

## FORMATION EN COACHING ING INSTINCTIV'TENNIS

Programme détaillé des cours en ligne sur plateforme interactive learnybox

8 séances de 1h30mn à raison d'une séance par quinzaine, étalés sur 4 mois

Séances	Contenu théorique	Contenu pratique	Objectifs
Séance 1 Mois 1 durée 1 h30 en ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une séance type à intégrer dans l'enseignement classique                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le cerveau et l'apprentissage</li> <li>• Les 3 mémoires du jeu</li> </ul> </li> </ul>	Connaître l'aspect mental du joueur par la variance de son souffle dans le jeu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître les erreurs dues au défaut d'attention</li> <li>• Calculer le quotient d'expression tennistique QE et le taux d'attention</li> </ul>	Comment intégrer sans difficulté l'aspect mental du jeu dans un enseignement classique habituel
Séance 2 Mois 1 durée 1 h30 en ligne	La respiration synchronique Ses avantages sur le plan énergétique Le diaphragme son rôle, comment le renforcer	La respiration synchronique dans le jeu <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A l'échauffement</li> <li>2. Dans les entraînements</li> <li>3. En compétition</li> </ol> Des exercices à intégrer dans les entraînements	Développer chez le joueur le temps d'attention auditive par le souffle tant en entraînement qu'en compétition
Séance 3 Mois 2 durée 1 h30 en ligne	Apprentissage et comportement des joueurs en compétition Les différentes motivations chez les joueurs Le temps psychologique, son influence sur la sûreté des coups	Exercices d'eutonie dans l'effort et de détente en inter point Gestion émotionnelle de l'erreur, sa mémorisation positive	Développer chez le joueur la capacité de détente dans l'effort et de récupération dans le temps mort (inter point)
Séance 4 Mois 2 durée 1 h30 en ligne	Une séance type d'Instinctiv'Tennis <b>Un stage type</b>	Une compétition pour jauger le niveau d'attention des joueurs : « L'Instinctiv'Tennis Round »	Par une compétition à handicap variable intégrée dans un stage, développer la capacité de concentration des joueurs.
Séance 5 Mois 3 durée 1 h30 en ligne	<b>Le stress et le corps somatique</b> L'attention et la bioénergie Les différents types d'attention absolue Obtenir et retrouver son attention absolue	Les bulles d'attention du mois Comment rester dans sa bulle où y revenir	Intégrer dans l'enseignement habituels des notions de maintien d'attention et de

			concentration tout le long d'une épreuve
Séance 6. Mois 3 durée 1 h30 en ligne	Le jeu <b>et l'ancrage au sol</b> , pour se servir pleinement de l'enracinement Les trois temps du sur apprentissage gestuel et tactique	Choisir sa bulle de base pour la compétition, exercices comparatifs de performance Exercice de sur apprentissage en gestuelle	Permettre au joueur de choisir l'objet d'attention le plus performant pour ses compétitions
Séance 7. Mois 4 durée 1 h30 en ligne	<b>Les programmations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>à long et moyen terme</li> </ul> Le court dans sa tête <ul style="list-style-type: none"> <li>Vision centrale et vision périphérique</li> <li>Les programmations tactiques au temps présent</li> </ul>	Exercices de programmations de trajectoires <ul style="list-style-type: none"> <li>Au service</li> <li>Dans les échanges de fond de court</li> <li>Les visions du jeu, comment utiliser la vision périphérique</li> </ul>	Apprendre à programmer des tactiques par la concentration
Séance 8 mois 4	<b>La communication interpersonnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec les joueurs adultes</li> <li>Avec le duo enfant compétiteur/parent accompagnateur</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à ne pas communiquer le stress</li> <li>Se construire un comportement d'accompagnateur positif</li> </ul>
Matières connexes	<b>Intelligence émotionnelle et relationnelle (4 cours)</b>	Euitonie Bioénergie 4 cours	<ul style="list-style-type: none"> <li>Psycho cybernétique <ul style="list-style-type: none"> <li>4 cours</li> </ul> </li> </ul>