



## **Programme pédagogique**

# **INTÉGRATION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE DANS LES SÉANCES TENNIS**

## **Comment optimiser la progression « technique » grâce à des solutions concrètes**

**Formation 100% terrain**

### **Public visé :**

- Entraîneurs et enseignants de tennis
- Coachs sportifs
- Préparateurs physiques
- Joueurs de Tennis

### **Pré requis :**

Niveau minimum exigé pour suivre cette formation : BPJEPS / Licence STAPS / DEJEPS / DESJEPS / AMT / Joueur licencié FFT

### **Objectif(s) pédagogique (s) :**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- D'identifier des problèmes techniques des joueurs et donner des solutions

- De construire et animer les séances.
- De maîtriser la technique d'exécution des exercices.
- D'adapter les exercices en fonction du joueur.

## **Durée et modalité d'organisation :**

Durée : 12H

### Horaires :

Judi 8H30-12H et 13H30-16H

Vendredi 8H30-12H et 13H30-16H

Organisation : Présence du stagiaire obligatoire du jeudi au vendredi inclus.

Taille du groupe : Maximum 10 stagiaires

## **Déroulé / contenu de la formation :**

### **Journée 1 : Le déplacement du joueur de tennis**

08H30 09H Accueil et échange avec les stagiaires

09H00 12H00 Le déplacement du joueur de tennis et le jeu de jambes spécifique (l'attitude d'attention, écart d'appuis, stabilité, coordination, dissociation, fréquence d'appuis...)

Mise en place d'exercices pratiques sur chacun des thèmes.

13H30 14H30 Le déplacement du joueur de tennis et le jeu de jambes spécifique (SUITE)

14H30 15H30 Mise en situation pédagogique des stagiaires

15h30 16H Débriefing de la journée

### **Journée 2 : Optimisation de la technique à l'aide d'exercices physiques intégrés**

08H30 09H Accueil et réponses aux questions

09H 12H00 Les exercices physiques spécifiques aux différentes problématiques techniques (service, retour, CD, revers, volée)

Mise en place d'exercices pratiques sur chacun des thèmes.

13H30 14H30 Les exercices physiques spécifiques aux différentes problématiques techniques (SUITE)

14H30 15H30 Mise en situation pédagogique des stagiaires

15h30 16H Débriefing de la journée

## **Moyen d'encadrement (Formateur) :**

**Mathieu Wagner** : Préparateur physique, Membre de la Délégation Olympique Belge  
Préparateur physique depuis plus de 20 ans.

Préparateur physique de sportifs professionnels depuis 15 ans.

DEJEPS Tennis / DU préparation physique

Joueurs entraînés Martina Hingis, Elise Mertens, Jérémy Chardy, Anastasia Pavlyuchenkova,  
Edouard Roger-Vasselin, Ons Jabeur, Sorana Cirstea, Yanina Wickmayer, Latisha Chan,...

Tel : 0669991803

## **Moyens pédagogiques et techniques :**

- La formation se déroule en présentielle.
- La pédagogie interactive permet de personnaliser les échanges
- Les mises en situation concrètes et ateliers d'expérimentation à chaque étape de la formation permettent d'ancrer les bonnes pratiques
- Des études de cas concrets vont être analysées (analyse pratique en fonction des joueurs présents)

### **Les modalités d'adaptation pédagogique :**

- Mises en situation répétées et coaching terrain
- Répartition pédagogique : 100 % pratique
- Participation active et l'expérimentation des participants est privilégiée
- Exercices pratiques.

## **Modalités de suivi et d'évaluation :**

### **Des évaluations seront mises en place en cours ainsi qu'en fin de formation :**

- Auto-évaluations régulières
- Évaluation par module permettant de passer au niveau supérieur
- Évaluation finale sous forme de questions
- Mises en situation pratiques individuelles

Nous nous engageons à aider les stagiaires sur les deux mois qui suivent la formation.

## **Modalités d'accès pour suivre la formation :**

Par mail : [contact@mathieu-wagner-shop.com](mailto:contact@mathieu-wagner-shop.com)  
Ou par téléphone au 0669991803

Afin d'organiser un entretien téléphonique.

### **Délais d'accès :**

Nous nous engageons à traiter votre demande dans un délais de 2 jours ouvrés.

Pour toute demande de formation hors calendrier prévisionnel nous nous engageons à mettre en place la formation dans un délai inférieur à 1 mois.

### **Accessibilité de la formation :**

Cette formation est accessible à la plupart des personnes en situation de handicap. Toutefois je me tiens à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.