



# La boîte à outils attitude

*Formation continue AFT*

*Décembre 2015*



# LA FORMATION CONTINUE

## Avantages

- ✓ Evolution du jeu et de la société Vs mise à jour
- ✓ Progresser dans son métier (LLL)
- ✓ Faire évoluer son club
- ✓ Rencontrer, échanger
- ✓ Proximité et contact avec DS



# LA FORMATION CONTINUE

## Règles

- ✓ Echéancier :
  - **2015-16** : Animateur, Niveau I, Niveau II et Niveau III, Initiateur, Expert Pédagogique, Handisport et Directeur Ecole de Tennis
  - **2017** : Educateur
  - **2018** : Entraîneur



# LA FORMATION CONTINUE

## Règles

- ✓ **10 crédits 730 jours**
- ✓ **Possibilités :**
  - **Calendrier AFT**
  - **Hors AFT**
- ✓ **Suivi**
  - **Fiches**



# LES 4 ÉLÉMENTS QUI CONSTITUENT LE TENNIS

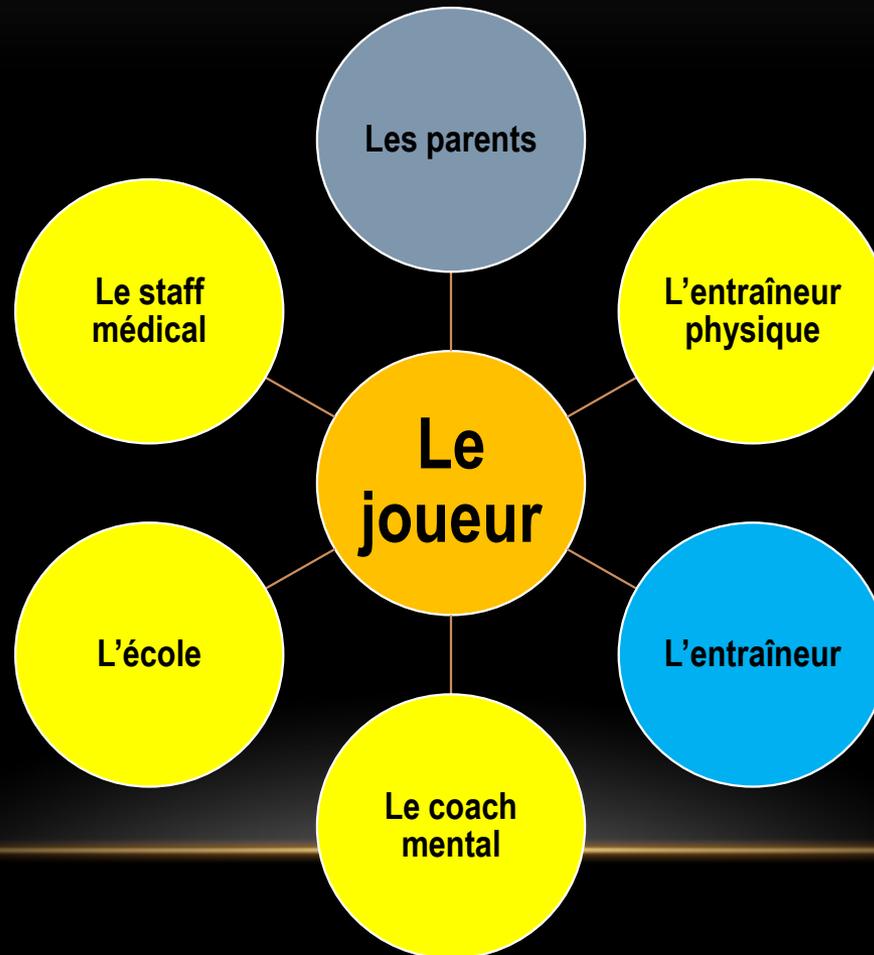
- La tactique
  - La technique
  - Le physique
  - Le mental
-



## LES 4 ÉLÉMENTS QUI CONSTITUENT LE TENNIS

- IL NE SERT A RIEN D'AVOIR UNE BELLE CARROSSERIE (LA TECHNIQUE), SI LE MOTEUR (LE PHYSIQUE) N'EST PAS PERFORMANT, SI LE PILOTE (LE MENTAL) N'EST PAS A LA HAUTEUR... C'EST LA SORTIE DE ROUTE

# LE JOUEUR AU CŒUR D'UNE ALLIANCE





## LA COMMUNICATION

- Pour que l'enfant puisse s'entraîner, progresser, donner le meilleur de lui-même avec sérénité, il faut établir entre chaque protagoniste :
  - Une relation de confiance
  - Une relation de réciprocité
  - Une adhésion mutuelle au projet de l'enfant
  - Un respect de la liberté de chacun



# ENTRAÎNEUR

- Technicien, homme de terrain
- Vous transmettez
  - ✓ Votre savoir et savoir faire
  - ✓ Votre expérience
  - ✓ Vos idées
  - ✓ Votre enthousiasme
  - ✓ Votre passion
  - ✓ Des valeurs : respect, tolérance, rigueur, dépassement de soi, le plaisir qui ont pour but de motiver, d'éduquer, de responsabiliser le sportif et d'améliorer son autonomie.

**C'EST POURQUOI IL EST IMPORTANT QUE VOUS TRAVAILLIEZ  
AUSSI LE MENTAL SUR LE TERRAIN AVEC VOS JOUEURS**



# LA RESPIRATION : OUTIL MAGIQUE

- Comment je respire :  
découverte; exercice pratique
- Les différents types de respiration
  - **Abdominale**: je gonfle mon ventre en inspirant et je rentre mon ventre en expirant
  - **Dynamisante** : j'inspire fort et j'expire d'un coup de manière explosive et sonore.
  - **Calmante** : j'inspire normalement et j'expire silencieusement et longtemps.



**A QUOI SERT LA RESPIRATION?**

# A quoi sert la respiration?

La vie

L'O<sub>2</sub> = "L'essence" du muscle et du cerveau

Le récupération: diminution du rythme cardiaque

Gérer les émotions

Se dynamiser, se calmer

Se concentrer

# LES QUALITÉS MENTALES POUR ÊTRE PERFORMANT





# LES QUALITÉS MENTALES POUR ÊTRE PERFORMANT

- La motivation : avoir l'envie, le plaisir...c'est ce qui nous pousse à agir, c'est le moteur de nos actions
- La confiance en soi : c'est être soi même, connaître son potentiel, c'est se connaître...
- La concentration : focaliser son attention sur une seule chose pendant la période de temps souhaitée.

**MOI – ICI - MAINTENANT**

## LA MOTIVATION- LA CONFIANCE EN SOI

- « Le jeu de rôle »
  - 4 minutes
  - 4 Équipes
  - Répondre à la question
  - Prise de la parole du secrétaire de l'équipe

**Comment entretenir la motivation?**

**Comment développer la confiance en soi?**



# LA CONFIANCE

- Travailler les points forts afin qu'ils deviennent encore plus fort.  
Affirmer verbalement quels sont vos coups forts
  - Accepter d'avoir des coups faibles et qu'ils le restent : vous accepter d'être imparfait. Les personnes imparfaites ont droit à l'erreur et ont, du même coup, le droit de réussir
  - Faire un état des lieux
  - Limitez vos choix et vos options de jeu à ce que vous savez faire le mieux.
- Condition physique au top

# LA CONFIANCE

- Pratiquer l'auto persuasion positive en toute circonstance
- Bien se préparer physiquement, techniquement et tactiquement
- Ancrer les expériences de réussite
- Reconnaître les signaux indicateurs de doute et réagir.
- Faire comme si : si j'étais en confiance, comment je me sentirais, je me tiendrais, je marcherais...? Reproduire à l'entraînement la posture corporelle, les gestes, la respiration, le tonus musculaire de la confiance.

# LA MOTIVATION

- C'est avoir un objectif :
  - Attrayant
  - Positif
  - Clair, précis
  - réalisable
  - Qui est bon pour moi
- Mots qui motivent: envie de ..., plaisir de..., je veux, ...
- Garder l'aspect ludique de l'entraînement



# LA CONCENTRATION

- Activation des sens
  - Respiration
  - Gestion des temps morts
    - ✓ Rituels et routines
    - ✓ Respiration
    - ✓ Activation des sens
    - ✓ Mots clés
-

# TEMPS MORTS

## ❖ Mots clés positifs

- ❖ De calme : zen, cool, calme, relax...
- ❖ De concentration : concentré, maintenant, ici, point par point, ...
- ❖ De combativité : bats toi, combat, guerrier...
- ❖ De confiance : solide, roc, fort...

## ❖ Rituel de base de la concentration

- ❖ Je me retourne
- ❖ Je change ma raquette de main
- ❖ Je respire calme
- ❖ Je remets mes cordes

## ❖ La respiration

- ❖ Activation des sens: vue – ouïe – odorat – goût – toucher – kinestésique

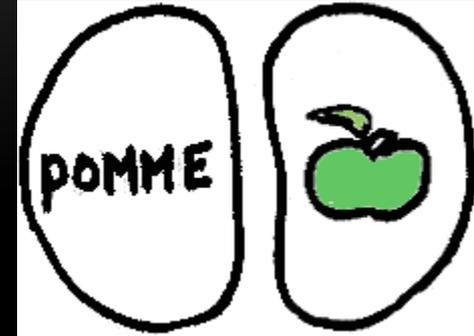


# L'ATTITUDE DE L'ENFANT : LE LANGAGE NON VERBAL

- Livre ouvert sur son état émotionnel et mental
- Le corps, la tête, les émotions: tous les 3 fonctionnent ensemble, tout changement dans un des trois pôles entraîne un changement dans les deux autres.
- Renseigne l'adversaire
- Comment?
  - Tête haute sans arrogance
  - Yeux: œil du tigre en servant et en retournant
  - Épaules : redressées et dégagées en arrière
  - Démarche : dynamique et décidée
  - Raquette : tête haute entre les points

# L'ATTITUDE DE L'ENFANT : LE LANGAGE VERBAL POSITIF

- Nous avons 2 hémisphères:
  - Le gauche: en charge du langage, raisonnement
  - Le droit: il transforme tout ce qui est dit en image, imaginaire



L'inconscient ne comprend pas la négation, il ne peut pas imaginer de ne pas faire quelque chose (ne fait pas une double faute)

- Se focaliser sur ce que nous voulons plutôt que sur ce que nous nous voulons pas



# L'ATTITUDE DE L'ENFANT : SE PARLER POSITIVEMENT

- Permet de garder
  - Sa concentration
  - Sa confiance
  - Son état d'esprit positif
- Comment?
  - Phrases simples, courtes, affirmatives (annulent les pensées parasites)
  - Allez, calme, concentration, dans le terrain,...
  - Evitez : je ne vais pas faire de fautes, je ne vais pas perdre, je ne vais pas m'énerver...



# ENTRAINEUR PARLER POSITIVEMENT

- Parlez en termes positifs pour
  - Montrer l'exemple : l'enfant imite
  - Encourager
  - Maintenir leur motivation et leur confiance
- À éviter :
  - Ce n'est pas **mal**
  - Pas de **faute**, pas dans le **filet**
  - Ne fait plus cette **faute**



## SUR LE TERRAIN COMMENT?

- L'important c'est le but, l'objectif à atteindre
- Faire découvrir – toujours partir du joueur:
  - laissez jouer, découvrir (ce que le joueur découvre, il le retient)
  - laissez le joueur prendre conscience,
  - posez les questions
    - Qu'as-tu ressenti?
    - Qu'as-tu découvert d'intéressant pour toi?
    - Quelle qualité mentale as-tu activée?
    - Quel était le but du jeu?
    - Peux tu l'utiliser dans ton tennis maintenant?
- Soyez attentif, à l'écoute



- Amusez vous
  - Découvrez
  - Imaginez
-



A VOUS DE JOUER !