



## « Les piliers du concept »

### PROGRAMME PREVISIONNEL

- Quelques définitions :
  - Entraînement mental pratique
  - Entraînement situationnel global + Prise de conscience de l'environnement dans lequel vous êtes : Enaction
  - Entraînement vs Moniteur-Professeur de tennis ? Cours ou entraînement ?
- Les piliers du joueur (rappel).
- C'est quoi le mental ? Psycho, cérébral et environnement !
- Prise de conscience de l'attitude corporelle. Tout est lié ! (Pratique)
- Les qualités (habiletés - dispositions) mentales (Réflexion en sous-groupes)

*La motivation, la Concentration, la Confiance en soi ... au service de ... Technique, Physique, méthodologie .... en utilisant les canaux et/ou outils .... Kinesthésique, respiration, vue, audition, le toucher*

- Pourquoi peu de transferts des entraînements aux matchs ?
- Comment, quels moyens pour augmenter ce transfert ?
- Se poser en pleine conscience (présence attentive).
- Inspiration / expiration (pratique)
- L'importance de la respiration dans l'action et au repos (pratique).

Ce samedi nous aborderons principalement la concentration.

### La concentration :

- Petit rappel théorique.
  - Réflexion en sous-groupe : quels sont les moyens, les jeux, les stratégies pour augmenter et/ou maintenir la concentration lors des entraînements ... et lors des matchs, des compétitions ?
  - Que pouvez-vous faire comme exercices-jeux ? Éventuellement mise en pratique ensemble d'une des propositions... Activation de la créativité.
  - Partir des expériences des participants et discussion.
- 
- Retour sur les notions de moniteur, professeur, entraîneur, coach

### Echauffement

- Question : lien avec l'énaction ? Echauffement éactif ?

### **Méthodologie :**

- Essentiellement pratique, la formation se passe sur le terrain.
- Mises en situations.
- La théorie est reliée directement à la pratique.
- Intégration de l'aspect mental avec la technique et le physique.
- Le tennis sert de support pratique mais les liens avec les sports des participants seront abordés en permanence.

### **Matériel à avoir :**

- Balle
- Raquette
- De quoi écrire

