

## LA DIMENSION MENTALE et PSYCHOLOGIQUE dans le Tennis Sur le court et en dehors

### Dates et lieux

- Reims : 02 et 03 mars 2023

### Public visé

- Titulaire d'un DEJEPS, d'un DESJEPS, d'un CQP Educateur Tennis ou Assistant Moniteur de Tennis

### Modalités

14 heures réparties sur 2 jours

### Intervenants

**Eric RAULIN** / Préparateur mental (diplôme universitaire) – Coach mental certifié – Référent en préparation mentale Ligue Grand Est à la DTN – Coordonnateur du Pôle Formation de Cadres Ligue Grand Est – Formateur à la pédagogie « SOYEZ PRO »

### Objectifs pédagogiques

Comment intégrer l'aspect mental dans l'enseignement du Tennis.

### Programme / Thèmes abordés

1. **Le calme** : tous les champions disent que c'est le plus important  
Définition du calme  
Travail de la respiration  
Définition de la préparation mentale  
Mise en pratique de la respiration et du calme sur le court de tennis
2. **Le détachement** : un des éléments à prendre en compte dans son entraînement et en match  
Définition du détachement  
Travail sur le détachement  
Mise en pratique sur le terrain
3. **La concentration** : élément essentiel à la performance tennistique  
Définition de la concentration  
Travail sur la concentration  
Mise en pratique sur le terrain
4. **Les émotions** : apprendre à les gérer pour maîtriser les effets de la pression sur le jeu  
Définition de l'émotion  
Travailler sur les outils de la gestion des émotions  
Mise en pratique sur le terrain
5. **L'estime de soi** : primordial de la faire évoluer dans l'entraînement  
Définition de l'estime de soi  
Travail sur les différentes phases pour amener le joueur à faire grandir son « estime »  
Mise en pratique sur le terrain

### Méthodes et moyens pédagogiques

Management participatif, joutes verbales et philosophiques avec introspection en salle, échanges/discussions, mises en situations professionnelles, débriefing en fin de stage

### Validation

Pas de certification, présence sur les 2 journées entières, attestation de participation délivrée en fin de formation – questionnaire - suivi des stagiaires sur les deux mois suivants

### Inscriptions

- **Nombre de participants** : Minimum : 8
- **Clôture des inscriptions** : 7 jours avant la date de la formation

**Inscription en ligne** via le lien [https://webquest.fr/?m=113616\\_7---la-dimension-mentale-et-psychologique-dans-le-tennis---eric-raulin](https://webquest.fr/?m=113616_7---la-dimension-mentale-et-psychologique-dans-le-tennis---eric-raulin)

### Tarif

Frais pédagogiques : 400,00 €

- Les frais de déplacement et d'hébergement des stagiaires sont à la charge des participants.

### Aides au financement des formations

Les stagiaires salariés de leur club peuvent bénéficier de dispositifs de prise en charge totale ou partielle des frais de formation (frais de formation professionnelle, hébergement, déplacements ...) sous condition que l'employeur ait versé la contribution légale et conventionnelle à l'OPCO. Renseignements auprès de votre employeur (salarié) ou de vos partenaires emploi et formation (auto-entrepreneur ou libéral)

### Indicateurs de résultats

	<u>2020</u>	<u>2021</u>	<u>2022</u>	
<b><u>Nbre de stagiaires</u></b>	16	Annulée – arrêt de la pratique COVID 19	8	
<b><u>Abandons</u></b>	0		0	
<b><u>Taux de réussite</u></b>	100 %		100 %	
<b><u>Taux d'échec</u></b>	0		0	

### Contacts

- **Eric RAULIN**, site web : [er-coachmental.fr](http://er-coachmental.fr)
- **Joelle FERRER**, [joelle.ferrer@fft.fr](mailto:joelle.ferrer@fft.fr) Tél : 03 26 85 36 70 (le matin uniquement)

### Référent handicap

- **Lionel THIEBAUT**, [lionel.thiebaut@fft.fr](mailto:lionel.thiebaut@fft.fr) Tél. : 06 52 43 86 16

Accueil des personnes porteuses de handicap : toute demande fera l'objet d'une étude personnalisée.

**Vous êtes stagiaire, pour toutes demandes particulières, joindre l'Organisme de Formation de la Ligue Grand Est : [formations.ligue.grandest@fft.fr](mailto:formations.ligue.grandest@fft.fr)**