

# ORGANISME DE FORMATION – LIGUE GRAND EST DE TENNIS

N° SIRET / 783 343 072 00048 - N° DECLARATION ACTIVITE / 41 54 02785 54

Contact : Joëlle FERRER – 0326853670 - [formations.ligue.grandest@fft.fr](mailto:formations.ligue.grandest@fft.fr)

## MATINALES PRO

### Dates et lieux

- REIMS - 24 novembre 2022
- TROYES - 29 novembre 2022
- STRASBOURG - 08 décembre 2022
- MULHOUSE - 09 décembre 2022
- NANCY - 10 janvier 2023
- METZ - 17 janvier 2023
- GOLBEY - 26 janvier 2023

### Modalités

4 heures sur une matinée

### Intervenants

**Eric RAULIN (Préparateur Mental)**

**Arnaud BOZZOLO (Préparateur Physique)**

### Objectifs pédagogiques

Les préférences motrices sont les préférences naturelles du corps traduisant une véritable carte d'identité de nos mouvements. Cette intelligence du corps est innée. Elle permet de nous adapter à notre environnement. Les Préférences Motrices permettent ainsi d'individualiser l'accompagnement du joueur en s'appuyant sur les forces et talents de chacun. Cette formation propose une étude des singularités motrices, et cognitives en réponse à l'exigence de l'enseignement du Tennis. L'objectif pédagogique de cette formation est de permettre aux entraîneurs d'individualiser leur enseignement en fonction des profils moteurs et cognitifs de chaque individu.

### Programme

- 9H Présentation et philosophie – De quoi parle-t-on ?
- 9H30 Les 5 piliers incontournables de la performance
- 10H Le tandem Corps/Esprit
- Exercices de gainage (mobilisation, protection, renforcement)
  - Exercices de motricité globale et fine
  - Jeux sur l'œil
  - Postures de Yoga
  - Méditation de pleine conscience
- 11H Recherche de l'instant présent (Concentration)
- Séance terrain avec raquette vécue par les stagiaires et guidée par le coach
  - Gestion des temps morts et « entrée dans le point »
- 12H Retour et bilan individuel des stagiaires
- 12H30 Clôture

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Alternance théorie / pratique
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation accessible au public en situation de handicap

### Validation

Pas de certification, attestation de participation délivrée en fin de formation

### Inscriptions

- **Nombre de participants** : Minimum : 6
- **Clôture des inscriptions** : 07 novembre 2022

**Inscription en ligne via le lien** [https://webquest.fr/?m=69003\\_11---matinales-pro---a-bozzolo-et-e-raulin](https://webquest.fr/?m=69003_11---matinales-pro---a-bozzolo-et-e-raulin)

### Tarif

Frais pédagogiques : 100,00 €

- 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

	<b>2022</b>			
<b>Nbre de stagiaires</b>	PAS DE FORMATIONS EN 2022			
<b>Abandons</b>				
<b>Taux de réussite</b>				
<b>Taux d'échec</b>				

### Contacts

- Joëlle FERRER, [joelle.ferrer@fft.fr](mailto:joelle.ferrer@fft.fr) Tél 03 26 85 36 70 (le matin uniquement)

### Responsables de formation

- Eric RAULIN, [eric.raulin@fft.fr](mailto:eric.raulin@fft.fr) Tél 06 36 48 21 51

### 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)**