

INSTINCTIV'TENNIS FRANCE

Vous présente

FORMATION DE PREPARATEURS ET ANIMATEURS EN INSTINCTIV'TENNIS,
EN PRESENTIEL EN 5 JOURS , 25 HEURES

Formateur : Sauveur CUOMO auteur de la méthode

La maîtrise de la pédagogie « Instinctiv'Tennis », surtout basée sur l'expérience pratique, est proposée ici, aux enseignants, préparateurs et animateurs en club, dans un stage pratique de 5 jours 25 heures. Stage dans lequel ils pourront amener des joueurs, participant également au stage et pouvant disputer des tournois dans la zone d'Arles et environs.

Dates : Une semaine en juillet 2023 , au choix, du lundi au vendredi


POUR LES ENSEIGNANTS ET ANIMATEURS


Horaires : les matinée de 8h30 à 11h30 pour les cours pratiques----- Les après-midi de 14h à 16h pour les cours théoriques en salle


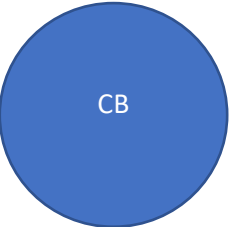
POUR LES JOUEURS


Horaires identiques en matinée, en après-midi, les joueurs, de 14 à 16 heures, mettent en pratique les enseignements de la matinée dans une compétition à handicap variable : « Instinctiv'Tennis Round », ou bien s'ils désirent disputer des tournois, nombreux, à la ronde en cette période, ils peuvent s'y rendre par leurs propres moyens

PROGRAMME

SEANCES / THEMES	PRATQUE	TEMPS	THEORIE	OBJECTIFS
<p>1^{ER} JOUR 8H30 – 11H30 THEME Respiration, concentration et énergie Bulle de match</p> 	<p>1. Séquence échauffement physique et sophro-dynamique</p> <p>2. Echauffement tennis et observation de la respiration des joueurs dans diverses phases de jeu</p> <p>3. Intégration de la respiration synchronique dans la technique gestuelle</p> <p>4. Mise en place de la bulle de match avec la concentration</p>	<p>20 MN</p> <p>20 MN</p> <p>1h</p> <p>20 MN</p> <p>1h</p>	<p>14 à 16H</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les groupes pédagogiques en club 2. Les séances types de préparation joueurs, contenu, organisation 3. Mental et psychisme du joueur simplement expliqué 4. Organisation et utilisation d'Un « Instinctiv'Tennis Round » 5. Calcul du quotient d'expression tennistique (QET) 6. Le diaphragme, muscle de l'énergie et de la volonté de vaincre. - - 	<p>Savoir utiliser la respiration comme objet de concentration</p>

	<p>auditive sur la respiration</p> <p>5. La gestion des temps morts par la détente de base (DB)</p> <p>6. Mise en pratique dans un Instinctiv'Tennis Round</p>			
<p>2eme JOUR 8H30 – 11H30</p> <p>THEME</p> <p>Eutonie et concentration par la conscience kinesthésique</p> <p>Bulle de match</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Echauffement physique et sophro-Dynamique par la conscience Kinesthésique 2. Echauffement tennis bulle CK 3. La gestion des temps morts par la bulle CK 4. Séries d'actions intégrant la concentration kinesthésique 5. Utilisation de la bulle CK avec gestion de l'erreur 6. Compétition Instinctiv'Tennis Round (ITR) avec bulle de match CKE 	<p>1=20mn</p> <p>2= 20 mn</p> <p>3= 10 mn</p> <p>4= 1h</p> <p>5 et 6 = 1h10</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'eutonie et les relations mental/musculature 2. Les tensions inconscientes, comment les résoudre 3. Les différentes mémoires du jeu <ol style="list-style-type: none"> a. Leur construction b. Leur expression 	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'objectif étant de construire chez le joueur une mémoire émotionnelle positive 2. Et de résoudre les tensions physiques inconscientes

<p>3eme JOUR 8H30 – 11H30 THEME</p> <p>Le lâcher prise tennistique par la concentration sur les sensations d'appuis au sol</p> <p>Bulle de match</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Echauffement physique et sophro-Dynamique par la conscience des appuis au sol 2. Echauffement tennis bulle CSA 3. La gestion des temps morts par la bulle CSA 4. Séries d'actions intégrant la concentration avec la bulle CSA 5. Utilisation de la bulle CSA au service et au retour de service 6. Utilisation de la bulle CSA dans un instinctiv'Tennis Round 	<p>1= 15 mn</p> <p>2= 15 mn</p> <p>3=10 mn</p> <p>4= 1h</p> <p>5=20 mn</p> <p>6= 1h</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Notion de psycho cybernétique 2. Les programmations mentales <ol style="list-style-type: none"> a. Comportementales b. Gestuelle c. Tactiques d. Le match du lendemain <ol style="list-style-type: none"> i. Pendant le match ii. Après le match e. Préparer le prochain tournoi 	<p>Permettre aux joueurs de pratiquer le lâcher prise sur le résultat de leurs actions</p> <p>Les initier à la programmation mentale par la psycho - cybernétique</p>
<p>4eme jour 8h30-11h30 THEME</p> <p>La concentration visuelle sur la balle</p> <p>La bulle de base sécuritaire</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Echauffement physique et sophro—dynamique 2. Révision des différentes bulle 3. CRS—CK—CSA 4. Instinctiv-Tennis Round avec la bulle de match sécuritaire CB 	<p>1=20mn</p> <p>2= 40mn</p> <p>3=1h</p> <p>4=1h</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Notion d'intelligence émotionnelle 2. Comment se construire une bonne intelligence émotionnelle <ol style="list-style-type: none"> a. La positivation b. L'équanimité 	<p>Permettre au joueur de pouvoir s'exprimer en compétition par la bulle de base sécurisante CB</p>

<p style="text-align: center;">5eme jour Thème Les programmations tactiques et techniques Utilisation de la bulle RIC (Relâchement/Imagination/concentration)</p> <div style="text-align: center;">  <p>RIC</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Echauffement physique et sophro dynamique 2. La bulle RIC et les constructions tactiques 3. La bulle RIC et les progressions gestuelles rapides (sur apprentissage sophro pédagogique) 	<p>1=20mn 2=1h 3=1h40</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les engrammes tactiques 2. Constitution des mémoires tactiques 3. Déclenchement des programmations tactiques en compétition 4. Constitution des engrammes gestuels par le RIC 	<p>Savoir utiliser la bulle RIC dans l'enseignement technique des joueurs</p>