



LE  
GUE  
CENTRE  
VAL DE LOIRE

# FORMATION CONTINUE DES ENSEIGNANTS DE TENNIS

## Calendrier des Formations 2018



LE  
GUE  
CENTRE  
VAL DE LOIRE

# Calendrier des Stages de Formation 2018

# Le Développement Sportif et Educatif du Club

## Objectifs :

- Concevoir et élaborer un projet sportif cohérent à la taille de son club.
- Connaître les différents dispositifs de la FFT en matière de développement sportif.
- Connaître les différents dispositifs du Ministère de la Jeunesse et Sports .
- Créer un centre d'entraînement dans son Club.

Dates : 2 et 3 juillet 2018 (dates à confirmer)

Publics : DE et AMT

## Intervenants :

- Philippe Debré : Conseiller en développement Coordonnateur , Ligue du Centre- Val de Loire.
- Thierry Tournemire : CTR Coordonnateur ligue du Centre- Val de Loire

Lieu : Ligue de Tennis Centre- Val de Loire

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation

# Tennis Forme Niveau 1

Objectifs :

- Connaître les principes directeurs du concept.
- Approfondir les savoirs spécifiques du Tennis Forme .
- Etre capable d'animer une séance de Tennis Forme.

Dates : 4/5 juillet 2018

Publics : AMT ET DE

Intervenants :

- Corine Touzeau : Enseignante de Tennis , référente tennis forme ligue du Centre- Val de Loire
- Thierry Tournemire : CTR Coordonnateur Ligue du Centre- Val de Loire

Lieu : Ligue de Tennis Centre- Val de Loire

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation

# Tennis Forme Niveau 2

## Objectifs :

- Connaître et utiliser les savoirs spécifiques du Tennis Forme .
  - Etre capable d'animer une séance de Tennis Forme.
  - Etablir une programmation de séance.

Dates : 30/31 aout 2018

Publics : AMT ET DE

## Intervenants :

- Corine Touzeau : Enseignante de Tennis , référente tennis forme Ligue du Centre- Val de Loire
- Thierry Tournemire : CTR Coordonnateur ligue du Centre- Val de Loire

Lieu : Ligue de Tennis Centre- Val de Loire

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation

# L'Entraînement du Jeu de Jambes

Objectifs :

- Fondamentaux techniques du jeu de jambes et les différentes techniques de jeu de jambes.
  - Les différents exercices d'entraînement pour développer le jeu de jambes.
  - Les habitudes d'entraînement liées au jeu de jambes.
  - Vitesse et Aérobie à travers le jeu de jambes en Préparation Physique Intégrée.

Dates : 17/18 mai 2018

Publics : AMT ET DE

Intervenant :

- Stéphane Marazanof : CTR ligue du Centre-Val de Loire

Lieu : Ligue de Tennis Centre- Val de Loire

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation

# La Préparation Physique Intégrée en Club

## Objectifs :

- Connaître les principes fondamentaux de la Préparation Physique Intégrée.
- Animer une séance de Préparation Physique Intégrée : Plan et organisation type d'une séance .
- Connaître les qualités physiques à développer en fonction des âges et les exercices de PPI appropriés.

Dates : 14/15 mai 2018

Publics : AMT ET DE

## Intervenants :

- Steven HUET : Préparateur physique de Ligue du Centre- Val de Loire

Lieu : Ligue de Tennis Centre-Val de Loire

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation

# Le Circuit ITF et Tennis Europe

## Objectifs :

- Connaître les principes généraux des règlements Tennis Europe et ITF Juniors et Seniors .
- Connaître les modalités d'inscription, de retraits et les pénalités : Tennis Europe & ITF Juniors.

Date : 6 Juillet 2018

Publics : DE

## Intervenant :

- Thierry TOURNEMIRE : Conseiller Technique Régional Coordonnateur Ligue du Centre- Val de Loire

Lieu : Ligue de Tennis Centre- Val de Loire

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation

# Accompagner et Coacher en Anglais Niveau 1

## Objectifs :

- Améliorer la compétence orale et l'expression orale en langue anglaise .
- Développer les compétences linguistiques spécifiques au coaching et à l'enseignement du Tennis.
- Organiser et gérer toutes les modalités d'un déplacement dans un tournoi ITF ou TE en anglais .

Dates : 10 et 11 Juillet 2018

Publics : DE

## Intervenant :

- **Sylvie FLEURIAN - TOURNEMIRE** : Entraineur et Formateur Ligue du Centre- Val de Loire

Lieu : Ligue de Tennis Centre - Val de Loire

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation

# Accompagner et Coacher en Anglais Niveau 2

## Objectifs :

- Perfectionner la compétence orale et l'expression orale en langue anglaise .
- Développer les compétences linguistiques spécifiques au coaching et à l'enseignement du Tennis.
- Enseigner et coacher en anglais .
- Utiliser les règlements Tennis Europe et ITF en anglais.

Dates : 28 et 29 aout 2018

Publics : DE

## Intervenant :

- **Sylvie FLEURIAN - TOURNEMIRE** : Entraineur et Formateur Ligue du Centre- Val de Loire

Lieu : Ligue de Tennis Centre- Val de Loire

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation



LIGUE  
CENTRE  
VAL DE LOIRE

# Formation Continue Certifiante

2018

# DIPLÔME ENTRAINEUR HAUT NIVEAU GPCA

BEHIND EVERY  
GREAT PLAYER  
STANDS A  
GREAT  
COACH



GLOBAL PROFESSIONAL  
TENNIS COACH ASSOCIATION



TEN  
NIS

LIQUE  
CENTRE  
VAL DE LOIRE



# Présentation du diplôme GPCA

L'organisation GPTCA a été mise en place en 2010 afin d'apporter une meilleure vision du circuit venant des entraîneurs du circuit professionnel eux-mêmes.

Leur idée était de proposer des cours permettant de partager leur expérience et leurs points de vue avec l'entraîneur qui le souhaite sur des sujets comme : « **comment s'entraînent les meilleurs mondiaux sur le circuit!** »

Cette formation permet de mieux connaître les approches utilisées pour entraîner au haut niveau.

niveaux de certification proposés .

es formations sont organisées sur les sites des tournois ATP se déroulant dans la Ligue du Centre-Val de  
ire

**L'ATP reconnaît ce diplôme avec l'intégration de la mention « Certifié par l'ATP ».**



# Déroulement du Diplôme GPCA

Ces formations sont organisées sur les sites des tournois ATP se déroulant dans la Ligue du Centre-Val de Loire.

Cette formation permet de mieux connaître les approches utilisées pour entraîner au haut niveau.

Dates et Lieux :

17 et 18 juin 2018 : Tournoi ATP Challenger de Blois

25 et 26 septembre 2018 : Tournoi ATP Challenger Open D'Orléans

Publics : DE

Intervenants :

- Alberto Castelani et Jean Philippe Fleurian

Nombre de places : 12

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation



# Programme du Cours GPCA – niveau C

## Cours GPTCA - niveau C

- Chapitre 1 - Introduction et vue générale du cours
- Chapitre 2 - Histoire du tennis – Giorgio Di Palermo membre du bureau de l'ATP raconte
- Chapitre 3 - Organisation du circuit professionnel - Giorgio Di Palermo membre du bureau de l'ATP raconte
- Chapitre 4 - Les tournois du Grand Chelem - Giorgio Di Palermo membre du bureau de l'ATP raconte l'histoire des tournois.
- Chapitre 5 - Règles
- Chapitre 6 - Coaching sur le terrain 1 A – Tarik Benhabiles propose des drills et mises en situations
- Chapitre 7 - Coaching sur le terrain 1 B – Claudio Pistolesi et Brenda Schultz propose des drills et mises en situations
- Chapitre 8 - Préparation Mentale – Alberto Castellani démontre les techniques sur le court.
- Chapitre 9 - Interaction avec l'entourage et les parents
- Test - Un score de 80 % de réponse juste est nécessaire pour passer le diplôme



# Programme du Cours GPCA – niveau B

## Cours GPTCA - niveau B

- Chapitre 1 - Introduction au cours niveau B certifié par l'ATP
- Chapitre 2 - Histoire du tennis et les différentes évolutions dans le circuit professionnel
- Chapitre 3 - Organisation professionnelle du tennis No2
- Chapitre 4 - Les tournois du Grand Chelem et l'organisation de la Coupe Davis de la Fed Cup et des Jeux Olympiques
- Chapitre 5 - Les règles du tennis No2
- Chapitre 6 - Coaching sur le terrain 2A - Claudio Pistolesi démontre des exercices sur le terrain
- Chapitre 7 - Coaching sur le terrain 2B - Toni Nadal répond à des questions au sujet de Rafael Nadal
- Chapitre 8 - La préparation mentale No2 - Alberto Castellani explique les techniques
- Chapitre 9 - Prévention des blessures - L'importance de rester en bonne santé sur le circuit
- Chapitre 10 - La vie sur le circuit - Survivre sur le Tour
- Chapitre 11 - Communication avec le joueur - Arriver à avoir du succès par le leadership
- Chapitre 12 - Progression et la boîte d'outils et de suivi avec les technologies les équipements et les documents
- Test - Un score de 80 % de réponses justes est nécessaire pour passer le diplôme



# DIPLÔME COACH MENTAL TENNIS ISMA



TEN  
NIS

LIGUE  
CENTRE  
VAL DE LOIRE

# Présentation du Diplôme ISMA

## Présentation ISMCA.

L'organisation ISMCA (International Sport Mental Coach Association) a été fondée par Alberto Castellani et Stefano Tamorri en 2017. Cette organisation qui est dédiée à la formation des préparateurs mentaux spécialisés en tennis est reconnue par l'école supérieure de psychologie du Sport de Rome.

Trois niveaux de cours sont prévus sous la responsabilité d'un président qui est le relai de l'organisation dans chaque pays.

Les entraîneurs diplômés reçoivent le titre de « **Coach Mental Spécialisé Tennis** ». Ces entraîneurs sont en mesure de réaliser un bilan psychologique, d'aider le joueur à mettre en place un plan de progression mentale ainsi que de réaliser un suivi individuel mensuel.

# Déroulement du Diplôme ISMA

Dates et Lieux :

18 et 19 juin 2018 : Tournoi ATP Challenger de Blois

27 et 28 septembre 2018 : Tournoi ATP Challenger Open D'Orléans

01 et 02 novembre 2018 : Ligue du Centre – Val de Loire de Tennis

Publics : DE

Intervenants :

- Alberto Castelani et Jean Philippe Fleurian

Nombre de places : 16

Modalités d'inscription et tarif : En attente de validation

# **Titre du cours niveau 1: Les Bases des Techniques de Préparation Mentale**

**1. Présentation : L'importance de la Préparation Mentale**

**2. Quelle est la relation entre la Préparation Mentale et les Performances de l'Athlète?**

**3. Les Capacités et les Habilités.**

a. Qu'entraisons-nous ?

b. Quelles sont les différences entre la Capacité Mentale et l'habilité Mentale? (après de l'entraînement la capacité remplace l'habilité mentale)

c. Liste de toutes les habilités mentales et explication de la façon de les entraîner. La concentration la confiance en soi etc...

d. Exemple sur le court

**4. Présentation d'un Programme Personnalisé**

**5. Communication entre l'entraîneur, le joueur et les parents**

**6. Les exercices de base pour faire :**

a. Le concept de l'activation

b. Le concept de l'éveil

c. La courbe de Yerks et de Dodson

d. Exemple d'un joueur avec un niveau d'activation trop élevé

# **Titre du cours du niveau 2 : La bonne Utilisation des techniques Mentales en Compétition**

- 1. Présentation**
- 2. Quelles sont les situations en tennis qui requièrent l'utilisation des techniques Mentales ?**
- 3. A quel moment un joueur doit-il avoir recours aux techniques?**
- 4. Comment arriver à amener le joueur à autoévaluer ses performances?**
- 5. Quelles sont les techniques mentales qui doivent être développées chez le jeune joueur de tennis?**
  - a. L'estime de soi**
  - b. La confiance en soi**
  - c. L'efficacité personnelle**
  - d. L'état de grâce (Flow)**
- 6. Comment Contrôler les Niveaux d'Anxiété et d'Emotions du joueur de tennis?**
- 7. Les Retours des Experts et Entraîneurs sur la Préparation Mentale**
- 8. Conclusion**

# **Titre du cours niveau 3: Construire un Plan du Joueur de Préparation Mentale Personnalisé**

1. Présentation

2. Quels sont les outils qu'un joueur doit utiliser pour arriver à atteindre sa meilleure performance?

3. Comment bien communiquer avec le joueur et comment contrôler sa progression?

4. Comment utiliser au mieux le support parental avec votre joueur?

5. Quel élément doit être intégré dans les objectifs à court, moyen et long termes du joueur?

6. Quels éléments devez-vous utiliser pour contrôler votre joueur et faire un bon suivi?

7. Comment mettre en place le meilleur retour ou bilan ?

8. Retours et bilan du joueur et de l'entraîneur.

9. Conclusion