

Antenne d'AUBIERE
29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

PREPARATION PHYSIQUE GRAND GROUPE

Objectif général de formation : Concevoir et encadrer des séances d'entraînement physique en grand groupe à destination des catégories jeunes, ados et adultes.

Objectifs de compétences :

- Identifier les besoins et priorités au regard de l'âge et le niveau.
- Répertorier les exercices relatifs aux différentes qualités physiques selon le public concerné.
- Adapter le contenu de la séance à un groupe de 10 élèves.
- Intégrer le jeu dans les séances : systèmes de rotations /comptages de points
- S'adapter à la réussite / échecs ☐ plus complexe / plus facilitant.
- S'adapter au contexte du club : matériel nécessaire / incontournables en club.
- Adopter une posture d'entraîneur.

Pré-requis / publics concernés : enseignants professionnels DE, DES.

Durée de formation : 7 heures sur 1 journée

Dates et lieu : 2 choix possibles

- 7 avril 2022 : Centre de Ligue, antenne de SEYSSINS - 1, avenue Louis Vicat - 38180 Seyssins
- 8 avril 2022 : Centre de Ligue, antenne de BRON - 30, rue Lionel Terray - 69500 Bron

Nombre de participants maximum : 20

Intervenants et qualification :

Cédric Serrano : entraîneur / préparateur physique ETR

Benjamin Regnault : entraîneur / préparateur physique ETR

Positionnement : un questionnaire en amont de la formation est envoyé à chaque stagiaire pour évaluer son niveau et le positionner dans la formation

Modalités d'accès : inscription jusqu'au 21 mars 2022 maximum et par ordre d'arrivée

Antenne d'AUBIERE
29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

Modalités pédagogiques : alternances d'apports théoriques et mises en situation sur le court

Modalités d'évaluation : questionnaire de satisfaction individualisé et quizz de connaissances

Accès aux personnes en situation de handicap : Nous contacter

Tarif : Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport - action collective.

Personnes salariées cotisant à l'AFDAS : Prise en charge par l'AFDAS du coût pédagogique et des frais annexes.

Autres personnes : Prise en charge par l'AFDAS du coût pédagogique mais règlement des frais annexes par le stagiaire :

- Repas : 15 € le midi

Règlement avant le : 21/03/2022

Par chèque à la Ligue de tennis – 1 avenue Louis Vicat – 38180 Seyssins

Antenne d'AUBIERE
29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

JOURNEE 1

08h30	<p>Accueil des stagiaires</p> <p>Présentation de la formation (salle)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objectifs de la formation ➤ Présentation et contenu du programme ➤ Présentation et attentes des participants <p>Théorie (salle)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Différents publics et leurs problématiques ➤ Posture de l'entraîneur ➤ Matériel nécessaire
09h30	<p>Terrain : Démonstrations et mises en pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices d'échauffement ➤ Exercices de coordination
12h00	Bilan et débriefing de la matinée
12h15	Pause repas
13h15	<p>Terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vitesse / coordination ➤ Endurance ➤ Renforcement musculaire = gainage
16h15 - 16h30	<p>Débriefing de la journée</p> <p>Evaluation</p>