

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 – TENNIS SANTE

Objectif général : Développer les compétences des enseignants dans le cadre du sport santé

Objectifs de la formation :

1. Accompagner les clubs dans la construction des projets et de la mise en place du réseau
2. Développer les compétences des enseignants dans le cadre du sport santé
3. Connaître les différentes pathologies (diabète, obésité...)
4. Savoir adapter les contenus pédagogiques aux différentes pathologies

Dates et durée : 10, 19 et 20 mai 2022– 21 heures de formation

Horaires : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Lieu : Bourg en Bresse (01)

Intervenants :

- Médecin / kinésithérapeute
- DE tennis formateur "tennis santé"
- Diététicien(ne) / nutritionniste
- Sophrologue
- Conseiller en développement

Pré Requis/publics cible : Enseignants professionnels DEJEPS/DESJEPS, professeur d'EPS

Nombre de Stagiaires : 20 personnes maximum

Modalités et délai d'accès : inscription jusqu'au 21 avril 2022 et par ordre d'arrivée

Modalités pédagogiques : alternance d'apports théoriques et de mises en situation sur le court/témoignage

Modalités d'évaluation : quizz en amont, questionnaire de satisfaction individualisé et tests de connaissances

Accès aux personnes en situation de handicap : nous contacter



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

Tarifs : cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport_

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 (facultatif) :

- Repas : 15 € le midi
- Hébergement : 73 € la nuit avec petit déjeuner

Règlement avant le 21 avril 2022

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

Y **Première journée**

8h45 / 9h00 : Accueil - présentation de la formation, des formateurs et des formés

9h00 / 10h00 : Présentation du réseau Sport Santé

10h00 / 11h30 : Utilisation de la sophrologie en lien avec les pathologies

11h30 / 12h00 : Présentation du questionnaire pour l'accueil d'un patient

12h00 / 12h15 : Débriefing de la matinée

12h15 / 13h15 : Repas

13h15 / 16h15 : Les pathologies (stress / anxiété / déprime / dépression) / Nutrition

16h15 / 16h30 : Débriefing de la première journée

Y **Deuxième journée**

08h30 / 08h45 : Accueil et présentation de la journée

08h45 / 10h00 : Les pathologies (cardio-vasculaire / diabète / vieillissement / HTA / AOMI)

10h00 / 10h15 : Présentation du kit santé



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

10h15 / 11h45 :

1. Présentation bilan sportif santé initial avec les tests de condition physique : souplesse / Endurance / Force musculaire / Equilibre
2. Présentation des échauffements
3. Exercices d'échauffements sur le court

11h45 / 12h15 : Préparation des séances de l'après midi

12h15 / 12h30 : Débriefing de la matinée

12h30 / 13h30 : Repas

13h30 / 13h50 : Accueil du public et questionnaire

13h50 / 14h10 : Echauffement sans raquettes

14h10 / 14h20 : Echauffement avec raquettes

14h20 / 15h00 : Séances types fond de court / jeu au filet / service

15h00 / 15h15 : Retour au calme

15h15 / 16h15 : Retour pédagogique sur les séances

16h15 / 16h30 : Débriefing sur la deuxième journée de formation entre les formateurs et les formés

Y **Troisième journée**

8h30 / 8h45 : Accueil et présentation de la journée

8h45 / 9h45 : Les pathologies (Cancer / Obésité / Surpoids)

9h45 / 10h30 : Témoignage

10h30 / 11h30 : Défibrillateur et Premiers secours

11h30 / 12h15 : Retour au calme et programmation d'un cycle

12h15 / 12h30 : Débriefing de la matinée et préparation des séances

12h30 / 13h30 : Repas

13h30 / 14h00 : Accueil des pratiquants et questionnaire

14h00 / 15h45 : Mise en situation sur les courts dont retour au calme

15h45 / 16h00 : Retour pédagogique sur les séances

16h00 / 16h30 : Débriefing sur la troisième journée de formation entre les formateurs et les formés et évaluations de fin de formation