



Méthode Sophro- Tennis

Formations en
Dynamique Mentale de
Compétition

DISPENSES PAR L'ASSOCIATION DES TEAMS D'EXPRESSION TENNISTIQUE
(ATET) (LOI 1901)

DYNAMIQUE MENTALE DE COMPETITION « TENNIS »

Module 1^{er} degré : « préparateur en Dynamique Mentale »

- ▶ Uniquement en ligne, en 5 mois, 1 cours par mois (programme ci-après). Les cours sont consultés en ligne sous forme de E-Books.
- ▶ Tarif : 20 € par mois sur 5 mois, payable chaque début de mois,
- ▶ En option : stage en présentiel de 5 jours
Désistement possible à tout moment sans frais

Module 2^{eme} degré : « Coach en Dynamique Mentale »

- ▶ Accessible, pour les apprenants ayant réalisé avec succès le premier degré et obtenu au moins une moyenne de 12/20
- ▶ Suivi uniquement en ligne, en 5 mois, 1 cours par mois. Les cours sont consultés en ligne sous forme de E-Books.
- ▶ Tarif : 20 € par mois sur 5 mois, payable chaque début de mois.
- ▶ En option : Stage de certification, en présentiel de 5 jours
- ▶ Désistement possible à tout moment sans frais

- ▶ Cours accessible en ligne avec identifiants fourni chaque début de mois
- ▶ Conférences : En option dans le club de l'apprenant
- ▶ Public : Ce premier degré est ouvert aux enseignants et animateurs de tennis

▶ *Remarque : Le second degré n'est accessible qu'aux apprenants ayant accompli avec succès le premier degré*

▶ *Important : Pour obtenir la certification « Sophro-Tennis », le stage de 5 jours/25 heures, en présentiel est obligatoire.*

Objectifs du cours

Objectifs du cours	Résultats attendus	Compétences
Gestion du stress	Utiliser les fiches techniques tant pour soi-même que pour les joueurs	Pouvoir mettre et remettre en confiance les joueurs. intégrer cette gestion dans l'enseignement
La gestion de l'erreur et de l'expression tennistique des joueurs en compétition	Quantifier le niveau d'expression tennistique des joueurs, par le QET	Calculer le taux de concentration des joueurs
Apprendre la concentration	Utiliser les différentes formes de concentration	Etre capable de remettre un joueur dans un état de concentration en quelques secondes
La psychologie du jeu	Discerner les différents tempéraments des joueurs	Développer en individuel, l'enseignement adapté au tempérament

Supports nécessaires

Lecture

Les cours

Les livres : Le « Tennis un Yoga de la Vie », la méthode Cyber-Tennis pour les 8 à 15 ans, « Tennis et Dynamique mentale » de l'auteur : Cuomo Sauveur, disponibles en E book

Projet

Utilisation des fiches techniques et intégration des exercices préconisés dans l'enseignement classique

Moyens matériels

Un ordinateur ou une tablette en cours théorique, et les fiches techniques en cours pratiques sur les courts

Planification

Semaine	Rubrique	Affectation/Projet	Objectif
Mois 1	La Respiration	Prise de conscience du degré émotionnel par le souffle dans le jeu	Concentration, relâchement, lâcher prise
Mois 2	L'énergie	Détente et récupération d'énergie en compétition, gestion psychologique de l'erreur	Utiliser les temps morts pour récupérer de l'énergie
Mois 3	La concentration	Ses différentes formes	Entrer en concentration, s'y maintenir, la retrouver en quelques secondes
Mois 4	Le dialogue avec soi-même	Savoir positiver, se parler, le dialogue enfant/parent	Cultiver une mémoire émotionnelle positive
Mois 5	Votre mémoire	Rédiger un mémoire sur l'expérimentation pratique de ce cours, et exploitation d'une fiche technique sur un comportement négatif en compétition, par exemple « avoir des difficultés à conclure des sets, des matchs,...	Pouvoir conseiller et coacher, les joueurs de manière précise sur leurs difficultés spécifiques en compétition

Ressources

Internet ou outils logiciels

Site web du cours

Ouvrages,
bibliographie de
la méthode

Réseaux sociaux

Facebook

E mails
SMS

Stages

En option dans le club de l'apprenant (nécessaire pour obtenir une licence d'exploitation « Préparateur-Sophro-Tennis»)

Coordonnées de l'enseignant

cuomo@atet.fr

+33(0)603392290

www.global-tennis.fr



Sauteur CUOMO, membre de l'ATET et
auteur de la méthode Sophro-Tennis

Ce cours vous intéresse ?

APPELEZ NOUS AU / + 33 (0) 603 392 290

OU ECRIVEZ-NOUS : CUOMO@ATET.FR