



Bonjour à tous.

Après avoir été 10 ans BE de club, ma motivation de former des bons joueurs m'a poussé à me remettre en question et chercher.

Ces formations sont le fruit de mes réflexions et des mes 17 années au bord des courts de tennis du monde entier avec des joueurs professionnels du top 50.

Alors si vous aussi vous vous posez des questions sur le mental dans l'entraînement.

Venez nous rejoindre lors des formations qui se déroulent dans toute la France.

A bientôt.

Ronan

# FORMATION SOYEZ P.R.O. 1

**Public visé :** enseignant de club de tennis (BE, AMT, joueuses et joueurs, parents...)

**Objectifs :** comment intégrer l'aspect mental dans l'enseignement du tennis

**Méthodes pédagogiques :** méthode participative, apport technique et théorique, application pratique, documents écrits et audiovisuels.

**Formateur :**

**RONAN LAFAIX :** B.E tennis, sophrologue, Praticien en PNL.

Créateur de la pédagogie Soyez P.R.O. et osez.

Coach sur le circuit ATP pendant 17 ans :

- Stéphane Robert top 50 mondial
- Gilles Simon top 20 mondial (meilleur classement N°6 ATP)
- Corentin Moutet champion de France, vice champion d'Europe junior
- Jeff Bachelot 130 ATP,
- Rod Cadart 180 ATP.
- Julien Jeanpierre 130 ATP

Auteur de deux ouvrages :

« Soyez P.R.O. la méthode pour osez »

« Un nouveau coaching pour gagner ».

Formateur à la pédagogie Soyez P.R.O (8 modules)

**Nombre de journées :** 5 jours

***Evaluation de la formation :*** attestation de présence, diplôme.

**Coût de formation :** 1 200 € (Pack sweat et T shirts Soyez P.R.O)

Financement par les O.P.C.A. (l'AFDAS ET AGEFICE)

Soyez P.R.O et osez est Organisme de formation référencé.

**- Thèmes de travail par journée de stage :**

**Le calme :** le 14 septembre 2020 de 9h30 à 18h

**Le détachement :** le 15 septembre 2020 de 9h à 18h

**La concentration :** le 16 septembre 2020 de 9h à 18h

**Les émotions :** le 17 septembre 2020 de 9h à 18h

**L'estime de soi :** le 18 septembre 2020 de 8h à 16h

## **I. LE CALME / tous les champions disent que c'est le plus important**

- définition du calme
- travail de la respiration
- définition de la préparation mentale
- mise en pratique de la respiration et du calme sur le court de tennis
- débriefing de la journée

## **II. LE DETACHEMENT /un des éléments à prendre en compte dans son entraînement et en match**

- définition du détachement
- travail sur le détachement
- mise en pratique sur le terrain de tennis
- débriefing de la journée

## **III. LA CONCENTRATION / élément essentiel a la performance tennistique**

- définition de la concentration
- travail sur la concentration
- mise en pratique sur le terrain de tennis
- débriefing de la journée

## **IV. LES EMOTIONS / apprendre à les gérer pour maîtriser les effets de la pression sur le jeu.**

- définition de l'émotion
- travailler sur les outils de la gestion des émotions
- mise en pratique sur le terrain de tennis
- débriefing de la journée

## **V. L'ESTIME DE SOI/ primordial de la faire évoluer dans l'entraînement**

- définition de l'estime de soi
- Travail sur les différentes phases pour amener le joueur à faire grandir son « estime »
- mise en pratique sur le terrain de tennis
- débriefing de la journée