

FORMATION CONTINUE « Biomécanique du service »
NOTICE D'INFORMATIONS

Date	Les 9 et 10 octobre 2025
Lieu	Ligue Bourgogne-Franche-Comté de Tennis – 13 Rue Pierre de Coubertin 21000 DIJON
Volume Horaire	13 heures (8h30 – 16h00)
Cible	BPJEPS / Licence STAPS / DEJEPS Tennis / DESJEPS Tennis / AMT / CQP ET / Joueur licencié FFT / DE masseur – kinésithérapeute / diplôme d'ostéopathe licenciés FFT 2026
Pré-requis nécessaires	Être titulaire d'une carte professionnelle à jour au moment de la formation (copie de la carte professionnelle à fournir avec l'inscription)
Objectif	<ol style="list-style-type: none"> 1) comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance et éviter les risques de blessures 2) connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures 3) observer à la vidéo les critères biomécaniques du service grâce à une fiche d'observation 4) connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement
Programme	Cf document joint en annexe
Formateur	Caroline MARTIN : Maître de conférences à l'UFR STAPS de l'Université Rennes 2, Spécialiste de biomécanique du tennis (doctorat), Consultante scientifique de joueurs de tennis de haut niveau depuis 10 ans (Daniil Medvedev, Felix Auger Aliassime, Ons Jabeur, Benjamin Bonzi, Hugo Gaston, Ugo Humbert...). BEES 1 tennis / DU préparation physique
Moyens pédagogiques	<p>La totalité de la formation se déroule en présentiel avec la formatrice : 50 % théorie et 50 % pratique.</p> <p>Méthodes d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Méthode d'échange participative / active. - Apprentissage par expérience / jeu de rôles - Apprentissage collaboratif - Apprentissage par résolution de problèmes
Coût du stage	Action collective
Déroulement pédagogique	Le stage se déroule sur 2 jours
Restauration	Prise en charge par le stagiaire
Inscription / effectif	Inscription via la fiche d'inscription – Date limite de retour le 22 septembre 2025
Contact	03 80 68 24 04 - formationsbfc@fft.fr