



**9 et 10 octobre 2025**

## **BIOMECANIQUE DU SERVICE OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE ET PREVENTION DES BLESSURES**

### **LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE FORMATION**

**A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :**

- 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

### **PUBLIC VISE**

- Entraîneurs et enseignants de tennis
- Coachs sportifs
- Préparateurs physiques
- Joueurs de Tennis
- Kinésithérapeutes
- Ostéopathes

### **NIVEAU DE CONNAISSANCES PREALABLES REQUIS**

Niveau minimum exigé pour suivre cette formation : BPJEPS / Licence STAPS / DEJEPS Tennis / DESJEPS Tennis / AMT / CQP ET / Joueur licencié FFT / DE masseur – kinésithérapeute / diplôme d'ostéopathe

### **DUREE DE FORMATION**

2 jours (soit 13 heures)

### **ELEMENTS DE POSITIONNEMENT PEDAGOGIQUE**

Les procédures de positionnement et d'évaluation des acquis à l'entrée de la formation sont les suivants :

- Vérification des exigences préalables à l'entrée en formation (diplômes(s) obtenu(s) par rapport aux pré-requis)
- Questionnaire d'auto-positionnement à remplir par chaque stagiaire avant le début de la formation pour connaître les besoins et les attentes vis-à-vis de la formation, ainsi que les compétences et les connaissances de chaque stagiaire dans le domaine de la biomécanique du service
- Questionnaire de positionnement rempli par la formatrice en début de formation
- Adaptation du parcours de formation du stagiaire en fonction des critères précédents

### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

La totalité de la formation se déroule en présentiel avec la formatrice : 50 % théorie et 50 % pratique.

Méthodes d'apprentissage :

- Méthode d'échange participative / active.
- Apprentissage par expérience / jeu de rôles
- Apprentissage collaboratif
- Apprentissage par résolution de problèmes

Un questionnaire d'auto-positionnement est à remplir par chaque stagiaire avant le début de la formation pour connaître les attentes vis-à-vis de la formation, ainsi que les compétences et les connaissances de chaque stagiaire dans le domaine de la biomécanique du service.

La partie théorique : les principes et les critères d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance du joueur de tennis et éviter les risques de blessures sont présentés et expliqués via un diaporama illustrant des cas concrets.

La pratique se déroule en deux temps :

1. Analyse vidéo : Exploitation par les stagiaires d'une grille d'observation pour analyser les critères biomécaniques du service présentés en théorie
2. Mise en situation concrète sur le terrain : proposition d'exercices pratiques afin d'ancrer les bonnes pratiques.

Les supports de formation (grille d'observation des principes biomécaniques du service et le diaporama en lien avec les connaissances théoriques) sont transmis à chaque stagiaire sous format numérique.

La formation a lieu dans les locaux des clients (en salle pour la partie théorie et sur le terrain de tennis pour la partie pratique). Il est demandé aux stagiaires de venir avec leur smartphone et des vidéos de service d'un de leur joueur « référent ».

Du petit matériel pédagogique de tennis est mis à disposition par les clients pour la partie pratique : step, balles, cerceaux, plots, médecine ball, balles, tapis, vortex, balles, raquettes, cibles.

## **CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION**

### **Jour 1 : La biomécanique du bas du corps au service : optimisation de la performance et prévention des blessures**

8h30 à 9h : accueil des stagiaires, présentation du déroulé et des objectifs de la formation, positionnement diagnostique

9h à 12h30 : THEORIE

- Principes biomécaniques de la chaîne cinématique au service
- Analyse biomécanique du jeu de jambes (avantages et inconvénients techniques d'appui, forces de poussée, synchronisation entre le haut et le bas du corps) : critères à optimiser pour améliorer la performance et réduire les risques de blessures
- Analyse des différences hommes / femmes, enfants / juniors / adultes

13h30 à 14h30 : PRATIQUE

- Quels logiciels et matériel utiliser pour filmer un joueur de tennis ? Quelles prises de vue faut-il privilégier ?
- Analyse vidéo des critères biomécaniques vus en théorie le matin à l'aide d'une grille d'observation proposée par la formatrice

14h30 à 15h30 : PRATIQUE

- Mise en place d'exercices et de matériel pédagogique sur le terrain pour améliorer le jeu de jambes

15H30 à 16H : BILAN

- Partage d'expérience, échanges, discussion

### **Jour 2 : La biomécanique du tronc et des bras au service : optimisation de la performance et prévention des blessures**

8h30 à 9h : Accueil et réponses aux questions des stagiaires

9h à 12h30 : THEORIE

- Analyse des différentes rotations du tronc : critères à optimiser pour améliorer la performance et réduire les risques de blessures
- Analyse des actions du bras (épaule, coude, poignet) : critères à optimiser pour améliorer la performance et réduire les risques de blessures

- Analyse des différences hommes / femmes, enfants / juniors / adultes
- Evaluation individuelle des stagiaires (quizz sur la partie théorie)

13h30 à 14h15 : PRATIQUE

- Analyse vidéo des critères biomécaniques vus en théorie le matin à l'aide d'une grille d'observation proposée par la formatrice

14h15 à 15h : PRATIQUE

- Mise en place d'exercices et de matériel pédagogique sur le terrain pour améliorer les rotations du tronc, le lancer de balle et les actions des bras

15h à 15h45 : EVALUATION

- Évaluation pratique de chaque stagiaire sur l'analyse vidéo et la mise en place d'exercices sur le terrain (grille des compétences)

15h45 à 16h : BILAN

- Bilan de la formation

## L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

**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