

BIOMECHANIQUE DU COUP DROIT

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 coup droit au tennis pour optimiser la performance
- 2) connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures
- 3) observer à la vidéo les critères biomécaniques du coup droit grâce à une fiche d'observation
- 4) mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du coup droit 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)

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

Partie théorique : les principes et les critères d'exécution biomécaniques du coup droit 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 coup droit 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 coup 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 coup droit 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, medecine ball, balles, tapis, vortex, balles, raquettes, cibles.

CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

Jour 1 : La biomécanique du bas du corps en coup droit : 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

- Importance du coup droit à haut niveau : vitesse et effet
- Principes biomécaniques de la chaîne cinématique en coup droit
- Analyse biomécanique des techniques d'appui (ouverts, semi-ouverts, en ligne) : critères à optimiser pour améliorer l'ancrage, le transfert et la vitesse
- Rôle différencié des deux jambes
- Risques de blessures en fonction du type d'appuis
- Bilan de la matinée : tour de table, questions / réponses

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 l'action des jambes

15h30 à 16h : BILAN

- Partage d'expérience, échanges, discussions

Jour 2 : La biomécanique du tronc et du bras en coup droit : optimisation de la performance et prévention des blessures

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

9h à 12h30 : THEORIE

- Analyse de la rotation du tronc : critères à optimiser pour améliorer et réduire les risques de blessures

- Analyse biomécanique des actions du bras lors de la préparation, la transition, l'accélération et l'accompagnement (épaule, coude poignet) : critères à optimiser pour améliorer la performance
- Influence des types de prises sur les risques de blessures
- Particularités biomécaniques du coup droit lifté
- Quizz d'évaluation sur la partie théorique

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 actions du tronc et du 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

LES MOYENS D'EVALUATION MIS EN ŒUVRE ET SUIVI

- la liste d'émargement à la demi-journée

- le certificat de réalisation

- des évaluations théorique et pratique de fin de formation

1) Pour la partie théorique, les stagiaires répondront à un quizz comprenant 10 questions. Ce quizz a pour objectif d'évaluer la partie théorique de la formation et les 2 objectifs suivants :

- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du coup droit au tennis pour optimiser la performance ;
- Connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures ;

Ce quizz est noté sur 10 points, les objectifs sont considérés comme : - atteints si le stagiaire obtient une note égale ou supérieure à 7/10, - partiellement atteints si le stagiaire obtient une note comprise entre 4 et 6/10 - non atteints si le stagiaire obtient une note inférieure ou égale à 3/10

2) Pour la partie pratique, l'objectif « Observer à la vidéo les critères biomécaniques du coup droit grâce à une fiche d'observation » sera évalué de la façon suivante : les stagiaires observeront sur des vidéos les 12 critères biomécaniques du coup droit d'un joueur de tennis grâce à une fiche d'observation. Cette fiche d'observation sera ensuite corrigée par le formateur sur 12 points, cet objectif sera considéré comme : - atteint si le stagiaire obtient une note égale ou supérieure à 9/12, -

en cours d'acquisition si le stagiaire obtient une note comprise entre 6 et 9/12 - insuffisant si le stagiaire obtient une note comprise entre 3 et 6/12, non atteint si le stagiaire obtient une note inférieure ou égale à 3/12.

L'objectif « Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du coup droit à l'entraînement » sera évalué de la façon suivante : sur la base des 12 critères biomécaniques du coup droit évalués chez le joueur de tennis filmé, le stagiaire proposera et mettra en œuvre un exercice visant à optimiser la technique de coup droit. Le formateur évaluera 4 critères : le choix et la pertinence de l'exercice, les consignes fournies, la maîtrise de la démonstration de l'exercice et l'adéquation du matériel utilisé. Cet objectif sera considéré comme : - atteint si le stagiaire valide au moins 3 critères / 4, - en cours d'acquisition si le stagiaire valide 2 critères / 4 - insuffisant si le stagiaire valide 1 critère / 4, non atteint si le stagiaire ne valide aucun critère sur 4.

MODALITES D'INSCRIPTION ET DELAI D'ACCES A NOTRE FORMATION :

Afin de vous inscrire à une formation déjà prévue, merci de nous contacter au minimum 21 jours avant le début de la formation par mail ou par téléphone : *MARTIN Caroline, 06 83 98 84 20, caromartin@numericable.fr*

Une fois votre inscription validée, nous vous adresserons un contrat ou une convention de formation à nous retourner signés minimum 14 jours avant le début de formation. Une convocation vous sera envoyée par mail avant le début de la formation.

Pour toute demande de formation hors calendrier prévisionnel nous nous engageons à mettre en place la formation dans un délai inférieur à 3 mois.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter *MARTIN Caroline, 06 83 98 84 20, caromartin@numericable.fr*

TARIF : 600 € par stagiaire (prise en charge possible par les OPCO)

CONTACT : *MARTIN Caroline, 06 83 98 84 20, caromartin@numericable.fr*