



LA VIDEO POUR OPTIMISER L'ENTRAINEMENT EN TENNIS

Analyse des aspects Techniques, Tactiques, Physiques et Mentaux.

PROGRAMME DE FORMATION

La vidéo occupe de plus en plus une place importante dans l'entraînement du tennis. Les centres d'entraînement de haut niveau sont souvent équipés de logiciels et de matériel performant pour l'enregistrement et l'analyse vidéo des séances d'entraînement, mais ils n'ont pas toujours le temps ou les compétences pour s'en servir ou ne connaissent pas toutes les possibilités que ces logiciels offrent.

D'autre part, les entraîneurs indépendants ou les moniteurs des clubs de tennis n'ont pas les moyens financiers pour utiliser des logiciels payants.

Cette formation de deux ou cinq jours vise à vous faire découvrir **l'utilisation pratique et adaptée** de l'analyse vidéo dans tous les aspects de l'entraînement du tennis : Technique, Tactique, Physique et Mental.

La formation tient compte des difficultés du terrain auxquelles sont confrontés les professionnels du tennis ainsi que la réalité économique des entraîneurs ou clubs associatifs.

Pendant la formation nous apprendrons **l'utilisation pratique**, à partir de **cas concrets**, de deux des logiciels les plus connus dans l'analyse vidéo. Un logiciel gratuit **Kinovea** et un logiciel payant **Dartfish** (pour ceux ayant déjà une version de ce logiciel)

ATTENTION : L'objectif de cette formation n'est pas de vous apprendre l'utilisation théorique et poussée des logiciels présentés, ceux-ci ne sont qu'un support de cours pour apprendre à utiliser la vidéo sur le terrain et non pas l'objectif même de la formation.

Si vous souhaitez apprendre l'utilisation poussée et globale de Dartfish et obtenir une qualification spécifique à ce diplôme, il existe des formations spécifiques organisées par DARTFISH ou des DU organisés entre autres par l'Université de Perpignan (Font Romeu)

OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter des éléments concrets sur l'utilisation de la vidéo adaptés à l'entraînement du tennis et compléter ainsi les compétences des moniteurs et entraîneurs de tennis et par la même améliorer la prise en charge de leurs joueurs.

Elle se décline en plusieurs sous objectifs :

- **Découvrir les différents types de matériels et logiciels adaptés à l'utilisation de la vidéo sur le court.**
- **Apprendre les bases de l'utilisation pratique des deux logiciels dans des situations concrètes**
- **Apprendre à mettre en place des protocoles adaptés aux situations courantes d'entraînement dans chacun des 4 domaines cités**
- **Utiliser la vidéo dans des cas concrets pour l'analyse technique, tactique, physique et Mentale.**



PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse aux professionnels de tennis, salariés ou indépendants (Initiateurs, Brevets d'état, Entraîneurs, Préparateurs physiques - mentaux), souhaitant apprendre à utiliser la vidéo comme moyen pour améliorer la qualité de leurs entraînements et la performance de leurs joueurs.

MÉTHODE

Des apports théoriques et didactiques appuyés par des situations « type » et des exercices pratiques permettent aux participants d'utiliser le matériel et les logiciels vidéo dans des situations pratiques concrètes.

Il sera privilégié le travail en groupe et la participation active des stagiaires dans la construction et la mise en place des séances pratiques et des protocoles de tournage.

L'originalité de la méthode est basée dans le fait que les participants apprennent à utiliser le matériel et les logiciels vidéo dans des situations pratiques spécifiques à l'activité.

Les séances pratiques seront conçues et mises en place par les stagiaires en fonction des besoins rencontrés sur le terrain.

En gardant un fil conducteur commun à toutes les séances (plan de construction) et en variant l'objectif de celles-ci (analyse technique, tactique, physique et mentale) les stagiaires apprennent de leurs propres erreurs et optimisent ainsi la mise en place des protocoles et l'utilisation du matériel et des logiciels.

Chaque séance servira de support et d'analyse pour la construction de la séance du lendemain sur un objectif d'analyse différent.

DUREE - COUT

Deux jours (initiation) ou Cinq jours (stage complet).

Formation en salle et sur le court de tennis.

Le tarif pour deux jours de formation est de 650 €/personne*

Le tarif pour cinq jours de formation est de 1000 €/personne*

- Ces tarifs ne comprennent ni l'hébergement, ni les repas.
Tarifs pour les personnes bénéficiant d'une prise en charge (des réductions pourront être appliqués aux personnes ne bénéficiant d'aucun financement, chaque cas sera étudié individuellement)



RG - N° de Siret : 44267408100017
Organisme de formation professionnelle
enregistré sous le N° : 91660152366

INFORMATIONS PRATIQUES

Les formations pourront avoir lieu dans les locaux et courts de votre club de tennis (minimum 4 personnes). D'autres formations seront organisés dans différentes villes, les lieux et dates seront communiqués sur le site web et à travers Facebook.

Vous devez apporter votre propre ordinateur portable (opérationnel) avec un disque dur externe (Si vous possédez un Mac vous devez installer Windows sur Bootcamp). Pensez à installer la dernière version de Kinovea ou votre version de Dartfish

Si vous souhaitez des précisions sur le matériel informatique ou installation des logiciels n'hésitez pas à me contacter.

Vous pouvez aussi apporter votre matériel vidéo caméscope si vous souhaitez l'utiliser pendant le stage.

Apportez votre équipement de tennis ainsi que le matériel spécifique d'entraînement (si vous souhaitez l'utiliser dans les cas pratiques).

Réservation

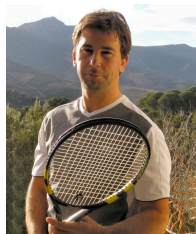
Etant donné le peu de places disponibles par formation, seulement seront retenues les réservations "fermes" avec engagement confirmé une semaine avant le début de la formation. Dans le cas contraire nous nous réservons le droit d'attribuer votre place à un autre stagiaire.

Renseignements

Renseignements sur la formation et financement

Rafael Gonzalez : tél : 06 98 76 11 22 ou par mail : rafael@rg-tennis.com

FORMATEUR



- Rafael Gonzalez - Prestataire de services indépendant**
- Formateur de cadres de état**
- Technicien et formateur Informatique**
- Coach physique et mental de tennis.**
- Diplôme Universitaire d'analyste vidéo Dartfish.**
- Licence STAPS Entraînement Sportif**
- Master Entraînement, Enseignement et gestión du tenis**