

Stage SOPHRO

Tennis

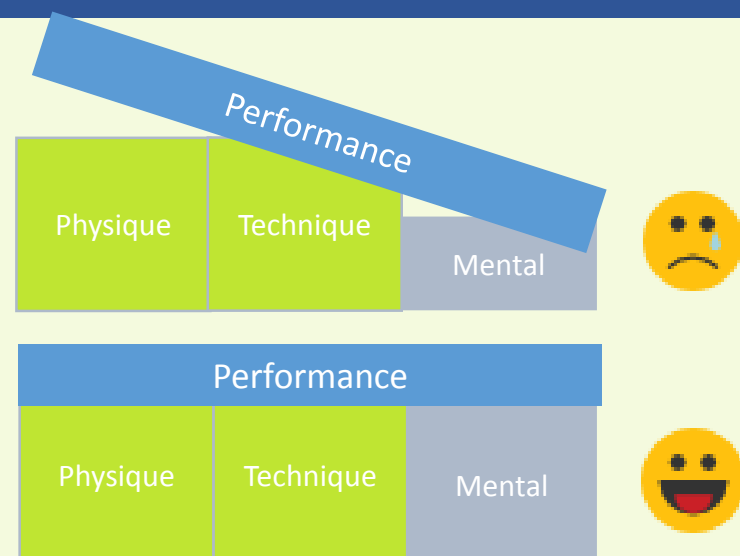
Performance

« Je crois que c'est l'aspect mental qui est la partie essentiel du tennis mais les gens ne le savent pas »

Boris Becker ex n°1 mondial

Combien de match avez-vous perdu à cause d'un mental défaillant ?

Aucune technique si bonne soit elle, ne vous permettra de progresser en tennis de compétition sans un mental **stable et solide**. Pendant ce stage, vous apprendrez que le mental comme la technique ou le physique peut se **travailler et se renforcer**. Vous apprendrez aussi comment accéder au relâchement indispensable à la performance, comment **gérer vos émotions** (colère, anxiété, peur ...) et le **stress de la compétition**. Quel est le mode de **concentration** qui vous convient et **comment le retrouver** dans les moments décisifs d'un match. Enfin, vous découvrirez comment **corriger un geste technique** grâce à la visualisation et apprendrez à **vous programmer positivement avant une compétition**.



Objectifs : Jouez à 100 % de votre potentiel en apprenant à gérer votre concentration et vos émotions

Déroulé du stage (2 niveaux sur 2 demi journées)

Niveau 1 « Dynamique mentale tennis compétition » 3H00
14H / 14H45 (en salle)

- Respiration synchronique (puissance et concentration)
- Maîtrise de soi (gestion des fautes et des temps morts)
- Concentration : identifier le mode de concentration qui me convient.
- Instant présent et gestion de la pensée

14H45 / 16H45 (sur le cours)

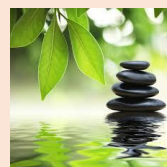
- Echauffement mental
 - Mise en pratique
 - Sophro tennis round (test mental en situation de match)
- 16H45 / 17h00 Débrief + programmation de l'entraînement

Niveau 2 « La programmation mentale et l'accès au flow » 3H00
14H / 14H45(en salle)

- Rappel des techniques de base (respiration et concentration)
- Programmation mentale à la compétition (images vs mots)
- Correction d'un geste technique par la visualisation
- Gestion du dialogue intérieur

14H15 / 16H30 (sur le cours)

- Echauffement mental
 - Mise en pratique
 - Sophro tennis round (test mental en situation de match)
- 16H30 / 17H00 Débrief – Bilan - Programmation de l'entraînement



Les + de la formation

- Groupe de 4 joueurs (ses) maxi par stage
- Mise en pratique sur le cours + Evaluation
- Fiches pratiques remises à chaque participant + fichier audio (niveau 2)

Techniques utilisées

- Sophrologie sportive
- Dynamique mentale Tennis
- Mindfulness (pleine conscience)



Pour qui, où, quand et combien ?

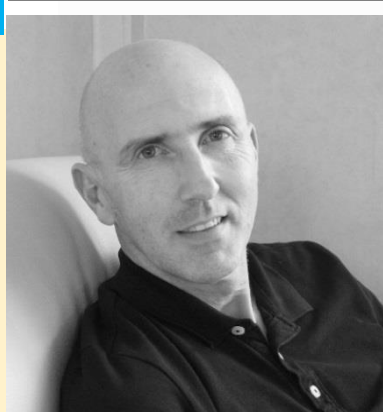
Tous joueurs (ses) à partir de 8 ans

- Lieu du stage : Tennis Club d'Athis Mons
- Samedi de 14h à 17h ou vacances scolaires
- Prévoir 30 mn (avant le stage) pour un brief « coaching gagnant » destiné aux parents d'enfants ou ados.
- **Tarif USOAM : 50 € par joueur (se) Niveau 1 ou 2**
- Autres club, me contacter 06 51 83 20 40 ou krisretif@gmail.com

Votre formateur

Christophe RETIF

- **Sophrologue** Spécialiste du sport.
- Certifié en **dynamique mentale « tennis »**. Méthode S. Cuomo
- Praticien en **Mindfulness**
- Intervient en Sophro sportive auprès des joueurs (ses) du TEAM USOAM tennis depuis 2014.



Bulletin d'inscription

stage sophro tennis Performance

Niveau 1

Niveau 2



Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Classement :

Téléphone :

Adresse mail :

Club :

Contact parent :

Disponibilités :

renvoyer à : krisretif@gmail.com

Contact et renseignement : 06 51 83 20 40

Témoignage

"J'ai la chance de suivre les cours de sophrologie de Christophe. Les exercices et les techniques qu'il m'a appris m'aident beaucoup en tournoi. Certaines de ses techniques me permettent de rester mieux concentrée surtout quand je suis en difficulté pendant une compétition. Ces dernières semaines, j'avais du mal à rentrer rapidement dans mes matchs, or face à des adversaires de haut niveau, il faut être capable de rentrer dans son match dès le premier jeu, sinon cela devient d'emblée très compliqué.

Christophe m'a fait faire des exercices qui me permettent maintenant de démarrer plus rapidement.

Ses techniques me permettent aussi d'être moins stressée avant mais aussi pendant les matchs. La sophrologie m'aide à être plus relâchée, donc à

mieux préparer les compétitions et à mieux les gérer. Ce que j'apprécie avec Christophe, c'est qu'il s'adapte à mon besoin et qu'il recherche les exercices que je m'approprie le mieux."

Amelya
2/6
née en 2004

