

PROGRAMME DE FORMATION

E-learning Tennis et Préférences Motrices | Niveau 1

ACCESSIBILITE

Cette formation est ouverte à tous.

OBJECTIFS ET COMPETENCES A ACQUERIR

A l'issue de cette formation, le participant saura repérer les Préférences[®] Motrices dans le jeu. Il maîtrisera les concepts de Terrien-Aérien, côté dominant et Cadran du Mouvement[®] et saura les tester sur les joueurs de tennis. Il connaîtra également les exercices de préparation physique spécifiques aux différentes Préférences[®] Motrices. Il aura enfin les clés pour repérer les excès d'extension et de flexion accompagnant les principales fautes techniques et pourra y remédier rapidement grâce à des protocoles d'action simples.

PROGRAMME DETAILLE

1. Présentation de la formation – 00:09:59 – (chercheur en sciences du sport)

Découverte des concepts clés que nous allons aborder dans la formation. On découvre le curseur des motricités, le cadran du mouvement ou encore le testing des motricités. Que du lourd !

2. Le modèle unique ? – 00:20:07 – (chercheur en sciences du sport)

On vous propose une petite introduction aux Préférences[®] en vous parlant du 'modèle unique'. En prenant les exemples de l'athlétisme et du golf, on vous invite à penser le 'modèle tennis'...

3. Flexion ou Extension ? – 00:24:44 – (chercheur en sciences du sport)

On ne pose qu'une seule question : le joueur est-il en flexion ou en extension quand il joue ? Cela vous semble un peu léger ? On va voir, dans ce chapitre, combien cette vision globale du mouvement est importante et nous renseigne sur les besoins très spécifiques du joueur comme les appuis au moment de la frappe, par exemple.

4. Exercices : + Flexion et + Extension – 00:21:49 – (chercheur en sciences du sport et joueuse de tennis)

Dans ce chapitre pratique, Cyrille et Marie illustrent les notions de Flexion et d'Extension dans du travail d'appui et des déplacements sur le court de tennis.

5. Terrien ou Aérien – 00:32:56 – (chercheur en sciences du sport)

On vous convie à la découverte des motricités Terrienne et Aérienne. De l'observation au testing des chaînes musculaires préférentielles, on vous détaille les procédures d'évaluation et les erreurs à éviter.

6. Implications techniques – 00:18:18 – (chercheur en sciences du sport)

Quelles sont les incidences d'un besoin d'ancrage avec les masses d'arrière et d'un besoin de légèreté avec les masses devant d'un point de vue technique ? Le système technique de la poulie vs. le système technique masse-ressort.

7. Exercices : + Terrien et + Aérien – 00:23:32 – (chercheur en sciences du sport et joueuse de tennis)

On repart sur le terrain avec Marie et Cyrille. Le principe d'intention-action Terrienne évoque la mobilité, la solidité, la force et la propulsion alors que le principe d'intention-action Aérienne demande allongement, raideur, réactivité et projection. On met tout ça en pratique

8. Le Cadran du Mouvement® – 01:10:16 – (chercheur en sciences du sport)

Nous sommes latéralisés. Dans le vocabulaire des Préférences, cela signifie que nous avons un côté dominant à la verticale (plus en extension) et l'autre côté dédié à l'horizontale (plus en flexion). Nous pouvons alors décrire comment notre centre de masse se déplace dans les 3 dimensions de l'espace. On parle du Cadran du Mouvement®.

9. Exercices : du Point 1 au Point 4 – 00:20:40 – (chercheur en sciences du sport et joueuse de tennis)

On intègre maintenant la latéralité et le cadran du mouvement dans la pratique. On prend conscience que notre équilibre et notre vitesse d'action sont différents entre le côté droit et le côté gauche. On favorise le point 1 et on protège le point 4.

10. Les Préférences Énergétiques – 00:40:14 – (chercheur en sciences du sport)

Notre corps peut 'produire' de l'énergie avec (aérobie) ou sans (anaérobie) oxygène. Plus ou moins selon nos préférences énergétiques. Sur un terrain tennis, cela change tout à nos comportements. On vous en parle dans ce chapitre.

11. Les mouvements primitifs de flexion et d'extension – 00:26:00 – (chercheur en sciences du sport)

Est-ce que Flexion et Extension sont toujours des manières de faire efficaces ? Parfois, le joueur peut être en excès de Flexion ou en excès d'Extension. Certains sont 'trop' dans un pôle ou dans l'autre. Les réflexes archaïques ou mouvements primitifs nous donnent les clés de compréhension de ces excès et surtout les protocoles d'action pour y remédier.

12. Les principales erreurs – 00:40:16 – (chercheur en sciences du sport)

Dans ce chapitre, on éclaire les principales erreurs techniques à la lumière des préférences motrices et des mouvements primitifs. On voit combien la gestion des déséquilibres (avant-arrière et droite-gauche), peut prendre le pas sur l'efficacité du geste technique.

13. Conclusion et introduction au Niveau 2 – 00:15:10 – (chercheur en sciences du sport)

Dans cette vidéo de synthèse, Cyrille vous rappelle les points essentiels abordés dans cette formation et évoque la suite des connaissances que l'on abordera dans la formation Tennis et Préférences Motrices Niveau 2.

METHODOLOGIE UTILISEE

La méthodologie d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de vidéo, présentation power point et analyse de cas clinique) est utilisée dans cette formation. Des tests de connaissance (QUIZ) sont également réalisés tout au long de la formation. Enfin, la lecture d'articles scientifiques et de vulgarisation (mis à disposition dans l'espace numérique de formation) complète la méthodologie d'apprentissage.

DUREE THEORIQUE D'APPRENTISSAGE

12h d'apprentissage sont, en moyenne, nécessaires à l'acquisition de l'ensemble des connaissances dispensés dans cette formation.

MODALITE D'EVALUATION



Une évaluation est proposée à la fin de la formation, sous forme d'un questionnaire à choix multiples disponible en ligne dans l'espace de formation du participant (accessible 24/24h et 7/7j). Un nombre de réponse correcte supérieur ou égal à 50% débloque la certification.

