



LIGUE
PROVENCE ALPES
CÔTE D'AZUR



Sarah Sebbane
PRÉPARATION MENTALE

Planning de formation continue module 1 année 2025.

Apprentissage des bases de la préparation mentale appliquée au joueur de tennis.

Jour/ Horaire	Sujet	Objectif
Matinée : 9h/ 12h Pause d'un quart d'heure dans la matinée	- Qu'est ce que le mental? Comment fonctionne t-il? Pourquoi est-il parfois un obstacle? Comment peut-on s'en servir? - Profil de personnalité En quoi l'égo interfère dans la performance?	Comprendre les mécanismes afin de pouvoir mieux répondre aux difficultés. Connaissance de soi.
Après midi : 13h/ 16h Pause d'un quart d'heure dans l'après midi	- Bases du contrôle respiratoire. Comment adapter cet outils dans la pratique. - Emotions Reconnaitre et mieux gérer les émotions. - Questionnaire de satisfaction.	Intégrer le contrôle respiratoire dans la pratique. Accompagner dans la gestion des émotions.