



### Déroulé pédagogique

#### Biomécanique du service chez les U12 : optimisation de la performance et prévention des blessures

| Horaires                            | Durée         | Objectif pédagogique de la séquence   |
|-------------------------------------|---------------|---|
| <i>Jour 1</i><br><i>8h30 - 9h00</i> | <i>30 min</i> | <i>- Accueil des stagiaires</i><br><i>- Positionner les stagiaires / thème de la formation</i>  |
| <i>9h00 – 9h10</i>                  | <i>10 min</i> | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i>  |
| <i>9h10 – 9h15</i>                  | <i>5 min</i>  | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i>  |
| <i>9h15 – 9h25</i>                  | <i>10 min</i> | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i><br><i>- Connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures</i>  |
| <i>9h25 – 9h35</i>                  | <i>10 min</i> | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i><br><i>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i>   |
| <i>9h35 – 10h10</i>                 | <i>35 min</i> | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i><br><i>- Connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures</i><br><i>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i> |
| <i>10h10 – 10h30</i>                | <i>20 min</i> | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i><br><i>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i>   |
| <b>10h30-10h45 PAUSE</b>            |               |   |
| <i>10h45 – 11h15</i>                | <i>30 min</i> | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i>  |



|                               |        |   |
|-------------------------------|--------|---|
|                               |        | <i>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i>   |
| 11h15 – 11h45                 | 30 min | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i><br><i>- Connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures</i><br><i>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i> |
| 11h45 – 12h15                 | 30 min | <i>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</i><br><i>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i>   |
| 12h15 – 12h30                 | 15 min | <i>Bilan de la matinée</i><br><i>Réponses aux questions des stagiaires</i>  |
| <b>12H30 - 13H30 DEJEUNER</b> |        |   |
| 13h30 – 14h30                 | 60 min | <i>- Observer à la vidéo les critères biomécaniques du service grâce à une fiche d'observation</i>  |
| 14h30 – 15h30                 | 60 min | <i>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i>   |
| 15H30 - 16H30                 |        | <i>Faire le bilan de la 1<sup>ère</sup> journée</i><br><i>Répondre aux questions des stagiaires</i>   |



| Horaires                 | Durée  | Objectif pédagogique de la séquence  |
|--------------------------|--------|--|
| Jour 2<br>8h30 -<br>9h00 | 30 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- Accueil des stagiaires</li><li>- Lancer la journée</li><li>- Répondre aux questions des stagiaires</li></ul>   |
| 9h00 –<br>10h00          | 60 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</li><li>- Connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures</li><li>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</li></ul> |
| 10h –<br>10h15           | 15 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</li><li>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</li></ul>   |
| <b>10h15-10h30 PAUSE</b> |        |  |
| 10h30 –<br>10h50         | 20 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</li><li>- Connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures</li><li>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</li></ul> |
| 10h50 –<br>11h10         | 20 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</li><li>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</li></ul>   |
| 11h10 –<br>11h55         | 45 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les principes d'exécution biomécaniques du service au tennis pour optimiser la performance</li><li>- Connaître les dernières avancées scientifiques pour éviter les risques de blessures</li><li>- Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</li></ul> |



|                               |        |  |
|-------------------------------|--------|--|
| 11h55–<br>12h30               | 35 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Bilan de la matinée</i></li><li>- <i>Réponses aux questions des stagiaires</i></li><li>- <i>Évaluer la formation (partie théorique)</i></li></ul>   |
| <b>12H30 - 13H30 DEJEUNER</b> |        |  |
| 13h30 –<br>14h15              | 45 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Observer à la vidéo les critères biomécaniques du service grâce à une fiche d'observation</i></li></ul>   |
| 14h15 –<br>15h                | 45 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i></li></ul>  |
| 15h –<br>15h45                | 45 min | <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Évaluer la formation (partie pratique)</i></li><li>- <i>Observer à la vidéo les critères biomécaniques du service grâce à une fiche d'observation</i></li><li>- <i>Connaître et mettre en œuvre des exercices pratiques sur le terrain avec des joueurs de tennis afin d'optimiser le travail technique du service à l'entraînement</i></li></ul> |
| 15h45 –<br>16h00              | 15 min | <i>Clôturer l'action de formation</i>  |