



VITESSE ET EXPLOSIVITE

En sport de balle et en particulier le tennis

Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Comprendre les paramètres et l'intérêt du travail de vitesse
- ▶ Comprendre le mécanisme de l'explosivité
- ▶ Bien comprendre la spécificité des sports de raquette
- ▶ Comment choisir les exercices, comment les mettre en place sur le terrain

Public Concerné

- ▶ Entraîneurs diplômés ou non
- ▶ Préparateurs physiques
- ▶ Professeurs de fitness
- ▶ Coachs sportifs

Pré-Requis

- ▶ aucun

Durée de formation en présentiel

- ▶ 1 module de 4h

Date

- ▶ à voir selon le calendrier sur le site internet

Effectif de stagiaires

- ▶ 15 personnes maximum

Tarifs

- ▶ 100 euros/module
- ▶ 130 euros/module si prise en charge

Lieu de formation

- ▶ Coach in Box, au Soccer Park, 8 Emile Mathis, 67201 Eckbolsheim
- ▶ Salle de cours + salle de sport

Contenus de la formation

- ▶ Une partie théorique sur les paramètres de la vitesse et de l'explosivité pour bien mettre en place des situations de vitesse, comment faire évoluer les exercices
- ▶ Les points clés pour bien s'échauffer pour ce type de séance
- ▶ Quels sont les exercices à privilégier selon les âges, les sports (**sports de raquette dans cette formation**) et nos objectifs
- ▶ Mise en situation de différents exercices de vitesse et d'explosivité avec le minimum de matériel
- ▶ Comment l'évaluer pour avoir un suivi de la progression

Méthodologie

- ▶ Apports théoriques et pratiques
- ▶ Mise en situation
- ▶ Échanges interactifs

Supports utilisés

- ▶ diaporamas

Modalités d'évaluation

- ▶ Analyse et démonstration des exercices de base
- ▶ QCM de la partie théorique

Intervenants (2 pour un session de 15)

- ▶ **Romain Katchavenda**, préparateur physique
- ▶ **Nicolas Delpech**, Préparateur physique de Dan ADDEd (375 ATP) d'Albano OLIVETTI (ex-150 ATP) mais aussi de jeunes en devenir comme Camilia SAMUEL-DRUZ (12 ans / 0) et d'autres jeunes

- ▶ Il existe une formation proche avec une dominante pour les sports collectifs

Coachs Experts / Nicolas Delpech - Organisme formateur
”Plus de compétences pour aller plus loin”
Entreprise / Coachs sportifs / Entraîneurs / Professeurs de fitness / Etc,

