



JOURNÉE DE SENSIBILISATION À LA GESTION D'ÉMOTIONS TENNIS & PADEL

PROGRAMME

MATIN 09H00-12H00

CONFÉRENCE INTERACTIVE: NEUROSCIENCES ET GESTION D'ÉMOTIONS DANS LE TENNIS & PADEL

COMPRENDRE LES SOURCES NERVEUSES À L'ORIGINE DES
COMPORTEMENTS INADAPTÉS DES JOUEUSES/EURS, DES COACHS ET/OU
PARENTS.

- PRINCIPES DE BASE DU FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX
- LES "QUATRE CERVEAUX " RÔLE, PARTICULARITÉS, INTERACTIONS.
- LES ÉMOTIONS, RÔLE, PARTICULARITÉS, SITUATIONS ÉMOTIONNELLES DANS LE TENNIS & PADEL
- VIVRE UNE ACTIVATION ÉMOTIONNELLE CONSCIENTE
- LES OUTILS POUR APPRENDRE À CANALISER LE CERVEAU ÉMOTIONNEL.

APRES-MIDI 13H30-17H00

ATELIERS PRATIQUES: ACTIVATION ET RÉGULATION ÉMOTIONNELLE SUR LE TERRAIN.

DÉCOUVERTE DES TAGEC (TECHNIQUES D'ACTIVATION ET DE GESTION
ÉMOTIONNELLE CONSCIENTE)

EXPÉRIMENTATION PRATIQUE ET PERSONNELLE DE L'ACTIVATION DU
CERVEAU ÉMOTIONNEL ET UTILISATION DES TECHNIQUES POUR
APPRENDRE À LE CANALISER.

- DÉMONSTRATION PUIS EXPÉRIMENTATION AVEC PARTICIPATION ACTIVE PAR DEUX, CHACUN PASSE DANS LE RÔLE D'ACTEUR (SPORTIF) ET OBSERVATEUR (COACH)
- COMMENT ACTIVER VIRTUELLEMENT LE CERVEAU ÉMOTIONNEL POUR MIEUX COMPRENDRE ET SENTIR LES EFFETS DE SON ACTIVATION.
- DÉCOUVERTE RAPIDE DES TECHNIQUES DE BASE DE RESPIRATION ET DE RELÂCHEMENT
- APPRENDRE À UTILISER LA RESPIRATION ET LE RELÂCHEMENT POUR CANALISER LE CERVEAU ÉMOTIONNEL DANS DES SITUATION DE TRAVAIL PHYSIQUE ET /OU TECHNIQUE
- EXERCICES SUR LE TERRAIN AVEC ATELIERS DE COORDINATION, LANCERS DE BALLES..ETC...
- DÉMONSTRATION D'UTILISATION PRATIQUE SUR LE COURT DE TENNIS & PADEL. INTÉGRATION DE LA RESPIRATION DANS LES PAUSES ENTRE POINTS ET LES ÉCHANGES DANS DES SITUATIONS DE TRAVAIL PRATIQUES