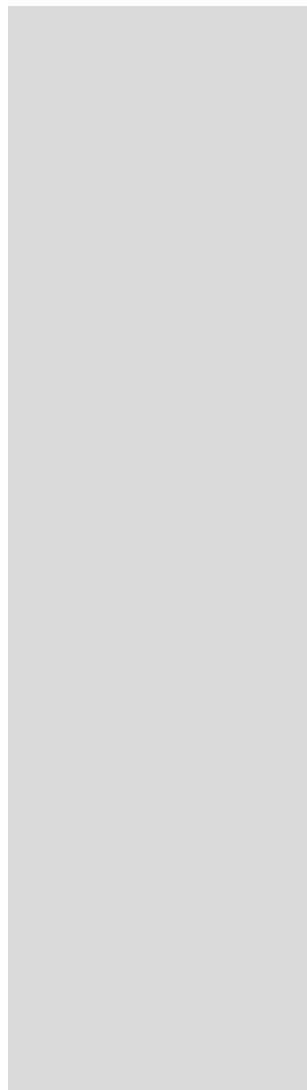




**Directive:  
Entraîneur.e B Athlétique**

<b>Introduction</b>	<p>La formation d'entraîneur.e B athlétique s'adresse aux entraîneur.e.s qui travaillent avec des joueurs.euses des cadres suprarégionaux, des cadres de la relève ou des cadres C/B. La formation se concentre sur les catégories d'âge des 12-17 ans au niveau FTEM T1-T2.</p>
<b>Autorisation</b>	<p>Les entraîneur.e.s C/B intéressés peuvent déjà suivre, pendant leur formation, des modules qui seront reconnus dans le cadre de leur parcours pour devenir entraîneur.e B athlétique.</p> <p><b>Condition préalable:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Entraîneur.e C Tennis</li> <li>– Possibilité pour les personnes issues d'autres disciplines sportives</li> <li>– Reconnaissance en tant que moniteur.trice J+S Sport des jeunes</li> <li>– Activité actuelle dans le sport de compétition junior niveaux T1-T3 (selon le modèle FTEM Swiss Olympic)</li> </ul>
<b>Structure</b>	<p><b>La formation d'entraîneur.e B Athlétique se déroule en plusieurs étapes :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suivre tous les modules Swiss Tennis définis pour devenir entraîneur.e B d'athlétique (ceci comprend 2 modules de la formation d'entraîneur.e B de tennis)</li> <li>2. Examen d'entraîneur.e B athlétique, Swiss Tennis</li> </ol> <p>L'examen pour devenir entraîneur.e B athlétique ne peut être passé qu'après avoir réussi tous les modules définis.</p>
<b>Compétences en tant que Entraîneur.e B Athlétique</b>	<p><b>Le/la formateur.trice ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– connaît les modèles liés aux thèmes athlétiques que sont la force, l'explosivité et la vitesse pour les jeunes joueurs.euses</li> <li>– est capable de traiter des données simples relatives aux performances d'un/une joueur.euse et de les mettre en œuvre dans la conception d'un entraînement individuel.</li> <li>– est capable d'élaborer un plan d'entraînement macro, méso et microcyclique pour un/e joueur.euse, de l'évaluer et d'en tirer les conclusions qui s'imposent</li> <li>– est capable d'échanger avec les entraîneur.e.s de tennis sur des thèmes spécifiques au tennis (technique, tactique, planification, mental) et connaît les outils du coaching (communication) et de l'enseignement (méthodologie).</li> <li>– connaît les principes neurobiomécaniques et peut les prendre en compte individuellement.</li> <li>– connaît l'approche de Swiss Tennis en matière de formation des athlètes (notamment le développement des joueurs.euses, les compétences clés).</li> </ul>
<b>Entraîneur.e B Athlétique</b>	<p><b>Entraîneur.e B Athlétique (12 jours/6 modules) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Technique/Coaching</b> Les modules 1 et 2 de la formation d'entraîneur.e B doivent être suivis (voir directive Entraîneur.e B Tennis). Outre les contenus athlétiques, les entraîneur.e.s doivent approfondir leurs connaissances en matière de compétences pédagogiques et de communication dans le domaine du tennis.</li> <li>– <b>Maximiser/optimiser la rapidité</b> Ce module traite des thèmes de la maximisation et de l'optimisation de la vitesse. La maximisation est axée sur les mouvements athlétiques généraux tels que les changements de direction, les démarrages, les accélérations, les sauts et les</li> </ul>



lancers. Les sous-facteurs de la vitesse tels que « la rapidité de réaction, la rapidité d'action et la rapidité d'exécution » sont abordés dans la pratique et la théorie.

Le thème de l'optimisation est entièrement consacré aux mouvements spécifiques au tennis. Ceux-ci doivent non seulement être rapides, mais aussi optimaux, afin que le/la joueur.euse puisse se déplacer rapidement et efficacement dans le cadre du tennis. Les formes de mouvement telles que les lancers Cd/Rv avec un ballon de basket et le modèle des 5 points du jeu de jambes sont au centre de l'attention.

– **Force/Explosivité**

Dans ce module, les participant.e.s découvrent notamment le modèle et le principe de la relation force/vitesse. Des apports théoriques et de nombreux exercices pratiques montrent comment l'entraînement de la force et de la puissance explosive peut être appliqué aux joueurs.euses à l'aide de formes simples.

– **Planification**

Une année tennistique est divisée en plusieurs phases : macrocycle, mésocycle et microcycle. Le mésocycle est au cœur de la planification. C'est à partir de cette période (environ 3 à 6 mois) que sont établis le plan annuel (macrocycle) et le microcycle (plan hebdomadaire). La formulation des objectifs à partir d'un exemple concret montre comment les progrès peuvent être planifiés, enregistrés et documentés.

– **Neurobiomécanique**

Ce module comprend une analyse personnalisée des mouvements et de la technique en fonction du profil moteur. Ceux-ci exercent une influence sur les mouvements quotidiens, mais aussi sur les mouvements sportifs (par exemple, la technique de tennis). Le premier jour est consacré à la compréhension fondamentale de l'individualité du mouvement. Le deuxième jour est consacré à la mise en pratique de ces nouvelles connaissances auprès d'une sélection de joueurs.euses.

Dates, informations et autres modules optionnels complétant les thèmes liés au sport de compétition chez les jeunes : [Link](#)

**Langues**

Allemand et français, anglais  
Selon les experts

**Coordination Swiss Tennis**

Swiss Tennis  
Michael Weyeneth  
Responsable de la formation d'entraîneur.e.s B  
E-Mail: [michael.weyeneth@swisstennis.ch](mailto:michael.weyeneth@swisstennis.ch)

**Inscription**

L'inscription au cours s'effectue via le site Internet de Swiss Tennis.

L'assurance est à la charge des participant.e.s.

**Frais**

**Avec adhésion au Swiss Tennis Coaches Club : CHF 2960.00**  
**Sans adhésion au Swiss Tennis Coaches Club : CHF 4260.00**

– Total 12 jours de modules et 1 jour d'examen (repas et matériel de cours compris, hébergement non compris)

- Si vous êtes déjà entraîneur.e de tennis B : 220.00 CHF/jour (repas et matériel de cours compris, hébergement non compris), module Neurobiomécanique 270.00/jour, car il s'agit d'un module d'entraîneur.e A
- Les frais de cours doivent être réglés avant le premier module.

## Éthique / Valeurs

### Sois un exemple !

Au tennis, comme dans le sport en général, il ne s'agit pas seulement de gagner ou de perdre, mais aussi de respect mutuel, d'esprit sportif.

**La charte éthique** constitue pour les fédérations et les associations la base d'une conduite éthique dans la pratique quotidienne du sport. Les neuf principes sont une obligation pour tous.

### Lien Jeunesse et sport :

<https://www.jugendundsport.ch/de/die-ethik-charta-im-sport>

En tant que fédération sportive nationale, nous avons à cœur de **promouvoir un sport sain, respectueux, équitable et performant**, et de garantir la transparence dans toutes nos activités commerciales. Nous prenons également des mesures préventives afin de pouvoir lutter efficacement contre d'éventuels problèmes tels que les abus ou la fraude. Dans de nombreux cas, les actes de corruption ne sont pas commis consciemment, mais on y glisse « tout simplement ». C'est pourquoi il est important de disposer d'un outil qui nous aide tous à reconnaître à temps les situations douteuses et qui fournisse en même temps des conseils sur la manière de les gérer.

### Lien Swiss Tennis:

<https://www.swisstennis.ch/de/verband/ueber-uns/soziale-verantwortung/ethik/>

recognized by



*L'ITF (Fédération internationale de tennis) a approuvé le contenu et la structure des évalués les formations d'entraîneur.e.s de ses associations membres. Swiss Tennis a été Il a obtenu la note A et fait ainsi partie des 16 associations régionales seulement qui a obtenu ce label de qualité suprême.*