



Directive
Condition physique – Module
Préparation physique

Pour en alléger la lecture, le présent document est entièrement rédigé au masculin, sans aucune intention discriminatoire. La forme féminine est bien entendu toujours sous-entendue.

Formation
Bienne, 23.12.2016 / is

Introduction	<p>Ce module cible à la fois tous les moniteurs de tennis J+S et ceux qui souhaitent suivre ce module optionnel pour clore leur formation continue J+S 1. Il prolonge en plus la reconnaissance J+S de deux ans. Ce modèle débouche sur une reconnaissance supplémentaire « physis » pour les moniteurs J+S.</p> <p>Le cours leur apporte des connaissances techniques et méthodiques et leur permet d'intégrer plus facilement une préparation physique spécifique dans l'enseignement ordinaire du tennis.</p>
Admission	<p>Swiss Tennis décide de l'admission des candidats sur la base de leur dossier personnel et de l'ordre d'arrivée des inscriptions.</p> <p>Prérequis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Age minimum 20 ans • au moins Cours de base J+S-Sports des jeunes
Dûre	<p>Deux jours: Jeudi/Vendredi, 09h00-18h00, Vendredi/Samedi, 09h30-17h00</p>
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation physique générale axée en particulier sur la vitesse, la coordination et l'endurance • Préparation physique ciblée axée en particulier sur la vitesse, la coordination et l'endurance • Entraînement prophylactique: en particulier musculation pour les enfants et les adolescents avec le poids de leur propre corps • Planification de la préparation physique
Documentation	<p>Pour les participants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation selon le thème • Brochure J+S - Module de perfectionnement actuelle • Documentation « Condition physique »
Langues	Allemand et Français
Participants	Min. huit participants / Max. 24 participants
Reconnaissance	Le suivi de l'ensemble du module préparation physique donne la reconnaissance J+S « Physis ». La reconnaissance de moniteur de condition physique n'est plus attribuée.
Modalités de paiement	<p>CHF 300.00 (repas incl.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Swiss Tennis ne prend pas en charge les frais d'hébergement et de voyage • La redevance de cours est échue à la confirmation de la participation • L'acquittement donne droit à la participation • Sans assurance de perte de gain (APG)

Formation de perfectionnement**Compte comme formation continue pour:**

- Moniteur J+S-Sports des jeunes
- Professeur de tennis dipl. Swiss Tennis
- Entraîneur C Swiss Tennis

Remarque

Le module préparation physique est tous sports confondus (module à choix) au niveau de la formation continue 1. Il peut être suivi par des personnes ayant une formation supérieure comme accomplissement de l'obligation de formation continue.

Ce modèle débouche sur une reconnaissance supplémentaire « physis » pour les moniteurs J+S.

Organisation de cours**Formation**

Ilona Schönmann

Formation Entraîneurs / Enseignants

Allée Roger-Federer 1

Case postale

2501 Bienne

Tél.: 032 344 07 46

e-mail: ilona.schoenmann@swisstennis.ch