



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, 27.01.2021 / is

Introduction

Ce module cible à la fois tous les moniteurs de tennis J+S-Sport ds jeunes 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. 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.

Admission

Swiss Tennis décide de l'admission des candidats sur la base de leur dossier personnel et de l'ordre d'arrivée des inscriptions.

Prérequis:

- Age minimum 20 ans
- au moins Cours de base J+S-Sports des jeunes
- La priorité est donnée aux moniteurs J+S-Sport des jeunes dans le sport tennis

Dûre

Deux jours

Contenu

- 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

Pour les participants:

- Brochure physis
- Thème actuelle de J+S-Sport des jeunes/ Set de cartes J+S
- Documentation « Condition physique »

Langues

Allemand et Français

Participants

Min. huit participants / Max. 24 participants

Qualification

Le module est réussi si toutes les leçons ont été fréquentées. Le chargé de cours doit en outre confirmer l'aptitude du participant.

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.

Formation de perfectionnement

Compte comme formation continue pour:

- Moniteur J+S-Sports des jeunes
- Moniteur J+S-Sports des enfants

Modalités de paiement

CHF 300.00 (repas incl.)

- 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)

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.

Administration de cours

Formation

Saskia Haldemann
Administration Formation Entraîneurs / Enseignants
Allée Roger-Federer 1
Case postale, 2501 Bienne
Tél.: 032 344 07 81
saskia.haldemann@swisstennis.ch

Responsable de cours

Formation

Ilona Schönmann
Formations enseignants
Roger-Federer-Allee 1
Case postale, 2501 Bienne
Tél.: 032 344 07 46
ilona.schoenmann@swisstennis.ch