

## Programme

### Biomécanique du service chez les 12 ans et moins

- **Durée de la formation**  
14 heures
- **Coût**  
500 euros  
Cette formation peut bénéficier d'une prise en charge par les OPCO
- **Dates de début de formation**  
Lundi 3 et mardi 4 Mars 2025
- **Modalités d'inscription et de positionnement**  
Dossier d'inscription à compléter et à renvoyer avec toutes les pièces obligatoires  
Il ne sera pas possible d'entrer en formation sans avoir validé tous les prérequis  
Entretien téléphonique  
Prise en compte de personne en situation d'handicap
- **Modalités d'organisation, d'accès à la formation**  
Formation en présentiel
- **Lieu de la formation**  
  
T.C. GEMENOS 161 chemin du Puits 13420 Gémenos
- **Intervenants (e)**  
Caroline MARTIN – Spécialiste de biomécanique du tennis, BE 1er degré, maître de conférences, UFR STAPS, Université Rennes 2
- **Objectifs pédagogiques de la formation**  
Connaitre et maîtriser les principes d'exécution biomécaniques du service chez les 12 ans et moins pour optimiser le travail technique à l'entraînement
- **Contenu du programme :**

Formation théorique en présentiel

- Comprendre les principes biomécaniques du service
- Connaître les facteurs de risque de blessures
- Analyse de l'évolution du service en fonction des catégories d'âge avec un focus sur les U12
- Explorer l'environnement (terrains et raquettes) pour optimiser la biomécanique du service : intérêts du service avancé et des petites raquettes

Formation à l'analyse vidéo

- Utilisation d'une grille pour observer les critères biomécaniques du service des U12
- Quels logiciels / applications utiliser pour filmer un joueur de tennis ? Quelles prises de vue ?

Formation pratique en situation de travail sur le terrain avec des joueurs

- Mise en place d'exercices sur le terrain pour améliorer le service
- Utilisation du matériel pédagogique sur le terrain

- **Méthodes et moyens pédagogiques**  
Apports théoriques et pratiques, fiche d'analyse, utilisation d'outils vidéo et échanges d'expérience.
- **Modalités d'évaluation**  
QUIZZ, questionnaire
- **Prérequis**  
DE - DES - BE1 - BE2

- **Publics concernés**  
Enseignants professionnels - DE - DES - BE1 - BE2
  
- **Validation**  
Pas de certification. Attestation de participation délivrée en fin de formation.
  
- **Allègement**  
Aucun
  
- **Inscriptions :**  
Nombre de participants : Min : 8 Max : 16  
Délais d'accès : Clôture des inscriptions Lundi 15 Janvier 2025  
Contacts administratifs :  
Victoria Ticarro - victoria.ticarro@fft.fr ou au 06 80 59 93 75 / Emilie Roblot – emilie.vinh@fft.fr ou au 06 80 59 93 75  
Contact référent handicap : aurelie.sciara@fft.fr ou au 06.16.74.06.76

*La ligue se réserve le droit d'annuler la formation en dessous du nombre minimum d'inscription*

## **INDICATEURS DE RESULTATS**

---

### **SESSION JANVIER 2024**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9**

**TAUX DE SATISFACTION DES PARTICIPANTS : 100 %**

REF BIOMECA12131  
Mise à jour le  
28/08/2024

