

A photograph of a clay tennis court. In the background, a person is visible on the court. The court is surrounded by a fence, and there are buildings and trees in the distance. The text is overlaid on the image.

L'ASSOCIATION
« LES PARRAINS DU SPORT »
vous présente sa formation
en Tennis de pleine conscience

« Instinctiv'Tennis »

L'ASSOCIATION LES PARRAINS DU SPORT

Association à but non lucratif (loi 1901)

Objet : Développer le sport pratiqué en pleine conscience.

Pratique qui permet à la fois des **progressions exceptionnelles dans leur compétition**, et le développement chez les pratiquants, quel que soit leur niveau, la gestion émotionnelle dans leur vie sociale et professionnelle

N° SIRET : n° SIREN : 924436504

L'ORGANISME

- ▶ CUOMO FORMATION
- ▶ N° SIRET : 40485701300019
- ▶ N° NPA (référencement de l'organisme de formation) : 93 13 19471 13
- ▶ Adresse du siège : 600, route de Marseille, 13080 AIX EN PROVENCE
- ▶ Lieu de la formation : Club House « Camarg' Anim », 474, rue des Prairies,
13200 ARLES
 - ▶ Téléphone : +33 (0)603392290
 - ▶ Mail : cybertennis@gmail.com
 - ▶ Web : <https://instinctiv-tennis.com>

TENNIS EN PLEINE CONSCIENCE

La méthode « Instinctiv'Tennis »

par questions réponses à son auteur :

Sauveur CUOMO

Les raisons de la méthode « Instinctiv'Tennis »



Q: Qu'est-ce qui vous a amené à rechercher dans l'enseignement habituel, un complément intégrable à cet enseignement ?

R: L'enseignement habituel dans la plupart des cas est perfectible. Bien que techniquement complet et efficace, il lui manque cependant, très souvent une partie fondamentale, la partie «concernant les dynamiques mentales de compétition » directement conçues et mises en œuvre par le jeu intérieur du joueur

Q: Comment peut-on définir le jeu intérieur du joueur, quel est son rôle dans l'**expression tennistique de compétition (1) ?**

R: Le jeu intérieur du joueur est toute sa partie psychologique : son mental de veille (ego) et sa partie inconsciente comprenant plusieurs « espace dynamiques » dont l'image de soi et la mémoire émotionnelle, inaccessibles à la pensée

(1) C'est le niveau d'engagement psychologique dans la recherche de performance

Questions/réponses (suite)



Q: Quelles sont les conséquences d'un jeu intérieur insuffisant sur l'expression du jeu en compétition ?

R: En compétition, le joueur est soumis au stress car il se met en recherche de résultat. Le jeu intérieur devient alors inexistant, voire négatif par l'auto-jugement. Avec un jeu intérieur insuffisant, son expression sous ce stress se met en régression et se traduit par de multiples difficultés générées par l'absence de concentration et de lucidité que provoque cette pression.

Q: Pouvez-vous nous indiquer quelles sont les difficultés générées par une concentration insuffisante

R: On peut relever toute une série d'avatars, et cette liste n'est pas exhaustive. On peut relever :

- La peur de gagner, qui est en réalité un doute sur l'issue de la rencontre, alors qu'il ne reste que quelques points à gagner.
- Les remontées fréquentes au score
- Les erreurs non provoquées par l'adversaire
- Le jeu « petit bras » (jeu régressif)

Questions/réponses (suite)



- Le fréquentes doubles fautes au service
- Une baisse notable du niveau de jeu, par rapport au niveau observé en entraînement
- Les colères, les pertes de contrôle sur le court, dues à des frustrations !
- Les séries de défaites consécutives aboutissant à une véritable loi des séries, très difficile à surmonter
- La crainte de rencontrer certains joueurs particuliers, au jeu atypique. Joueurs devenus de véritables bêtes noires, impossibles à battre malgré qu'ils aient, quelquefois, un niveau de jeu très inférieur.

Questions/réponses (suite)

Les origines de la méthode « Instinctiv'Tennis », le jeu en pleine conscience



Q : Quelles sont les origines de cette méthode, ses inspirations ?

R : J'ai créé cette méthode dans les années 1980, sous l'appellation de « Cyber-Tennis ». Elle est inspirée du fameux ouvrage de l'américain Timothy Gallwey, « tennis et psychisme ». Après avoir expérimenté sur moi-même pendant 10 ans les enseignements de cet ouvrage, je décidai en 1996 d'écrire à mon tour un livre consacré au jeu intérieur : « Tennis et Dynamique Mentale ». Et c'est en 2000 que je créais véritablement une méthode aboutie avec des paliers de progression dans la dynamique mentale de compétition.

Questions/réponses (suite)



Des progressions dans le haut niveau par cette méthode ?

Q : Cette méthode, a-t-elle pu faire progresser des joueurs dans leur expression

R : Oui, j'ai pu observer des progressions spectaculaires. Malgré le peu de moyens déployés, j'ai pu participer, pour ma part, à des premières places mondiales, dans les catégories « cadette » et « sénior ++ ». J'ai pu aussi constater pour les joueurs classés en ATP des progressions inattendues; comme ce joueur égyptien passant en 6 mois de la 1400eme place à la 400eme, après un stage de 5 jours, en seulement 6 mois .

Questions/réponses (suite)



Public, joueurs et joueuses concernés

Q : Quels public peut bénéficier de cette méthode ?

R : Dès le plus jeune âge des enfants peuvent bénéficier de cette méthode. Ils sont formés avec leurs parents accompagnateurs dans notre pôle « Instinctiv'Tennis Camargue ». Au cours de week-ends programmés tout le long de l'année les parents sont initiés à l'accompagnement émotionnel de leurs enfants, alors que les enfants sont formés à la gestion du stress en compétition.

Les adultes et ados quant à eux peuvent bénéficier des préparations et entraînements par cette méthode dès l'âge de 12 ans, quel que soit leur niveau.

FORMATION A LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE JEU

Documents remis pendant et après la formation.

- ▶ Au cours de la formation et après chaque journée, est remise à l'apprenant la fiche technique pratique correspondante aux ateliers réalisés sur le court, et le cours théorique présenté et commenté en salle
 - ▶ A l'issue de la formation, si elle a été suivie avec succès, l'apprenant reçoit sa certification de stage, le droit d'utiliser la marque et le logo « Instinctiv'Tennis » dans sa correspondance et ses publicités, avec inscription à l'INPI
 - ▶ Il est inscrit dans l'annuaire des enseignants formés à la méthode « Instinctiv'Tennis » sur le site : <https://instinctiv-tennis.com> (200 à 300, visites/jour)

LE FORMATEUR

- ▶ **Formateur** : Sauveur CUOMO, auteur de la méthode INSTINCTIV'TENNIS
- ▶ Diplômé en psycho relaxologie
- ▶ Son numéro de formateur : **93131947113**



DEBOUCHES, APPORTS DANS VOTRE METIER

ENSEIGNANTS DIPLOMÉS

Votre enseignement s'enrichira d'une dimension supplémentaire : La dynamique mentale et le jeu en pleine conscience. « Instinctiv'Tennis » vous permettant de mieux jauger la progression de vos élèves en compétition

Vos élèves, capables de gérer leur stress, leurs émotions et leur concentration, progresseront bien plus rapidement dans leurs compétitions

AIDES MONITEURS DIPLOMÉS

- Votre aide à l'enseignant sera précieuse et recherchée.
- Vous préparerez les joueurs en Dynamique Mentale de Compétition
- Vous animerez une compétition à handicap variable « Instinctiv-Tennis Round » intégrée à tout enseignement, afin de mettre immédiatement en œuvre les apprentissages du cours.
- Ces tâches allègeront l'enseignant dans son travail

DYNAMIQUE MENTALE DE COMPETITION « TENNIS »
METHODE « INSTINCTIV'TENNIS »

MODALITES

LIEU DE FORMATION

- ▶ Dans notre centre « Instinctiv'Tennis Camargue », club House de « Camarg'Anim », 474, rue de Prairies, 13200 ARLES

PERIODES, HORAIRES

5 journées en vacances scolaires, du lundi au vendredi
Selon l'horaire suivant : matinée de 9 à 12 heures, après-midi
de 14 à 18h

Prochaine session : du 19 au 23 février inclus
Certification de formation délivrée en fin de formation

DEROULEMENT DE CHAQUE JOURNEE

- ▶ **1^{er} jour** : MATINEE 9 à 10h 30 cours théorique en salle, 10h30 à 12 heures, cours pratiques avec des ateliers à mettre en œuvre l'après-midi avec des joueurs
- ▶ APRES MIDI : 14 à 17 h Ateliers d'entraînement avec les joueurs, répercussion des enseignements techniques de la matinée. De 17 à 18 h, Item sur les cours théoriques, et débriefing sur la répercussion des ateliers de la matinée aux joueurs si nous avons des inscriptions
- ▶ **2eme, 3eme et 4eme jour**
- ▶ MATINEE 9 à 12 h : Ateliers d'entraînement avec les joueurs éventuels
- ▶ APRES MIDI : 14 à 15h30 : cours théorique en salle, 15h30 à 17h Ateliers pratiques à mettre en œuvre le lendemain en matinée, 17 à 18h, debriefing sur la prestation de la matinée
- ▶ **5eme jour** : Matinée de 9 à 12h : Ateliers pratiques avec les joueurs, après-midi : de 14 à 15 h debriefing sur la prestation de la matinée, de 15 à 16h30, cours théorique en salle, 15h30 à 18 heures, rédaction d'un mémoire sur la semaine de formation



PROGRAMME DES COURS THEORIQUES

Objectifs du cours	Résultats attendus	Compétences
Gestion du stress	Utiliser les fiches techniques tant pour soi-même que pour les joueurs	Pouvoir mettre et remettre en confiance les joueurs. intégrer cette gestion dans l'enseignement
La gestion de l'erreur et de l'expression tennistique des joueurs en compétition	Quantifier le niveau d'expression tennistique des joueurs, par le QET : quotient d'expression tennistique	Calculer le taux de concentration des joueurs et le faire évoluer par une meilleure concentration
Apprendre la concentration	Utiliser les différentes formes de concentration	Etre capable de remettre un joueur dans un état de concentration en quelques secondes
La psychologie du jeu	Discerner les différents tempéraments des joueurs	Développer en individuel, l'enseignement adapté au tempérament de chacun

Supports nécessaires pour les cours en ligne

Lecture

Ouvrages de l'auteur, support papier remis gratuitement en début de formation

Projet

Utilisation des fiches techniques et intégration des exercices préconisés dans l'enseignement classique

Moyens matériels

Un ordinateur ou une tablette en cours théorique, et les fiches techniques en cours pratiques sur les courts

Planification des cours pratiques

Semaine	Rubrique	Affectation/Projet	Objectif
1 ^{er} jour	La Respiration	Prise de conscience du degré émotionnel par le souffle dans le jeu	Concentration, relâchement, lâcher prise
2 ^{eme} jour	L'énergie	Détente et récupération d'énergie en compétition, gestion psychologique de l'erreur	Utiliser les temps morts pour récupérer de l'énergie
3 ^{eme} jour	La concentration	Ses différentes formes	Entrer en concentration, s'y maintenir, la retrouver en quelques secondes
4 ^{eme} jour	Le dialogue avec soi-même	Savoir positiver, se parler. Le dialogue enfant/parent	Cultiver une mémoire émotionnelle positive
5 ^{eme} jour	Votre mémoire	Rédiger un mémoire sur l'expérimentation pratique de ce cours, et exploitation d'une fiche technique sur un comportement négatif en compétition, par exemple « avoir des difficultés à conclure des sets, des matchs,...	Pouvoir conseiller et coacher, les joueurs de manière précise sur leurs difficultés spécifiques en compétition

TARIFS, MODALITES

- ▶ TARIF ET MODALITES
 - ▶ 250 € TTC
 - ▶ payable d'avance

(fait l'objet d'un contrat ou d'une convention de formation)

Coordonnées de l'enseignant

cybertennis@gmail.com

Tel : :+33(0)603392290



Sauveur CUOMO, auteur de la
méthode Instinctiv'Tennis

Cette formation vous intéresse ?

APPEL OU SMS AU + 33 (0) 603 392 290

OU ECRIVEZ-NOUS : CYBERTENNIS@GMAIL.COM