

# **NOS CONFERENCES PROPOSEES AUX CLUBS ET AUX STRUCTURES TENNISTIQUES**

Contact et information au  
06033922902



# LE CONFÉRENCIER

## **SAUVEUR CUOMO**

- ▶ Président des Parrains du Sport
- ▶ Conseiller en psychorelaxologie
- ▶ Auteur de la méthode « Instinctiv'Tennis » et de plusieurs ouvrages dédiés à la psychologie du tennis
- ▶ Il a donné des conférences et a présenté ses publications à :
  - ▶ Monte-Carlo
  - ▶ Tenerife
  - ▶ Bruxelles
  - ▶ Poitiers
  - ▶ ETC.



# OBJET DE LA CONFERENCE

Nos conférences sont axées sur l'aspect mental de la compétition.

**Comment ?**

- Mieux connaître son jeu intérieur.
- Utiliser la totalité de son mental dans la gestion du jeu
- Mettre en oeuvre la dynamique Mentale "**Instintiv'Tennis**"

**Spécial enfant compétiteur/parent accompagnateur**

**Comment ?**

Accompagner son enfant en compétition

Suivre son niveau de progression en compétition dans :

- Son comportement, sa gestion émotionnelle du jeu.
- Son niveau de concentration par la cotation QET (quotient d'expression tennistique)

# ORGANISATION ET CONTENU DE NOTRE CONFERENCE

- ▶ **Durée :** 1h30
- ▶ **Modalités :** Projection power point par projecteur sur support écran (fournis)
- ▶ **Contenu :**
  - ▶ Les composantes mentales influant sur l'expression tennistique en compétition
  - ▶ La concentration : Sa définition, ses différentes formes, comment y rentrer ? Comment y rentrer de nouveau lorsqu'on en sort
  - ▶ Les différents états de conscience impliqués au cours du jeu
  - ▶ La gestion émotionnelle du jeu.
  - ▶ Le temps de la pensée au cours des différentes gestions mentales de jeu
  - ▶ Les mémoires du joueur, leur construction, les freins à leur expression.

# CONTENU DE NOTRE CONFÉREN CE (suite)

Contenu spécifique enfant compétiteur/Parent  
accompagnateur

## L'accompagnement parental

Objectifs :

- ▶ Permettre à l'enfant une construction tennistique de qualité en équilibre avec sa croissance et ses changements de motivation
- ▶ Être l'accompagnant, celui qui participe à l'équilibre émotionnel de l'enfant par des dialogues de positivation
- ▶ Savoir mesurer la progression de l'enfant sur le plan de son attention et de sa motivation en compétition

# OPTIONS PAYANTES POST CONFERENCE

## OPTION 1

Immédiatement après la conférence

- ▶ Mise en œuvre en atelier de la concentration auditive et de la respiration/oxygénation intégrée (extrait du premier degré de la méthode « Instinctiv'Tennis » )

▶ Durée : 2 heures

▶ Maximum de participants : 8 sur 2 courts attenants

## ▶ OPTION 2

▶ Le lendemain de la conférence

- ▶ Une à trois journées de stage avec maximum 12 joueurs sur 3 courts



Pour tout public

Contenu de notre  
présentation

- Les entités mentales dynamiques agissant sur votre humeur, votre capacité à gérer les moments douloureux, les moments de joie, les grands moments où vous devez vous affirmer pleinement
- Dans ce monde devenu virtuel, préparez vous à un métier d'avenir le « coaching de la vie »

**CONFÉRENCE**

**LE TEMPS  
PRESENT EST  
ETERNEL**

**BIEN DANS SA TETE ET SON CORPS  
PAR LA VIE AU TEMPS PRÉSENT**

# LES PARRAINS DU SPORT

## (Association de la loi 1901)

VOUS PRESENTENT

La vie au temps présent  
Et un métier d'avenir  
« Le coaching de vie »

# LES PARRAINS DU SPORT DU BAH



Le conférencier  
**SAUVEUR CUOMO**  
Pour le contacter  
0603392290

## Conférence

### LA PERFORMANCE DANS LA TETE ET DANS LE COEUR

#### LA PREPARATION « INSTINCTIV'PERFORMANCE »

# LES SPORT EN GUERRIER PACIFIQUE

Nous vous présenterons dans cette conférence, une philosophie du sport « la biosophie, ou le sport au temps présent, « ici et maintenant »

- Un tremplin vers la performance
- Une nouvelle éthique basée sur le respect et le surpassement de soi
- Un incomparable moyen de former la jeunesse vers son accomplissement