

# Les principes de la BIOMECHANIQUE

Formation professionnelle

## Prérequis de la formation

Être majeur  
Toute personne investie dans une action professionnelle d'enseignement du tennis ou en formation pour devenir enseignant de tennis. Les stagiaires devront pouvoir justifier d'un diplôme d'état ou d'un diplôme fédéral dans l'enseignement du tennis, avant l'inscription.

## Dates et lieux

Académie de tennis Lyon – ALL IN  
Choix de la date et du lieu à définir avec le client

## Durée

La formation se déroule sur **7 heures**  
Amplitude horaire de formation :  
8h30 – 16h30 (avec pause déjeuner)

## Tarifs

1 200 € Net de taxes

## Objectifs pédagogiques

Cette formation apporte des connaissances de base en biomécanique appliquée au tennis.  
Elle a pour but de former les enseignants/futurs enseignants à une approche plus fonctionnelle de l'analyse technique en tennis et de les rendre plus efficaces dans les étapes de :  
Observation  
Élaboration d'objectifs  
Proposition de contenus  
pour faire évoluer leurs élèves.

## Sanction de la formation

Evaluations :  
. par quizz : Principes biomécaniques adaptés au tennis en relation avec les différents apports théoriques  
. par test pratique en situation d'observation technique en fin de formation.

## Publics

Coach Enseignant tennis  
Apprenant Enseignant tennis (DE, DEJEPS)

## Description

*MATIN : Apports de la biomécanique dans l'analyse technique*  
Analyse fonctionnelle VS Analyse descriptive  
Les principes biomécaniques de base appliqués au tennis  
Validation des acquis : quizz

*APRES-MIDI : Application pratique sur le court*  
Mise en place d'une situation d'observation avec ou plusieurs joueurs / joueuses  
Analyse de la production technique en utilisant les repères observables  
Diagnostic et proposition d'objectifs de travail  
Mise en place d'exercices adaptés  
Validation des acquis : test pratique

*Synthèse et Conclusion*

## Informations sur l'accessibilité

Sous la certification Qualiopi, nous mobilisons les expertises, outils et réseaux nécessaires pour accueillir, accompagner/former ou orienter les publics en situation de handicap.

Mr Pier Gauthier, notre référent Handicap se tient à disposition pour évaluer la faisabilité du projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.

**Nous traitons une demande de renseignements sous 5 jours ouvrés**

All In Performance : 07.67.67.54.63 - [secretariat@allinperformance.fr](mailto:secretariat@allinperformance.fr)

Mise à jour 03/2026