LES NEUROÉMOTIONS

Contraction de Neurosciences et d'Émotions, les NeuroÉmotions sont un savant mélange des apports en Neurosciences simplifiés combinés avec des exercices pratiques ludiques pour vous permettre de prendre conscience du rôle et de la puissance des Émotions, en vous aidant à mieux les comprendre, mieux les sentir, mieux les repérer et mieux les gérer.

Utilisant des techniques de la méthode BORN2BTOP (T.O.P: Techniques d'Optimisation de la Performance) est une méthode originale qui apporte des éléments de travail concrets et pratiques de gestion du stress pour vous permettre :

-D'améliorer la gestion du stress au quotidien à la maison ou au travail

-De continuer à travailler et s'améliorer en autonomie.

DÉCOUVERTE DES NEUROÉMOTIONS

SPÉCIALITÉ TENNIS

NEUROSCIENCES ET GESTION D'EMOTIONS EN TENNIS

PRE-REQUIS - PUBLIC VISÉ

JOUEURS - ENTRAÎNEURS - PARENTS - PREPARATEURS PHYSIQUES - CLUBS - ACADEMIES

Cette formation de 2 ou 3 jours s'adresse aux joueurs avec un projet professionnel (et à leur équipe) souhaitant améliorer la gestion de leurs émotions à l'entraînement ou en match..

Elle s'adresse aussi aux Entraîneurs, Parents, Préparateurs physiques et responsables des clubs de tennis qui souhaitent améliorer la qualité de leurs prestations en apportant un plus à leurs joueurs ou leurs équipes d'encadrement.

Aucun diplôme scolaire ou niveau de tennis n'est exigé pour participer à la formation.

FORMATION FINANÇABLE

Vous êtes joueur professionnel, entraîneur salarié, travailleur indépendant ou gérant d'entreprise.... Vous pouvez vous faire financer la totalité ou une partie de cette formation.

Contactez moi pour avoir des informations sur le financement, je peux pour vous aider à monter le dossier de prise en charge.



Rafael González – (RG formations) N° de Siret : 44267408100017 – Banyuls sur Mer
Organisme Formation Professionnelle enregistré sous le numéro : 91660152366
Datadock Mail : rgcoach.pro@gmail.com - Tél : 0698761122

OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de cette formation est d'apporter des éléments concrets pour vous permettre de mieux comprendre votre cerveau et vos émotions et vous donner les bases pour commencer à repérer et réguler vos émotions pendant les entraînements et matchs. Les exercices pratiques utilisés vont vous permettre par la suite de les utiliser dans votre quotidien.

Elle se décline en plusieurs sous objectifs :

- Neurosciences : Comprendre les sources nerveuses à l'origine des comportements inadaptés des joueurs.
- Découvrir et expérimenter les TAGEC (Techniques d'Activation et de Gestion Émotionnelle Consciente) .
- S'initier aux techniques de respiration consciente adaptées au tennis.
- Expérimenter personnellement les techniques de préparation mentale/physique et de respiration dans des situations de tennis simples.

5 PILIERS DE LA METHODE BORN2BT.O.P

1 NEUROSCIENCES

AMÉLIORER LA COMPRÉHENSION DU FONCTIONNEMENT DU CERVEAU ET DES EMOTIONS À TRAVERS DES NOTIONS DE NEUROSCIENCES SIMPLIFIÉS FAVORISE LA PRISE DE CONSCIENCE ET AMÉLIORE LES CONDITIONS D'APPRENTISSAGE (ACCEPTATION, RATIONALISATION, CONFIANCE..)

2 TECHNIQUES D'ACTIVATION ET GESTION ÉMOTIONNELLE

MIEUX COMPRENDRE LES ÉMOTIONS EN LES VIVANT CONSCIEMMENT ET EN APPRENANT À LES REPÉRER, LES ÉCOUTER, LES SENTIR LES DIFFÉRENCIER D'AUTRES SENSATIONS ET LES RÉGULER GRÂCE AUX TECHNIQUES D'ACTIVATION ET GESTION ÉMOTIONNELLE CONSCIENTE (TAGEC)

3 RESPIRATION

COMPRENDRE ET APPRENDRE COMMENT ET QUAND UTILISER LA RESPIRATION MAIS AUSSI COMMENT PRATIQUER ET ENTRAINER LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE RESPIRATION POUR OPTIMISER SES CAPACITES PHYSIQUES ET MENTALES.

4 PREPARATION PHYSIQUE ET MENTALE COMBINÉES

COMBINER ET INTEGRER LES TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE AVEC DES EXERCICES PHYSIQUES SIMPLES AIDE À MIEUX RÉGULER LES ÉMOTIONS ET A MIEUX ANCRER CETTE REGULATION DE MANIERE DURABLE

5 ANALYSE VIDEO

APPRENDRE A ANALYSER DE MANIÈRE OBJECTIVE ET SANS JUGEMENT LES COMPOSANTES MENTALES GRACE À L'ANALYSE VIDÉO EST LE MEILLEUR MOYEN D'AMELIORER LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA REGULATION DES EMOTIONS

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

06 98 76 11 22. -- RGCOACH.PRO@GMAIL.COM

INFORMATIONS PRATIQUES

MODALITÉS ET MÉTHODES PEDAGOGIQUES

Des apports théoriques et didactiques appuyés par de l'analyse vidéo des situations « type » et des exercices pratiques permettent aux participants de se familiariser avec les techniques de préparation mentale de la méthode « BORN2BTOP ».

L'originalité de la méthode est basée dans le fait que les participants apprennent les techniques dans des situations pratiques spécifiques à l'activité.
Les séances pratiques seront conçues et mises en place par les stagiaires en fonction des besoins rencontrés sur le terrain.
Les techniques abordées seront expérimentées dans des situations pratiques de plongée (simulées). Chaque participant jouera à son tour le rôle d 'expérimentateur et d'observateur.

Après la vérification de compétences sous forme de quiz et une mise en situation pratique.
Une attestation de formation sera délivré à la fin du stage.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les formations RG FORMATIONS sont ouvertes à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des pré-requis exigés pour rentrer en formation, des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la formation dispensée.
Si RG-FORMATIONS ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce (tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers notre consultante spécialisée sur le handicap, soit vers un organisme partenaire.

Pour plus d'informations vous pouvez contacter notre référent handicap : Rafael Gonzalez

MonParcoursHandicap.gouv.fr : Mon Parcours Handicap informe de manière officielle et vous accompagne dans votre quotidien

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER RAFAEL GONZALEZ : TÉL : 06 98 76 11 22 OU PAR MAIL : RGCOACH.PRO@GMAIL.COM

DELAIS ET MODALITES D'ACCES AUX FORMATIONS

L'accès à nos formations peut été initié, soit :
- **Par l'employeur**
- **A l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier**
- **A l'initiative propre du salarié**
- **Par les particuliers**
- **Par les travailleurs indépendants**

Pour chaque demande de formation, je vous propose un premier entretien personnalisé.
Lors de cet entretien, les modalités de déroulement de la formation, le ou les objectifs, les connaissances et les compétences acquises, les sources de financement, etc...sont précisés.
Sont ensuite préparés une convention de formation et un devis personnalisé.
A réception du devis et de la convention signée, la demande de prise en charge peut alors être faite.
L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le commanditaire.
Le délai d'accès aux formations, tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum de 15 jours avant le début de l'action

CONSIGNES COVID

Pour participer à la formation vous devez être en possession du Pass sanitaire à jour et ceci pendant toute la durée de la formation.
Le port du masque est obligatoire lors des déplacements à l'intérieur du club de plongée

RENSEIGNEMENTS SUR L'HEBERGEMENT ET REPAS

- **Office de Tourisme de BANYULS SUR MER : https://www.banyuls-sur-mer.com/**
- **Laurie : 06 81 84 48 45 - Location Appartement sur Banyuls sur mer - http://www.location-banyuls.net**

LIEUX DE LA FORMATION

Locaux du club du Tennis et Padel club de Banyuls sur Mer, Route du mas Reig, 66650 Banyuls sur Mer
http://www.tennis-banyuls.com

FORMATION POSSIBLE DANS VOTRE CLUB DE TENNIS OU ACADEMIE (me contacter pour plus de renseignements)

MOYENS PEDAGOGIQUES

Salle de cours, Vidéo projecteur, Matériel d'entrainement physique et balles de tennis, Courts de tennis extérieurs
Un ordinateur équipé du logiciel vidéo Kinovea et Camera Gopro pour filmer les séquences de travail.
Il est conseillé d'apporter son propre ordinateur portable avec un disque dur externe.
Si vous avez une Gopro ou équivalent vous pouvez l'amener aussi.
Chaque stagiaire amène son propre matériel de tennis, vous pouvez aussi amener tout élément que vous utilisez dans vos entraînements et dont vous aimeriez vous en servir pendant les séances sur le court de tennis

DUREE ET COUT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION *

PLUSIEURS FORMULES EN FONCTION DE VOTRE SITUATION

2 ou 3 jours complets de formation

COUT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION *
Stagiaires professionnels avec financement : 250€/jour* €
(Me contacter si prise en charge moins importante par votre organisme)
Stagiaires sans financement : 100€/jour*.(formation assurée à partir de 3 personnes)
Groupes tarifs régressifs en fonction du nombre de personnes.
(Contactez-moi pour avoir un devis adaptée)

TVA non applicable ART. 293 B DU CGI
***Ce tarif correspond aux frais pédagogiques, il ne comprend ni l'hébergement, ni les repas, ni la location de matériel de plongée (le bloc et plombs son compris dans le prix)**

RESERVATION

Etant donné le peu de places disponibles par formation, seulement seront retenues les réservations "fermes" avec engagement confirmé une semaine avant le début de la formation. Dans le cas contraire nous nous réservons le droit d'attribuer votre place à un autre stagiaire.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

1

LES NEUROSCIENCES

Sciences qui étudient le fonctionnement du système nerveux et particulièrement le cerveau.

Des apports en neurosciences (simplifiés au maximum pour favoriser sa compréhension quel que soit le niveau scolaire et l'âge) :

- Mieux comprendre le fonctionnement de notre système nerveux et ses "cerveaux"
- Différences fonctionnement cerveau Primitif/ Moderne

2

MIEUX COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LEUR IMPLICATION DANS LE TENNIS

- Les émotions, rôle et particularités.
- Les situations émotionnelles en tennis
- Expérimentation pratique et personnelle des émotions.
- Découverte des Techniques d'Activation et de Gestion Emotionnelle Consciente (TAGEC)

3

LA PRÉPARATION MENTALE/PHYSIQUE COMBINÉES ET LES TAGEC*

(*Techniques d'Activation et de Gestion Émotionnelle Conscientes)

Optimiser la gestion du cerveau émotionnel à travers le cerveau conscient intégrant le travail mental aussi dans la préparation physique du joueur de tennis.

Quels techniques d'entraînement intégrer dans le travail physique du joueur.

- Découverte des techniques de préparation mentale de base
- Découverte des TAGEC Respiratoires pour intégrer la respiration en situations de travail physique / émotionnel
- Découverte des TAGEC Yeux fermés pour intégrer Techniques de Relâchement et régulation Émotionnelle
- Apprendre à faire une routine comportementale

4

LES TECHNIQUES DE BASE DE RESPIRATION ADAPTÉES AU TENNIS

Elément annoncé comme essentiel par tous les joueurs mais rarement travaillé et/ou intégré dans les entraînements, matchs, programmation, planification ….

- Différences fonctionnement de la respiration Automatique/ tennis
- Apprendre les techniques de Respiration contrôlée
- Intégrer la respiration dans les situations d'entraînement physique et tennis simples

5

VERIFICATION DES ACQUIS ET CERTIFICATION

- Quiz Théorique
- Bilan de la formation.
- Remise des Attestations de Découverte des NeuroEmotions Spécialité Tennis



INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

06 98 76 11 22.

RGCOACH.PRO@GMAIL.COM

WWW.RG-FORMATIONS.FR

WWW.BORN2BTOP.COM



Rafael González
Entraineur & Coach mental circuits ATP-WTA-ITF. Formateur d'entraineurs

Autodidacte et passionné de sport et de pédagogie, je navigue entre mes deux passions : l'enseignement et le coaching tennis à haut niveau.

J'aime remodeler les méthodes de formation et d'entrainement pour les rendre plus simples, pratiques et utilisables dans des situations concrètes, pour cela je porte un intérêt particulier à l'étude du cerveau humain et les neurosciences appliquées à l'entraînement sportif.

LE FORMATEUR

Rafael Gonzalez

DEJEPS Tennis - Coach et Préparateur Mental & Physique de tennis.
Spécialités : Neurosciences, Régulation d'Émotions – Respiration et l'Analyse vidéo
Formateur de cadres d'État Tennis et Plongée
Expert Préférences Motrices et Cognitives Volodalen + Réflexes Archaïques
Informaticien et Webmaster

DIPLÔMES – EXPÉRIENCE.

- **Préparation mentale, Coaching, conseil et optimisation de projets sportifs de haut niveau depuis plus de 15 ans (Tennis, Football, Golf, Triathlon, VTT Trial, Natation...)**
- **Formateurs d'Instructeurs des métiers de la sécurité (tir, combat, self défense, secourisme) aux Techniques d'Optimisation de la Performance pour améliorer leurs entraînement et la préparation à la gestion émotionnelle face à des situations à risque.**
- **Formateur d'entraîneurs de Tennis et intervenant formation DEJEPS et DES JEPS tennis de la ligue de Normandie (Federation Française de Tennis).**
- **Coach/Entraîneur officiel d d'Adrian Menéndez Maceiras - N°111 mondial ATP PRO TOUR**
- **Coach et préparateur physique et mental d'Alexandre Fabregas (triple champion du monde junior en VTT Trial)**
- **Préparateur mental de Charlène Seateun (N°29 mondial junior tennis et 395 WTA)**
- **Préparateur mental et 2ème coach de Montserrat Alonso (N° 1 Chili 16 et 18 ans) et Sanja Fabijancic (N°1 Chili 16 ans)**
- **Analyste vidéo au Centre National d'Entraînement de Roland Garros pour la Fédération Française de Tennis (stages détection et suivi des meilleurs jeunes au niveau national).**
- **Formation Coach de la méthode Equelite dans l'académie de tennis de Juan Carlos Ferrero, Equelite (Villena , Espagne)**
- **Membre du Jury régional de la DRJSCS Occitanie du DEJEPS Plongée. Formateur et jury DEJEPS Plongée du CREPS de Montpellier. Formateur recyclage DEJEPS Plongée**
- **Moniteur/Formateur de cadres au centre de Plongée Rédéris à Banyuls sur Mer . Responsable activité Plongée Sous Glace - Gérant centre de plongée en Espagne - Responsable activité plongée Handi au centre de rééducation Peyrefite**
- **Commando Parachutiste dans l'armée de l'Air Espagnole.**

DIPLÔMES

- **Expert Préférences Naturelles Motrices et Cognitives Volodalen (spe tennis) et Réflexes Archaïques.**
- **Licence STAPS mention Entraînement Sportif (STAPS de Font Romeu) Option Altitude Entraînement et Performance**
- **BEES2° Option Plongée subaquatique et partie spécifique du BEES3° plongée**
- **Diplôme d'Etat Français de Tennis (DEJEPS perfectionnement sportif mention tennis)**
- **Master Universitaire en Enseignement, Entraînement et Gestion du tennis de haut niveau de l'Universite Internationale de Valencia et la Fédération de Tennis Espagnole**
- **Diplôme Universitaire d'Analyste Vidéo Sport de Haut Niveau Dartfish**
- **Accompagnateur VAE (Validation Acquis de l'Experience)**
- **Coach GPTCA* Level B ET C (Mouratouglou Academy et Barcelone avec José perlas)**

*Global Professional Tennis Coach Association

Mis à jour le 14/11/2026

Rafael González – (RG formations) N° de Siret : 44267408100017 – Banyuls sur Mer
Organisme Formation Professionnelle enregistré sous le numéro : 91660152366
Mail : rgcoach.pro@gmail.com - Tél : 0698761122
WWW.RG-FORMATIONS.FR