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

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.

INITIATION AUX NEUROÉMOTIONS

SPÉCIALITÉ TENNIS

NEUROSCIENCES ET GESTION D'EMOTIONS EN TENNIS

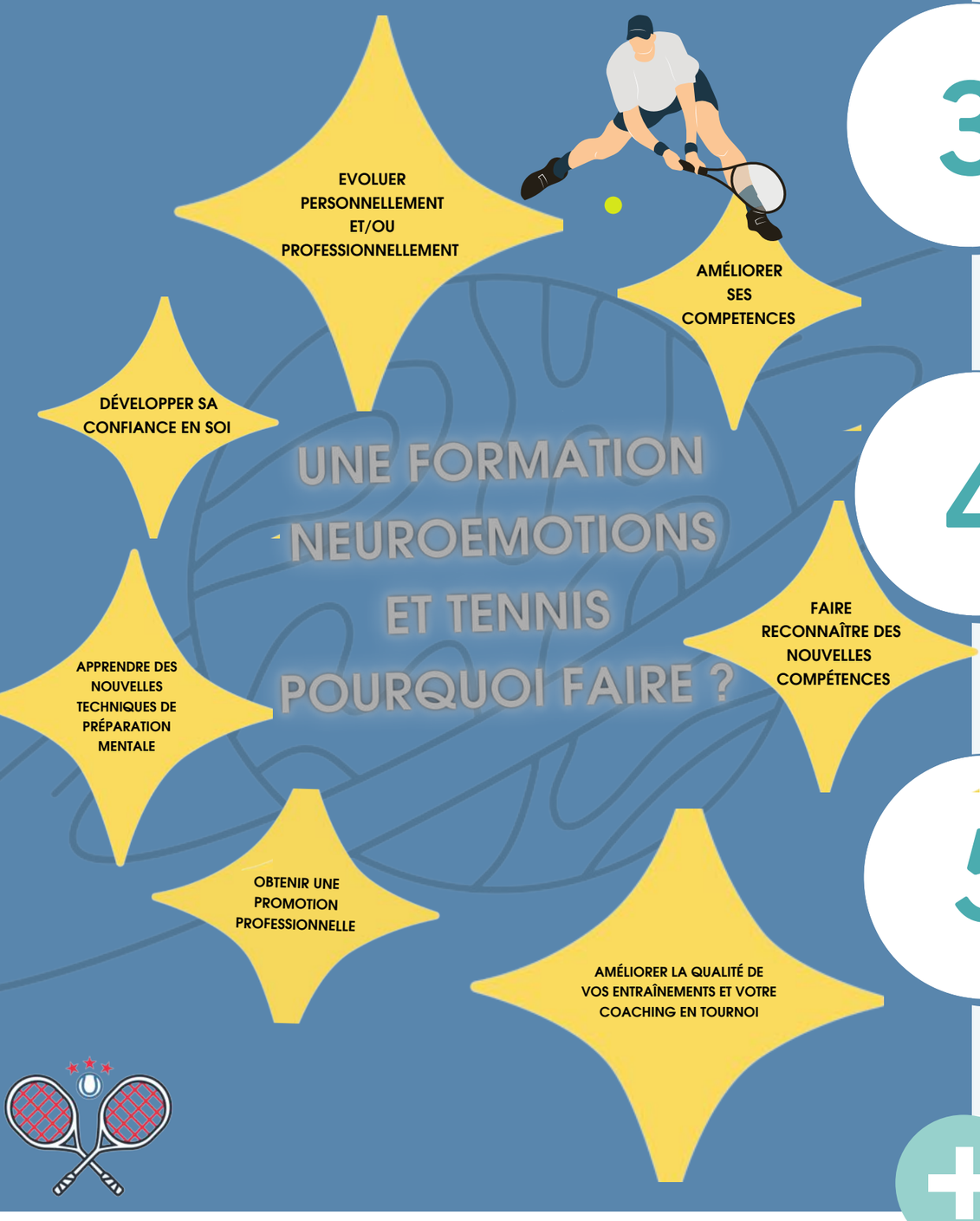
PRE-REQUIS - PUBLIC VISÉ

JOUEURS AMATEURS - CLUBS

Cette formation de 2 jours s'adresse aux joueurs amateurs de tennis souhaitant améliorer la gestion de leurs émotions à l'entraînement ou en Match.
Elle s'adresse aussi aux responsables des clubs de tennis qui souhaitent améliorer la qualité de leurs prestations en apportant un plus à leurs joueurs ou leurs équipes compétition.
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.



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 de joueur de tennis.

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

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

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 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.
- Initiation aux 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.

- Initiation aux techniques de préparation mentale de base
- Initiation aux TAGEC Respiratoires pour intégrer la respiration en situations de travail physique / émotionnel
- Initiation aux 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 d'Initiation NeuroEmotions 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.

- Intervenant comme formateur dans le DEJEPS et DESJEPS de la ligue de Normandie et dans la formation d'entraîneurs des ligues du grand ouest de la FFT
- Entraîneur & Coach Mental d'Adrian Menéndez Maceiras (N°111 circuit ATP)
- Préparateur mental de Charlène Seateun (N° 29 Mondial Junior- ITF et N°398 WTA)
- Préparateur mental et deuxième coach de Montserrat Alonso et Sanja Fabijancic (N°1du Chili en tennis catégorie sub-18 et 16) et intervenant comme consultant, coach et/ou préparateur mental auprès d'autres joueurs et joueuses des circuits ITF -WTA – ATP.
- Coach et préparateur physique/mental et analyste vidéo d'Alexandre Fabregas (triple champion du monde junior en VTT Trial)
- Expert Préférences Naturelles Motrices et Cognitives Volodalen et Réflexes Archaïques.
- Coach Certifiée ATP -GPTCA LEVEL C et B (Paris et Barcelone)
- Formation d'entraîneur méthode Equelite (Académie Juan Carlos Ferrero, Espagne)
- Master en Enseignement, Entraînement et Gestion du tennis de haut niveau de l'Université Internationale de Valencia (Espagne)
- Licence STAPS d'Entraînement Sportif (STAPS de Font Romeu)
- Stagiaire préparation physique et mental au Pôle Espoir de Tennis de Balma sous la direction de Cédric Raynaud (BEES2° - Entraîneur Fédéral)
- Diplôme Universitaire d'Analyste Vidéo Dartfish.
- Analyste vidéo Dartfish, intervenant (stagiaire) au Centre National d'Entraînement de Roland Garros pour la Fédération Française de Tennis (stages détection et suivi des meilleurs jeunes au niveau national)
- Formateur AET 1° Cybertennis (méthode de préparation mentale spécialisée dans le tennis)
- Stagiaire préparation mentale à l'académie de Tennis Equelite (Alicante) sous la direction de Tony Cascales et Samuel Lopez (Entraîneurs de Juan Carlos Ferrero et Nicolas Almagro)
- Titulaire de la partie Spécifique Brevet d'Etat d'Educateur Sportif Troisième degré option Plongée Sous-Marine. (Utilisation de la vidéo dans l'étude du comportement en plongée)
- Plus de 30 ans d'expérience dans l'organisation et direction de formations en plongée
- Formateur et Jury BEES1° et BEES2° - DE - en plongée sous-marine
- Technicien en conseil et maintenance en informatique et internet.

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