



**MATHIEU WAGNER**  
**F O R M A T I O N S**

**Programme pédagogique**

# **MAÎTRISER LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU JOUEUR DE PADEL**

-----

## **FORMATION COMPLÈTE**

**Formation de 4 Modules (En distanciel et présentiel)**

### **Public visé :**

- Entraîneurs et enseignants de Padel
- Coachs sportifs
- Préparateurs physiques
- Joueurs de Padel

### **Pré requis :**

Niveau minimum exigé pour suivre cette formation : BPJEPS / Licence STAPS / DEJEPS / DESJEPS / AMT / Joueur licencié FFT

### **Objectif(s) pédagogique (s) :**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. **Comprendre les exigences physiques spécifiques du Padel** : Les stagiaires seront capables d'identifier et de comprendre les demandes physiques

uniques du padel, y compris les mouvements multidirectionnels, l'endurance, la force, l'agilité, et la vitesse nécessaires pour une performance optimale dans ce sport.

2. **Concevoir des programmes d'entraînement ciblés** : Ils apprendront à élaborer des programmes d'entraînement spécifiques pour le padel, en tenant compte des besoins individuels des joueurs. Cela inclut la capacité de créer des routines qui améliorent les compétences spécifiques requises, comme la puissance explosive, la réactivité, et l'endurance.
3. **Mettre en œuvre des stratégies de prévention des blessures** : Les participants seront capables d'identifier les blessures courantes dans le padel et d'appliquer des stratégies efficaces de prévention des blessures. Cela comprend la connaissance des échauffements appropriés, des exercices de renforcement, et des techniques de récupération.
4. **Évaluer et adapter les entraînements** : Les stagiaires seront capables d'évaluer l'efficacité des programmes d'entraînement et de les ajuster en fonction des progrès et des retours des joueurs. Cela inclut la capacité à utiliser des feedbacks pour affiner et personnaliser les entraînements afin de répondre aux besoins évolutifs des joueurs.

Ces objectifs garantissent que les stagiaires sortent de la formation avec une compréhension holistique de la préparation physique dans le padel, équipés pour améliorer la performance et le bien-être des joueurs.

## **Durée et modalité d'organisation :**

Durée : 48H (chaque module compte 12H de formation)

Horaires :

Module 1, 2 et 3 : 8H30-12H et 13H30-16H

Module 4 en distanciel.

Organisation : Présence du stagiaire obligatoire sur l'intégralité des modules.

Taille du groupe : Maximum 10 stagiaires

## **Déroulé / contenu de la formation :**

### **Module 1 : Analyse de la discipline et des situations de matchs**

#### **Jour 1**

**8h30 - 9h00** : Accueil et introduction

- Présentation des objectifs de la formation.
- Introduction des participants et de leurs attentes.

### **9h00 - 10h45 : *Session 1 - Comprendre le Padel***

- Présentation sur l'histoire et l'évolution du padel.
- Analyse statistique de la discipline : données sur les matchs, fréquence des coups, etc.
- Discussion sur les aspects techniques, physiques et tactiques du padel.

### **10h45 - 12h15 : *Session 2 - Analyse des situations de match***

- Visionnage de séquences de matchs.
- Analyse des mouvements des joueurs, positionnement et stratégies.
- Identification des mouvements et actions récurrents : déplacements latéraux, sprints courts, sauts, coups variés.

### **12h15 - 13h15 : Pause Déjeuner**

### **13h15 - 15h00 : *Session 3 - Exigences physiques et tactiques***

- Discussion interactive sur les exigences physiques de chaque situation.
- Étude de cas : analyse de matchs et identification des stratégies tactiques.

### **15h00 - 16h00 : *Session 4 - Atelier pratique***

- Atelier en petits groupes : évaluation de la condition physique des joueurs basée sur des vidéos de matchs.
- Présentation des résultats et discussion.

## **Jour 2**

### **8h30 - 10h00 : *Session 5 - Prévention des blessures***

- Présentation sur les zones à risques et l'historique des blessures dans le padel.
- Stratégies de prévention des blessures spécifiques au padel.

### **10h00 - 11h45 : *Session 6 - Planification de l'entraînement***

- Principes de planification d'un entraînement ciblé pour le padel.
- Exercices pratiques : création de programmes d'entraînement adaptés.

### **11h45 - 12h45 : Pause Déjeuner**

### **12h45 - 14h15 : *Session 7 - Analyse et adaptation de l'entraînement***

- Techniques d'évaluation de l'efficacité des entraînements.
- Études de cas : ajustement des programmes d'entraînement en fonction des besoins des joueurs.

### **14h15 - 16h00 : *Session 8 - Synthèse et clôture***

- Récapitulatif des points clés de la formation.
- Discussion ouverte : questions et partage d'expériences.
- Évaluation de la formation et remise des certificats.

## **Module 2 : Agilité et coordination du joueur de Padel**

## Jour 1

8h30 - 9h00 : Accueil et Introduction

- Présentation des objectifs de la formation
- Brève introduction sur l'importance de l'agilité et de la coordination dans le padel

9h00 - 10h30 : *Session 1 : Théorie de l'agilité et de la coordination*

- Principes fondamentaux de l'agilité et de la coordination
- Importance spécifique pour le padel

10h30 - 12h30 : *Session 2 : Atelier pratique - Exercices d'agilité*

- Mise en place et utilisation des cônes, échelles, step...
- Exercices progressifs pour améliorer l'agilité

12h30 - 13h30 : Pause Déjeuner

13h30 - 15h15 : *Session 3 : Atelier pratique - Drills de coordination*

- Exercices de coordination main-œil
- Drills de coordination des pieds spécifiques au padel

15h15 - 16h00 : *Session 4 : Session de réflexion et Q&A*

- Discussion sur les applications pratiques
- Questions et réponses

## Jour 2

8h30 - 10h00 : *Session 5 : Révision et échauffement*

- Révision rapide du jour précédent
- Échauffement dynamique axé sur l'agilité et la coordination

10h00 - 12h00 : *Session 6 : Entraînement en réactivité et vitesse de réponse*

- Exercices pour améliorer la réactivité
- Techniques pour augmenter la vitesse de réponse dans le jeu

12h00 - 13h00 : Pause Déjeuner

13h00 - 14h45 : *Session 7 : Mise en situation de jeu*

- Exercices et jeux pratiques intégrant agilité et coordination
- Scénarios de jeu pour appliquer les compétences apprises

14h45 - 16h00 : *Session 8 : Débriefing et clôture*

- Retour sur les apprentissages clés
- Conseils pour l'intégration continue des compétences dans l'entraînement
- Clôture de la formation

## Module 3 : Force / puissance et travail cardiovasculaire

## Jour 1

### **8h30 - 9h00 : Accueil et introduction**

- Présentation des objectifs et du contenu de la formation.
- Brève introduction sur l'importance de la force, de la puissance et de l'endurance cardiovasculaire dans le padel.

### **9h00 - 10h30 : Session 1 : Théorie de l'entraînement en force**

- Principes de base de l'entraînement en force.
- Importance de la force musculaire dans les mouvements explosifs et les frappes puissantes.

### **10h30 - 12h15 : Session 2 : Atelier pratique - Entraînement en force générale**

- Exercices avec poids corporel, haltères, bandes de résistance.
- Techniques correctes et sécuritaires pour l'entraînement en force.

### **12h15 - 13h15 : Pause Déjeuner**

### **13h15 - 15h00 : Session 3 : Théorie et pratique - Entraînement en Puissance**

- Comprendre la puissance musculaire et son rôle dans le padel.
- Atelier pratique : sauts, lancers, mouvements pliométriques.

### **15h00 - 16h00 : Session 4 : Entraînement pour le tronc et les membres inférieurs**

- Exercices spécifiques pour renforcer le tronc et les jambes.
- Importance de la stabilité du tronc pour la puissance et l'efficacité des mouvements.

## Jour 2

### **8h30 - 10h00 : Session 5 : Entraînement combiné force et cardio**

- Exercices combinant force et endurance cardiovasculaire.
- Techniques pour augmenter l'endurance musculaire et cardiovasculaire.

### **10h00 - 11h45 : Session 6 : Atelier pratique - Circuit training**

- Mise en place d'un circuit training pour améliorer à la fois la force, la puissance et l'endurance cardiovasculaire.
- Exercices pratiques en circuit.

### **11h45 - 12h45 : Pause Déjeuner**

### **12h45 - 14h15 : Session 7 : Stratégies de récupération et gestion de l'énergie**

- Techniques de récupération après l'entraînement et les matchs.
- Gestion de l'énergie pour maintenir une performance optimale.

### **14h15 - 15h30 : Session 8 : Session de questions/réponses et récapitulatif**

- Session interactive pour clarifier les doutes et discuter des applications pratiques.
- Récapitulatif des points clés de la formation.

### **15h30 - 16h00 : Clôture de la formation**

- Feedback des participants.
- Conseils pour l'application continue des connaissances et compétences acquises.

## **Module 4 : Partie en distanciel : La préparation physique du joueur de padel**

### **PARTIE THÉORIQUE (6H00)**

- 1) Prophylaxie du padel (anatomie, préventif...)
- 2) La vitesse (fréquence, vitesse gestuelle, vitesse pure)
- 3) La force (mécanismes de la Force, les méthodes de Force...)
- 4) L'échauffement (principe de l'échauffement, son rôle)
- 5) La programmation
- 6) La nutrition

### **PARTIE PRATIQUE 1500+ exercices vidéos (6h00)**

- 1) Mobilité (cheville, genou, hanche, tronc et épaule)
- 2) Renforcement musculaire (bas du corps et haut du corps)
- 3) Travail préventif
- 4) Proprioception cheville et épaule
- 5) Vitesse (temps de réaction, fréquence d'appuis,...)
- 6) Déplacements spécifiques
- 7) TRX
- 8) Stretching

### **Moyen d'encadrement (Formateur) :**

**Mathieu Wagner** : Préparateur physique, Membre de la Délégation Olympique Belge

Préparateur physique depuis plus de 20 ans.

Préparateur physique de sportifs professionnels depuis 15 ans.

DEJEPS Tennis / DU préparation physique

Joueurs entraînés Martina Hingis, Jérémy Chardy, Anastasia Pavlyuchenkova, Edouard Roger-Vasselin, Ons Jabeur, Sorana Cirstea, Yanina Wickmayer, Latisha Chan,...

Tel : 0669991803

## **Moyens pédagogiques et techniques :**

- La formation se déroule en présentielle et en distanciel.
- La pédagogie interactive permet de personnaliser les échanges.
- Les mises en situation concrètes et ateliers d'expérimentation à chaque étape de la formation permettent d'ancrer les bonnes pratiques.
- Des études de cas concrets vont être analysées (analyse pratique en fonction des joueurs présents).

### Les modalités d'adaptation pédagogique :

- Mises en situation répétées et coaching terrain
- Répartition pédagogique : 50% théorique et 50% pratique
- Participation active et l'expérimentation des participants est privilégiée
- Exercices pratiques.

## **Modalités de suivi et d'évaluation :**

Des évaluations seront mises en place en cours ainsi qu'en fin de formation :

- Auto-évaluations régulières
- Évaluation par module permettant de passer au niveau supérieur
- Évaluation finale sous forme de questions
- Mises en situation pratiques individuelles

Nous nous engageons à aider les stagiaires sur les deux mois qui suivent la formation.

## **Modalités d'accès pour suivre la formation :**

Par mail : [contact@mathieu-wagner-shop.com](mailto:contact@mathieu-wagner-shop.com)  
Ou par téléphone au 0669991803

Afin d'organiser un entretien téléphonique.

## **Délais d'accès :**

Nous nous engageons à traiter votre demande dans un délais de 2 jours ouvrés.

Pour toute demande de formation hors calendrier prévisionnel nous nous engageons à mettre en place la formation dans un délai inférieur à 1 mois.

**Tarif** : à partir de 2000 € (prise en charge par les OPCO et FNE)

**Accessibilité de la formation :**

Cette formation est accessible à la plupart des personnes en situation de handicap. Toutefois je me tiens à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.