



Stage de tennis performance

Automne 2022

Du 3 au 7 octobre 2022

Du 10 au 14 octobre 2022

groupe @

Le stage tennis performance

Les stages compétition sont ouverts à tous les enfants de 11 à 18 ans qui suivent déjà des cours de tennis compétition qui ont de l'expérience en compétition et participent régulièrement à des tournois. Le contenu du stage comprend le perfectionnement de tous les coups de base du tennis, la condition physique, la tactique et le mental. Les stages compétition sont organisés, dirigés et animés par des instructeurs, professeurs et moniteurs du team de l'école de tennis balle de set.

Le Tennis



sous la conduite de Fred Nussbaum ([Entr. B tennis compétition](#))

Développement de la technique pour tous les coups du tennis. Amélioration des capacités tactiques et mentales par le jeu. Mise en situation de match et analyse. Evaluation et auto-évaluation.

La condition physique

sous la conduite d'Alexandre Plaschy ([Entr. A condition physique](#))

Développement des facteurs de condition physique telles que, la vitesse, la force, l'endurance et la coordination. Amélioration des aptitudes physiques spécifiques au tennis.



Une journée au stage

9h-9h45 échauffement personnel facultatif

10h-13h ateliers tennis et condition physique

13h-14h30 repas et jeux de société

14h30-17h matchs et/ou activités diverses (racketlon, touchtennis, padel, vélo ...)

Les formules

- | | | |
|----------------|------------------------|-------|
| - La journée | 10h à 17h repas inclus | 440.- |
| - La matinée | 10h à 13h sans repas | 250.- |
| - L'après-midi | 15h-17h | 175.- |



Informations complémentaires

- *Le délai d'inscription est fixé au vendredi **25 septembre 2022**. Les participants recevront par courriel toutes les informations utiles concernant le stage.*
- *Le nombre de participants doit être au minimum de 4 pour que le stage débute et une limite de 16 participants pour des raisons d'organisation.*
- *Le stage se déroule sur le site du TC Marin et du Cis !*
- **Les inscriptions sont prises en compte selon leur ordre d'arrivée et sont à effectuer en ligne sur le site www.balledeset.ch/stages.**
- *Tous les participants doivent être assurés contre les accidents.*
- *Après inscription, si un apprenant se désiste, les frais du stage seront facturés en totalité. En cas d'absence justifiée, (certificat médical), nous facturerons 50% des frais du stage. Exception faite, si le participant est souffrant ou l'école trouve un remplaçant.*

Pour toutes informations complémentaires sur le tennis performance, la personne suivante est à votre disposition :

Alexandre Plaschy, alex@balledeset.ch, 079 730 33 21

INSCRIPTION PAR MAIL à STAGES@BALLEDESET.CH

