



Stage de tennis performance

Pâques

Du 11 au 14 avril

Du 17 au 21 avril

Eté

Du 3 au 7 juillet

Du 10 au 14 juillet

Automne

Du 3 au 7 octobre

Du 10 au 14 octobre

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 précédent de dix jours le début du stage. 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 stage de tennis performance, la personne suivante est à votre disposition :

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





Stage
tennis enfant
2023

Pâques

Du 11 au 14 avril

Du 17 au 21 avril

Eté

Du 3 au 7 juillet

Du 10 au 14 juillet

Automne

Du 3 au 7 octobre

Du 10 au 14 octobre

groupe @

Stages tennis enfant

Les stages mini-tennis sont ouverts à tous les enfants de 6 à 10 ans qui suivent déjà des cours de tennis en mini-tennis ou qui ont un niveau similaire. L'apprentissage des coups de base du tennis ainsi que le plaisir de jouer sont la priorité dans nos stages mini-tennis. Ils auront également la possibilité de découvrir des sports apparentés !

Les stages sont organisés, dirigés et animés uniquement par des instructeurs, professeurs et moniteurs du team de l'école de tennis balle de set.

Le tennis

Plaisir du jeu et progression technique pour tous les coups du tennis. Développement de la tactique en situation de points. Apprentissage des règles du tennis, comptage des points et comportement sur les terrains.

L'atelier coordination et polysport

Développement des capacités de coordination et de motricité par une approche ludique sous forme de jeux et de concours. Approche de différents sports apparentés et initiation à d'autres activités sportives.

Une journée au stage

9h-10h30 échauffement et tennis

10h30-11h pause

11h-11h45 atelier coordination

11h45-12h pause

12h-12h45 polysport

12h45-14h30 repas et jeux de société

14h30-16h tennis ou sport apparentés



Les formules

- La journée 9h à 16h repas inclus 310.-
- La matinée 9h à 13h sans repas 225.-
- L'après-midi 14h30 à 16h 150.-

Informations complémentaires

- Le délai d'inscription est fixé au vendredi précédent de dix jours le début du stage. 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 limité à 12 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 souffrant ou l'école trouve un remplaçant.

Pour toutes informations complémentaires sur les stages de tennis enfant, la personne suivante est à votre disposition :

Alexandre Plaschy 079.730.33.21 alex@balledeset.ch



groupe @