

# Cours Débutant

Le cours « Débutant » est basé sur l'apprentissage des mouvements clés permettant d'acquérir une technique fluide et efficace. Dans un premier temps, l'objectif est de se familiariser avec ce sport de balle/raquette. Dans un deuxième temps, nous aborderons diverses notions telles que les différentes manières de se déplacer sur un terrain, l'anticipation des trajectoires de balle, les différents appuis, les prises afin d'être en mesure d'échanger le plus rapidement possible avec un partenaire.

Pour qui ?

Les personnes ayant jamais joué au tennis ainsi que celles qui jouent depuis un certain temps et qui désirent acquérir les bases théoriques et techniques.

Temps d'entraînement ?

1h d'entraînement hebdomadaire ou 2h dans la mesure du possible avec rabais de **40 CHF** sur le deuxième entraînement.

Jours et heures d'entraînement?

Lundi, mardi, jeudi 12h30, 13h30, 18h30, 19h30.  
Mercredi 18h30 et 19h30. Vendredi 19h30.

Combien de participants par groupe ?

Minimum 3 personnes pour la formation d'un groupe et maximum 4 personnes par groupe.

Surface de jeu ?

La surface de jeu sera adaptée en fonction de l'aisance du groupe. (petits carrés, terrain de 18m puis terrain normal).

Date limite d'inscription ?

**Vendredi 22 mars.**

Envoi du planning des groupes?

**Mercredi 10 Avril** par e-mail.

Date de cours ?

17 semaines de cours du **15 avril** au **12 octobre** hors vacances scolaires et jours fériés.

Mauvais temps et cours manqué ?

Les semaines avant les vacances scolaires d'été et d'octobre sont prévues pour rattraper un éventuel cours manqué uniquement en cas de pluie. Un remboursement sera effectué au delà de 2 cours manqués non rattrapés.

Tournois amical et apéritif ?

Le mercredi **19 juin**, un petit tournoi amical sera organisé entre les différents groupes afin de rencontrer de nouveaux potentiels partenaires de jeu. Il sera suivi d'un apéritif buffet canadien où vous pourrez nous faire découvrir vos meilleures recettes. Nous nous occupons des boissons.

## Conditions de participation:

- Il n'est pas nécessaire de faire partie du club pour suivre les cours. Toutefois une participation de 50 CHF sera demandée aux personnes non-membre.
- Tout désistement survenu après le 3 avril entraînera une pénalité de 100 CHF. Sous présentation d'un certificat médical, une dérogation à cette règle pourra être appliquée. En cas de maladie ou d'accident, un certificat médical permettra de déroger à cette règle.
- Le paiement s'effectue directement au responsable du cours (Julien Chatelan) avant le deuxième cours, soit par virement bancaire, twint ou en cash selon vos préférences.

Coordonnées bancaires UBS: **IBAN CH63 0024 3243 2753 4340 D** **Tél: 079 231 53 12**

**PRIX: 545 CHF**

# Cours Intermédiaire

Le cours « Intermédiaire » est basé sur le perfectionnement des bases techniques acquises lors du cours débutant. Dans un premier temps, l'objectif est de développer la précision et la régularité des différents coups du tennis. Dès lors que cette partie est acquise, nous aborderons les situations de jeu (Service, retour, attaque, défense, jeu à la volée), la tactique de jeu (comment mettre mon adversaire en difficulté, comment prendre du temps à mon adversaire) afin d'avoir une meilleure vision du jeu dans son ensemble.

Pour qui ?

Les personnes désireuses d'améliorer leur technique et gagner en précision ainsi qu'en régularité à l'échange.

Temps d'entraînement ?

1h d'entraînement hebdomadaire ou 2h dans la mesure du possible avec rabais de **40 CHF** sur le deuxième entraînement.

Jours et heures d'entraînement?

Lundi, mardi, jeudi 12h30, 13h30, 18h30, 19h30.  
Mercredi 18h30 et 19h30. Vendredi 19h30.

Combien de participants par groupe ?

Minimum 3 personnes pour la formation d'un groupe et maximum 4 personnes par groupe.

Surface de jeu ?

Terrain normal

Date limite d'inscription ?

**Vendredi 22 mars.**

Envoi du planning des groupes?

**Mercredi 10 Avril** par e-mail.

Date de cours ?

17 semaines de cours du **15 avril** au **12 octobre** hors vacances scolaires et jours fériés.

Mauvais temps et cours manqué ?

Les semaines avant les vacances scolaires d'été et d'octobre sont prévues pour rattraper un éventuel cours manqué uniquement en cas de pluie. Un remboursement sera effectué au delà de 2 cours manqués non rattrapés.

Tournois amical et apéritif ?

Le mercredi **19 juin**, un petit tournoi amical sera organisé entre les différents groupes afin de rencontrer de nouveaux potentiels partenaires de jeu. Il sera suivi d'un apéritif buffet canadien où vous pourrez nous faire découvrir vos meilleures recettes. Nous nous occupons des boissons.

## Conditions de participation:

- Il n'est pas nécessaire de faire partie du club pour suivre les cours. Toutefois une participation de 50 CHF sera demandée aux personnes non-membre.
- Tout désistement survenu après le 3 avril entraînera une pénalité de 100 CHF. Sous présentation d'un certificat médical, une dérogation à cette règle pourra être appliquée. En cas de maladie ou d'accident, un certificat médical permettra de déroger à cette règle.
- Le paiement s'effectue directement au responsable du cours (Julien Chatelan) avant le deuxième cours, soit par virement bancaire, twint ou en cash selon vos préférences.

Coordonnées bancaires UBS: **IBAN CH63 0024 3243 2753 4340 D** **Tél: 079 231 53 12**

**PRIX: 545 CHF**

# Cours Avancé

Le cours « Avancé » a pour objectif principal d'apporter de l'intensité physique au travail de régularité. Pour cela, nous travaillerons les différents moments de frappe afin d'être en mesure de jouer la balle le plus tôt possible. Nous répéterons les divers enchaînements de mouvement et irons plus en détails dans la tactique de jeu afin d'enregistrer un maximum de confiance et de se sentir plus serein en situation de match.

Pour qui ?

Les personnes qui désirent passer au niveau supérieur tennistique/physique/mental et prendre confiance en leurs capacités afin de les réutiliser en match.

Temps d'entraînement ?

1h30 d'entraînement hebdomadaire

Jours et heures d'entraînement ?

Lundi, mardi, jeudi 19h30

Combien de participants par groupe ?

Minimum 3 personnes pour la formation d'un groupe et maximum 4 personnes par groupe.

Surface de jeu ?

Terrain normal

Date limite d'inscription ?

**Vendredi 22 Mars.**

Envoi du planning des groupes ?

**Mercredi 10 Avril** par e-mail.

Date de cours ?

17 semaines de cours du **15 avril** au **12 octobre** hors vacances scolaires et jours fériés.

Mauvais temps et cours manqué ?

Les semaines avant les vacances scolaires d'été et d'octobre sont prévues pour rattraper un éventuel cours manqué uniquement en cas de pluie. Un remboursement sera effectué au delà de 2 cours manqués non rattrapés.

Tournois amical et apéritif ?

Le mercredi **19 juin**, un petit tournoi amical sera organisé entre les différents groupes afin de rencontrer de nouveaux potentiels partenaires de jeu. Il sera suivi d'un apéritif buffet canadien où vous pourrez nous faire découvrir vos meilleures recettes. Nous nous occupons des boissons.

## Conditions de participation:

- Il n'est pas nécessaire de faire partie du club pour suivre les cours. Toutefois une participation de 50 CHF sera demandée aux personnes non-membre.
- Tout désistement survenu après le 3 avril entraînera une pénalité de 100 CHF. Sous présentation d'un certificat médical, une dérogation à cette règle pourra être appliquée. En cas de maladie ou d'accident, un certificat médical permettra de déroger à cette règle.
- Le paiement s'effectue directement au responsable du cours (Julien Chatelan) avant le deuxième cours, soit par virement bancaire, twint ou en cash selon vos préférences.

Coordonnées bancaires UBS: **IBAN CH63 0024 3243 2753 4340 D** Tél: **079 231 53 12**

# PRIX: 810 CHF