

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 **50 CHF** sur le deuxième entraînement.

Lieux, Jours et heures d'entraînement?

Centre fairplay (Puidoux), mardi 19h30 ou 20h30, mercredi 20h30.

Lausanne-Sport (Pontaise), mardi 20h15, mercredi 19h15 ou 20h15

Champittet (Pully), mercredi 20h00

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 11 octobre.

Envoi du planning des groupes?

Au plus tard **Mercredi 23 octobre** par e-mail.

Date de cours ?

21 semaines de cours du **28 octobre** au **12 avril** hors vacances scolaires et jours fériés.

Conditions de participation:

- Un groupe peut être créé dès 3 personnes. Maximum 4 personnes.
- Tout désistement survenu après le 14 octobre 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 professeur qui donne du cours dès la première semaine de cours, soit par virement bancaire, twint ou en cash selon vos préférences.

PRIX: 875 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 **50 CHF** sur le deuxième entraînement.

Lieux, Jours et heures d'entraînement?

Centre fairplay (Puidoux), mardi 19h30 ou 20h30, mercredi 20h30.

Combien de participants par groupe ?

Lausanne-Sport (Pontaise), mardi 20h15, mercredi 19h15 ou 20h15

Surface de jeu ?

Champittet (Pully), mercredi 20h00

Date limite d'inscription ?

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

Envoi du planning des groupes?

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

Date de cours ?

Vendredi 11 octobre.

Au plus tard **Mercredi 23 octobre** par e-mail.

21 semaines de cours du **28 octobre** au **12 avril** hors vacances scolaires et jours fériés.

Conditions de participation:

- Un groupe peut être créé dès 3 personnes. Maximum 4 personnes.
- Tout désistement survenu après le 14 octobre 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 professeur qui donne du cours dès la première semaine de cours, soit par virement bancaire, twint ou en cash selon vos préférences.

PRIX: 875 CHF

Cours Adultes PLUS

(Avancés, intermédiaires, débutants)

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'engranger 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

Lieux, jours et heures d'entraînement?

Champittet (Pully) Lundi 20h00

Lausanne Sport (Pontaise), jeudi 19h45

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 11 Octobre.

Envoi du planning des groupes?

Au plus tard **Mercredi 23 octobre** par e-mail.

Date de cours ?

21 semaines de cours du **28 octobre** au **12 avril** hors vacances scolaires et jours fériés.

Conditions de participation:

- Un groupe peut être créé dès 3 personnes. Maximum 4 personnes.
- Tout désistement survenu après le 14 octobre 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 professeur qui donne du cours dès la première semaine de cours, soit par virement bancaire, twint ou en cash selon vos préférences.

PRIX: 1250 CHF