



## SECTION TENNIS ÉBLÉ

### STAGE VACANCES DE TOUSSAINT 2020

SEMAINE 1 [STAGE DE 5 JOURS] DU 19 OCTOBRE AU 23 OCTOBRE 2020  
SEMAINE 2 [STAGE DE 4 JOURS] DU 26 OCTOBRE AU 29 OCTOBRE 2020

#### I. STAGE GALAXIE TENNIS 4/7ans (balle rouge) :

Enseignement technique et ludique adapté à l'âge des enfants  
Tous les matins de 9h00 à 10h00, 110 euros (90 euros / 4 jours)

#### II. STAGE D'INITIATION OU PERFECTIONNEMENT (en fonction du niveau) :

##### GRUPE Niveau Balle orange :

- Formule matin de 10h00 à 11h30, 160 euros (130 euros / 4 jours)
- Formule après-midi de 14h00 à 16h00, 210 euros (170 euros / 4 jours)

##### GRUPE Niveau Balle verte et dure :

- Formule matin de 11h30 à 13h00, 160 euros (130 euros / 4 jours)
- Formule après-midi de 16h00 à 18h00, 210 euros (170 euros / 4 jours)

Les horaires sont théoriques et peuvent être modifiées en fonction de l'organisation et de la répartition des inscrits.

Chaque enfant doit s'inscrire dans la formule correspondant réellement à son niveau et au type de balles jouées (demander à son professeur). **VOIR LE DESCRIPTIF PÉDAGOGIQUE DES STAGES AU VERSO**

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS : Vendredi 16 Octobre 2020 à 12h00

L'encadrement du stage sera assuré par Pascal, vous pouvez le contacter pour tous renseignements et cours particuliers au 06 64 41 08 31

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Né(e) le : ...../...../.....

Mail : ..... Tél : .....

SEMAINE CHOISIE : SEMAINE 1  SEMAINE 2

NIVEAU ou TYPE DE BALLE JOUÉE : ..... (Rouge, Orange, Verte, Dure)

#### FORMULES CHOISIES :

- NIVEAU GALAXIE TENNIS matin
- NIVEAU BALLE ORANGE matin
- NIVEAU BALLE ORANGE après-midi
- NIVEAU BALLE VERTE et DURE matin
- NIVEAU BALLE VERTE et DURE après-midi

(cochez matin et après-midi pour la journée complète de stage)

**Règlement :**

€

Chèque à l'ordre du RCF

Inscription : Par courrier, ou directement au secrétariat **au plus tard Vendredi 16 Octobre 2020 à 12h00**

Contact : Valérie Givernaud - Tél : 01 40 61 60 94 Mail : [v.givernaud@rcf.asso.fr](mailto:v.givernaud@rcf.asso.fr)

---

# PROGRAMME DES STAGES RCF

## FORMULE GALAXIE TENNIS 4/7 ans

Formule destinée aux plus jeunes de 4 à 7 ans

Avec utilisation des balles violettes et rouges pour les 4, 5 et 6 ans, sur un terrain adapté à la taille et au niveau des enfants. Pour les 6/7 ans les balles rouges et/ou oranges peuvent être utilisées en fonction du niveau, en adaptant également la taille du terrain.

L'apprentissage se base sur le développement des compétences techniques, sur la forme gestuelle et déplacement / remplacement ainsi que l'attitude du joueur de tennis. Mais aussi en développant la capacité à échanger le plus possible, dès le plus jeune âge, avec un terrain et un type de balle adapté, comme le préconise la FFT.

## FORMULE INITIATION

Formule destinée aux enfants débutants ou de niveau intermédiaire, cette formule se base sur le développement de la technique gestuelle, de l'attitude du joueur de tennis et des notions de base du jeu de jambe.

Elle est axée sur un enseignement adapté au niveau de chacun, avec l'utilisation des différents types de balles permettant de mettre les enfants en situation de réussite ce qui favorise l'apprentissage.

La priorité est mise sur les acquis techniques et la capacité à échanger avec régularité.

## FORMULE PERFECTIONNEMENT

Formule destinée aux joueurs confirmés ou de compétition, cette formule se base sur le perfectionnement des capacités techniques, tactiques et physiques de chaque joueur.

Notamment en développant les acquis techniques tels que le lift et les différents effets, le plan de frappe, l'ancrage et le transfert à la frappe, les différents moments de prise de balle et le jeu de jambe en général.

Mais aussi développer les acquis tactiques grâce à de l'opposition sous forme de points en jeu dirigé, avec des objectifs tactiques précis. Tels que régularité, jeu vers l'avant, utilisation d'un coup fort etc...

## CONSEILS

*Il est impératif de s'inscrire dans une formule adaptée à son âge et son niveau.*

*Et ainsi pouvoir créer des groupes de niveaux homogènes pour favoriser l'apprentissage de chacun par rapport à ses capacités.*

**BON STAGE A TOUS !**