



SECTION TENNIS ÉBLÉ

STAGE VACANCES DE TOUSSAINT 2021

SEMAINE 1 [STAGE DE 5 JOURS] DU 25 AU 29 OCTOBRE 2021
SEMAINE 2 [STAGE DE 5 JOURS] DU 1 AU 5 NOVEMBRE 2021

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** - *Attention le 01/11 les cours se dérouleront de 13h à 14h.*

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

GROUPE Niveau Balle orange :

- Formule matin de 10h00 à 11h30, **160 euros**
- Formule après-midi de 14h00 à 16h00, **210 euros**

GROUPE Niveau Balle verte et jaune :

- Formule matin de 11h30 à 13h00, **160 euros**
- Formule après-midi de 16h00 à 18h00, **210 euros** - *Attention le 01/11 les cours se termineront 17h.*

Les horaires sont théoriques et peuvent être modifiés 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 à la couleur de balle jouée (demander à son professeur). **VOIR LE DESCRIPTIF PÉDAGOGIQUE DES STAGES AU VERSO**

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS : Vendredi 22 Octobre 2021 à 12h00

L'organisation du stage sera assurée par Victor, vous pouvez le contacter pour tout renseignement et cours particulier au 06 28 62 72 42.

NOM : PRÉNOM :

Né(e) le :/...../.....

Mail : Tél :

SEMAINE CHOISIE : SEMAINE 1 SEMAINE 2

NIVEAU ou 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 22 Octobre 2021 à 12h00**

Contact : Valérie Givernaud - Tél : 01 40 61 60 94 Mail : 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 des balles adaptées, 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.

Les joueurs développeront 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, ainsi que 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, afin de créer des groupes de niveau homogène pour favoriser l'apprentissage et la progression de chacun.

BON STAGE A TOUS !

Contact : Valérie Givernaud - Tél : 01 40 61 60 94 **Mail :** v.givernaud@rcf.asso.fr

Racing Club de France · Section Tennis - Centre Éblé · Association Loi 1901 · 5, Rue Éblé 75007 Paris Tél : 01 40 61 60 94