



SECTION TENNIS ÉBLÉ

STAGES VACANCES DE LA TOUSSAINT 2023

SEMAINE UNIQUE [STAGE DE 5 JOURS] : 23 AU 27 OCTOBRE 2023

I. STAGE GALAXIE TENNIS 4/7ans :

GROUPE Niveau « Balle Violette » :

- Tous les matins de 9h à 10h, 110 euros

GROUPE Niveau « Balle Rouge » :

- Tous les matins de 10h à 11h, 110 euros

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

GROUPE Niveau « Balle Orange » :

- Tous les matins de 11h à 12h30, 160 euros

GROUPE Niveau « Balle Verte » :

- Tous les après-midis de 14h à 15h30, 160 euros

GROUPE Niveau « Balle Jaune » :

- Tous les après-midis de 15h30 à 17h, 160 euros

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.](#)

L'organisation du stage sera assurée par [Victor Marostegan](#), vous pouvez le contacter pour tout renseignement et cours particuliers au 06 28 62 72 42 ou victor-marostegan@live.fr.

NOM : PRÉNOM :

Né(e) le :/...../.....

Mail : Tél :

NIVEAU ou BALLE JOUÉE : (Violette, Rouge, Orange, Verte, Jaune)

FORMULE CHOISIE :

- NIVEAU BALLE VIOLETTE
- NIVEAU BALLE ROUGE
- NIVEAU BALLE ORANGE
- NIVEAU BALLE VERTE
- NIVEAU BALLE JAUNE

Règlement : € Chèque à l'ordre du RCF

Inscription : Par courrier, ou directement au secrétariat **au plus tard Vendredi 20 Octobre 2022 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 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.

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 ainsi que 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 niveaux homogènes pour favoriser l'apprentissage de chacun par rapport à ses capacités.

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