



**MOUNIER**  
TENNIS CLUB

**TEAM**

Yanick Henry – Responsable et Direction sportive

Catherine Vernat – Responsable administrative

Julien Ricard – Référent compétition

# PROGRAMME TENNIS COMPETITION

## Tennis Club Mounier

Pour cette saison 2022/2023, le Mounier vous propose **4 formules** pour les joueurs qui souhaitent suivre un programme de compétition.



### Philosophie

Notre philosophie est de proposer un **encadrement continu** afin que le joueur puisse s'épanouir toute l'année au travers d'entraînements et la construction d'un véritable **esprit d'équipe, la TEAM Mounier !** L'accompagnement personnalisé dans un esprit d'évolution continue fera partie de notre ligne conductrice.

### Objectif

Amener chaque joueur de tennis **de tout âge** (jeune ou adulte) à exploiter au mieux son potentiel pour vivre son sport de façon positive, que ce soit sur le plan personnel ou sur le plan sportif.



## Méthode

Nous travaillerons les **4 différents piliers** du tennis :

La technique - La tactique - Le physique - Le mental.



Ces 4 piliers seront enseignés aux joueurs par une équipe expérimentée, dynamique, motivée et diplômée.



## Infrastructure

Pour performer, nous disposons de 2 surfaces de jeu : terrains en greenset et en brique pilée, mais aussi d'une salle de renforcement musculaire, un cabinet de médecine du sport ainsi qu'une salle de réunion pour les débriefings et les analyses vidéo.



PRE-TEAM	TEAM GO	TEAM FORCE	TEAM PRO								
<p><i>Formule préparatoire à la formule « TEAM ».</i></p> <p><i>Destinée à tous les joueurs à partir de 8 ans qui souhaitent franchir une étape supplémentaire dans la compétition.</i></p>	<p><i>Formule pour les joueurs à partir de 8 ans impliqués et classés C30.6 minimum</i></p> <p><i>L'accès à cette formule est conditionné à l'approbation de l'équipe pédagogique.</i></p>	<p><i>Formule pour les joueurs à partir de 8 ans impliqués et classés C30.6 minimum</i></p> <p><i>L'accès à cette formule est conditionné à l'approbation de l'équipe pédagogique</i></p>	<p><i>Formule pour les joueurs à partir de 8 ans impliqués et classés C15.1 minimum</i></p> <p><i>L'accès à cette formule est conditionné à l'approbation de l'équipe pédagogique.</i></p>								
<p><b>PROGRAMME SPORTIF</b></p> <p>Saison HIVER – 21 semaines</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>2 x 1h00 / semaine de tennis + 1h de physique toutes les 2 semaines</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>2 x 1h00 / semaine de tennis + 1h de préparation physique par semaine D'octobre à mars + accès au fitness pour les +16ans + un rassemblement (matches) par mois</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>2 x 1h30 / semaine de tennis + 1h de préparation physique par semaine D'octobre à mars + accès au fitness pour les +16ans + un rassemblement (matches) par mois</p> </td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table> <p>Saison PRINTEMPS – 8 semaines</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>1h00 / semaine de tennis + Avantages chez nos sponsors</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>1h00 / semaine de tennis + suivi et coaching interclubs à domicile + Avantages chez nos sponsors</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>1h30 / semaine de tennis + suivi et coaching interclubs à domicile + Avantages chez nos sponsors</p> </td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>				<p>2 x 1h00 / semaine de tennis + 1h de physique toutes les 2 semaines</p>	<p>2 x 1h00 / semaine de tennis + 1h de préparation physique par semaine D'octobre à mars + accès au fitness pour les +16ans + un rassemblement (matches) par mois</p>	<p>2 x 1h30 / semaine de tennis + 1h de préparation physique par semaine D'octobre à mars + accès au fitness pour les +16ans + un rassemblement (matches) par mois</p>		<p>1h00 / semaine de tennis + Avantages chez nos sponsors</p>	<p>1h00 / semaine de tennis + suivi et coaching interclubs à domicile + Avantages chez nos sponsors</p>	<p>1h30 / semaine de tennis + suivi et coaching interclubs à domicile + Avantages chez nos sponsors</p>	
<p>2 x 1h00 / semaine de tennis + 1h de physique toutes les 2 semaines</p>	<p>2 x 1h00 / semaine de tennis + 1h de préparation physique par semaine D'octobre à mars + accès au fitness pour les +16ans + un rassemblement (matches) par mois</p>	<p>2 x 1h30 / semaine de tennis + 1h de préparation physique par semaine D'octobre à mars + accès au fitness pour les +16ans + un rassemblement (matches) par mois</p>									
<p>1h00 / semaine de tennis + Avantages chez nos sponsors</p>	<p>1h00 / semaine de tennis + suivi et coaching interclubs à domicile + Avantages chez nos sponsors</p>	<p>1h30 / semaine de tennis + suivi et coaching interclubs à domicile + Avantages chez nos sponsors</p>									
<p>Pack PRE-TEAM inclus d'une valeur de 200€</p> <p>1 t-shirt</p> <p>50% sur la cotisation été (jusqu'à 18 ans) 30% sur la cotisation été adulte 1 séance d'analyse vidéo Participation aux Box TEAM 2 tournois internes 1 séance de conseils diététiques</p>	<p>Pack TEAM inclus d'une valeur de 430€</p> <p>1 t-shirt</p> <p>Cotisation été offerte jusqu'à 18 ans 50% sur la cotisation été adulte 2 séances d'analyse vidéo Participation aux Box TEAM 2 tournois internes 1 séance de conseils diététiques 1 stage offert pour 2 stages payants</p>	<p>Pack PRE-TEAM inclus d'une valeur de 450€</p> <p>2 t-shirts</p> <p>Cotisation été offerte jusqu'à 18 ans 50% sur la cotisation été adulte 2 séances d'analyse vidéo Participation aux Box TEAM 1 séance de conseils diététiques 1 stage offert pour un stage payant</p>	<p>Pack PROTEAM inclus d'une valeur jusqu'à 650€</p> <p>2 t-shirts</p> <p>Cotisation été offerte jusqu'à 18 ans <i>Et/ou à partir de B 4/6</i> 2 séances d'analyse vidéo Participation aux Box TEAM 1 séance de conseils diététiques 1 stage offert pour un stage payant</p>								
<b>995€</b>	<b>1095€</b>	<b>1450€</b>	<b>1450€</b>								

# Conditions d'inscriptions

## PRE TEAM

- MOTIVATION !!!
- Équipement sportif TENNIS adéquat (raquette, chaussures, vêtements, sac, ...)
  - Porter les couleurs du club
  - Evaluation niveau par le responsable sportif

## TEAM GO + FORCE (classement minimum C30.6)

## TEAM PRO (classement minimum C15.1)

- MOTIVATION +++ !!!
- Équipement sportif TENNIS adéquat (raquette, chaussures, vêtements, sac, ...) ;
  - Participer aux interclubs
  - Être membre du club été (saison 2023)
- Jouer minimum 12 matchs sur l'année (interclubs compris)
  - Porter les couleurs du club
  - Jouer régulièrement hors entraînement

## Des questions ?

N'hésitez pas à nous contacter : [tennis@mounier.be](mailto:tennis@mounier.be)

