



# TEAM

**Yanick Henry**  
***Responsable Tennis Club***  
**Julien Ricard**  
***Référent compétition***

# PROGRAMME TENNIS COMPETITION

## Tennis Club Mounier

***Pour cette saison 2024/2025, le Mounier vous propose 2 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 fait 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 sportif.

## MÉTHODE

Nous travaillerons les 4 différents piliers du tennis à savoir : 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 7 terrains indoor et outdoor 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

*Formation d'un an préparatoire à la formule « TEAM ».  
Destinée à tous les joueurs à partir de 8 ans qui souhaitent franchir  
une étape supplémentaire dans la compétition. La participation aux  
interclubs sera discutée en fonction de l'implication du joueur durant  
l'année.*

### SAISON HIVER 25 SEMAINES

2 x 1h / semaine de tennis  
+ 1h de physique toutes les 2 semaines

### SAISON PRINTEMPS 7 SEMAINES

1h / semaine de tennis  
+ avantages chez nos sponsors

**Pack PRE-TEAM inclus d'une valeur de 200€**

**1 t-shirt**

**50% sur la cotisation été jusqu'à 18 ans**

**30% sur la cotisation été adulte**

**1 séance d'analyse vidéo**

**2 tournois internes**

**1200 €**

## TEAM

*Formule pour les joueurs à partir de 8 ans ayant joué au moins 10  
matchs et classés C30.6 minimum  
L'accès à cette formule est conditionné à l'approbation de l'équipe  
pédagogique (voir conditions de vente).*

2 x 1h30 / semaine de tennis  
+ 1h de préparation physique / semaine  
D'octobre à mars  
+ accès au fitness (16+ ans)  
+ 1 rassemblement (matches) par mois

1h30 / semaine de tennis  
+ suivi et coaching interclubs à domicile  
+ Avantages chez nos sponsors

**Pack TEAM inclus d'une valeur de 450€**

**2 t-shirts**

**Cotisation été offerte jusqu'à 18 ans**

**50% sur la cotisation été adulte**

**2 séances d'analyse vidéo**

**1 stage offert pour un stage payant**

**1650 €**

# CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

## PRE TEAM

### (Formation préparatoire à la TEAM d'1 an)

- MOTIVATION !!!
- Équipement sportif TENNIS adéquat (raquette, chaussures, vêtements, sac, ...)
  - Porter les couleurs du club
  - Évaluation niveau par le responsable sportif
- Obligation de participer à 8 matchs officiels avant les interclubs (avril 2025) pour y accéder
  - Participer au test d'admission (séances disponibles sur [mounier.be](http://mounier.be))

## TEAM

### (Classement minimum C30.6 et approbation de l'équipe)

- MOTIVATION +++ !!!
- Équipement sportif TENNIS adéquat (raquette, chaussures, vêtements, sac, ...) ;
  - Participer aux interclubs
  - Être membre du club été (saison 2025)
- Jouer minimum 10 matchs officiels sur l'année avant les interclubs (avril 2025)
  - Porter les couleurs du club
  - Jouer régulièrement hors entraînement
- Participer aux rassemblements et entraînements physiques
  - Participer au test d'admission (séances disponibles sur [mounier.be](http://mounier.be))

**Des questions ?**

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

# TEAM

