

COMPÉTITION TENNIS 2025/2026

Yanick Henry
Responsable Tennis Club
Julien Ricard
Référent compétition



PROGRAMME TENNIS COMPETITION

Tennis Club Mounier

Pour cette saison 2025/2026, le Mounier vous propose 3 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.



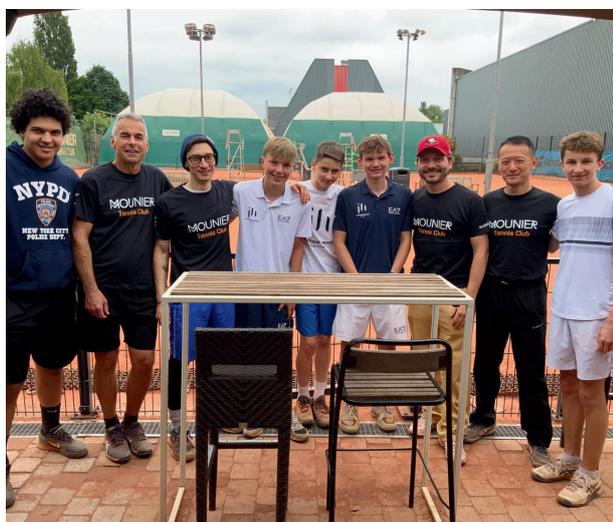
OBJECTIF

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.

MINI-TEAM	TEAM	PRO-TEAM
<p><i>Formation préparatoire à la formule « TEAM ». Destinée à tous les joueurs à partir de 6 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.</i></p>	<p><i>Formule pour les joueurs à partir de 9 ans ayant joué au moins 10 matchs et classés C30.6 minimum (en cours) 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 9 ans ayant joué au moins 10 matchs et classés C30.6 minimum (en cours) L'accès à cette formule est conditionné à l'approbation de l'équipe pédagogique.</i></p>
SAISON HIVER : 25 SEMAINES		
<p>2 x 1h / semaine de tennis + 1h de physique toutes les 2 semaines</p>	<p>2 x 1h30 / semaine de tennis + 1h de préparation physique / semaine D'octobre à mars +accès au fitness (16+) + rassemblements (cfr calendrier)</p>	<p>3 x 1h30 / semaine de tennis + 1h de préparation physique / semaine D'octobre à mars +accès au fitness (16+) + rassemblements (cfr calendrier)</p>
SAISON PRINTEMPS : 7 SEMAINES		
<p>1h / semaine de tennis + avantages chez Bellissimo</p>	<p>1h30 / semaine de tennis + suivi et coaching interclubs à domicile + Avantages chez Bellissimo</p>	<p>2 x 1h30 / semaine de tennis + suivi et coaching interclubs à domicile + Sponsoring Bellissimo</p>
<p>Pack Mini-TEAM inclus d'une valeur de 200€ 1 t-shirt Cotisation été gratuite 3 workshops prépa mentale/an</p>	<p>Pack TEAM inclus d'une valeur de 450€ 2 t-shirts Cotisation été offerte jusqu'à 18 ans 50% sur la cotisation été adulte 1 stage offert pour un stage payant 3 workshops prépa mentale/an</p>	<p>Pack TEAM inclus d'une valeur de 650€ 2 t-shirts + kit sponsor Cotisation été offerte jusqu'à 18 ans 50% sur la cotisation été adulte 1 stage offert pour un stage payant 3 workshops prépa mentale/an</p>
1200 €	1800 €	2600 €

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS



(Formation préparatoire à la TEAM)

- 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 2026) pour y accéder
 - Participer au test d'admission (séances disponibles sur mounier.be)



(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 2026)
- Jouer minimum 10 matchs officiels sur l'année avant les interclubs (avril 2026)
 - 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)

Des questions ?

N'hésitez pas à nous contacter : tennis@mounier.be

TEAM

