

## POLE ENSEIGNEMENT JEUNES (PEJ)

### Les P'tits loups (enfants nés en 2016 et 2017) :

La méthode est adaptée à l'apprentissage du mouvement sous toutes ses formes : Courir, Sauter, Lancer, Attraper et Frapper !

La pédagogie est spécialement liée à la motricité, au développement de l'enfant, à la confiance et l'estime de soi. Basée sur la vision, les sensations et les émotions, la méthode permet un apprentissage rapide pour l'enfant. Des rendez-vous mensuels sont organisés avec les parents sur le court.

### Galaxie Tennis (enfants nés de 2015 à 2011) :

«Attention, concentration et match ! La période du jeu, des règles et du plaisir ».

L'enfant construit son style de jeu, sa personnalité et sa relation avec les autres. Mise en place des valeurs : respect, combativité, goût de l'effort, ...

Des terrains de jeu et des matériels adaptés au niveau de chacun, identifiés par couleur : Blanc – Violet – Rouge – Orange – Vert

### Tennis Junior (enfants nés de 2010 à 2007) :

Cette formule s'inscrit dans la continuité de « Galaxie Tennis », les jeunes sont encadrés par groupes de 6, selon leur âge et leur niveau.

La formation s'oriente sur l'apprentissage technique et tactique avec une approche ludique de la compétition adaptée à leur catégorie d'âge.

### Tennis Fun Ados (adolescents nés de 2006 à 2004) :

« L'âge du groupe avec les copains et copines. »

L'objectif pour les jeunes est de continuer à progresser tout en s'amusant avec ses amis. Début des doubles et aussi d'échanger, de partager les émotions sur le court. C'est l'âge du lien social, des réseaux sociaux et de la découverte du relationnel.

## POLE COMPETITION JEUNES (PCJ)

Le PCJ rassemble des compétiteurs nés de 2003 à 2015 engagés dans la compétition et sélectionnés sur proposition du responsable du pôle. Les entraînements : tous les jours de semaine d'une durée de 1h30 entre 17h et 20h.

**Le Master Day** : tous les mercredis de 11h à 13h (nés de 2015 à 2011) et de 13h à 15h (nés de 2010 à 2006).

Programme : physique, biomécanique, tennis et physiologie/cognitive.

PARTENAIRES



Ville de  
Montesson



Fédération  
Française de  
Tennis



Tecnifibre

TECNIFIBRE  
Est notre partenaire  
d'équipement Raquettes  
et Balles de tennis



Magasin Atelier du Tennis  
Tél : 01 39 21 90 40  
Localisation : 8 av Charles  
De Gaulle 78230 Le Pecq

A VOS  
RAQUETTES !  
PRÊT ? JOUEZ !



STAGE TENNIS  
FEVRIER 2023



Olivier - Directeur sportif :  
06 86 00 24 44  
coaching.malaval@gmail.com

Site internet : [www.tennismontesson.fr](http://www.tennismontesson.fr)



TCM - Parc des Sports  
65 avenue Gabriel Péri  
78360 Montesson  
tél : 01 30 53 24 11



**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Genre : Féminin / Masculin**

**Niveau :**

**Adresse :**

**Code postal :**

**Ville :**

**Téléphone mère :**

**Téléphone père :**

**Email :**

**Je soussigné :**

**Représentant légal de l'enfant**

**J'autorise mon enfant à rentrer seul**

Oui  Non

**Fait à Montesson, le**

**Signature :**

■ **Semaine 1 : Lundi 20 au vendredi 24 février**

■ **Semaine 2 : Lundi 27 février au vendredi 3 mars**

**Programme de la semaine**

Accueil de 9h à 10h

**Tennis de 10h à 12h**

Repas 12h30 à 13h30

**Tennis de 14h à 16h**

Goûter à partir 16h 30

Fin de la journée 18h



**Stage complet 5 jours : 300 €**  
- 20% sur la 2<sup>ème</sup> inscription \*



**Stage moins de 5 jours, veuillez cocher ci –dessous :**

Stage < à 5 jours	Lundi	Mardi	Merc	Jeudi	Vend
Journées souhaitées					

**Observations :**

**Le règlement – \* Réduction 20 % :**

**Total : €**

Chèque n° Ordre : TC Montesson	Banque	Montant	Carte de crédit	€
			ANCV + 5%	€
			Espèces	€

## POLE ENSEIGNEMENT JEUNES (PEJ)

### Les P'tits loups (enfants nés en 2016 et 2017) :

La méthode est adaptée à l'apprentissage du mouvement sous toutes ses formes : Courir, Sauter, Lancer, Attraper et Frapper !

La pédagogie est spécialement liée à la motricité, au développement de l'enfant, à la confiance et l'estime de soi. Basée sur la vision, les sensations et les émotions, la méthode permet un apprentissage rapide pour l'enfant. Des rendez-vous mensuels sont organisés avec les parents sur le court.

### Galaxie Tennis (enfants nés de 2015 à 2011) :

«Attention, concentration et match ! La période du jeu, des règles et du plaisir ».

L'enfant construit son style de jeu, sa personnalité et sa relation avec les autres. Mise en place des valeurs : respect, combativité, goût de l'effort, ...

Des terrains de jeu et des matériels adaptés au niveau de chacun, identifiés par couleur : Blanc – Violet – Rouge – Orange – Vert

### Tennis Junior (enfants nés de 2010 à 2007) :

Cette formule s'inscrit dans la continuité de « Galaxie Tennis », les jeunes sont encadrés par groupes de 6, selon leur âge et leur niveau.

La formation s'oriente sur l'apprentissage technique et tactique avec une approche ludique de la compétition adaptée à leur catégorie d'âge.

### Tennis Fun Ados (adolescents nés de 2006 à 2004) :

« L'âge du groupe avec les copains et copines. »

L'objectif pour les jeunes est de continuer à progresser tout en s'amusant avec ses amis. Début des doubles et aussi d'échanger, de partager les émotions sur le court. C'est l'âge du lien social, des réseaux sociaux et de la découverte du relationnel.

## POLE COMPETITION JEUNES (PCJ)

Le PCJ rassemble des compétiteurs nés de 2003 à 2015 engagés dans la compétition et sélectionnés sur proposition du responsable du pôle. Les entraînements : tous les jours de semaine d'une durée de 1h30 entre 17h et 20h.

**Le Master Day** : tous les mercredis de 11h à 13h (nés de 2015 à 2011) et de 13h à 15h (nés de 2010 à 2006).

Programme : physique, biomécanique, tennis et physiologie/cognitive.

PARTENAIRES



Ville de  
Montesson



Fédération  
Française de  
Tennis



TECNIFIBRE  
Est notre partenaire  
d'équipement Raquettes  
et Balles de tennis



Magasin Atelier du Tennis  
Tél : 01 39 21 90 40  
Localisation : 8 av Charles  
De Gaulle 78230 Le Pecq

A VOS  
RAQUETTES !  
PRÊT ? JOUEZ !



STAGE TENNIS  
FEVRIER 2023



Olivier - Directeur sportif :  
06 86 00 24 44  
coaching.malaval@gmail.com

Site internet : [www.tennismontesson.fr](http://www.tennismontesson.fr)



TCM - Parc des Sports  
65 avenue Gabriel Péri  
78360 Montesson  
tél : 01 30 53 24 11