

## **OBJECTIFS DU PROGRAMME**

Notre but premier est d'offrir un programme d'entraînement axé sur le **développement des habiletés motrices** et de la **psychologie sportive** orienté vers le **tennis**. Nous prônons le développement de l'athlète d'abord et par la suite nous l'aménonons à se spécialiser en tennis.

## **CLIENTÈLE VISÉE ET CRITÈRE DE SÉLECTION**

Nous recrutons principalement les enfants qui ont de bonnes habiletés sportives et un désir de vouloir s'investir dans un entraînement sportif intensif. La motivation de l'élève et son sens de l'effort sont des critères de réussite indispensable dans notre programme.

## **STRUCTURE DU PROGRAMME**

Chaque athlète aura des objectifs individualisés, visant le développement complet de toutes les phases de jeu. Pour ce faire, nous proposons 5 séances de 2 heures par semaine dans le but de développer l'aspect mental du joueur, ses capacités physiques, son système tactique et son niveau technique.

Voici un portrait type d'une semaine d'entraînement :

<b>Jour/heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Durée</b>
Lundi 14h00 - 16h00	Exercices, tests et situations de jeu en groupe Matches de ligne	2h
Mardi 14h00 - 16h00	Exercices, tests et situations de jeu en groupe Matches de ligne	2h
Mercredi 14h00 - 16h00	Développement physique hors terrain / autres sports.	2h
Jeudi 14h00 - 16h00	Développement physique hors terrain / autres sports.	2h
Vendredi 14h00 - 16h00	Exercices, tests et situations de jeu en groupe Matches de ligne	2h

## **COÛT DU PROGRAMME**

Les coûts peuvent varier pour chacun des participants en fonction du **nombre de joueurs inscrits** et des **activités choisies par le joueur**. Nous pouvons par contre prévoir pour 2019-2020 qu'un programme semblable à celui proposé ci-dessus ne dépasserait pas 3000\$.

# **CONCENTRATION SPORTS-ARTS-ÉTUDES TENNIS 2019-2020**



### **À SURVEILLER..**

Soirée d'information pour les **élèves du primaire et du secondaire** : 13 septembre 2018 à 19h, École Joséphine-Dandurand.

[www.atjhr.qc.ca](http://www.atjhr.qc.ca)  
514-833-4015  
info@atjhr.qc.ca