



## ***L'enseignement***

Débutants ou confirmés, tous les niveaux de tennis avec la convivialité en plus. Le contenu d'enseignement est adapté au niveau de chacun, associant la technique et le plaisir. Le club vous propose des cours collectifs pour les adhérents à l'année ou des stages d'été pour les vacances.

### ***L'Ecole de tennis.***

A partir de 4 ans, votre enfant peut commencer de « vraies » leçons de tennis. Cet enseignement permet de développer un esprit sportif et compétitif, de vivre dans son club, de trouver simplement du plaisir à jouer.

Différentes formules adaptées à son rythme sont proposées donnant lieu à des tarifications annuelles forfaitaires différentes décrites dans le tableau ci-dessous :

**MINI-TENNIS:** Cours réservés aux enfants de 4 à 6 ans, avec des situations adaptées aux capacités et à l'imaginaire des enfants :

1. Favoriser la réussite (jeux simples et accessibles)
  2. Situations contrastées : droite/gauche ; fort/doucement ; loin/proche...
  3. Aménagement des espaces avec repères visuels
  4. Découverte de tous les secteurs du jeu (service, fond de court, jeu au filet).
    - Mise en place de situations évolutives qui conduisent l'enfant vers le jeu de tennis :
1. Jeu à la main :
    - Favorise la lecture des trajectoires
    - Familiarise l'enfant avec les déplacements
    - Permet d'évoluer de situations de partenaires vers des situations d'adversaires
  2. Jeu avec balle roulant au sol :
    - Permet le jeu avec raquette dès les premières séances en coopération et en opposition.
  3. Jeu main contre raquette :
    - Favorise la précision et la qualité de la réalisation
  4. Raquette contre raquette :
    - Permet à l'enfant de jouer au tennis « comme les grands » avec différentes balles, avec ou sans filet, enfants plus ou moins rapprochés.

**INITIATION :** atelier motricité, apprentissage technique, jeu dirigé.

**PERFECTIONNEMENT :** atelier jeux sportifs, renforcement technico-tactique, jeu dirigé.

**COMPETITION :** atelier préparation physique, technico-tactique, situation de jeu.

\* Les cours sont dispensés de mi-septembre à fin juin, le plus souvent les mercredis avec une interruption pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

\*\* La programmation et la composition des groupes sont établies par l'équipe pédagogique du club en fonction du niveau tennistique et de l'âge de l'enfant.

Découvrez la nouvelle réforme fédérale pour les enfants moins de 12 ans :

### [Plus d'info...](#)

#### ***Cours Tennis Sport Adapté (Jeunes & adultes) :***

Les cours ont lieu à raison d'une heure par semaine pendant 30 semaines sur la période d'octobre à juin. Les créneaux horaires pour ces cours sont répartis en règle générale les jeudis soirs, hors vacances scolaires. Notre mission est d'organiser, de développer et de promouvoir le Tennis Sport Adapté ainsi que des activités physiques et sportives pour les personnes, jeunes et adultes, en situation de handicap mental et/ou atteintes de troubles psychiques et du comportement. Les ateliers sont réparties en deux pôles:

**Tennis loisir et motricité / Tennis de compétition.**

#### ***Cours individuels & collectifs adultes :***

Les cours ont lieu à raison d'une heure par semaine pendant 30 semaines sur la période d'octobre à juin. Les créneaux horaires pour ces cours sont répartis en règle générale les soirs de la semaine. Ils permettent aux nouveaux adhérents de se familiariser avec le club et aux personnes déjà membres d'améliorer des techniques spécifiques de leur jeu et leur efficacité en compétition.

#### ***Stages pour enfants et adultes: vacances Printemps & été:***

Nous proposons plusieurs formules adaptées aux motivations de chacun. Cours collectifs ou individuels à la carte, pour les jeunes de 4 à 17 ans, ainsi que pour les adultes. Profitez de vos vacances pour découvrir ou perfectionner votre tennis dans une ambiance conviviale.

#### ***Atelier Badminton:***

Notre association bénéficie également d'un accès aux 4 courts de badminton es vendredis de 21h00 à 23h00, les samedis de 10h00 à 12h00 et les dimanches de 10h00 à 12h00 à la Salle d'Animation Rurale (S.A.R.) de Couzon.

Téléchargez le bulletin d'adhésion en cliquant sur ce lien : [BADMINTON](#)