

Programmation de tennis

INFORMATION GÉNÉRALE

Les villes de Lorraine et de Bois-des-Filion, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports (David, François et Mélanie Marcotte), vous ont préparé une programmation diversifiée pour l'été 2019.

INFO-PLUIE

Vous pouvez visiter le www.marcottesports.com, 30 minutes seulement avant le début de votre activité, pour savoir si elle a lieu. Vous pouvez également consulter l'historique des reprises de cours en raison de la pluie sur le site Internet. Tous les cours seront remis à la fin de la session sans exception. Veuillez prévoir d'être disponible pour ces reprises au besoin (aucun remboursement).



INSCRIPTION

Pour les cours ayant lieu à Lorraine : voir page 13.

COURS AYANT LIEU À BOIS-DES-FILION

COMMENT S'INSCRIRE ?	MODE DE PAIEMENT
En ligne http://ville.bois-des-filion.qc.ca/loisirs-developpement-communautaire/loisirs/informations.html	Carte de crédit
Au comptoir Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture	Chèque (à l'ordre de la Ville de Bois-des-Filion et daté du jour de l'inscription) Carte de débit et de crédit Argent comptant



COURS DE TENNIS PROGRESSIF

En route vers le tennis pour la vie !

Le but : des enfants, des adolescents et des adultes actifs.

La méthode du tennis progressif est basée sur la grandeur du terrain, la longueur des raquettes et l'utilisation de balles spécialisées. Comme pour plusieurs autres sports, adapter la grandeur du terrain et du matériel augmente la vitesse d'apprentissage et rend le processus plus amusant. Prenez note que les participants doivent apporter leur propre raquette.

3-4 ans Parent/Enfant :

La psychomotricité est travaillée à travers différents jeux et exercices plaisants avec l'aide de son parent.

5-6 ans :

Ce programme introduit les bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Les joueurs apprennent les composantes de base de l'échange, du service et du jeu au filet, en plus de plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination spécifique au tennis.

7-8 ans :

Ce programme se joue sur les trois-quarts de la grandeur d'un terrain de tennis régulier, avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet.

9-10 ans :

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier, avec des balles de transition dépressurisées. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

11-13 ans :

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

Ados (14-17 ans) :

Ce cours s'adresse aux adolescents qui ont envie de bouger. Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

Adultes (18 ans et plus) :

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

Programmation de tennis



NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
3-4 ANS PARENT/ ENFANT	62 \$	Du 29 juin au 17 août	Samedi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
5-6 ANS	62 \$	Du 24 juin au 17 août	Lundi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
			Mardi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Samedi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
7-8 ANS	62 \$	Du 24 juin au 17 août	Lundi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
			Mercredi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Samedi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
9-10 ANS	62 \$	Du 24 juin au 17 août	Lundi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
			Mardi de 19 h à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Samedi de 12 h à 13 h	Albert-Clément (Lorraine)
11-13 ANS	93 \$	Du 26 juin au 17 août	Mercredi de 9 h 30 à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
			Mercredi de 19 h à 20 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADOS (14-17 ANS)	93 \$	Du 25 juin au 17 août	Mardi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Mercredi de 11 h à 12 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
			Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADULTES (18 ANS ET PLUS)	120 \$	Du 24 juin au 15 août	Lundi de 18 h 30 à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Lundi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Jeudi de 18 h à 19 h 30	Albert-Clément (Lorraine)



LIGUE DE TENNIS JUNIOR INTERMUNICIPALE DES LAURENTIDES (LTJIL)

Ce programme s'adresse aux joueurs qui souhaitent jouer plus d'une fois par semaine et faire partie de l'équipe de compétition pour des rencontres amicales contre d'autres villes des Laurentides.

Séance d'information : Le samedi 15 juin à 16 h au parc Albert-Clément

La formation de l'équipe A (Avancé) et B (Intermédiaire) sera faite au courant du camp d'entraînement présaison. **Les joueurs qui s'inscrivent tardivement seront évalués à leur première pratique** et seront dirigés vers l'équipe adéquate.

Les jeunes qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie sur un « plein-terrain » seront redirigés vers les cours de tennis progressif.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
8-17 ANS	200 \$	Camp d'entraînement présaison Du 11 mai au 15 juin	Samedi de 14 h 30 à 16 h	Albert-Clément (Lorraine)
		Pratiques et parties amicales Du 24 juin au 17 août	Pratiques de 13 h à 14 h 30 <ul style="list-style-type: none"> Équipe A (avancé) : Lundi et vendredi Équipe B (intermédiaire) : Mardi et jeudi Parties le mercredi de 13 h à 16 h (le vendredi à l'occasion)	

LIGUES POUR ADULTES

La ligue locale est destinée aux adultes qui désirent jouer des parties de 90 minutes en simple et en double. Les balles sont fournies. Parties équilibrées par notre instructeur.

La ligue de tennis Adulte Inter-parcs des Laurentides (LTAIL) est une compétition intermunicipale amicale qui comprend une saison régulière et un tournoi de fin de saison. La ligue est coordonnée par Tennis Laurentides.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
LIGUE LOCALE (18 ANS ET PLUS)	72 \$	Du 27 juin au 15 août	Jedi de 19 h 30 à 21 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
LTAIL (18 ANS ET PLUS)	30 \$	Du 25 mai au 24 août	Samedi de 9 h 45 à 12 h 30	Parcs des Basses-Laurentides