



## Stages des vacances scolaires 2020-2021

### Public:

- Stages pour les enfants nés entre 2003 et 2014, qui jouent en balles rouges, oranges, vertes, jaunes, ainsi que les groupes compétitions.
- Pour les enfants qui jouent en balles rouges, nous pouvons les accueillir le matin uniquement, et si nous pouvons former un groupe de 4.

### Formules

*\* Inscription sur une partie de la semaine possible avec accord de l'enseignant, en fonction du nombre d'inscrits.*

	5 Jours	4 Jours	3 Jours	2 Jours	1 Jour
A	100 €	80 €	60 €	40 €	20 €
B	100 €	80 €	60 €	40 €	20 €
C	140 €	120 €	95 €	70 €	40 €

### Formule A (Matin) : Amélioration technique de 9h à 12h.

#### Programme:

- ◆ Accueil/ Echauffement de 9h à 9h30
- ◆ Echauffement Jeux collectifs de 9h30 à 10h.
- ◆ Découverte et/ou perfectionnement des différents coups du tennis selon le niveau avec 3 ou 4 ateliers par matinée de 10h à 12h.

### Formule B (Après-midi) : Amélioration tactique et mentale de 14h à 17h.

#### Programme :

- ◆ Echauffement musculaire de 14h à 14h30 avec des sports collectifs.
- ◆ Matches et points de 14h30 à 16h30 : **Matches Homologués.**
- ◆ Etirements et bilan individuel de 16h30 à 16h45.
- ◆ Goûter de 16h45 à 17h (offert par le club).

### Formule C (Journée): Amélioration technique, tactique et mentale de 9h à 17h.

#### Programmes des formules A et B

Repas pris en commun au club : **ATTENTION: chaque enfant doit amener son repas !**

Goûter offert par le club.

**NOTE DES ENSEIGNANTS** : Rien ne remplace la compétition pour progresser. Les progrès sont extrêmement visible lorsque les enfants restent à la journée.

La réservation de peut être prise en compte qu'accompagnée du paiement : chèque à l'ordre du TCU (ou espèces). La licence FFT 2021 est obligatoire (peut être prise au club lors de l'inscription au stage, soit 12 ou 20 € à rajouter au prix du stage).