

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'amenons à se spécialiser en tennis.

CLIENTÈLE VISÉE ET CRITÈRES 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 indispensables 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 :

Jour/heure	Activité	Durée
Lundi 14h00 - 16h00	Exercices, tests et situations de jeu en groupe Matches de ligue	2h
Mardi 14h00 - 16h00	Exercices, tests et situations de jeu en groupe Matches de ligue	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 ligue	2h

COÛT DU PROGRAMME

Le coût du programme concentrations sportives et artistiques en tennis est de 3 200\$ pour l'année 2022-2023 (9 versements). À noter que la participation à notre programme estival est en sus (300\$). Pour l'année scolaire 2023-2024, nous nous réservons la possibilité de réévaluer le coût du programme (maximum de 3 400\$).

CONCENTRATIONS SPORTIVES ET ARTISTIQUES TENNIS 2023-2024



**Centre
de services scolaire
des Hautes-Rivières**

Québec 

À SURVEILLER..

Soirée d'information pour les **élèves du
primaire et du secondaire** :
Date à confirmer ultérieurement

www.atjhr.qc.ca

514-833-4015
info@atjhr.qc.ca