

## **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 et varié. 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 son développement complet. 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.

Différents lieux, différentes activités, selon les saisons:

**TENNIS CÉGEP:** Entraînement tennis, situations de jeu en groupe, matchs de ligue.

**BASE MILITAIRE (Palestre):** Badminton, pickleball, volleyball, basketball et handball.

**STADE DUPONT-FORD:** Kickball, speedball, tennis balle mousse, flag football, hockey gazon, baseball, soccer, racketlon, spikeball, volleyball sur gazon ainsi que certaines séances de vitesse nécessitant de plus longs espaces.

**PARC PIERRE-BENOIT:** Les séances au Parc Pierre Benoit seront adaptées selon la météo et pourront se dérouler autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Quelques exemples d'activités extérieures: Soccer sur terrain synthétique, baseball, dek hockey, hockey sur glace, tennis extérieur. Sinon, les séances intérieures dans le pavillon seront surtout consacrées aux activités suivantes: musculation, gainage de plyométrie, mini hockey, tennis balle mousse, ping pong etc.

## **COÛT DU PROGRAMME**

*Le coût du programme concentrations sportives et artistiques en tennis / multisports est de 2 900\$ pour l'année 2025-2026 (9 versements). À noter que la participation à notre programme estival est obligatoire et en sus (325\$).*

# **CONCENTRATIONS SPORTIVES ET ARTISTIQUES TENNIS / MULTISPORTS 2025-2026**



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