



TENNIS

Elèves concernés :

De la 5^{ème} à la 2^{nde} licenciés dans un club affilié à la Fédération Française de Tennis et scolarisés à l'institution Champagnat.

8 (max 10) places disponibles.

Les critères de sélection seront les suivants : le classement par rapport à l'année d'âge, puis le nombre de matches joués sur la saison.

Une séance de tests pourra être effectuée par l'encadrant pour les élèves désirant intégrer la section.

Les élèves inscrits en classes sportives s'engagent, s'ils sont sélectionnés, à participer aux compétitions scolaires (UNSS et/ou UGSEL).

Organisation :

Les mardis après-midi, dans la salle ou sur les terrains extérieurs du Tennis club d'ISSENHEIM.

A 13h45 les élèves sont cherchés à l'Institution Champagnat par l'entraîneur pour rejoindre à pied les installations.

14h-16h : Entraînement

16h15 : Retour dans l'établissement

Les enfants doivent posséder leur propre matériel (raquettes et tenue adaptée).

Programme annuel :

Entraînement Tennis : 4 joueurs par terrain, séances à dominante technique, tactique ou physique.

Préparation physique : Tests physiques initiaux et finaux, vitesse, coordination, abdominaux/gainage, musculation poids du corps, étirements.

Les séances seront encadrées par Lisa HEMBERG (entraîneur diplômé).

Tarifs :

→ Environ 400€ pour l'année, pour une trentaine de séances.

L'engagement se fait obligatoirement pour toute l'année scolaire.

N'est pas compris dans ce tarif la licence FFT à prendre dans le club de votre choix.