

# TENNIS (ÉTÉ 2024)

## INSCRIPTIONS :

À partir du mars 2024

\*\* Inscription en ligne au <https://laplacetennis.com/#reserver>

## TENNIS

| Titre (description)   | Catégorie        | Endroit/secteur               | Âge    | Date                                | Jour           | Heure       |
|---|------------------|-------------------------------|--------|-------------------------------------|----------------|-------------|
| <b>LIGUES DE TENNIS ADULTES</b><br>Ces ligues regroupent les amateurs de tennis dans une atmosphère à la fois compétitive et amicale, offrant à la fois divertissement et possibilité de progression. Le format en simple, restreint à 24 participants, se révèle plus compétitif et est accessible aux joueurs de niveau 2.5 et plus, avec des matchs hebdomadaires programmés de 19h à 21h, incluant un calendrier et un classement. Le format en double, d'une nature plus conviviale, est limité à 30 participants et propose des matchs et des scénarios variés chaque semaine pour renforcer la convivialité. Des stratégies gagnantes sont disponibles sur demande, tant en simple qu'en double. De plus, des balles neuves sont fournies pour chaque match. | <b>EN SIMPLE</b> | Parc Cardinal (Saint-Janvier) | Adulte | 20 mai au 9 sept.<br>(17 semaines)  | Lundi          | 19 h à 21 h |
|   | <b>EN DOUBLE</b> |                               |        | 21 mai au 12 sept.<br>(17 semaines) | Mardi ET jeudi | 19 h à 21 h |

| Catégorie  | Titre                        | Description   | Endroit/secteur               | Âge         | Date                              | Jour / Heure  |
|--|------------------------------|---|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|---|
| Ligue Junior Élite de Tennis - Équipe Tennis Mirabel<br>Cette équipe, représentant Tennis Mirabel, se mesure chaque semaine à des équipes venant des villes environnantes. Le classement est réalisé dans trois catégories : A, B, ou C. Pour participer, un minimum de 12 joueurs ayant déjà une expérience en tennis est requis. Test au besoin. | Ligue Junior intermunicipale | <b>**2 entraînements + 1 match / semaine</b><br><b>**Inclus un entraînement le samedi 29 juin 2024 pour une mise en forme et évaluation</b> | Parc Cardinal (Saint-Janvier) | 11 à 17 ans | 29 juin au 23 août<br>(8 séances) | Mardi et vendredi (entraînements)<br><b>10 h à 12 h</b><br>Mercredi (match)<br><b>13h à 15h</b> |

| TITRE (Catégorie et description)   | Endroit/secteur                                  | Âge                                   | Date                                  | Jour              | Heure             |
|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Cours de Tennis Juniors :</b><br><br>*Progressif 5-6 ans (moitié de terrain) : L'objectif est d'initier les enfants au tennis avec un matériel spécialement adapté, pour un apprentissage à la fois ludique et professionnel. L'utilisation de balles dépressurisées (rouges) et d'un terrain ajusté permet une progression rapide, incluant une première approche des règles de pointage.<br><br>*Progressif 7-8 ans (3/4 de terrain) : Ce programme accompagne les enfants vers un plus grand terrain, ajusté à leur âge et à leurs compétences, en mettant l'accent sur le jeu. L'utilisation de raquettes et de balles rouges ou oranges vise à développer la passion pour le jeu et les premiers échanges de points tout en promouvant l'esprit sportif.<br><br>*Progressif 9-10 ans (terrain complet) : Cette étape propose une pratique sur le grand terrain avec des balles vertes, préparant les enfants à davantage de situations de jeu. L'accent est mis sur l'apprentissage par le jeu et l'introduction de stratégies gagnantes.<br><br>*Club Ados 11-13 ans, 14-17 ans : Ciblant les adolescents, ce cours se concentre sur l'utilisation de balles à pression normale (dures) sur le grand terrain, en mettant l'accent sur l'aspect technique et tactique du tennis. Les activités comprennent des jeux, des défis d'équipe et des mini-tournois, encourageant la compétitivité amicale et le plaisir de jouer.<br><br>*Note importante : Le matériel nécessaire est mis à disposition sur site pour les enfants jusqu'à 10 ans inclus. Pour les participants plus âgés, des raquettes peuvent être prêtées sur demande préalable, afin de garantir que tous ont accès à l'équipement approprié. | Parc des Champions (Domaine-Vert Sud)            | 5-6 ans                               | 1er juillet au 19 août<br>(8 séances) | Lundi             | 18 h 15 à 19 h 15 |
|  |  | 7-8 ans                               |                                       |                   | 19 h 15 à 20 h 15 |
|  |  | 9-10 ans                              | 3 juillet au 21 août<br>(8 séances)   | Mercredi          | 18 h 30 à 19 h 30 |
|  | 11 à 13 ans                                      | 19 h 30 à 20 h 30                     |                                       |                   |                   |
|  | Parc du Complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier) | 7-8 ans                               | 2 juillet au 20 août<br>(8 séances)   | Mardi             | 17 h 30 à 18 h 30 |
|  |  | 14 à 17 ans                           | 4 juillet au 22 août<br>(8 séances)   | Jeudi             | 18 h 30 à 19 h 30 |
|  | Parc Cardinal (Saint-Janvier)                    | 7-8 ans                               | 3 juillet au 21 août<br>(8 séances)   | Mercredi          | 18 h 15 à 19 h 15 |
|  |  | 9-10 ans                              |                                       |                   | 19 h 15 à 20 h 15 |
|  | Parc de la Montagne (Mirabel-en-Haut)            | 5-6 ans                               | 4 juillet au 22 août<br>(8 séances)   | Jeudi             | 17 h 30 à 18 h 30 |
|  |  | 7-8 ans                               |                                       |                   | 18 h 30 à 19 h 30 |
|  |  | 9-10 ans                              |                                       |                   | 19 h 30 à 20 h 30 |
|  | Parc du centre culturel du Domaine-Vert Nord     | 5-6 ans                               | 2 juillet au 20 août<br>(8 séances)   | Mardi             | 9 h à 10 h        |
|  |  | 7-8 ans                               |                                       |                   | 10 h à 11 h       |
|  |  | 9-10 ans                              | 29 juin au 17 août<br>(8 séances)     | Samedi            | 11 h à 12 h       |
|  |  | 5-6 ans                               |                                       |                   | 9 h 30 à 10 h 30  |
| 7-8 ans  |  | 10 h 30 à 11 h 30                     |                                       |                   |                   |
| 9-10 ans   | 11 h 30 à 12 h 30                                |                                       |                                       |                   |                   |
| 11-13 ans  | 12 h 30 à 13 h 30                                |                                       |                                       |                   |                   |
| Parc Pablo-Picasso (Saint-Augustin)  | 7-8 ans  | 1er juillet au 19 août<br>(8 séances) | Lundi                                 | 18 h 15 à 19 h 15 |                   |
|  | 9-10 ans   |                                       |                                       | 19 h 15 à 20 h 15 |                   |
|  | 11 à 13 ans                                      |                                       |                                       | 20 h 15 à 21 h 15 |                   |
| Parc Raymond-Fortier (Saint-Augustin)  | 7-8 ans  | 4 juillet au 22 août<br>(8 séances)   | Jeudi                                 | 18 h 30 à 19 h 30 |                   |
|  | 9-10 ans   |                                       |                                       | 19 h 30 à 20 h 30 |                   |
| <b>Cours de Tennis Adultes :</b><br><br>Apprenez les bases du tennis, incluant service, échanges, et jeu au filet, avec un entraîneur expérimenté favorisant une méthode ludique adaptée aux adultes. Idéal pour préparer l'intégration dans une des ligues. Une raquette peut être prêtée pour le cours, sur demande préalable.<br><br>- **Initiation** : Pour les personnes souhaitant commencer et découvrir le tennis.<br>- **Intermédiaire** : Pour ceux ayant une base ou une expérience préalable.  | Parc du Complexe du Val-d'Espoir (Saint-Janvier) | Adulte Initiation                     | 2 juillet au 20 août<br>(8 séances)   | Mardi             | 18 h 30 à 20 h    |
|  |  | Adulte Intermédiaire                  | 2 juillet au 20 août<br>(8 séances)   | Mardi             | 20 h à 21 h 30    |
|  |  |                                       | 4 juillet au 22 août<br>(8 séances)   | jeudi             | 19 h 30 à 21 h    |