



PTC ELITE ACADEMY

Secteur
Haut niveau
Féminin et Masculin





« Lorsqu'un entraîneur a un projet, les joueurs ont un destin »



Centre Haut Niveau Féminin et Masculin

Le Plaisance Tennis club continue son expertise et son développement au service des joueuses et joueurs ambitieux, motivés et engagés.

Le secteur Haut Niveau Filles & Garçons s'ouvre à 14 joueurs(euses) à partir du 23 Août 2021.

Vous souhaitez structurer votre projet au sein de notre académie et bénéficier d'un cadre de travail professionnel et motivant pour accompagner votre évolution ?

Nous pouvons vous proposer un fonctionnement accessible, étudié et adapté aux attentes de votre niveau et de votre potentiel !

Sélection selon projet ambitieux.

Renseignements

Plaisance Tennis Club

Rue des Pêcheurs, 31830
Plaisance-du-Touch

05 61 07 44 47.



« La où se trouve une volonté, il existe un chemin »



- Un programme spécifique adapté aux exigences du haut niveau
- Tous les domaines du tennis seront développés de manière approfondies

Nouveau projet sur la région Occitane.
Avec un désir important, pour accompagner les joueurs et joueuses ambitieux, sérieux et engagés dans leurs objectifs.

- Objectifs et évaluation intermédiaires (trimestriels, par mois, par compétition)
- Coaching sur au minimum 20 matchs officiels sur l'année
- Programmation de tournoi pour chaque compétiteur, compétitrice (récupération intégrée)

Fonctionne sur 40 semaines.
Avec une semaine pendant la période de vacances scolaire.



« L'entraînement bat le talent, lorsque le talent ne s'entraîne pas »



> Formule 1 :

7 h
(Minimum)

2 x 1H30 coll, 1H Indiv, 1H P Physique, 2H P Mentale

> Formule 2 :

10 h
(Minimum)

3 x 2H coll, 1H Indiv, 1H P Physique, 2H P Mentale

> Formule 3 :

12 h
(Minimum)

3 x 2H coll, 2H Indiv, 2H P Physique, 2H P Mentale

La préparation mentale est quotidienne : sur le terrain et hors terrain

Volume hebdomadaire d'entraînement.

7h à 12h d'entraînement par semaine.

Entraînements adaptés selon les périodes.
(Foncière, précompétitive, et compétitive)

3 Formules proposées.



« Tu me dis, j'oublie, tu m'enseignes je me souviens, tu m'impliques, j'apprends »



Entraînements dirigés Filles et garçons



Kassara Sajid

Entraîneur depuis 15 ans, ancien 2/6, Sajid apportera son expérience et saura t'accompagner vers les exigences du haut niveau. Sajid prendra en charge les entraînements Tennis, il s'occupera de la préparation mentale et de la préparation physique pour chaque joueur et joueuse.

Préparation Physique



Pondart Stéphanie

Entraîneuse depuis une dizaine d'années, ancienne 15/1, Stéphanie accompagnera, le Manager sportif sur la partie préparation physique afin d'apporter aux jeunes les éléments incontournables à leur progression tennistique. L'objectif sera de développer les qualités physiques de vitesse, de coordination neuromusculaire ainsi que l'aérobic et la force afin de donner à nos jeunes toutes les clés pour progresser.

Chiropracticienne



Laroche Léa

Futur diplômée en chiropraxie, Léa apportera toutes ses compétences, dans ce nouveau domaine. La chiropraxie prévient, diagnostique et traite des pathologies mécaniques de l'appareil neuro musculo - squelettique. Une nouveauté très répandue aux USA. Aujourd'hui cette pratique est surtout utilisée pour les joueurs de Haut Niveau.



Evènements importants



- 23 Août : Reprise des entrainements
- 1^{er} week end : Sam 28 Août : Sortie Oxygénation/ convivialité/ 10h - 18h : Forêt de Bucccone avec repas tiré du sac
- Phase 1 => L 23 Août - S 23 Oct (Lacanau intégré) => 9 semaines d'entrainements, (Lacanau : D 17 oct au S 23 Oct)
- Phase 2 => L 1 Nov - S 18 Déc => 7 semaines d'entrainements
- Phase 3 => L 3 Jan - S 26 Fév => 8 semaines d'entrainements
- Phase 4 => L 7 Mars - S 23 Avril => 7 semaines d'entrainements
- Phase 5 => L 9 Mai - V 24 Juin => 7 semaines d'entrainements
- Phase 6 => D 26 Juin - D 10 Juillet => 2 semaines : Tournée d'été de tournoi
- Une semaine d'entrainement à chaque période de vacances scolaires (la première semaine ensuite repos)
- D 10 Juillet Fin de saison : 5/6 semaines de récupération.