



Ville de LORRAINE

Tennis – Session été 2020

La ville de Lorraine, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports, vous a préparé une programmation diversifiée pour l'été 2020.

RELANCE DES ACTIVITÉS – COVID-19

La programmation de tennis respecte les lignes directrices du retour au jeu de Tennis Québec.

Consignes pour les pratiques encadrées par un entraîneur et les ligues

- Maximum 4 participants par terrain lors d'une pratique encadrée ;
- Seule la pratique en simple est autorisée pour les ligues ;
- Lavez-vous les mains avant et après l'activité ;
- Utilisez votre propre raquette ;
- Évitez de toucher les surfaces, clôtures, filets et poteaux ;
- Retournez les balles de l'entraîneur ou des autres joueurs avec votre raquette ou vos pieds (pas avec les mains) ;
- De retour à la maison, désinfectez votre équipement (raquettes et bouteille d'eau).

Vous devez rester à la maison si vous ou un membre de votre famille :

- Avez la COVID-19 ou êtes en attente du résultat d'un test de la COVID-19 ;
- Avez des symptômes grippaux (fièvre, toux, difficultés respiratoires) ;
- Revenez d'un voyage à l'étranger depuis moins de 14 jours.

En tout temps, respectez les consignes de la Direction de la santé publique :

- Gardez une distance de 2 mètres avec les autres ;
- Toussez dans votre coude ;
- Jetez vos mouchoirs et vos masques à la poubelle ;
- Lavez-vous les mains souvent ;
- Évitez de toucher votre visage.

INFO-PLUIE

Vous pouvez visiter le www.marcottesports.com **30 minutes seulement avant le début de votre activité** pour savoir si elle a lieu. Vous pouvez également consulter l'historique des reprises de cours en raison de la pluie sur le site Internet.

Tous les cours seront remis à la fin de la session sans exception. Veuillez prévoir d'être disponible pour ces reprises au besoin (aucun remboursement).

INSCRIPTION

Résidents de Lorraine : Du 22 juin, dès 9 h, au 5 juillet

Pour tous : Du 29 juin, dès 9 h, au 5 juillet

Inscription tardive jusqu'au 5 juillet pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 30 juin

Politique de remboursement et rabais-famille à la fin du document.

Comment s'inscrire ?	Mode de paiement
En ligne http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription	Carte de crédit
Au comptoir Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne	Carte de débit et de crédit Argent comptant Chèque (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription)
Par la poste 33, boul. De Gaulle (Québec) J6Z 3W9	Chèque (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription)

COURS DE TENNIS PROGRESSIF

En route vers le tennis pour la vie ! Le but : des enfants, des adolescents et des adultes actifs

La méthode du tennis progressif est basée sur la grandeur du terrain, la longueur de raquettes et les balles spécialisées. Tout comme pour plusieurs autres sports, adapter la grandeur du terrain et du matériel augmente la vitesse d'apprentissage et rend le processus plus amusant. **Prenez note que les participants doivent apporter leur propre raquette.**

3-4 ans Parent/Enfant : Psychomotricité travaillée à travers différents jeux et exercices plaisants avec l'aide de son parent.

5-6 ans : Ce programme introduit les bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Les joueurs apprennent les composantes de base de l'échange, du service et du jeu au filet, en plus de s'adonner à plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination spécifique au tennis.

7-8 ans : Ce programme se joue sur les $\frac{3}{4}$ de la grandeur d'un terrain de tennis régulier, avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet.

9-10 ans : Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier, avec des balles de transition dépressurisées. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et à accélérer l'apprentissage.

11-13 ans : Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et à accélérer l'apprentissage.

Ados (14-17 ans) : Ce cours s'adresse aux adolescents qui ont envie de bouger. Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et à accélérer l'apprentissage.

Adulte (18 ans et plus) : Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et à accélérer l'apprentissage.

Toutes les activités ont lieu au parc Albert-Clément.

Niveau	Tarif	Date	Jour/Heure	Groupe
3-4 ans Parents/Enfants	47 \$	Du 11 juillet au 15 août	Samedi de 9 h à 10 h	Gr. 01
5-6 ans	47 \$	Du 6 juillet au 15 août	Lundi de 9 h à 10 h	Gr. 02
			Samedi de 10 h à 11 h	Gr. 03
7-8 ans	47 \$	Du 6 juillet au 15 août	Lundi de 10 h à 11 h	Gr. 04
			Samedi de 11 h à 12 h	Gr. 05
9-10 ans	47 \$	Du 6 juillet au 15 août	Lundi de 11 h à 12 h	Gr. 06
			Samedi de 12 h à 13 h	Gr. 07
11-13 ans	70 \$	Du 8 juillet au 15 août	Mercredi de 9 h 30 à 11 h	Gr. 08
			Samedi de 13 h à 14 h 30	Gr. 09
Ados (14-17 ans)	70 \$	Du 8 juillet au 15 août	Mercredi 11 h à 12 h 30	Gr. 10
			Samedi de 13 h à 14 h 30	Gr. 11
Adultes (18 ans et plus)	60 \$	Du 9 juillet au 13 août	Jeudi de 18 h à 19 h	Gr. 12

LIGUE DE TENNIS JUNIOR LOCALE

En raison de la pandémie, la Ligue de tennis Junior Intermunicipale des Laurentides (LTJIL) est reconvertie en ligue de tennis junior locale. Ce programme s'adresse aux joueurs qui souhaitent s'entraîner plus d'une fois par semaine et faire partie d'une ligue locale en simple. Les balles sont fournies.

Les participants seront évalués à leur première pratique. Ceux qui n'auront pas le niveau requis pour l'équipe A (avancé) pourront être redirigés vers l'équipe B (intermédiaire) s'il reste des places disponibles. Les participants qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie sur un « plein-terrain » seront redirigés vers les cours de tennis progressif.

Toutes les activités ont lieu au parc Albert-Clément.

Niveau	Tarif	Date	Jour/Heure
Équipe A Avancé 8-17 ans	135 \$	Du 6 juillet au 14 août	Pratiques : Lundi et vendredi de 13 h à 14 h 30 Parties : Mercredi de 13 h à 14 h 30
Équipe B Intermédiaire 8-17 ans			Pratiques : Mardi et jeudi de 13 h à 14 h 30 Parties : Mercredi de 14 h 30 à 16 h

LIGUE DE TENNIS ADULTES LOCALE

La ligue de tennis Adultes locale est destinée aux adultes qui désirent jouer des parties de 90 minutes **en simple seulement**. Les balles sont fournies. Parties équilibrées par notre instructeur. **NOUVEAU** : Deux horaires distincts pour plus de flexibilité !

En raison de la pandémie, la ligue de tennis Adultes Inter-parcs des Laurentides (LTAIL) n'aura pas lieu cette année.

Toutes les activités ont lieu au parc Albert-Clément.

Niveau	Tarif	Date	Jour/Heure
Ligue locale (18 ans et plus)	57 \$	Du 9 juillet au 13 août	Jeudi de 19 h à 20 h 30
			Jeudi de 20 h 30 à 22 h

Remboursement ou changement de groupe

Il est possible d'obtenir un changement de groupe ou un remboursement uniquement si une demande écrite est transmise au Service des loisirs et de la culture par courriel (loisirs@ville.lorraine.qc.ca), par télécopieur (450 621-4763) ou au comptoir, **au moins cinq jours ouvrables avant le début de l'activité**. Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification, à l'exception des demandes de changement de groupe effectuées avant le délai de cinq jours ouvrables précédant le début de l'activité. **Aucun remboursement ne sera accordé à compter du début de l'activité.**

Remboursement intégral sans pénalité

La Ville de Lorraine se réserve le droit d'annuler toute activité advenant le cas où celle-ci ne regroupe pas un nombre suffisant de participants ou si les locaux ne sont pas disponibles. Si la Ville de Lorraine annule ou modifie les conditions de l'activité avant le début de la session, un remboursement intégral et sans pénalité pourra être obtenu.

Remboursement au prorata

Si le Service des loisirs et de la culture annule l'inscription d'un participant pour des raisons médicales (sur présentation d'un certificat médical qui l'atteste), le remboursement se fera au prorata des cours non suivis. Un montant de 10 \$ sera retenu.

Rabais-famille de 15 % (pour les activités)

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de 2 enfants ou plus résidant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription, à compter du 2^e enfant, et ce, pour toutes les activités. Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse. **N. B. : Le rabais-famille pour les activités de la Ville de Lorraine s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.**