

Tennis - Session du printemps 2021



INFORMATION GÉNÉRALE

Les villes de Lorraine et de Bois-des-Filion, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports, vous ont préparé une programmation diversifiée pour le printemps 2021.

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 être disponible pour ces reprises au besoin (aucun remboursement).

INSCRIPTION

COURS AYANT LIEU À LORRAINE

Résidents de Lorraine et de Bois-des-Filion : Du 29 mars, dès 9 h, au 28 avril.
Pour tous : Du 12 avril, dès 9 h, au 28 avril

Inscription tardive jusqu'au 9 mai pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 28 avril

COMMENT S'INSCRIRE ?	MODE DE PAIEMENT
En ligne https://bit.ly/3f51gAc	Carte de crédit
Au comptoir Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne	Chèque (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription) Carte de débit et de crédit Argent comptant
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 AYANT LIEU À BOIS-DES-FILION

Résidents de Lorraine et de Bois-des-Filion : Du 6 avril, dès 9 h, au 30 avril
Pour tous : Du 12 avril, dès 9 h, au 30 avril

Inscription tardive jusqu'au 3 mai pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 30 avril

COMMENT S'INSCRIRE ?	MODE DE PAIEMENT
En ligne https://villebdf.ca/activites-sportives	Carte de crédit
Au comptoir Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne	Chèque (à l'ordre de la Ville de Bois-des-Filion et daté du jour de l'inscription) Carte de débit et de crédit Argent comptant



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 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.**

La description des cours est à la page 11.



NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
3-4 ANS PARENT/ENFANT	37 \$	Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
5-6 ANS	37 \$	Du 11 mai au 1 ^{er} juin	Mardi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
7-8 ANS	37 \$	Du 12 mai au 2 juin	Mercredi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
9-10 ANS	37 \$	Du 11 mai au 1 ^{er} juin	Mardi de 19 h à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 12 h à 13 h	Albert-Clément (Lorraine)
11-13 ANS	56 \$	Du 12 mai au 2 juin	Mercredi de 19 h à 20 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADOS (14-17 ANS)	56 \$	Du 11 mai au 1 ^{er} juin	Mardi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADULTES (18 ANS ET PLUS)	60 \$	Du 10 au 31 mai	Lundi de 18 h 30 à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Lundi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 13 mai au 3 juin	Jeudi de 18 h à 19 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
			Jeudi de 19 h 30 à 21 h	Albert-Clément (Lorraine)

LIGUE DE TENNIS JUNIOR INTERMUNICIPALE DES LAURENTIDES (LTJIL)

Ce programme s'adresse aux joueurs qui souhaitent jouer plus d'une fois par semaine et faire partie de l'équipe de compétition pour des rencontres amicales contre d'autres villes des Laurentides.

La formation de l'équipe A (avancé) et B (intermédiaire) sera faite au courant du camp d'entraînement présaison. Les joueurs qui s'inscrivent tardivement seront évalués à leur première pratique et dirigés vers l'équipe adéquate. Les jeunes qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie sur un « plein-terrain » seront redirigés vers les cours de tennis progressif.



NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
8-17 ANS	210 \$	Camp d'entraînement présaison Du 15 mai au 19 juin	Samedi de 14 h 30 à 16 h	Albert-Clément (Lorraine)
		Pratiques et parties Du 28 juin au 20 août	Pratiques de 13 h à 14 h 30 <ul style="list-style-type: none"> • Équipe A (Avancé) : Lundi et vendredi • Équipe B (Intermédiaire) : Mardi et jeudi Parties le mercredi de 13 h à 16 h (le vendredi à l'occasion)	

LIGUE DE TENNIS ADULTES INTER-PARCS

La ligue de tennis Adulte Inter-parcs est une compétition intermunicipale amicale qui comprend une saison régulière et un tournoi de fin de saison.

Le niveau de jeu requis est de 3.0 ou plus pour les hommes et 2.5 ou plus pour les femmes. Veuillez-vous référer à l'échelle d'auto-évaluation de Tennis Québec pour connaître votre niveau.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
18 ANS ET PLUS	30 \$	Du 29 mai au 28 août	Samedi de 9 h 45 à 12 h 30	Parcs des Basses-Laurentides

Description des cours



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 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.

ADULTES (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.

À SURVEILLER POUR LA SESSION D'ÉTÉ

- **DÈS LE 24 JUIN** : Ligue de tennis locale adulte
- **DÈS LE 22 JUIN** : Session d'été des cours de tennis progressif (3 ans à adulte)

La programmation complète de la session d'été de tennis sera disponible en avril. Les inscriptions débuteront dès le 10 mai.