

# Stage de tennis à Saillans

## Vacances de Pâques

Du mardi 21 au vendredi 24 avril

Tous les jours 9h00-18h



- Tennis
- Jeu de piste
- Sortie trois becs
- Tournoi challenge

## Programme

jour	matin	Après midi	prix
Mardi 21;	Sports collectifs	tennis	18 euros (journée)
Mercredi 22;	Jeu de piste	tennis	18 euros (journée)
Jeudi 23 ;	Sortie trois becs	Sortie trois becs	18 euros (journée)
Vendredi 24;	Tournoi Challenge	Tournoi Challenge	10 euros (journée)

### **Tennis:**

Le tennis se déroulera à Saillans sur le même fonctionnement que dans les cours. Apprentissage technique, jeu, matchs...

### **jeu de piste**

Nous enmenerons les enfants dans la forêt autours de Saillans

*Matériel: tenue souple,  
Chaussures multi sports*

### **Trois becs**

Nous monterons aux 3 becs par le pas de Sierra. Nous adapterons le parcours aux capacités des enfants.

*Matériel: coupe vent, gants, bonnet.  
Vêtements chauds. Chaussures adaptés à la marche. Sac à dos.*

### **Sports collectifs**

Football, thèque, ultimate, rugby, volley sur le terrain de foot.

*Matériel: affaires salles, chaussures multi sports*

### **Tournoi, challenges**

Le tournoi sera ouvert aux enfants d'autres clubs. Il y aura des matchs en simple et en double individuels et en équipe.

### **Relaxation, étirements, respiration**

A la fin de chaque journée à Saillans, si le temps le permet nous prendrons un temps (30mn) pour se relaxer, respirer, s'étirer et se détendre pour un retour au calme.

### **En cas de mauvais temps**

En cas de mauvais temps nous pourrons aussi remplacer le tennis par d'autres activités en salle (ping-pong, sports collectifs...)

### **Repas**

-Pour chaque jour prévoir de quoi grignoter pendant les activités (fruits, barres céréales..)

-Un pique nique (micro ondes au club pour les jours à Saillans ) et un goûter.

-prévoir un pique nique à mettre dans le sac à dos pour la randonnée.

## Tarif, horaires

### Mardi : tennis et sports collectifs

18 euros la journée. 9h-18h

10 euros la demi-journée 13h30-18h

### Mercredi : tennis et jeu de piste

18 euros la journée. 9h-18h

10 euros la demi-journée 13h30-18h

### Jeudi : trois becs

18 euros la journée. 9h-18h

### vendredi : tournoi, challenges

10 euros la journée. 9h-18h

5 euros la demi journée. 9h-12h ou  
13h30-18h

### **Adhésion pour les non-adhérents :**

16 euros (en plus du prix journée).

## Age et public

Le stage est ouvert à tous les enfants de 6 à 18ans. Les enfants non adhérents au club peuvent également s'inscrire en prenant l'adhésion (voir ci-dessus).

## Inscription

### Inscription en ligne

-Pour vous inscrire merci d'aller sur ce lien

<https://framadate.org/9wobw6chagpwpbty>

Et de vous inscrire en cochant les jours qui vous intéressent.

### Règlement

- Nous faire passer l'argent (chèque à l'ordre du TCS ou en liquide) avant le . Vous pouvez faire passer le règlement au club à Yann ou à quelqu'un du bureau en laissant dans une enveloppe et en précisant le nom prénom de l'enfant ainsi que les jours ou vous souhaitez l'inscrire.

Inscription impérative avant le

Mercredi 08 avril

Attention places limités !

(Nous pouvons refuser l'inscription après cette date.)

L'inscription ne sera validée qu'après réception du règlement)

Infos, inscription :

Yann Benard

Tel : 06.74.46.10.19

[yannbena@free.fr](mailto:yannbena@free.fr)

