



TENNIS CLUB SAINT LOUIS POISSY

« Le tennis pour tous depuis plus de 72 ans! »



Le **Tennis Club Saint Louis de Poissy** est une association sportive, loi 1901, affiliée à la FFT, qui voit le jour en 1947.

Aujourd'hui le TCSLP est un **club convivial et familial**, qui fait vivre les valeurs sportives au travers de son école et sa vie sportive. Notre credo: « **Le tennis pour tous** »

Le club compte **plus de 300 adhérents** et amorce une nouvelle dynamique pour fédérer ses adhérents
Nos objectifs en 2019 – 2020:

- Assurer un **enseignement tennistique de qualité** auprès de l'ensemble de nos adhérents
- Offrir aux pratiquants **des installations de qualité**
- Poursuivre le développement des séances de **tennis adapté pour les personnes handicapées**
- Favoriser **l'essor du tennis féminin** en proposant des séances spécifiques
- Renforcer les **animations tennistiques tout au long de l'année** et selon les besoins de nos adhérents
- **Renforcer l'approche sportive et compétition**

Le comité directeur et toute l'équipe enseignante travaille chaque jour pour faire rayonner régionalement le TCSLP par son enseignement, son cadre, son ambiance, son ouverture à tous et ses résultats sportifs.



Nos infrastructures

Les installations se trouvent au sein du complexe sportif du stade Léo Lagrange en lisière de la forêt de St Germain en Laye. Nous disposons d'un grand nombre de terrains permettant de la disponibilité à nos adhérents, ainsi que la mise en place de nombreux événements tels que des tournois ou animations permettant la fidélisation de nos membres. Nous offrons également la possibilité de pouvoir jouer à la fois sur terre battue naturelle, Claytech et Quick.

2 courts intérieurs:

- Terres battues + Vestiaires

8 courts extérieurs:

- 3 terrains terres battues
- 3 terrains terres battues Claytech
- 2 terrains durs – Quick

Club house convivial « Le Chalet »

- Accueil
- Bar / Vestiaire (douches)
- Diffusion TV match de tennis / Accès internet



Réservation des courts en ligne (site internet FFT Ten'up + Service de recherche de partenaires)

Un enseignement de qualité pour tous

LE MINI-TENNIS

Le mini-tennis est une activité ludique de pré-initiation conçue pour donner le goût du tennis aux enfants de 5 à 6 ans.

Il permet la découverte du jeu grâce à l'aménagement des conditions de pratique : balles spécifiques, raquettes adaptées et terrains réduits. Il enrichit les conduites motrices de l'enfant en développant sa coordination, son adresse, sa mobilité, son équilibre, sa perception.

La pédagogie : elle vise à développer les habiletés motrices plutôt que d'enseigner une technique précise.

L'INITIATION

L'initiation s'adresse aux 7-16 ans. Format classique de l'école de tennis avec une heure d'enseignement des bases techniques et tactiques.

LE CLUB JUNIOR

Le club junior s'adresse aux 7-12 ans.

Un concept novateur, un esprit nouveau avec une organisation nouvelle pour plus de jeu, plus de plaisir et plus de progrès. Fonctionnement pédagogique par atelier : Enseignement / jeux dirigés / jeux sportifs. Dans des séances de 2 heures pour une formation de joueur (se) plus complète

LE CLUB ADOS

Le club ados est la continuité du club junior pour les 13-16ans. Le contenu est plus axé sur le jeu et le match. Il est composé d'une heure d'enseignement technico-tactique et d'une heure de mise en pratique sous forme de match à thème.



COURS COLLECTIFS ADULTES

Du débutant au joueur classé, pour tous les âges, femme ou homme, 30 séances vous seront proposées après constitution de groupes homogènes de quatre élèves maximum.

Un bon moyen pour trouver des partenaires et progresser !

COURTS INDIVIDUELS

Adaptés à chacun – programme personnalisé – du débutant au compétiteur

COMPETITION

Un programme spécifique dédié à la compétition est élaboré pour les joueurs désireux de développer leurs performances.

En 2019-2020 des séances spécifiques et un programme d'entraînement est proposé avec plusieurs séances par semaine associées à une préparation physique. Sélection des joueurs par le directeur sportif.



Des stages pédagogiques

STAGES ENFANTS

Le TCSLP organise pour vos enfants des stages durant les vacances scolaires.

L'accueil est assuré de 9h à 17h avec une prise de repas au club. Les stagiaires viennent avec leur repas le matin et le déjeuner est pris au chalet (un frigo et un micro-onde est à disposition).

Exemple de programme sur une semaine:

Matins 9h30-12h:

- Tennis (séance pédagogique où le but est d'apprendre et de se perfectionner grâce à des exercices).

Après-midi 14h-17h:

- Situations de jeux et matchs / Multisports collectifs / Olympiades / Tournois

STAGES ADULTES

Le TCSLP organise des stages durant les vacances scolaires pour les adultes du débutant au confirmé.

Tous les soirs du lundi au vendredi, 2 heures de séance pédagogique autour d'exercices et situations de jeu pour perfectionner sa technique et son sens tactique.

Un thème pédagogique chaque soir

Exemple de programme sur une semaine:

- Lundi : Coup Droit
- Mardi : Revers
- Mercredi : Service
- Jeudi : Volée/Smash
- Vendredi : Matches



FiTennis

QU'EST CE QUE LE FITENNIS ?

C'est un programme d'entraînement complet et ludique qui combine les mouvements du tennis avec les meilleurs exercices de fitness.

Smash, coup droit, revers, service volée,... mais aussi le travail des appuis du tennis, ancrages et postures, les exercices s'enchaînent à un rythme intense pendant 30 minutes.

Raquette en mains, ce cours permet de vivre toutes les sensations du tennis, en musique.

COMMENT ?

Une séance de Fitennis permet de travailler à la fois:

- Cardio /Renforcement musculaire (Bas et haut du corps).
- Explosivité /Coordination / Souplesse

POUR QUI ?

Fitennis est une activité accessible à tous. Chacun gère sa séance à son propre rythme et maîtrise ses efforts.

- Pour les joueurs de tennis qui souhaitent compléter leur entraînement
- Pour les adeptes du sport qui cherchent un cours efficace, fun et ludique



Sport Adapté

Le TCSLP mène des actions en faveur du **tennis adapté**. Le sport adapté désigne la pratique sportive pour les personnes en situation de déficience intellectuelle ou présentant des troubles psychiques.

Ainsi le club a développé un partenariat avec **l'Institut Médico Educatif de Poissy depuis 2016**. Chaque année nous accueillons des groupes venant de cet IME afin de proposer un apprentissage du tennis encadré par un professeur du TCSLP. Des enfants et adolescents, accueillis en IME, se sont donc inscrits au club et viennent de manière autonomes (une formule spéciale pour les cours de tennis adapté a été créée avec un tarif réduit). Une journée de rencontres entre établissements spécialisés a lieu chaque année au club, durant laquelle des animations et des initiations sont proposées ainsi que des tournois. Prochaine journée prévue le 24 mai 2019



Pour l'ensemble de ces actions le **TCSLP a été récompensé par la Ligue de Tennis des Yvelines dans le cadre des Trophées Actions Solidaires 2018.**

"Nous souhaitons continuer de valoriser les actions renforçant la cohésion sociale en permettant la pratique du tennis par le plus grand nombre!"

Une vie de Club

Des événements organisés tout au long de l'année pour le public et nos adhérents:

- La fête du Tennis
- Retransmission TV des matchs de Tennis: Tournoi du Grand Chelem
- La fête du Club
- La fête de l'école de tennis
- Tournois: Interne, Sport adapté, Open,...
- Les rencontres du dimanche matin
- L'ouverture des terre battue extérieurs
- Etc...
- Inscriptions, formules d'adhésion et d'enseignement disponibles en ligne sur www.tennispoissy.com ou directement au Club House
- Suivez nous sur les réseaux sociaux:
- TROUVEZ DES PARTENAIRES DE TENNIS – Contacter le club house ou via l'application Ten'Up



facebook



Contacts



Tennis Club Saint Louis Poissy

Stade Léo Lagrange
8 rue du Stade
78300 Poissy

Tél. 01 39 11 50 74

E-mail: tclsp@tennispoissy.com

Site: www.tennispoissy.com

Horaires d'ouverture des terrains

Tous les jours de 7h à 22h

Horaires d'ouverture du club house

Lundi de 12h à 17h

Mercredi de 10h à 17h

Samedi de 10h à 16h

Dimanche en période estivale et tournois

