

# Stages TCCaen

## Vacances de la Toussaint

### Stage initiation/perfectionnement de 6 à 17 ans

Dates	Du lundi 20 au vendredi 24 octobre
Horaires	10h à 12h et/ou 14h à 16h
Tarifs	150 euros la demi-journée 220 euros la journée

Programme de la semaine :

- Lundi : jeu de fond de court
- Mardi : jeu de fond de court + service
- Mercredi : jeu vers l'avant, montée au filet
- Jeudi : jeu au filet
- Vendredi : jeux et matches

### Stage compétition

Entrainement + suivi des matches

Dates	Du lundi 20 au samedi 25 octobre
Horaires	De 10h à 17h (variable suivant horaires de match)
Tournois	1 à 2 tournois suivant classement
Tarifs	1 tournoi : 230 euros ; 2 tournois : 250 euros

Journée type sans match :

- 10h à 11h : échauffement, physique
- 11h à 12h : entrainement tennis
- 12h à 14h : repas
- 14h à 16h : entrainement tennis
- 16h15 à 16h45 : récupération (décrassage, étirements)
- 16h45 à 17h : débriefing, mise en place du lendemain
- 17h : fin de journée

Journée avec match : les enfants sont pris en charge par le club quelle que soit l'heure du match et les entrainements peuvent être modifiés afin de préparer au mieux le joueur.

- Ex : Si match avant 10h : rdv entre 30 minutes et 1 heure avant l'horaire du match pour échauffement.
- L'heure de fin de journée sera également retardée si des matches sont programmés après 17h.

**Pour tous renseignements complémentaires et/ou inscription :**

**merci de contacter le club au 02.31.44.26.02**

**ou par mail à : [tccdirsportive @free.fr](mailto:tccdirsportive@free.fr)**