

TOURNÉE TENNIS 2021

DU 03 AU 24 JUILLET

LE LOGEMENT :

Internat de la cité scolaire Thomas Edison (Lorgues) :

⇒ Chambre de 3 personnes avec chacun son espace personnel (lit 1 place, chevet, armoire fermée par cadenas)

Possibilité de disposer d'une chambre individuelle sur demande

⇒ 1 espace douche (x2), lavabo (x3) et wc (x2) commun pour 2 chambres



LES TOURNOIS

Participation à :

- 7 tournois pour 3 semaines de tournée
- 5 tournois pour 2 semaines de tournée
- 2 ou 3 tournois pour 1 semaine de tournée

Les tournois ont lieu dans une dizaine de clubs aux alentours de Lorgues dans un rayon de 45 minutes de voiture maximum : Draguignan, Puget-sur-Argens, Saint Raphaël, Brignoles, Lorgues...

TARIFS :

Les tarifs comprennent :

- Le trajet aller-retour Saint Cyr/Lorgues
- Hébergement en pension complète + collations et boissons à disposition permanente
- Accompagnement, suivi et debriefing individualisé après chaque match
- Recordage des raquettes sur place (pose uniquement / Prévoir son cordage)
- Entraînements au club de Lorgues tous les jours de 14h30 à 16h30
- Séance d'ostéopathie sur le lieu d'hébergement dès que nécessaire

TARIFS :

1 semaine : 600 €
2 semaines : 1100 €
3 semaines : 1500 €

Les tarifs ne comprennent pas :

- les frais d'inscription à chaque tournoi
- les dépenses personnelles

MODALITÉS DE PAIEMENT :

Un acompte de 300€ devra être transmis à l'ordre de TENNIS TRAINING & COACHING avant le 03/05/2021 pour réserver la place.

Le solde devra être versé au plus tard le 21 Juin 2021.

Une annulation ne pourra être remboursée qu'en cas de force majeure (sous réserve de présentation d'un justificatif).

Paiement en plusieurs fois possible.

A PRÉVOIR OBLIGATOIREMENT :

- Licence 2021 avec mention "Compétition autorisée"
- Raquettes (minimum 2) avec cordage neuf
- Surgrip, bobine de cordage, serviette, gourde
- Petite boîte à pharmacie (pansements pour ampoules, straps, etc ...)
- Drap housse 190x90 et drap du dessus 1 place, taie d'oreiller, oreiller
- Une alèse 190x90 pour matelas 1 place
- Serviette de toilette et serviette de piscine
- Un petit cadenas À CODE de préférence pour pouvoir fermer son armoire personnelle
- Etiquetage du linge
- Espèces pour régler les tournois et les à-côtés (les espèces pourront être confiées à un encadrant pour les plus jeunes)
- Télécharger l'application WhatsApp sur le téléphone du stagiaire

COMPLÉMENT D'INFORMATIONS POSSIBLE AUPRÈS DE FLORENT AU 06.22.02.93.70

**DÉPART LE SAMEDI 03 JUILLET 2021 À 13H30
DU TENNIS CLUB SAINT CYRIEN**

Possibilités de récupérer les stagiaires en Gare des Arcs/Druguignan ou à l'aéroport
(nous consulter)

Organisation des journées

AVEC MATCH **(en fonction de l'horaire du match)**

- ✓ Réveil et Petit déjeuner
- ✓ Echauffement physique 30 min avant le match

Repas

Si nouveau match

- ✓ Echauffement physique 30 min avant le match
- ✓ Footing de récupération
- ✓ Repas

Tous les Vendredis soir :

Remise des prix de la semaine écoulée + Sortie au Parc d'attractions

SANS MATCH

8H30 : Petit déjeuner

9H - 10H : Réveil musculaire

10H30 - 12H30 : Piscine

13H : Repas

14H30 - 16H30 : Entraînement Tennis

17H : Goûter

18H30 - 19H : Etirements relaxation

20H : Repas + Briefing pour la journée du lendemain

21H : Jeux de société (si pas de match le lendemain)

Si pas de match

Tous les samedis :

Journée OFF (Sans réveil musculaire, sans piscine, sans entraînement)

RÈGLEMENT INTÉRIEUR :

(A SIGNER PAR LE STAGIAIRE & SES PARENTS)

CÔTÉ INTERNAT / RÉFECTOIRE :

- Les repas sont pris en commun (midi et soir)
- Nettoyer et ranger de façon régulière son espace dans la chambre
- **Ménage COMPLET de la chambre au moins 1 fois par semaine**
- Mettre son linge à laver tous les jours (ne pas laisser du linge sale dans les chambres)
- Récupérer son linge propre tous les jours
- **Pas de bruit dans les chambres à partir de 22H** pour respecter le sommeil de chacun
- Respecter ses camarades
- Pas de téléphone lors des repas
- **Les chambres ne sont pas mixtes : filles et garçons séparés**
- Si un objet est cassé, prévenir immédiatement un responsable
- Pour tous les repas, débarrasser son plateau et essuyer la table si nécessaire.
- En cas de cordage cassé, donner la raquette au plus vite à l'un des accompagnateurs responsable du cordage

CÔTÉ TENNIS :

➤ **Match ou entraînement :**

- Préparer sa housse : gourde, serviette, licence, en-cas, rechange, corde à sauter
- Bien s'échauffer avant chaque match et entraînement
- Footing de récupération et étirements après chaque match

➤ **Pendant le match :**

- Investissement total physique et mental
- Jouer tous les points à fond du premier au dernier match
- Respecter l'adversaire
- Se faire plaisir !

CODE DE CONDUITE :

Carton blanc ⇒ Information du stagiaire

Carton jaune ⇒ Information du stagiaire + des parents

Carton rouge ⇒ Exclusion sans possibilité de remboursement

Signature du stagiaire :

Signature des parents :

Date :

Autorisation parentale pour un séjour sportif

Je soussigné(e).....demeurant.....
.....
responsable légal de l'enfant, l'autorise à participer à la Tournée de tennis 2021 organisée par l'Association TENNIS TRAINING & COACHING à Lorgues et ses alentours.

En cas de problème durant le séjour (maladie ou accident), j'autorise les encadrants à prendre toutes les mesures nécessaires pour la santé et le bien-être de mon enfant
.....

JOINDRE :

- **PHOTOCOPIE DE L'ATTESTATION DE CARTE VITALE**
- **PHOTOCOPIE DE L'ATTESTATION DE MUTUELLE**
- **PHOTOCOPIE DE LA CARTE D'IDENTITÉ (en cours de validité)**

Fait à :

Le :

Nom/Prénom :

Signature :

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Le stagiaire

Nom/Prénom :

Date de naissance : .../.../.....

N° de licence :

Semaine(s) de stage souhaitée(s) :

- Semaine 1 (du 03/07 au 10/07)
- Semaine 2 (du 10/07 au 17/07)
- Semaine 3 (du 17/07 au 24/07)

Adresse :
.....

Allergies :
.....

Régime alimentaire particulier :
.....

Habitudes au petit-déjeuner :
.....

Traitement médical (ordonnance obligatoire) :
.....

Informations supplémentaires dont vous souhaitez nous faire part pour le bon déroulement du séjour :
.....
.....
.....

Les parents

Père

Mère

- Nom/Prénom : Nom/Prénom :
- Téléphone : Téléphone :

DROIT A L'IMAGE



Je soussigné(e), Madame/Monsieur agissant en qualité de responsable légal de l'enfant/des enfants

(Cocher si autorisé)

- Autorise les représentants de Tennis Training & Coaching à prendre des photos/vidéos de mon/mes enfant(s) durant le séjour à Lorgues

- Autorise l'utilisation et la diffusion de ces photos et vidéos pour une publication sur le site de Tennis Training & Coaching

Date et signature :

Organigramme :

Florent MAURY

Moniteur diplômé d'état
Au TC Saint Cyrien
Responsable de la tournée



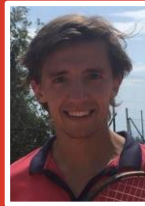
Rémy COSTANZO

Moniteur diplômé
d'état supérieur DES à
La Raquette d'Eyguières



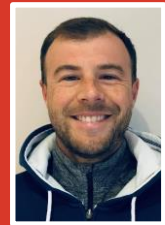
Cédric RICOU

Moniteur diplômé
d'état DE au Levallois
Sporting Club



Bertrand VIGOUROUX

Moniteur diplômé d'état
DE au TC saint Rémy de
Provence



**William
ROLAND**

Moniteur
diplômé
d'état DE au
OC Callas



**Franck
BRINDEJONC**

Moniteur
diplômé
d'état DE
au TC St Martin
de Crau



**Jérôme
SANTINO**

Moniteur
diplômé d'état
supérieur DES
au TC Rognac



**Wendy
BARSOTTI**
Monitrice
diplômée
d'état DE



Bastien HERNANDEZ
Ostéopathe D.O.



Angéline CIARDELLI
Responsable cuisine
& Internat

