



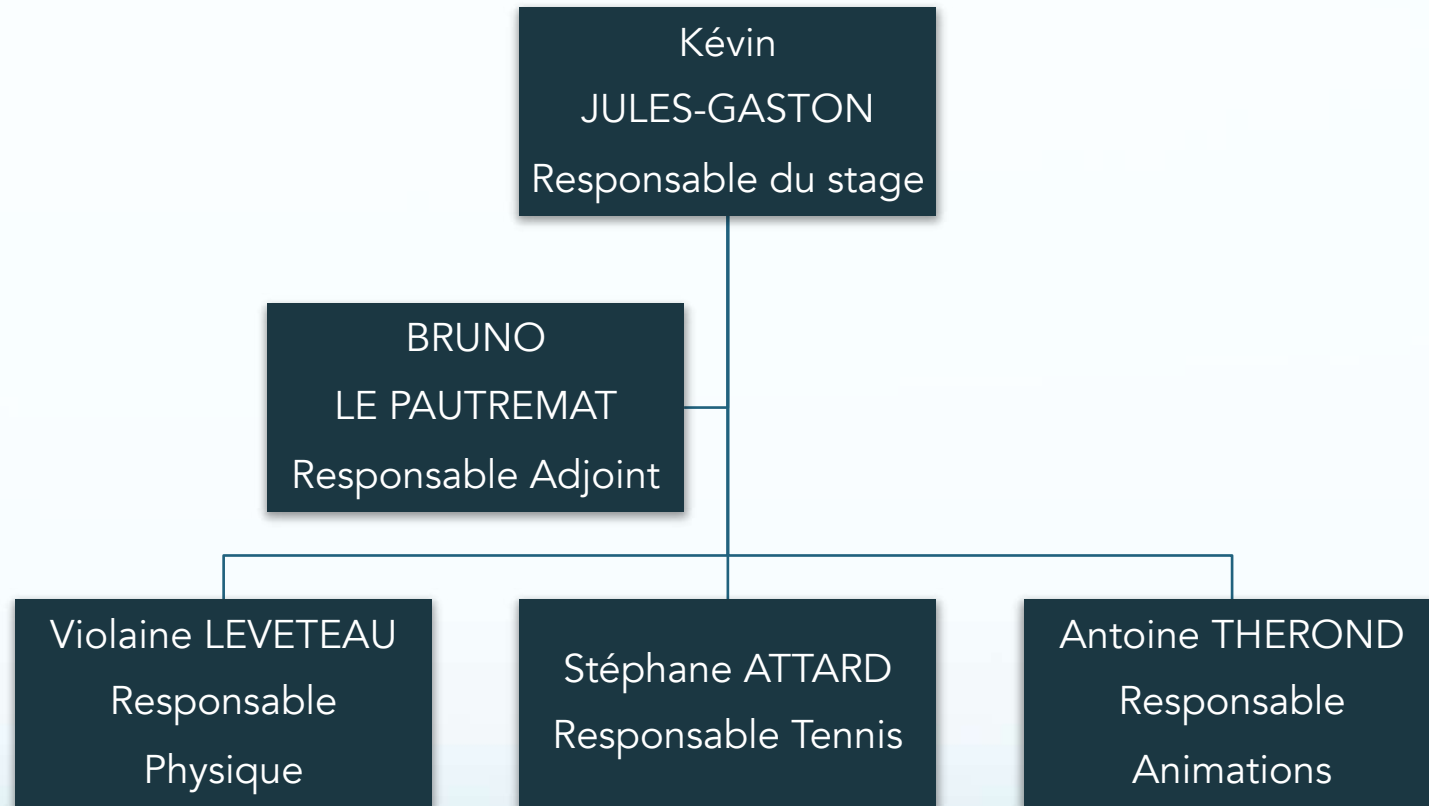
LACANAU TENNIS/SURF

AVRIL 2020

Sommaire

- L'équipe intervenante
- Les dates importantes
- Les objectifs du stage
- Le Centre UCPA Lacanau en images
- La « journée type »
- Les règles de vie
- Le trousseau
- Questions diverses

L'équipe intervenante



Les dates importantes

- Samedi 04 Avril 2020

Départ Gare de Montparnasse à 6h08 –

RDV à la gare : Vers 5h30 sous le panneau des départs face à la voie 3

- Vendredi 10 Avril 2020

Arrivée Gare de Montparnasse vers 18h42.

Les objectifs du stage

- Organiser pour les enfants et les adolescents de l'école de tennis un évènement annuel important.
- Entraînement intensif pour une progression.
- Développer et renforcer l'esprit club.
- Responsabiliser les enfants au quotidien.
- Donner des habitudes de travail aux joueuses et joueurs par des réflexes d'échauffements et d'étirements par exemple.



Lacanau





Lacanau



La « journée type »

Matin

- Lever à 7h45
- Petit-Déjeuner à 8h15
- Echauffement puis répartition Tennis / Physique / Surf de 9h à 12h30

Midi

- Déjeuner à 12h30
- Temps calme de 13h à 14h30

Après-midi

- Répartition des groupes Tennis / Physique / Surf de 14h30 à 17h30
- Etirement et retour au calme de 17h30 à 18h30
- Douche et Temps libre de 18h30 à 19h30

Soirée

- Diner à 19h30
- Animation / Veillée à 20h30
- Coucher des « Petits » à 21h30 et des « Grands » à 22h30

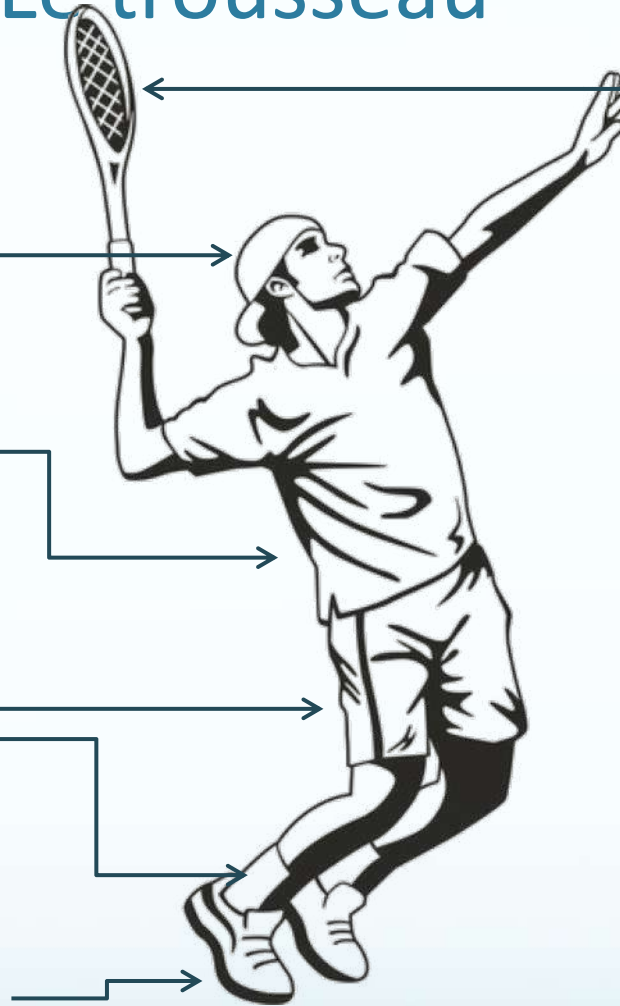
Planning Lacanau 2020

		Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Tennis		Stabilité à la frappe Orientation des épaules Reprise d'appuis	Frappe en avant Etre actif entre les frappes Orientation du buste	Lecture de trajectoire Changement de prises Changement de prises	Volée Attitude d'attention dynamique Allègement + Reprise d'appuis	Service Service avec zones Service avec zones et effets	Préparation au départ
	Physique		Balle au capitaine	Balle au prisonnier	L'attaque du Château	Le drapeau	Les éperviers déménageurs	
Après-Midi	Tennis	Constitution des groupes Tennis et présentation du programme de la semaine	Jouer contre un adversaire Déplacer l'adversaire Etre précis	Points avec service Se replacer Attaquer dans l'espace libre	Points avec service Trouver des zones Prendre la balle tôt	Effectuer des volées Trouver des zones à la volée Gagner le point à la volée	Tournoi Tournoi Tournoi	
	Physique	Présentation du programme de la semaine et jeux d'accueil	Football	Grandes Olympiades	Handball	Course d'Orientation	Tournoi 3 raquettes	
Soirée	Activités	Quizz Culture Générale	Nouvelle Star	Dessiner c'est gagné Times'up	Le Pendu	Run n'bike / Molkky	Soirée remise des prix	

Les règles de vie

- **Respect des personnes** : pas de comportements violents ni envers les autres jeunes, ni envers les adultes
- **Respect de la parole de l'autre** : ni jugements, ni moqueries, ni violences verbales
- **Respect des biens** des autres stagiaires et des adultes
- **Respect des locaux** et du matériel mis à disposition
- **Respect des horaires**
- **Port d'une tenue vestimentaire correcte**
- **Téléphones portables et lecteurs MP3 autorisés en dehors des activités** – *Chacun est responsable de son propre matériel. L'équipe pédagogique et le centre ne sont pas responsables en cas de vol, de casse ou de perte des effets personnels. Par conséquent, Les consoles de jeux sont déconseillées afin d'éviter ces désagréments*
- **Aucune sortie** de l'établissement autorisée en dehors de celles prévues initialement
- **Aucun déplacement** après l'extinction des feux

Le trousseau



● 2 casquettes

● 14 T-shirts (2/jour)

● 7 shorts/jupettes

● 3 survêtements

● Sous-vêtements

● 14 paires de chaussettes
(2/jour pour éviter les ampoules)

● 1 paire de chaussures de tennis

● 1 paire de chaussures de running

● 1 paire de claquettes / tongs

● 2 raquettes (pour celles et ceux susceptibles de casser) + Surgrips

● Gourde grande contenance

● Serviette éponge (et/ou poignet éponge) pour le tennis

● Pansements (Compeed)

● Maillot de bain + Bonnet + lunettes

● Crème solaire

● 1 vêtement de pluie

● Nécessaire de toilette

● Grand drap de bain

SUIVEZ-NOUS
TOUT AU LONG DU SÉJOUR
sur le blog:

www.AZURLACANAU.JIMDO.COM