

COURS, LIGUE ET CAMP DE TENNIS 2018

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps/Été 2016

À noter pour les activités de tennis : **Aucun remboursement/note de crédit.**
Reprises prévues à l'horaire en prévision des annulations en cas de pluie.

Programmation offerte en partenariat avec Tennis Montréal
514 270-2724 / informations@tennismontreal.qc.ca

ENFANTS ET ADOLESCENTS - 5 à 17 ans

Lieu : Parc St-Viateur

Session 1 - Du 8 mai au 31 mai 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie	Coût *
6-7 ans	17h à 18h	Mardi et jeudi	5 et 7 juin** (12 et 14 au besoin)	R : 46,96
8-9 ans	18h à 19h			NR : 70,40
10-17 ans	17h30 à 19h	Lundi et mercredi	4 et 6 juin** (11 et 13 au besoin)	R : 70,44 \$ NR : 105,06 \$

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si le météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

Session 2 - Du 25 juin au 5 juillet 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie ou activités spéciales	Coût *
5-7 ans (1.0) Mini-tennis	9h à 10h	Lundi au jeudi	29 juin et 6 Juillet**	R : 28,16 \$ NR : 42,24 \$
8-10 ans (1.0 / 1.5) Débutant - novice	10h à 11h			
11-13 ans (1.0 / 1.5) Débutant - novice	11h à 12h			
10-13 ans (2.0 / 2.5) Intermédiaire	13h à 14h30			R : 42,24 \$ NR : 63,36 \$
13-17 ans (3.0 +) Avancé	14h30 à 16h			

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si le météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

- R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Veuillez consulter l'échelle d'autoévaluation à la page 5 afin de trouver le calibre qui décrit le mieux votre jeu.

COURS, LIGUE ET CAMP DE TENNIS 2018

Session 3 - Du 9 au 19 juillet 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie ou activités spéciales	Coût *
5-7 ans (1.0) Mini-tennis	9h à 10h	Lundi au jeudi	13 et 20 juillet**	R : 28,16 \$ NR : 42,24 \$
8-10 ans (1.0 / 1.5) Débutant - novice	10h à 11h			
11-13 ans (1.0 / 1.5) Débutant - novice	11h à 12h			
10-13 ans (2.0 / 2.5) Intermédiaire	13h à 14h30			R : 42,24 \$ NR : 63,36 \$
13-17 ans (3.0 +) Avancé	14h30 à 16h			

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si la météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

Session 4 - Du 23 juillet au 2 août 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie ou activités spéciales	Coût *
5-7 ans (1.0) Mini-tennis	9h à 10h	Lundi au jeudi	27 juillet et 3 août**	R : 28,16 \$ NR : 42,24 \$
8-10 ans (1.0 / 1.5) Débutant - novice	10h à 11h			
11-13 ans (1.0 / 1.5) Débutant - novice	11h à 12h			
10-13 ans (2.0 / 2.5) Intermédiaire	13h à 14h30			R : 42,24 \$ NR : 63,36 \$
13-17 ans (3.0 +) Avancé	14h30 à 16h			

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si la météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

- R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Veuillez consulter l'échelle d'autoévaluation à la page 5 afin de trouver le calibre qui décrit le mieux votre jeu.

COURS, LIGUE ET CAMP DE TENNIS 2018

Session 5 - Du 6 août au 16 août 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie ou activités spéciales	Coût *
5-7 ans (1.0) Mini-tennis	9h à 10h	Lundi au jeudi	10 août et 17 août**	R : 28,16 \$ NR : 42,24 \$
8-10 ans (1.0 / 1.5) Débutant - novice	10h à 11h			
11-13 ans (1.0 / 1.5) Débutant - novice	11h à 12h			
10-13 ans (2.0 / 2.5) Intermédiaire	13h à 14h30			R : 42,24 \$ NR : 63,36 \$
13-17 ans (3.0 +) Avancé	14h30 à 16h			

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si la météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

- R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Veuillez consulter l'échelle d'autoévaluation à la page 5 afin de trouver le calibre qui décrit le mieux votre jeu.

COURS, LIGUE ET CAMP DE TENNIS 2018

ADULTES - 18 ans et plus

Lieu : Parc St-Viateur

Session 1 - Du 7 mai au 28 mai 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie	Coût *
1.0 / 1.5 Débutant - novice	9h à 10h30	Mardi et jeudi	29 mai et 31 mai (5 et 7 juin au besoin)	R : 85,50 \$ NR : 128,25 \$ 55+ : 76,95 \$
2.0 / 2.5 Intermédiaire	10h30 à 12h			
3.0 Avancé	19h à 20h30			
2.0 / 2.5 Intermédiaire	20h30 à 22h			
1.0 / 1.5 Débutant - novice	19h à 21h	Lundi	4 juin (11 juin au besoin)	R : 76 \$ NR : 114 \$ / 55+ : 68,40 \$

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si la météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

Session 2 - Du 5 au 21 juin 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie	Coût *
1.0 / 1.5 Débutant - novice	9h à 10h30	Mardi et jeudi	26 et 28 juin	R : 85,50 \$ NR : 128,25 \$ 55+ : 76,95 \$
2.0 / 3.0 Intermédiaire à avancé	10h30 à 12h			
1.0 / 1.5 Débutant - novice	18h30 à 20h			
2.0 / 3.0 Intermédiaire à avancé	20h à 21h30			

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si la météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

Session 3 - Du 3 au 19 juillet 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie	Coût *
1.0 / 1.5 Débutant - novice	18h30 à 20h	Mardi et jeudi	24 et 26 juillet	R : 85,50 \$ NR : 128,25 \$ 55+ : 76,95 \$
2.0 / 3.0 Intermédiaire à avancé	20h à 21h30			

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si la météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

- R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Veuillez consulter l'échelle d'autoévaluation à la page 5 afin de trouver le calibre qui décrit le mieux votre jeu.

COURS, LIGUE ET CAMP DE TENNIS 2018

Session 4 – Du 31 juillet au 16 août 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie	Coût *
1.0 / 1.5 Débutant - novice	18h30 à 20h	Mardi et jeudi	21 et 23 août	R : 85,50 \$ NR : 128,25 \$ 55+ : 76,95 \$
2.0 / 3.0 Intermédiaire à avancé	20h à 21h30			

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si la météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

Session 5 - Du 4 au 20 septembre 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie	Coût *
1.0 / 1.5 Débutant - novice	9h à 10h30	Mardi et jeudi	25 et 27 septembre	R : 85,50 \$ NR : 128,25 \$ 55+ : 76,95 \$
2.0 / 2.5 Intermédiaire	10h30 à 12h			
3.0 Avancé	19h à 20h30			
2.0 / 2.5 Intermédiaire	20h30 à 22h			

**Les cours sont annulés en cas de pluie. Nous offrons la journée du vendredi en activités (ligues, jeux, tournois, etc.), en tout temps si la météo le permet, afin de compenser le manque de cours dû à la pluie.

LIGUE DE TENNIS - 18 ans et plus

Lieu : Parc St-Viateur

Session 1 - Du 25 juin au 1^{er} août 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie	Coût *
2.0 / 2.5 Intermédiaire	19h à 22h	Lundi	6 août	R : 54 \$ NR : 81 \$ 55+ : 48,60 \$
3.0 / 3.5 Avancé et plus	19h à 22h	Mercredi	8 août	

Session 2 - Du 13 août au 19 septembre 2018

Niveau	Heure	Journée	Reprise de pluie	Coût *
2.0 / 2.5 Intermédiaire	19h à 22h	Lundi	24 septembre	R : 54 \$ NR : 81 \$ 55+ : 48,60 \$
3.0 / 3.5 Avancé et plus	19h à 22h	Mercredi	26 septembre	

- R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Veuillez consulter l'échelle d'autoévaluation à la page 5 afin de trouver le calibre qui décrit le mieux votre jeu.

COURS, LIGUE ET CAMP DE TENNIS 2018

ÉCHELLE D'AUTOÉVALUATION

Niveau	Coup de fond (coup droit et revers)	Retour de service	Jeu de filet (volée et smash)	Service
1.0	Ce joueur commence à jouer au tennis.			
1.5	Ce joueur commence à échanger mais éprouve de la difficulté du fond de terrain.			
2.0/2.5	Ce joueur réussit à échanger en fond de terrain sur balles faciles. Ce joueur esquive un revers au profit d'un coup droit. Ce joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs en fond de terrain en utilisant surtout le coup droit. Sa trajectoire de balle est arquée et la vitesse est modérée.	Ce joueur se positionne pour protéger ses faiblesses. Son retour est irrégulier. En simple, ce joueur retourne vers le centre du terrain. En double, il éprouve de la difficulté à retourner en croisé.	En simple, ce joueur évite de prendre le filet. En double, il applique le jeu de position et à l'aise uniquement avec les volées du coup droit; il évite la volée du revers et le smash. Ce joueur monte au filet à l'entraînement mais hésite à le faire en situation de match.	Les doubles fautes sont fréquentes. Ce joueur éprouve de la difficulté avec le lancer de balle. Ce joueur réussit sa première balle à moins de 50%. Son deuxième service se limite à une mise en jeu.
3.0	Ce joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs (autant en coup droit qu'en revers). À cadence modérée, il retourne les balles hautes, courtes ou éloignées, avec plus d'efficacité sur son coup dominant.	Sur un service de vitesse modérée, ce joueur contrôle son retour tant en simple qu'en double, avec une intention précise.	Ce joueur réussit bien la volée du coup droit sur balle facile; sa volée dominante est efficace mais ne lui permet pas de faire le point. Sa volée est déficiente sur les balles basses ou éloignées. Il réussit bien le smash sur balles faciles.	Sa première balle de service est réussie à plus de 50%. Son deuxième service est plus lent.
3.5	Ce joueur est apte à déplacer l'adversaire et / ou à retourner des balles faciles avec plus de puissance. Il réussit plus de 60% de ses coups d'approche.	Ce joueur peut retourner défensivement les services rapides ou éloignés. Sur une deuxième balle facile, il retourne en puissance ou en précision. En double, son retour est parfois suivi d'une montée au filet.	Au filet, ce joueur est à l'aise: il peut diriger sa volée du coup droit; au revers, il la dirige aussi mais sans conviction. Il exécute des volées et des smashes qui exigent de courts déplacements.	Ce joueur peut varier la vitesse et la direction de son premier service. Il peut aussi diriger son deuxième service sur la faiblesse de l'adversaire. Il ne fait pas de doubles fautes.
4.0	Ce joueur maîtrise le jeu de fond, il est toutefois erratique en situation plus difficile: balles rapides, éloignées, situation de jeu contre un adversaire au filet.	Ce joueur a de la difficulté à retourner les services très puissants et/ou avec effets. Son retour lui permet de prendre l'initiative du point, d'explorer une faiblesse de l'adversaire.	En simple, ce joueur est à l'aise avec le jeu de filet. En double, il adopte une attitude offensive sur différents types de balles; il peut intercepter les retours de services faciles. Sur les lobs faciles, son smash lui permet de faire le point.	Ce joueur peut varier la vitesse et/ou la direction de son premier service. Il utilise les services à effets.

- **R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus**

Veuillez consulter l'échelle d'autoévaluation à la page 5 afin de trouver le calibre qui décrit le mieux votre jeu.