



Programmation estivale 2019

CENTRE DE TENNIS DU PARC LASALLE
(1500, rue Remembrance)

Cours junior récréatif

DATES : 25 juin au 16 août (8 semaines) Les cours du 24 juin et du 1^{er} juillet seront donnés le vendredi

JOURS	HEURES	ÂGES	NIVEAUX DE JEU ¹	NOMBRE DE PARTICIPANTS	*COÛT Résidents de la Ville de Montréal	*COÛT Non-résidents de la Ville de Montréal
Lundi et mercredi + activités le vendredi	9 h à 10 h	5-6 ans	1.0	6	35 \$	50 \$
Lundi et mercredi + activités le vendredi	10 h à 11 h	7-8 ans	1.0/1.5	8	45 \$	60 \$
Lundi et mercredi + activités le vendredi	11 h à 12 h	9-10 ans	1.0/1.5	8	45 \$	60 \$
Lundi et mercredi + activités le vendredi	13 h à 14 h 30	11-12 ans	1.0/1.5	12	60 \$	75 \$
Lundi et mercredi + activités le vendredi	14 h 30 à 16 h	13 ans+	1.0/1.5	12	60 \$	75 \$
Mardi et jeudi + activités le vendredi	9 h à 10 h 30	8-12 ans	2.0	12	60 \$	75 \$
Mardi et jeudi + activités le vendredi	10 h 30 à 12 h	8-12 ans	2.5+	12	60 \$	75 \$
Mardi et jeudi + activités le vendredi	13 h à 14 h 30	13-17 ans	2.0	12	60 \$	75 \$
Mardi et jeudi + activités le vendredi	14 h 30 à 16 h	13-17 ans	2.5+	12	60 \$	75 \$
Vendredi	9 h à 9 h 30	3-4 ans	Le Petit Tennis	6	35 \$	50 \$

Avec le soutien de



Cours pour adultes

Horaire	Du 4 au 25 juin (reprise en cas de pluie, 2 juillet)	Du 9 au 30 juillet (reprise en cas de pluie, 6 août)	Du 13 août au 3 septembre (reprise en cas de pluie, 10 septembre)
Mardi, 18 h à 20 h	1.0/1.5 (tennis niveau 1) ¹ Résidents Ville de Montréal : 70 \$ Non-résidents Ville de Montréal : 100 \$	3.0 (tennis niveau 3) ¹ Résidents Ville de Montréal : 80 \$ Non-résidents Ville de Montréal : 110 \$	1.0/1.5 (tennis niveau 1) ¹ Résidents Ville de Montréal : 70 \$ Non-résidents Ville de Montréal : 100 \$
Mardi, 20 h à 22 h	2.0/2.5 (tennis niveau 2) ¹ Résidents Ville de Montréal 75 \$ Non-résidents Ville de Montréal : 105 \$	3.5 et + (tennis niveau 4) ¹ Résidents Ville de Montréal : 80 \$ Non-résidents Ville de Montréal : 110 \$	2.0/2.5 (tennis niveau 2) ¹ Résidents Ville de Montréal : 75 \$ Non-résidents Ville de Montréal : 105 \$

¹ Niveau de jeu : voir l'échelle d'autoévaluation de Tennis Québec en page 4

Ligue récréative une fois par semaine

Une heure de simple, une heure de double/semaine (le mercredi durant 6 semaines)

Session 1

Du 5 juin au 10 juillet (reprise en cas de pluie, le 17 juillet)

De 18 h à 19 h, simple féminin 2.0/ 2.5 (12 participantes)

De 19 h à 20 h, double féminin-masculin et mixte (24 participants en tout)

De 20 h à 21 h, simple masculin 2.0/ 2.5 (12 participants)

Session 2

Du 24 juillet au 28 août (reprise en cas de pluie, le 4 septembre)

De 18 h à 19 h, simple féminin 3.0/ 3.5 (12 participantes)

De 19 h à 20 h, double masculin-féminin et mixte (24 participants en tout)

De 20 h à 21 h, simple masculin 3.0/ 3.5 (12 participants)

*COÛT : 40 \$ résidents de la Ville de Montréal 55 \$ non-résidents de la Ville de Montréal

Tournoi de fin de saison

Simple masculin-féminin

Catégorie : 2.5 3.0 3.5 4.0+

Date : Du 13 au 15 septembre

Horaire : Vendredi, 18 h à 22 h

Samedi, 9 h à 18 h

Dimanche, 9 h à 17 h

***Coût :**

Résidents de la Ville de Montréal : 25 \$ par personne

Non-résidents de la Ville de Montréal : 40 \$ par personne

Niveau de jeu : voir l'échelle d'autoévaluation de Tennis Québec en page 4

*Tous les prix affichés incluent les taxes, s'il y a lieu.

ÉCHELLE D'AUTOÉVALUATION TENNIS QUÉBEC - NIVEAU DE JEU

Classement	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.	Ce joueur commence à jouer au tennis.	Ce joueur commence à jouer au tennis.	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. Sa constance est limitée par l'absence de contrôle de balle. 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.