



TENNIS COMPÉTITION

STAGE INTENSIF 6 JOURS

**03
JRS** d'entraîne-
ments 9-18h
de compétitions
3 TMC dès 8h30

05-10
AVRIL 2026
DE 9 À 17 ans

INTRO

À L'ORIGINE DE LA STRUCTURE
TENNIS SUD LANDES, DEUX PAS-
SIONNÉS : PEYO, ENSEIGNANT AU
TENNIS CLUB DE LA PALIBE À
TARNOS, ET VINCENT, ENSEIGNANT
AU TENNIS CLUB D'ONDRES.

Animés par une vision commune de la formation, ils ont souhaité unir leurs compétences, leurs expériences et les ressources de leurs clubs respectifs.

De cette collaboration est née l'envie de proposer des stages intensifs de tennis, pensés pour accompagner les jeunes joueurs dans leur progression sportive, tout en leur offrant un cadre de travail stimulant et bienveillant.



C'est avec enthousiasme que nous vous présentons les stages Tennis Sud Landes organisés durant les vacances de Pâques.

Destinés aux jeunes joueurs à partir de 9 ans, ces stages s'adressent aux compétiteurs débutants jusqu'aux joueurs de niveau troisième série.

Les conditions de séjour, la qualité des infrastructures et l'organisation rigoureuse des journées placent les participants dans un environnement propice à la performance, à l'apprentissage et à l'épanouissement personnel.

Au-delà du travail technique et tactique, ces stages sont aussi l'occasion de partager des moments forts, de créer une dynamique de groupe et de vivre des émotions sportives marquantes.

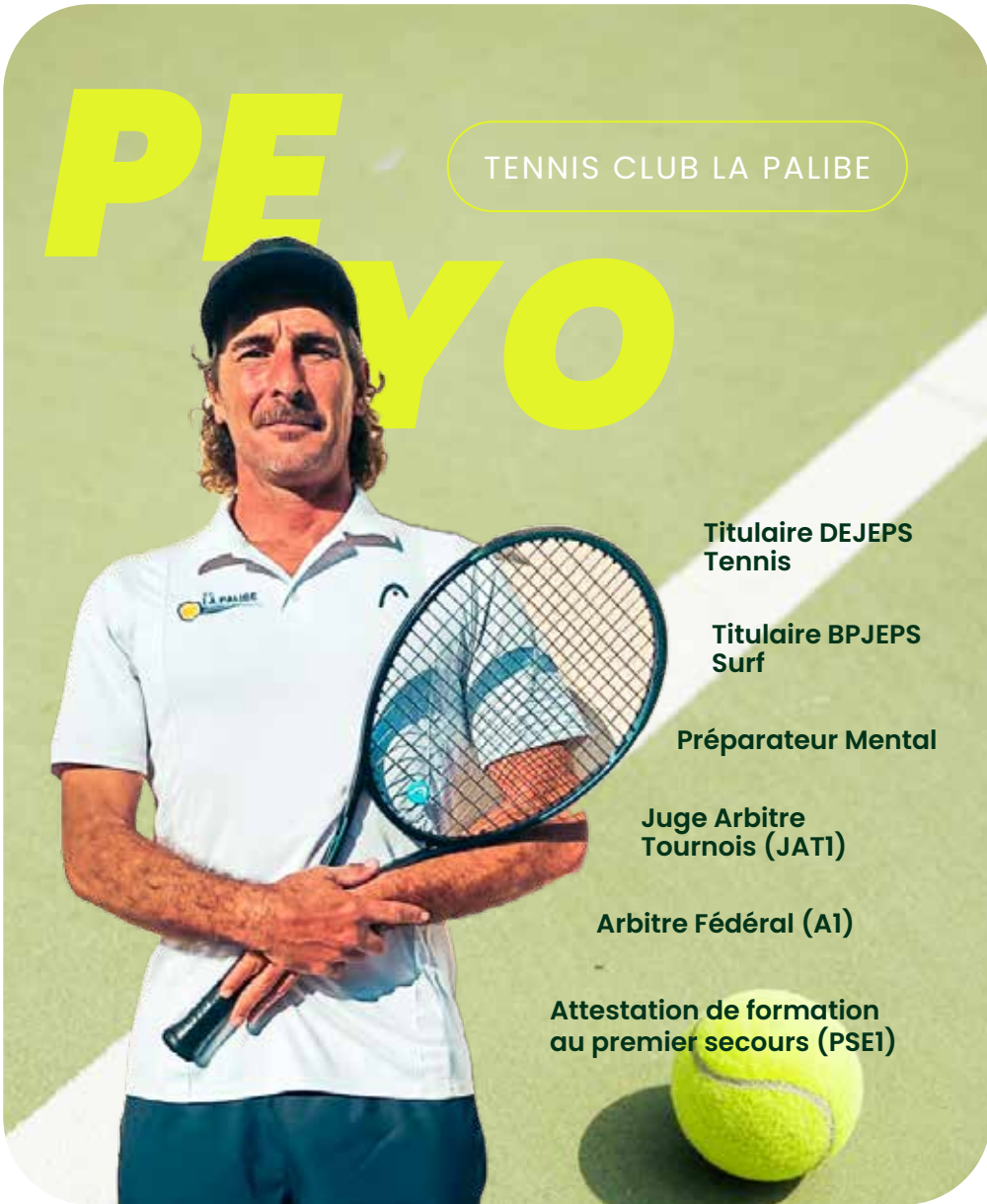
Soucieux d'assurer un suivi personnalisé et une progression optimale, le nombre de participants est volontairement limité à chaque session.

STAGES INTENSIFS

**PERFORMANCE, PROGRESSION
ET PASSION PENDANT LES
VACANCES SCOLAIRES.**



DÉCOUVREZ LES ENTRAÎNEURS !



PEYO

TENNIS CLUB LA PALIBE

- Titulaire DEJEPS Tennis
- Titulaire BPJEPS Surf
- Préparateur Mental
- Juge Arbitre Tournois (JAT1)
- Arbitre Fédéral (A1)
- Attestation de formation au premier secours (PSE1)



VINCENT

TENNIS CLUB ONDRES

- Titulaire DEJEPS Tennis
- Juge-arbitre Tournoi (JAT2)
- Arbitre Fédéral (A3)
- Juge de ligne International
- Membre commission jeune (comité Landes)

LES INSTAL- LATIONS

TENNIS CLUB LA PALIBE

- 2 Terres battues extérieurs
- 2 Quick Extérieurs
- Club house
- Vestiaires
- Restauration

TENNIS CLUB ONDRES

- 2 Quick Extérieurs
- 2 Synthétiques
- Club house
- Vestiaires
- Restauration





ORGANISATION DU STAGE

Le stage se déroule en **deux temps** : entraînement et compétition. Les stagiaires alternent une journée d'entraînement et une journée de Tournoi Multi Chance.

Chaque participant bénéficie au total de **3 jours d'entraînement** et **3 jours de compétition**, pour un équilibre optimal entre progression et mise en situation de match.

LA COMPÉTITION

Les tournois auront lieu au **Tennis Club d'Ondres**.

Participation à **3 TMC homologués FFT** de leur âge et niveau : 11/12 ans (NC - 30/1) • 13/14 ans (NC - 30) • 15/16 ans (NC - 15/3) • 17/18 ans (NC - 15/3).

3 matchs en format court à chaque journée de compétition.

Début des **matchs à 8h30**, au plus tôt.

Participation à la fin de la journée d'entraînement si les matchs sont finis plus tôt.

L'ENTRAINEMENT

PRÉPARATION PHYSIQUE

L'objectif est de sensibiliser nos stagiaires aux différentes routines journalières en période de compétition.

- Échauffement et activation.
- Renforcements musculaires.
- Récupérations (Active/Passive, étirement, alimentation, hydratation, etc.).

PRÉPARATION TECHNIQUE

L'aspect technique ne sera pas abordé en profondeur afin de ne pas déstabiliser le stagiaire en période de compétition.

En revanche, l'encadrement se réserve la possibilité de sensibiliser le joueur si une lacune technique le limite.

PRÉPARATION TACTIQUE

Lors des matchs et des entraînements effectués pendant le stage mais aussi à travers les différents TMC homologués, le comportement tactique sera largement abordé afin de permettre à chaque stagiaire de mener une partie avec d'avantage de justesse et d'efficacité.

PRÉPARATION MENTALE

L'objectif est de travailler sur la confiance en soi du joueur, de mieux comprendre et accepter les mécanismes qui dégradent la performance (stress, anxiété...).

Différentes techniques seront proposées comme, par exemple : fixer des objectifs réalisables, se donner des routines post et pré-match, améliorer sa concentration, gérer son énergie, l'échec et le dialogue positif.



**Et surtout,
prendre du
plaisir !**

STAGE 6 JOURS
DEMI-PENSION 8H30 – 18H
DU 05 AU 10 AVRIL
REPAS INCLUS

420€

*Licenciés du TC La Palibe
et TC Ondres*

500€

Extérieurs

TARIFS



PEYO HARGOUS

hargous.p@gmail.com

06 79 87 58 31

VINCENT LAFARGUE

vincent.lafargue@live.fr

07 67 42 08 78

INSCRIPTIONS