

PROJET TENNIS ET ETUDE

Organisation:

L'Académie Gonzalez vous offre **3 projets** « Top sport »: 1) **Tennis et étude**, 2) **Jury Central et Tennis**, 3) **Programme plein temps de Tennis pour professionnels**. Sous la supervision d' Alfonso Gonzalez et avec la collaboration de l'école **Hagelstein** nous pouvons vous offrir une formule de tennis & d'étude pour des joueurs semi-professionnels qui vont avoir 12 ans (6^{ième} année école primaire) jusqu'à 17 ans.

Sélection des joueurs:

Les joueurs seront sélectionnés sur base de critères très spécifiques, tels que:

- âge
- motivation
- classement
- les capacités physiques et mentales

Notre objectif:

De développer au maximum le potentiel de chaque joueur, dans un cadre d'étude de « Top Sport » qualitatif et adapté. L'entraîneur et le joueur vont élaborer une approche individuelle afin de pouvoir atteindre les objectifs *sportifs fixés*.

Chaque joueur aura un programme spécialisée et adaptée à son profil.

Les défis associés à la tactique, la technique, l'entraînement physique (prévention), les habitudes alimentaires et la psychologie sont identifiés.

Un calendrier sera établi par rapport aux objectifs sportifs (avec des tournois nationaux ou internationaux), qui devra-t-être suivi rigoureusement.

Le club et lieu de tennis et des études:

TC Heiveld est situé à Sint-Katelijne-Waver, entre Bruxelles et Anvers, tout près des routes primaires, du transport en public et des écoles (Hagelstein et SUI).

Adresse: Hagelsteinweg, 1
2860 Sint-Katelijne-Waver

Le club dispose de : 9 courts à l'intérieur (5 courts micro et 4 green sets)

10 courts à l'extérieur (5 en terre battue et 5 du type Somclay)

2 courts de squash

1 club de fitness dans le centre de tennis

1 cafétéria dans le centre de tennis



Programmes:

Ecole + programme

- Programme d'école normal
- Les entrainements se composent de tennis & d'entrainement physique
- Le programme se déroule sur 6 jours par semaines (en totale /- 18.5 heures)
- Le dimanche est libre
- Le coaching durant les tournois les plus importants en Belgique
- Prix 1.450,-euro/mois (le prix est exclusif les frais de voyage et de séjour du joueur et du coach)

Durée du programme

Période d'école Septembre – Juin

Période des vacances: du cas par cas(nationales – internationales)

Programme type

école horaires d'école standard

Tennis 5 x 2h/jour (lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi)
 1 x 4h/jour

(Samedi de 12h à 14h et de 16h jusqu'à 18h de l'après midi)

Entrainement physique 3 x 1h/jour (lundi, mercredi, vendredi ou samedi)

Schéma de Tournois

- National**
- +/- 10 tournois
 - VW Tour Hiver (Wimbledon, Argayon, Forrest Hills, Heiveld)
 - VW Tour d'été (catégorie 1+)
- Tennis Europe en Belgique -12-14-16 ans

Exemple du programme

H/jour	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
9h-							
15h30							
16h –							
18h							
18h30 – 19h30							

école

Tennis

étude/libre

Entrainement physique

Jury Central et Tennis

- 3 x semaine à l'école
- Les entrainements se composent de tennis & d'entraînement physique
- Le programme se déroule sur 6 jours par semaine (en total +/- 27.5 heures)
- Le dimanche est libre
- Coaching durant 10 à 15 semaines sur des tournois internationaux (ITF, ATP of WTA). Environde tournois internationaux sont prévus.
- Le coaching durant les tournois les plus importants en Belgique
- Prix 1.650,- euro/mois (le prix est exclusif les frais de voyage et séjour du joueur et du coach)

Durée du programme

- Programme annuel

Programme type

- école lundi, mercredi et vendredi école
- Tennis 5 x 3h/jour (mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi)
4 x 2h/jour (lundi, mardi, jeudi, samedi)
- Entraînement physique 3 x 1h30/jour (lundi, jeudi, samedi)

Schéma de Tournois

- National**
- +/- 10 tournois
 - VW Tour Hiver (Wimbledon, Argayon, Forrest Hills, Heiveld)
 - VW Tour été (catégorie 1+)
- International**
- +/- 15 tournois avec coach
 - Tennis Europe (12-14-16, ans)
 - ITF -18 ans
 - ITF Tournois

Exemple du programme

<i>H/jour</i>	<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Me</i>	<i>Je</i>	<i>Ve</i>	<i>Sa</i>	<i>Di</i>
<i>9h-</i>							
<i>12h</i>							
<i>12h – 13h</i>							
<i>13h-14h</i>							
<i>16h</i>							
<i>16h30 – 18h00</i>							

école

Tennis

étude/libre

Entraînement physique

Lunch

Programme plein temps de tennis pour professionnels

- Les entrainements se composent de tennis & d'entraînement physique
- Le programme se déroule sur 6 jours par semaine (en totale +/- 34.5 heures)
- Le dimanche est libre
- Coaching durant 15 à 20 semaines durant les tournois internationaux (ITF, ATP of WTA). Environde tournois internationaux sont prévus.
- Le coaching durant les tournois les plus importants en Belgique
- Prix 1.900,- euro/mois (le prix est exclusif les frais de voyage et de séjour du joueur et du coach)

Durée programme

- programme annuel

Programma type

- Tennis 6 x 3h/jour (lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi)
6 x 2h/jour (lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi)
- Entraînement physique 3 x 1h30/jour (lundi, jeudi, samedi)

Schéma de Tournois

National

- +/- 10 tournois
- VW Tour d'Hiver (Wimbledon, Argayon, Forrest Hills, Heiveld)
- VW Tour d'E té (catégorie 1+)

International

- +/- 15 tournois avec coach
- Tennis Europe (12-14 -16, ans)
- ITF -18 ans
- ITF Tournois

Exemple du programme

H/jour	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
9h-							
12h							
12h – 13h							
13h-14h							
16h							
16h30– 18h00							

école

Tennis

étude/libre

Entraînement physique

Lunch

Tournois

Niveau National

- +/- 10 tournois

- VW Tour d'Hiver
 - Wimbledon
 - Argayon
 - Forrest Hills
 - Heiveld

- VW Tour d'Eté
 - Catégorie 1+

International

- +/- 15 tournois avec coach

- Tennis en Europe
 - - 12 ans
 - - 14 ans
 - - 16 ans

- ITF -18 ans

- ITF Tournois

L'entraînement et le support se fait par:

Entraîneur Coordinateur	Alfonso Gonzalez	Directeur Technique
Traveling Coaches	Alfonso Gonzalez	
	Scherens Kristof	Entraîneur B
	Scherens Frédéric	Entraîneur B
	Van Langendonck Ronny	Trainer A
Academy staff	Gregory Keymolen	Entraîneur B
	Lenaerts Bjorn	Entraîneur A
Physical Trainer	Dobrev Boyan	
Mental coach	Haubourdin Serge	