



# LA TOURNEE DE L'EXCELLENCE

Entre 2 et 3 tournois par semaine

**VIVEZ UNE EXPERIENCE UNIQUE**

*Du 24 Juillet au 06 Août 2016*

*Possibilité de faire 1 ou 2 semaines*



**Le TC Aubagne  
aux Hauts de Nîmes**



**OUVERT A TOUS**  
*Enfants, adultes,  
familles ...*



**Dirigée et organisée par Antoine Pourin**

**Coach Tennis (DES JEPS) – Préparateur Mental**

Contact: 06.07.79.50.49 – [antoine@ap-coaching.fr](mailto:antoine@ap-coaching.fr)

[www.ap-coaching.fr](http://www.ap-coaching.fr) / [www.tennis-aubagne.com](http://www.tennis-aubagne.com)



# Les objectifs de la tournée

## 1. Le professionnalisme

### L'image de soi:

- Politesse : bonjour, au revoir, s'il vous plait, merci, faire attention aux grossièretés!
- Ce que l'on dégage : toujours avoir le sourire, être humble, parler intelligemment et ne pas se « rabaisser » à des discussions du style « jargon du tennis » (ex. : « lui il est nul, elle elle la sent grave... »).
- Ce qu'exprime le corps : dégager de la confiance, de la sérénité, par sa posture, par son discours.

### L'image de son club / du groupe:

- Porter le plus souvent possible les vêtements du club / de l'académie, avoir un discours toujours positif, respectueux, envers les joueurs, coaches, parents, organisateurs, sur les valeurs que l'on nous inculque.
  - Renforcer la notion de « team » entre les différents joueurs et le coach :
- Dégager les mêmes ambitions, se soutenir et se valoriser mutuellement, être là les uns pour les autres.

## 2. Les valeurs / la relation avec soi

### Qualité et hygiène de vie:

- l'importance du sommeil / de l'alimentation / de l'hydratation / de la récupération.
- Acquérir un système de pensées qui favorise l'écoute et le respect de son corps.

### Le travail et les routines :

- Travail sur la notion de coach : qu'est-ce qu'un coach, quelle est sa place dans le projet, quel respect nous devons avoir envers lui, vers où veut-il nous amener, le degrés de confiance vis-à-vis du coach.
- Travail sur le savoir-être => expressions du corps, affirmation de soi par le langage (élocution, tonalité de la voix, pertinence de nos paroles)
- Travail à l'aide d'une caméra : apprendre à s'exprimer devant une caméra / apprendre à faire des interviews.

- Travail sur la motivation, la confiance et l'estime de soi, sa vision du sport, de son sport :  
Visionnage de reportages (ex: Usain Bolt / Play / More than a game) et de film (ex: Coach Carter).  
Prises de notes et réflexions faites sur chacune des vidéos pour s'approprier les "dires" des champions et renforcer son ambition et son rêve.

- Les routines de travail instaurées :

Chaque jour : réveil musculaire / séance d'abdominaux / gainage / séances de stretching / 1 à 2 séquences de Tennis / travail de la respiration et du rapport corps / esprit.

### **3. Le match**

- Travail sur la conception de la compétition / du match pour le joueur => la compétition doit rester un jeu, un moment magique, de bonheur qui permet de nous construire => notion de développement et non de résultat !

- Travail sur les routines d'avant match / le conditionnement psychologique et physique dans lequel nous devons nous mettre.

- L'importance de la qualité du warm up (échauffement) et du discours interne de l'athlète.

- Travail sur le match et les normes en terme d'attitudes / d'image que l'on doit dégager / du travail que l'on doit accomplir.

- Travail sur cool down (le retour au calme) après victoire / après défaite

Décrassage physique

Faire une analyse de match pertinente

Se servir de chaque match afin de pouvoir gagner du temps dans sa progression



# Le lieu

## Les Hauts de Nîmes:

- 25 courts de tennis extérieur (toutes les surfaces)
- 4 courts couverts
- 1 restaurant
- 1 internat sur place
- Des salles de classe
- 1 salle fitness
- 1 piscine



Pendant la tournée, nous pourrions disposer de toutes ces installations afin de pouvoir travailler dans les meilleures conditions possibles.

Ce club est aussi un tennis-études à l'année. Le tennis-études dans lequel j'ai grandi puis travaillé pendant des années.

Cela permettra donc aux joueurs de se plonger au cœur de la vie d'un joueur de « haut niveau » et de découvrir comment fonctionnent et travaillent les jeunes en académie.

## Le circuit de la ville de Nîmes:

Sur le site des Hauts de Nîmes ainsi que sur quelques autres clubs, et pendant tout l'été, 2 tournois minimum sont organisés chaque semaine depuis 3 ans.

Des tournées de la France entière ainsi que du monde entier viennent chaque année participer à l'un des plus gros circuits de tournois organisés.

## L'hébergement:

L'hébergement et la pension se fait sur place, tout est centralisé afin de profiter un maximum de la semaine et de vivre au centre même de ce « village tennis »

## Les animations:

Tout au long de la semaine (selon des matchs) nous irons:

- Découvrir la grande motte (footing et séance de relaxation sur la plage)
- Visiter Nîmes et faire les fameux Jeudis de Nîmes
- Piscine / pétanque ....
- Rencontre et discussion avec de très bon joueurs (selon les joueurs présents)



# Informations importantes

## Les documents à fournir:

- Licence
- Certificat médical
- Bulletin d'Inscription
- Fiche sanitaire de liaison
- Attestation mutuelle
- Carte d'identité

## Le matériel:

- 2 à 3 raquettes cordées
- Cordages ou bobine
- 1 paire de tennis
- 1 paire de running
- 1 paire de tong
- 1 maillot de bain
- 1 serviette de tennis / casquette
- Crème solaire
- Corde à sauter / élastique
- Trousse de soin

## Les tournois:

2 à 3 tournois sur 1 semaine

## Le public:

A partir de 8 ans

## Les dates:

Du 24 Juillet au 06 Août (au départ d'Aubagne ou directement à Nîmes)

À la semaine du: 24 juillet au 30 Juillet ou 31 Juillet au 06 Août

## Le prix:

500 € la semaine / 950 € les 2 semaines

*Possibilité de payer en plusieurs fois*

Inclus dans le tarif:

Transports / pension complète / hébergement / encadrement 24/24h / inscriptions aux tournois / entraînements tennis, physique, mental / coaching tournois



**Contact:**

**Antoine Pourin**

DES JEPS – Préparateur Mental

06.07.79.50.49 / antoine@ap-coaching.fr

www.ap-coaching.fr



***A Chacun Son Rêve,  
A Chacun Son Talent***

