

TC DIGNE

Tel : 04 92 32 15 92

@: bonjour@tcdigne.fr

Site web : www.tcdigne.fr



NOM Prénom

MON CLUB

Codes vestiaires et toilettes : C 0 1 2 3 4

(Remplacer le 2 par le 6 pour les vestiaires hommes), puis tourner le verrou. Attention, pour les verrous allongés, tourner dans le mauvais sens, réinitialise le code.

Codes cadenas des terrains

Jusqu'au 30 septembre 2014: **9.7.5.3**

A partir du 1er octobre 2014: **4.7.5.2**

(écrit dans l'autre sens pour le court n°3)

Les réservations par internet :

Aller sur notre site www.tcdigne.fr, puis cliquez sur réservation.

Votre **identifiant** : « nom prénom »

Votre **mot de passe** (à changer au plus tôt) : *tcd*

Cliquez sur le créneau horaire libre sur un des terrains, choisissez votre partenaire sur la liste des membres du club ou « invité, » puis validez.

ECOLE DE TENNIS

Les passages de niveaux se feront lors des journées « JEU ET MATCHS » par validation de l'ensemble des critères nécessaires (voire page de droite).



Terrains blancs : 5 ans et plus

8 m
Dans le sens de la largeur
Sans filet, mais avec une ligne le matérialisant au sol
Ballon paille 25 cm
Raquette 43 à 48 cm (17 à 19")



Terrains rouges : 6 ans et plus

12 m
Dans le sens de la longueur
Avec un filet à 0,80 m maximum
Balle rouge
Raquette 48 à 58 cm (19 à 23")



Terrain vert : pas avant 9 ans

24 m
Filet traditionnel
Balle verte
Raquette 63 à 68 cm (25 à 27")



Terrains violets : 5 ans et plus

11 m
Dans le sens de la largeur
Avec un filet à 0,50 m maximum
Balle petit tennis 15 cm non gonflée à bloc
Raquette 43 à 53 cm (17 à 21")



Terrains orange : pas avant 7 ans

18 m x 8,23 m (6,25 m)
Avec un filet de 0,80 m
Balle orange
Raquette 56 à 63 cm (22 à 25")



LES JOURNEES JEU&MATCHS

Mercredis : 15 oct, 17 déc, 18 fév, 22 avril et 17 juin

Samedis: 18 oct, 20 déc, 14 fév, 25 avril et 20 juin.

JOURNEE J&M

TERRAIN BLANC

OBSERVATIONS

Être capable de

Acquis (A) / en cours d'acquisition (ECA)

A

EAC

COMPORTEMENT/ARBITRAGE

Serrer la main de son adversaire et de l'arbitre à la fin du match

Attendre que l'autre joueur soit prêt avant d'engager

Engager à tour de rôle

ELEMENTS TACTIQUES

Se placer en début de point

Jouer où l'adversaire n'est pas

Se replacer

ELEMENTS TECHNIQUES

Tenir la raquette en bout de manche

Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point

Jouer en CD ou en revers en différenciant les faces du tamis

Jouer des revers à 1 main ET à 2 mains

Jeu de jambes: se dégager des trajectoires

NIVEAU BLANC