

# TC DIGNE

Tel : 04 92 32 15 92

@: [bonjour@tcdigne.fr](mailto:bonjour@tcdigne.fr)

Site web : [www.tcdigne.fr](http://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](http://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 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 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")



## 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")



## Terrain vert : pas avant 9 ans

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



## 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 ROUGE

### OBSERVATIONS

Être capable de

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

A

EAC

#### COMPORTEMENT/ARBITRAGE

Effectuer un jeu décisif

#### ELEMENTS TACTIQUES

Déplacer l'adversaire

Effectuer des volées

#### ELEMENTS TECHNIQUES

##### Servir en passant par la position armée

Servir en équilibre

Reprendre la raquette à 2 mains entre chaque frappe

Différencier les prise de coup droit et de revers

Préparer un coup droit avec le tamis au dessus de la main

Préparer un revers avec le tamis au dessus de la main

Jeu au filet: frapper devant soit

Jeu de jambes: Être actif entre les frappes

#### NIVEAU ROUGE