

# 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 VERT

### OBSERVATIONS

Être capable de

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

A

EAC

#### COMPORTEMENT/ARBITRAGE

Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance

Être autonome dans la gestion des règles

#### ELEMENTS TACTIQUES

Utiliser son point fort

Intercepter en double

#### ELEMENTS TECHNIQUES

Servir avec de l'effet slicé ou lifté en 2ème balle

Traverser la balle

Jeu de jambes: Accélérer, freiner

#### NIVEAU VERT