



PYRENE TENNIS CAMP est un nouveau projet qui commence cette année à Jaca, au cœur des Pyrénées aragonais, et qui apparaît comme alternative au loisir estival traditionnel. On y mélange apprentissage, formation et perfectionnement au tennis et aux langues, à travers un programme attirant qui tourne autour du concept d'immersion linguistique et dirigé par des professionnels reconnus dans les domaines d'enseignement et sportifs. Le tout, en pleine nature et avec tous les protocoles COVID 19, dans un milieu naturel, sûr et amusant, et avec un programme fait par des experts ayant une longue trajectoire professionnelle dans l'enseignement et dans d'autres domaines.

Pyrene Tennis Camp 2021 est un campus bilingue anglais-espagnol, dirigé aux enfants et jeunes de 8 à 16 ans, qui aura lieu entre les mois de juillet et août 2021, avec une durée d'une semaine. Vous aurez l'option de pension complète pour ces participants qui auront besoin de loger à Jaca pendant le déroulement du Camp.

Objectif : que les participants apprennent anglais/espagnol et aussi du tennis en s'amusant, dans une ambiance de convivialité et avec de professeurs et moniteurs avec une large expérience.

Les places de Pyrene Tennis Camp 2021 sont limitées et vont s'attribuer par ordre d'inscription. L'inscription est déjà ouverte.

PROGRAMME

TENNIS

Les élèves seront distribués en groupes de 3 niveaux de jeu, qui feront des rotations pour entraîner différents systèmes technique-tactiques et physiques, à travers des jeux et points appliqués à la phase technique, tactique et de préparation physique. Pour ce travail, on disposera de 16 séances hebdomadaires sur la court, y comprises des compétitions le samedi, et comme ça on peut établir un programme intensif et spécifique de tennis.

- **PHASE TECHNIQUE.** On travaille tous les coups techniques de tennis en fonction des niveaux des élèves : coup droit, revers, volée et service, de même que leurs effets, lift, coupé et plat. La méthodologie générale consiste en les exercices de répétition de coups pour perfectionner la technique de l'élève. On fait aussi de pratiques appliquées avec des jeux et tests de tous les coups, en vérifiant les statistiques d'erreurs.
- **PHASE TACTIQUE.** Des exercices d'échange des balles ou rally, appelés aussi contrôles, depuis les 4 zones de la court et dans des directions différentes. Dans cette phase, la difficulté augmente au fur et à mesure que les joueurs montrent leur aptitude pour réussir un plus grand nombre d'échanges sans erreurs. On travaille aussi la partie tactique de se situer sur la court visant une compétition, si l'élève est à la hauteur du niveau technique demandé. On inclue, entre autres exercices, des matchs réduits avec les règles tactiques du jeu que l'on applique pendant les points.
- **PHASE DE PRÉPARATION PHYSIQUE.** Toutes les tâches de préparation physique sont adaptées aux âges et niveaux des élèves. Les activités de préparation physique sont divisées en séances variées : résistance, circuits de force-résistance et circuits adaptés spécifiques de tennis, de même que des exercices de vitesse et déplacements de tennis, combinés parfois avec des jeux appliqués.

LET'S TALK ABOUT TENNIS (PARLONS DE TENNIS)

Pendant le séjour au Pyrene Tennis Camp, les sportifs mélangeront les cours pratiques de sport avec des cours théoriques pour approfondir le monde du tennis en développant les aspects les plus remarquables de cette discipline sportive.

- a) La règlementation actuelle
- b) Les règles basiques du tennis
- c) Courts : types et difficultés techniques
- d) Les joueurs les plus remarquables dans l'histoire du tennis
- e) Les championnats nationaux et mondiaux les plus prestigieux

Tout au long du séjour au Camp, on va faire 8 cours théoriques sur le monde du tennis, auxquels on développera les contenus ci-dessus afin de compléter la connaissance de ce sport historique qui nous a donné autant de joies.

Beaucoup d'entre nous, nous connaissons les règles basiques du tennis, mais ce que certains ignorent est que ces règles entraînent plus de complexité que l'on ne dirait. Pour cela, dans les séances **Let's talk about tennis** on essaiera de résoudre tous les doutes que l'on puisse avoir sur la court lors d'un match.

Comme dans tous les domaines, en apprenant sur l'histoire du tennis et sur ses grands joueurs, on deviendra des experts dans le domaine et on réussira à appliquer toutes ces connaissances sur la court, en imitant les meilleurs coups des joueurs les plus célèbres, par exemple, le *service* de Pete Sampras, le *lift* de RafaNadal, les *coups puissants* de Serena Williams ou le *revers* de Roger Federer. En analysant leurs adresses, on améliorera celles de nos sportifs, qui gagneront en qualité, observation et mise en œuvre de différents coups.

On connaîtra les plus réputés et célèbres championnats qui peuvent nous mettre au plus haut de ce sport de légendes. Avec le but de chercher à réussir et à avoir ces trophées qui vont nous faire devenir, avec du temps et de l'effort, de même que nos idoles, les *nouveaux dieux* de l'olympie ATP.

AUTRES ACTIVITÉS

Le programme du Camp est complété avec des activités ludiques et culturelles au centre historique de Jaca et ses alentours pleins de paysages naturels. Les élèves vont profiter de différents ateliers et jeux organisés pour eux, ainsi que d'une excursion dans la nature. De cette façon, on réussit à ce que la cohabitation et l'esprit d'équipe créent un lien plus proche et de confiance parmi nos sportifs.



EMPLOI DU TEMPS DU TENNIS CAMP

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00	PETIT DÉJEUNER							
9:30	LANGUES	EXCURSION NATURE	LANGUES	LANGUES	LANGUES	COMPÉTITION TENNIS	SORTIES	
10:30	TENNIS		TENNIS	TENNIS	TENNIS			
12:30	PISCINE		PISCINE	PISCINE	PISCINE			
13:30	DÉJEUNER ET Y TEMPS LIBRE							
16:00	LANGUES	LANGUES	LANGUES	LANGUES	EXCURSION CULTURE	EXCURSION CULTURE		
17:00	ARRIVÉES ET BIENVENUE	TENNIS	TENNIS	TENNIS			TENNIS	
18:30		PISCINE	PISCINE	PISCINE			PISCINE	
19:30	TEMPS LIBRE ET TOILETTE							
21:00	DÎNER							

LIEU

Pyrene Tennis Camp a lieu à Jaca, dans un milieu privilégié des Pyrénées aragonais, dans la province de Huesca.

La ville possède une grande et riche histoire, comme berceau du Royaume d'Aragón, et elle est entourée d'un paysage de montagnes spectaculaire qui nous permet de faire des activités ludiques et sportives à proximité.

Elle est située à:

- ✓ 75 km de Huesca
- ✓ 150 km de Saragosse
- ✓ 115 km de Pampelune
- ✓ 210 km de Vitoria
- ✓ 340 km de Barcelona
- ✓ 450 km de Madrid

Les installations sportives où ont lieu la plupart des activités sont organisées par Pyrene Sport. Camino de San Salvador,s/n, 22700 Jaca, Huesca (Espagne)

INSTALLATIONS

Les installations de Pyrene Sport sont grandes et complètes, avec plus de 10.000 m² de surface en tout (2.000 m² d'espaces verts et 4.500m² de surfaces sportives). Ça permet que la plupart des activités soient réalisées sans avoir à sortir de l'enceinte du centre de sport, en évitant de cette façon de déplacements, sauf les déplacements à l'hôtel, les sorties culturelles ou de nature.

Pyrene Sport a :

- ✓ 5 courts de tennis : 4 en terre battue (2 intérieures et 2 extérieures) et 1 greenset
- ✓ 4 courts de paddle : 1 couverte, 1 extérieur et 2 intérieur
- ✓ 1 court extérieur 20x10 polyvalente pour pratiquer du sport avec buts et paniers
- ✓ 1 gymnase et 1 salle d'activités dirigées de fitness
- ✓ 1 piscine extérieure d'été avec une grande zone verte
- ✓ douches Grands vestiaires avec des armoires et douches
- ✓ 2 salles de classe pour les langues
- ✓ 1 salon social avec table de ping-pong
- ✓ Bar-caféteria
- ✓ Grandes terrasses et espaces verts
- ✓ Parc de stationnement gratuit pour les usagers



COURT DE TENNIS DU TENNIS CAMP

LOGEMENT

Pyrene Tennis Camp propose aux participants n'ayant pas d'habitation à Jaca l'option de choisir le régime de pension complète, ils seront logés à l'hôtel-restaurant El Acebo**. L'hôtel s'occupera des repas* (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) des participants pendant leur séjour à Jaca et assurera une alimentation correcte et variée pour tous les enfants.

*IMPORTANT : Il faut prévenir de possibles intolérances et allergies de l'élève lors de l'inscription.



Pour avoir plus de renseignements sur l'Hôtel-restaurant El Acebo: www.elacebo.net

EQUIPE D'ENSEIGNANTS

Les participants auront un moniteur/tuteur ou plusieurs (selon la ratio), qui sera avec eux les 24 heures pendant les déplacements et activités. En plus, ces professionnels seront chargés d'organiser et diriger les activités en dehors de séances de tennis et langues.

Les entraînements de tennis et les professeurs de langues sont diplômés et ils ont une grande expérience dans leurs respectifs domaines.

SEMAINES ET PRIX

Pyrene Tennis Camp donne l'option du programme entier pour les non-résidents ou le programme d'activités seulement.

- ✓ **PROGRAMME ENTIER.** Cette option inclue toutes les activités et le séjour à Jaca pendant la semaine qui dure le Camp en régime de pension complète. Les participants sont sous la surveillance et attention de leur tuteur/moniteur 24 heures sur 24, sauf le cours de tennis et les cours de langues, où ils seront en charge de leurs professeurs/entraîneurs.
Pour les participants qui choisissent cette option, l'arrivée sera dimanche après-midi à partir de 17 h et la sortie, dimanche suivant le matin avant 12 :30h.
- ✓ **ACTIVITÉS SEULEMENT.** Cette option est dirigé aux participants qui n'aient pas besoin de loger ni manger à Jaca. On inclue les activités de tennis et langues du Camp de lundi à vendredi de 9 :30h à 13 :30h et de 16 :00h à 19 :30h. Et samedi matin, pour les compétitions.

Les deux options incluent l'Assurance obligatoire de responsabilité civile et accidents.

Le prix **n'inclue pas** : le service d'accueil ou remise dans aéroport ou gares proches, service de lingerie, encordage de raquettes, frais personnels. Tout ça peut être engagé en plus avec l'organisation de Pyrene Tennis Camp.

SEMAINE	DATES	PROGRAMME ENTIER	ACTIVITÉS sans logement
1	5-11 juillet	849 €	379 €
2	12-18 juillet	849 €	379 €
3	19-25 juillet	849 €	379 €
4	26 juillet – 1 août	849 €	379 €
5	2-8 août	996 €	489 €

INSCRIPTION ET MODE DE PAIEMENT

L'inscription se fait à travers le formulaire sur le web du Camp

Le paiement s'effectue en deux parties, à travers un virement bancaire à l'un de deux comptes ci-dessous :

CAJA RURAL DE ARAGÓN - IBAN ES13 3191 0357 1454 8814 6423

BANCO DE SABADELL - IBAN ES20 0081 7222 9100 0122 1626

- ✓ Premier paiement: 50% du total au moment de l'inscription
- ✓ Second paiement : 50% restant avant le 4 juin 2021

CONDITIONS D'ANNULATION

À cause de la situation actuelle due à la pandémie COVID 19, on permettra l'annulation justifiée du Camp avec le remboursement du 100%, après avoir fourni toute la documentation requise par l'organisation, tels que le compte bancaire, dossiers médicaux, communications officielles de la part de l'administration ou d'autres. Pour le reste d'annulations, on ne remboursera que le 50% du total réglé, tant que l'annulation soit communiquée, au moins, 20 jours avant la date du début du Camp.

CONTACT

www.pyrenetenniscamp.com

info@pyrenetenniscamp.com

+34 974 049973

+34 660 817749

