

ACADÉMIE  
DE TENNIS  
**MUST**



**ELLE**

**STAGE DE TENNIS**

MONT-TREMBLANT, QC

# NOTRE APPROCHE DU COACHING

INSPIRÉE PAR L'UNIVERS DU HAUT NIVEAU

📖 Le programme « ELLE » offre une expérience unique à chaque joueuse de tennis désirant perfectionner son niveau de jeu. Qu'elle soit débutante ou avancée.

Les aspects du jeu technique, tactique et mental sont enseignés. Le stage assure pour chaque joueuse une progression réelle, concrète et à court terme.

En prime d'être un camp de tennis intensif, le camp « ELLE » se déroule dans l'ambiance chaleureuse de Mont-Tremblant, située dans les Hautes-Laurentides ! 🏡

## LES CLÉFS DU SUCCÈS

Culture du résultat / Entraîneurs de haut niveau

Ambiance jeune et dynamique / Station internationale Tremblant

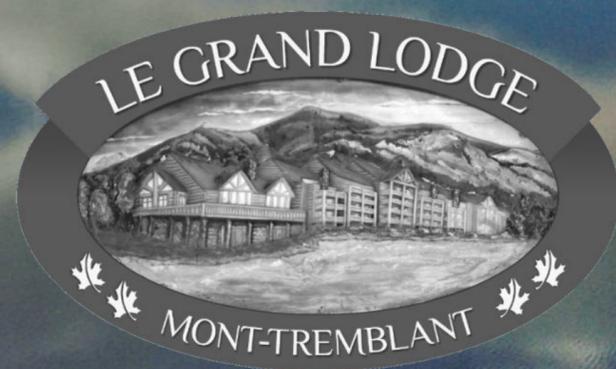
LAURENT THIFFAULT



# UN ENVIRONNEMENT EXCEPTIONNEL

LA DESTINATION IDÉALE  
POUR TOUTES PASSIONNÉES DE TENNIS

*L'Académie de Tennis Must est fière de s'associer avec le Grand Lodge Mont-Tremblant, centre de villégiature et de congrès 4 saisons, pour vous offrir du tennis de haute qualité. Nos activités se déroulent sur 4 terrains de terre battue. Un site exceptionnel pour profiter pleinement d'un décor typique des Laurentides !*



TREMBLANT  
À 5 MIN DE VOITURE



A tennis player in white athletic wear is captured in a dynamic running pose on a tennis court. The player is wearing white shorts with the brand name 'ionik' visible on the lower right leg, white socks, and grey sneakers. The player's right leg is lifted, kicking up a cloud of dust from the court surface. The background shows a chain-link fence and trees, with sunlight filtering through, creating a bright, energetic atmosphere.

# UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE

# VINCENZO VINCENZO

## ENTRAÎNEUR

Étudiant à *John Molson School of Business*

**Vincenzo compte plusieurs années d'expérience en tant qu'entraîneur de tennis, et ce, avec des joueurs de tous les niveaux.**

***Force: Enseignement technique***



#ATTENTION

#PASSIONNÉ



RAPHAËL  
RAPHAËL

## ENTRAÎNEUR

Étudiant à l'Université de Montréal

Raphaël est diplômé du sports-études tennis. Sa passion pour le tennis l'a amené à participer à des compétitions jusqu'en Amérique du Sud.

*Force : Entraîneur dynamique et stimulant, axée sur la stratégie de jeu*

# FRANKY FRANKY

## ENTRAÎNEUR

Étudiant à l'*Université de Montréal*

Frankie détient 11 ans d'expérience en enseignement du tennis, et ce, autant avec les enfants que les adultes.

*Force : Entraîneur pédagogique et très impliqué auprès de ses élèves.*



# #MITOMÉ

#DÉTERMINÉ



LAURENT  
LAURENT

## ENTRAÎNEUR

Étudiant au HEC de Montréal

Laurent est diplômé du programme sports-études tennis du Collège de Montréal et termine actuellement ses études en comptabilité au HEC de Montréal. C'est donc la rencontre de ses deux passions, à savoir le tennis et l'entrepreneuriat, qui l'a amené à fonder l'Académie Tennis Must dans la belle région de Mont-Tremblant.

*Force : Culture du résultat*

# SOMMAIRE

---

**NOTRE APPROCHE DU COACHING**

---

*P2*

**PROGRAMME ELLE**

---

*P9*

**PLANNING**

---

*P12*

**DATES**

---

*P19*

**UN ENVIRONNEMENT D'EXECPTION**

---

*P3*

**GROUPE**

---

*P10*

**SÉJOURNER AU RESORT**

---

*P17*

**FORMULES ET TARIFS**

---

*P20*

**NOTRE ÉQUIPE**

*P4*

**UNE SEMAINE TYPE À L'ACADÉMIE**

---

*P11*

**LE CONFORT À PROXIMITÉ**

---

*P18*

**NOUS REJOINDRE**

---

*P21*

# LE TENNIS FÉMININ: PLUS FORT QUE JAMAIS!

*Avec plus de 2000 matchs de tennis joués au cours d'une saison régulière et 800 joueuses réparties dans la région de Montréal et ses environs, la popularité grandissante du tennis féminin est en voie de dépasser le tennis masculin.*

DÉVELOPPER DES AMITIÉS ET RECHERCHER UNE  
EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE

1

## COACHING TENNIS

*"LIBÉREZ LA MIELLEURE JOUEUSE DE TENNIS EN VOUS"*

- Travail technique et tactique
- Coaching d'équipe
- Débriefing et analyse
- Compétition amical

2

## ACTIVITÉS DE GROUPE

*"LE DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE EST ESSENTIEL"*

- Coordination et Équilibre
- Récupération et musculation
- Exercices mentaux

3

## VACANCES

*"PROFITEZ DES INSTALLATIONS DU SITE ET DE LA VILLE DE MONT-TREMBLANT"*

- Plage
- Activités de plein air (vélo de montagne, paddel board, ect)
- Divertissement au village de Tremblant



# ***GROUPE***

---

## **ZERO TO HERO**

*Apprenez la technique, la tactique et l'aspect mental du jeu!*

**NIVEAU 2.5 ET +**

## **PERFORMANCE**

*Le programme d'entraînement à haute intensité conçu pour améliorer vos performances!*

**NIVEAU 4 ET +**

# UNE SEMAINE TYPE À L'ACADÉMIE

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7h-9h		DÉJEUNER				
9h-11h		ENTRAÎNEMENT DE GROUPE				TOURNOI "ELLE"
11h-12h		DÎNER AVEC LES ENTRAÎNEURS				DÎNER
12h-13h		TEMPS LIBRE				TOURNOI "ELLE"
13h-14h		ACTIVITÉ DE GROUPE				TOURNOI "ELLE"
15h-17h	ARRIVÉE	ENTRAÎNEMENT DE GROUPE				CÉR.
17H-19H	CÉR.	TEMPS LIBRE				

\*d'accueil

\*\*de fin de stage

# LUNDI

---

## ACTIVITÉ DE TENNIS

---

### Entraînement axé sur la régularité

*Élevé votre niveau de régularité avec une qualité de frappe suffisante pour gêner votre adversaire.*

*Atelier en simple et en double*

## ACTIVITÉ DE GROUPE

---

### Yoga & méditation

Yoga Vinyasa

Mondialement connu comme l'une des meilleures professeurs de yoga



# MARDI

## ACTIVITÉ DE TENNIS

Entraînement axé sur la tactique de jeu en simple et en double

*Construisez votre jeu. Les entraîneurs vous conseilleront sur la meilleure stratégie à adopter dans les différentes situations de points.*

*Atelier en simple et en double*

## ACTIVITÉ DE GROUPE

Nutrition sportive

Gestion de son alimentation en tournoi et en entraînement  
Explication des relations directes entre l'alimentation et les différents facteurs de performance



# MERCREDI

## ACTIVITÉ DE TENNIS

Entraînement axée sur la variété du jeu

*Optez pour une variété de jeu dominante ! Dans la mesure de vos capacités techniques, cherchez à varier votre jeu au maximum pour déstabiliser votre adversaire.*

*Atelier en simple et en double*

## ACTIVITÉ DE GROUPE

Studio de Pilates



Kinésiologue depuis 2015  
Spécialisée dans la réadaptation physique et postural



**RECOMMANDÉ**

PAR LAURENT  
THIFFAULT

# JEUDI

---

## ACTIVITÉ DE TENNIS

---

Entraînement axée sur la tactique de jeu en simple et en double

*Optez pour une variété de jeu dominante ! Dans la mesure de vos capacités techniques, cherchez à varier votre jeu au maximum pour déstabiliser votre adversaire*

*Atelier en simple et en double*

## ACTIVITÉ DE GROUPE

---

Coaching mental



Gestion de ses émotions, du stress, de la pression et de son énergie au niveau tennistique



**# FIGHT  
SMART**

# VENDDREDI

---

## ACTIVITÉ DE TENNIS

---

Tournoi amical en simple en double

*Faites compétition par équipe en double avec les différentes participantes du programme. Les joueuses seront réparties selon 4 niveaux de jeu et chaque entraîneur sera assigner à une équipe.*

## CÉRÉMONIE DE FIN DE STAGE

---

Remise des prix  
Animation  
Barbecue



# ***SÉJOURNER AU RESORT***

---

RESTAURANT & BAR-  
LOUNGE

PISCINE & GYMNASÉ

SPA & DÉTENTE

PLAGE & LAC





# LE CONFORT À PROXIMITÉ

---

CHAMBRE SPACIEUSE ET CONFORTABLE

ACCÈS À L'INTERNET HAUTE VITESSE SANS FIL (WIFI)

CUISINE COMPLÈTE

CLIMATISATION

## UN RESORT FAMILIAL D'EXCEPTION

---

Situé sur le site, à quelques pas des terrains de tennis, c'est l'endroit idéal pour faire de l'exercice et se détendre en famille dans un cadre élégant et raffiné.



# DATES DISPONIBLES

DIMANCHE  
29 MAI

VENDREDI  
3 JUIN

## SEM maine 01

DIMANCHE  
5 JUIN

VENDREDI  
10 JUIN

## SEM maine 02

# DURÉE

DU DIMANCHE AU VENDREDI

CHOISISSEZ PARMIS  
L'UNE DES DEUX  
OPTIONS SUIVANTES

# DATES À RETENIR

---

## GARANTIE DE LA DISPONIBILITÉ DES CHAMBRES

28 AVRIL

Inscrivez-vous avant le 28 avril pour vous assurer une place à l'hôtel du Grand Lodge. Sans quoi, l'Académie ne pourra vous garantir une disponibilité des chambres.

## FIN DE L'ESCOMPTE DE PRÉINSCRIPTION

1 MAI

Profitez d'un escompte de 10 % sur toutes inscriptions avant le 1er mai.

### INSCRIPTION

Inscription au programme "ELLE" en ligne. Les inscriptions débuteront le 9 avril 2022

### RÉSERVATION DE L'HÉBERGEMENT

Réserver votre chambre à travers le lien qui vous sera fourni dans le formulaire d'inscription ou en communiquant au numéro de téléphone suivant: 1 800 567-6763

## FORMULES & TARIFS

PROGRAMME ELLE

---

1150\$

CHAMBRE

---

743,75\$ (à partir de)

# CONTACT

**LAURENT THIFFAULT**

RESPONSABLE PROGRAMME "ELLE"

[elle@tennismust.ca](mailto:elle@tennismust.ca)

---

Inscription en ligne

[tennismust.ca](http://tennismust.ca)

**PLACE LIMITÉE**