



# --PREPARATION PHYSIQUE PÔLE LOISIR--

SAISON 2026-2027

## -- CLUB JUNIOR & CLUB ADOS --

Les séances de préparation physique ont lieu exclusivement le **mercredi** sur les **courts 6, 16\* ou 17\*** (suivant les semaines)

*\* La préparation physique pouvant se dérouler en extérieur, prévoir une tenue de saison.*

=====  
**Coach : William Bourdais**  
=====

<i>Pour les enfants ayant tennis le mercredi</i>	<i>Pour les enfants ayant tennis un autre jour que le mercredi</i>	<b>Horaire du physique</b>
<i>Enfants programmés au tennis de 11h à 12h</i>	<i>Enfants nés en 2019-2018-2017 n'étant pas scolarisés le matin</i>	<b>10h</b>
<i>Enfants programmés au tennis de 13h à 14h</i>	<i>Enfants nés en 2019-2018-2017 étant scolarisés le matin</i>	<b>14h</b>
<i>Enfants programmés au tennis de 14h à 15h*</i>	<i>Enfants nés en 2014*-2015-2016</i>	<b>13h</b>
<i>Enfants programmés au tennis de 15h à 16h</i>	<i>Enfants nés en 2011*-2010-2009</i>	<b>16h</b>
<i>Enfants programmés au tennis de 16h à 17h</i>	<i>Enfants nés en 2013* à 2012*</i>	<b>15h</b>

(\* Horaires prévisionnels communiqués à titre indicatif :

*Les horaires définitifs seront confirmés le vendredi 10 juillet en même temps que les horaires de tennis)*

**Durée : 1heure**

## -- ADULTES --

Les séances de préparation physique ont lieu le **samedi** de **9h30 à 12h**

(de septembre à juin sauf jours fériés, vacances scolaires et Roland Garros)

=====  
**Coach : William Bourdais**  
=====

### **Formule « Open » :**

- Ouverte à tous les membres (inscrits en cours collectifs ou non)
- Aucune inscription préalable n'est nécessaire

**Cette formule est conçue sur 2 modules s'enchaînant l'un à la suite de l'autre, adaptés à votre forme physique et à votre motivation :**

- **Formule à la carte** : possibilité de participer juste à un des deux modules ou d'enchaîner les deux :
  - ✓ **Ateliers de course** de 10h à 11h30 (Footing autour du bois de Boulogne, parcours santé, Endurance, fractionnés, etc.)
  - ✓ **Renforcement musculaire, gainage / Assouplissements** de 11h30 à 12h30