



Emil Frey SA  
Crissier

Club Med 



# Le tennis pour tous à

école  
de tennis  
du stade  
lausanne



- ✓ Pour tous les âges, pour tous les niveaux
- ✓ Du mini-tennis à la compétition



Tennis Club Stade-Lausanne  
Avenue de Rhodanie 53  
1007 Lausanne  
[www.tennislausanne.ch](http://www.tennislausanne.ch)

Tél. 021 616 38 00  
Fax 021 616 42 88  
[secretariat@tcstadelausanne.ch](mailto:secretariat@tcstadelausanne.ch)  
[id8@tcstadelausanne.ch](mailto:id8@tcstadelausanne.ch)

# introduction



«id8» est l'école de tennis du TC Stade-Lausanne et a pour but de répondre aux besoins de tout joueur cherchant à apprendre à jouer au tennis et à progresser peu importe son âge, son niveau initial et ses objectifs. Les cours collectifs pour les juniors sont réservés aux juniors membres du club.

## À quoi correspond le sigle «id8» ?

Le principe de base de la méthode id8 repose sur le fait que chaque junior a une identité spécifique, d'où le nom «id». Le 8 est le chiffre de l'infini symbolisant l'équilibre et les échanges entre les différents secteurs de l'école.

## Objectifs de l'enseignement du tennis au TC Stade-Lausanne

- ✓ Permettre à chaque junior de bénéficier d'un entraînement de qualité correspondant à la fois à ses objectifs, son niveau et sa catégorie d'âge
- ✓ Former des équipes Interclubs avec une majorité des jeunes issus des sections id8
- ✓ Amener les juniors à vivre plus longtemps au sein du club et à devenir des membres à long terme

## L'équipe id8

Le mouvement junior du Stade-Lausanne est piloté par les responsables des juniors non compétition et des juniors de compétition au sein du comité. L'encadrement administratif est assuré par Bertrand Niklès et son équipe.

L'équipe pédagogique est composée de :

- Stéphanie Zambaz, id8 mini
- Pierre Berney, id8 club
- Pierre-André Blondel, id8 élite
- Jonathan Wawrinka, id8 pro

Ces responsables sont épaulés par une équipe comprenant, entre autres :

Tennis : Erfan Djahangiri, Julien Chatelan, Hervé Quéré et plusieurs moniteurs

Physique : Stéphane Maeder, Ludivine Dufour, Marc Gabella, Florian Bourdin

Mental : Pauline Berney, Thierry Kedadjian

## Les partenaires id8

CASS : Centre d'Analyse Sport & Santé de l'Université de Lausanne et de l'EPFL

Partenaires «santé» : à disposition sur demande (ostéopathes, médecins du sport, psychologues, sophrologues)



## Nouveauté : Sportegg

Le TC Stade-Lausanne se dote à partir de la rentrée 2013 - 2014 d'une plateforme visant à faciliter la communication entre les joueurs d'un groupe d'entraînement et les entraîneurs. Les informations relatives à l'organisation, au suivi pédagogique et sur les tournois, ou encore aux animations du club y figureront.

Chaque joueur aura également un profil personnalisé qui lui permettra de trouver les exercices les plus appropriés pour renforcer sa condition physique et sa technique.

## Les infrastructures

19 courts en terre battue (dont 8 sont couverts en hiver)

1 salle de fitness

1 restaurant

## L'offre d'enseignement



mini



club



élite



pro



adulte



5-7 ans



découverte



8-18 ans



plaisir et loisirs



10-18 ans



compétition et performance



16 ans et +



haut-niveau (circuit professionnel)



adultes



plaisir et convivialité



mini

# découverte

Objectif : Initier les enfants de 5 à 7 ans au tennis dans une ambiance gaie et ludique en respectant leur développement et leurs capacités.

## id8 mini « été »

Périodes de 45 minutes au choix selon les disponibilités les mercredis entre 13h15 et 15h.

Pendant la saison tennistique d'été (excepté les jours fériés et pendant les vacances scolaires).

Nombre de places : 80

## id8 mini « hiver »

Périodes de 45 minutes au choix selon les disponibilités les mercredis entre 13h15 et 14h45.

Pendant la saison tennistique d'hiver (excepté les jours fériés et pendant les vacances scolaires).

Nombre de places : 30

## id8 mini « plus »

Sur initiative du responsable id8 mini, un cours d'une heure tout au long de la période scolaire (jour et horaire en fonction des disponibilités, excepté les jours fériés) sera proposé, en supplément du cours du mercredi (id8 mini « été » et id8 mini « hiver ») aux enfants ayant acquis de solides bases tennistiques, afin de leur permettre de progresser à leur rythme.

Nombre de places : minimum 4 – maximum 8



club

# plaisir et loisirs

Objectif : Apprendre à jouer au tennis et se perfectionner en associant plaisir, esprit sportif et convivialité (8-18 ans).

## id8 club « été »

Séance d'une heure au choix selon les disponibilités tous les mercredis entre 13h15 et 17h15.

Pendant la saison tennistique d'été (excepté les jours fériés et pendant les vacances scolaires).

Nombre de places : 128

## id8 club « hiver »

Séance d'une heure au choix selon les disponibilités tous les samedis entre 9h et 17h.

Pendant la saison tennistique d'hiver (excepté les jours fériés et pendant les vacances scolaires).

Nombre de places : 88

## id8 club « intermédiaire »

Séance d'une heure et demie composée d'une heure de tennis et de 30 minutes de condition physique.

Tous les mercredis pendant la période scolaire entre 14h et 17h selon les disponibilités (excepté les jours fériés).

Nombre de places : 52

## id8 club « avancé »

Deux séances d'une heure et demie par semaine. Chaque séance est composée d'une heure de tennis et de 30 minutes de condition physique.

Tous les mercredis ainsi qu'un autre jour de la semaine pendant la période scolaire selon les disponibilités et les groupes de niveaux (excepté les jours fériés).

Nombre de places : 48





élite

# compétition et performance

**Objectif:** Former les juniors à la compétition et les accompagner vers le haut-niveau (pour les joueurs entre 10-18 ans qui participent activement aux tournois).

Les compétiteurs bénéficieront d'un volume d'entraînement important mêlant aussi bien les aspects techniques, tactiques, physiques et mentaux. Après élaboration d'un profil personnalisé, un programme d'entraînement respectant l'identité spécifique de chaque joueur est mis en place.

Dans le but de suivre au plus près l'évolution et la progression des joueurs/joueuses, des tests physiques sont organisés régulièrement et les enseignants se rendent sur les tournois pour observer les joueurs/joueuses dans le feu de l'action.

Par ailleurs, l'école id8 s'est entourée de plusieurs experts qui pourront, en cas de besoin, assurer un suivi régulier aux compétiteurs :

- Physique : Stéphane Maeder, Centre Sport & Santé à l'UNIL/EPFL
- Médical : Dr Bagutti à Vidy Med, Sandro Fossetti, ostéopathe
- Mental : Pauline Berney, psychologue et Thierry Kedadjian, sophrologue



## id8 élite « espoirs »

Entre 1h30 et 6h d'entraînements par semaine : combinaison d'entraînements de tennis et de condition physique proposée par l'équipe enseignante en fonction de l'âge, du niveau et des objectifs.

Uniquement sur sélection : 8 à 12 places

## id8 élite « compétition »

4h30 par semaine toute l'année, 3h30 de tennis et 1h de condition physique, entraînements le mercredi, jeudi et vendredi selon les disponibilités.

Uniquement sur sélection : 16 places

## id8 élite « tennis-études »

11h par semaine toute l'année, 8h30 de tennis et 2h30 de condition physique, entraînements du lundi au vendredi, uniquement sur sélection (âge, classement et objectifs) et joueurs au gymnase Auguste Picard dans la section sport-études.

Les joueurs/joueuses du tennis-études ont également l'opportunité de s'entraîner au Centre Sport & Santé de l'UNIL/EPFL, l'abonnement étant compris dans cette offre d'entraînement.





pro

# haut-niveau

Objectif: Accompagner et encadrer les joueurs/joueuses sur le circuit professionnel (ITF/ATP/WTA).

Le(s) joueurs/joueuses pro s'entraînent quotidiennement et ont un programme personnalisé annuel mêlant entraînement de tennis, condition physique et accompagnement sur les tournois professionnels.

Pour plus de renseignements, contacter le responsable du secteur id8 pro.

Dans ce cadre-là, certains joueurs/joueuses ont l'opportunité, en plus du programme personnalisé, de s'entraîner pendant les phases d'entraînement à Lausanne les après-midis en semaine en parallèle du groupe tennis-études au sein de la structure id8 élite.

Les athlètes bénéficient de l'infrastructure du TC Stade-Lausanne et de l'accès au Centre Sport & Santé de l'UNIL/EPFL.



# plaisir et convivialité



adulte

Objectif: Apprendre à jouer au tennis et progresser en associant plaisir et convivialité.

Le TC Stade-Lausanne compte développer l'offre d'entraînement pour les adultes dans les prochaines années.

Pour l'heure, il est possible de prendre une heure de cours avec un des professeurs diplômés du club. Par ailleurs, des stages sont organisés notamment pendant les vacances scolaires d'été.

Renseignements auprès du secrétariat et des professeurs diplômés du club.

# stages

Pendant les vacances scolaires, différents types de stages sont proposés pour tout le monde – des plus jeunes aux adultes – afin de jouer de manière plus intensive pendant une semaine et de favoriser ainsi la progression.

## Pour les plus jeunes

Activités mêlant tennis, jeux et bricolage

## Pour les joueurs intermédiaires ou confirmés

Séances de tennis et multisports

## Pour les compétiteurs

Formats sur mesure en fonction du calendrier de tournois et du programme d'entraînements annuel

## Pour les adultes

Une séance d'une heure du lundi au vendredi en soirée

Renseignements auprès du secrétariat et des professeurs diplômés du club.

# junior méritant

Pendant de nombreuses années, le comité décernait au junior le plus méritant un challenge offert par un ancien membre du club. Ce mérite sportif, remporté entre autres par Stanislas Wawrinka, Erfan Djahangiri ou encore Pierre-André Blondel, était tombé en désuétude.

En 2010, le comité a réinstauré cette récompense et attribue chaque année un prix au junior le plus méritant. Cette nomination s'effectue selon différents critères tels que la participation à la vie du club, les résultats sportifs, le classement, le comportement, etc.

Le vainqueur de ce prix gagne deux entrées au tournoi de Roland Garros ainsi que le voyage en TGV et une nuit à l'hôtel pour deux personnes.

Les lauréats des précédentes années sont :



Alexandra Boulbin

2012



Loïc Perret

2011



Lucas Zweili



Nicolas Maggi



Renato Lombardi



Antoine Plumey

2010

En 2010, le comité a décidé de récompenser exceptionnellement quatre jeunes joueurs du club qui avaient mérité ce prix lorsqu'ils étaient encore juniors.