**février 2021**

**Chers juniors et chers parents,**

Comme vous le savez, le TCN est malheureusement fermé jusqu'à fin février, à l'exception des entraînements des juniors de moins de 16 ans.

Pour tous nos juniors de 16 ans et plus, nous proposons des cours d'entraînement physique virtuels (avec zoom) tous les mardis de 18h20-19h15.

Martine Ballester, notre entraîneur physique, accompagne les juniors avec des exercises de renforcement musculaire et de coordination. Soyez nombreux à vous connecter !

Envoie un email à juniors@tennisclubnyon.ch en indiquant ton nom et numéro mobile et tu recevras une invitation avec le lien zoom pour tous les séances.

**Remboursement**

- Le Comité communiquera ultérieurement les décisions prises pour le remboursement des prestations non assurées pour l'école de tennis, les heures fixes et les abonnements week-end. Nous vous remercions pour votre compréhension.

**Rappel des mesures**

- Les cours de l'école de tennis et les cours privés des enfants de moins de 16 ans sont autorisés, sans limitation de taille de groupe.
- L'acces au club house n'est autorisé que pour joueurs de moins de 16 ans et leurs entraîneurs. Il est interdit pour toute autre personne, à l'exception de nos secrétaires et les membres du Comité.
- Les vestiaires et les douches sont fermés.

**COVID-19**

- Toute personne qui serait testée positive au COVID-19 et qui était au club doit immédiatement contacter la personne mandatée COVID-19 au TCN: Jacques Prodolliet, jacques.prodolliet@outlook.com / 079 826 22 27.

---

## Aider les jeunes sportifs à faire face aux montagnes russes émotionnelles du COVID-19

Les pertubations du COVID-19 ont laissé de nombreux jeunes sportifs le sentiment d'avoir perdu une partie d'eux-mêmes. Sans entraînement d'équipe, ni d'agenda rempli de compétitions, l'identité sportive d'un junior peut sembler un lointoin souvenir.

C'est difficile mentalement de s'entraîner et de ne pas voir de résultats. Pourtant, les athlètes sont habitués à surmonter les obstacles. Pour traverser cette pandémie, cependant, ils doivent s'arrêter et accepter de ne pas se sentir au meilleur de leur forme.

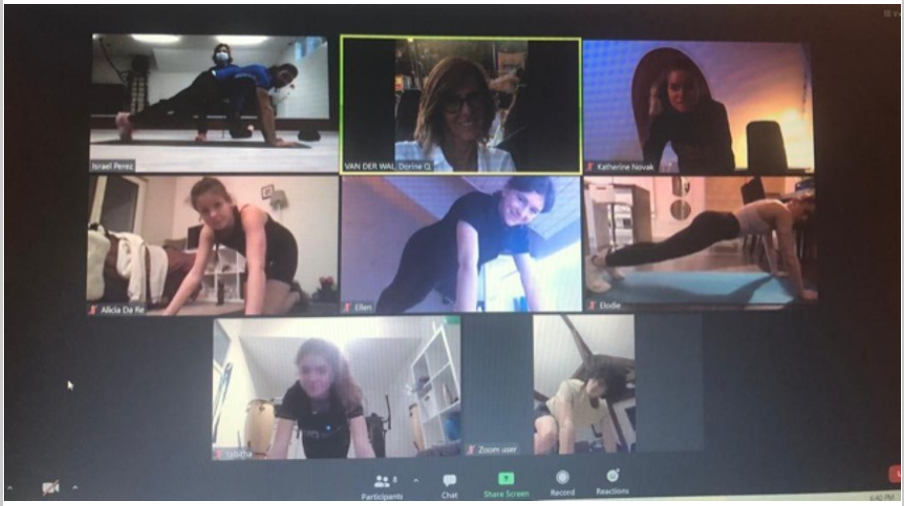
**S'entraîner à la maison: transformez vos entraînement en habitudes**
S'en tenir à un programme d'entraînement est beaucoup plus difficile lorsque votre salle de sport est également votre chambre, garage ou salon. Beaucoup de jeunes

sportifs sont en colère contre eux-mêmes de ne pas avoir atteint leur objectifs d'entraînement. Ce sentiment de culpabilité a tendance à les affaiblir, pas à les rendre plus forts.

Pour lutter contre les spirales mentales négatives et le manque de motivation, il est recommandé aux jeunes sportifs de considérer l'entraînement comme une routine. Par example, de s'entraîner les mêmes jours, aux mêmes heures, chaque semaine. Ce n'est pas réaliste de se fier uniquement à la motivation dans cette situation. La pandémie nécessite une approche différente.

**Quelques conseils ...**
En faisant de l'entraînement une habitude, vous constaterez peut-être que vous êtes en mesure de vous entraîner plus régulièrement sans le travail supplémentaire de vous auto-motiver à chaque fois.

Connectez-vous avec vos coéquipiers. Travailler avec des amis ou des coéquipiers peut également vous aider à respecter vos plans d'entraînement. Vous pouvez vous entraîner ensemble à une distance physique sûre à l'extérieur. Par mauvais temps, vous pouvez faire des entraînements en ligne (zoom) ensemble depuis chez vous. Savoir que les autres comptent sur vous, même virtuellement, élimine le point d'interrogation de savoir si vous allez vous présenter ou non. Cela aide également à rester en contact avec les personnes qui ont rendu le sport amusant pour vous en premier lieu.




**A tous les juniors de 16 ans et plus - rejoignez nous tous les mardis à 18h20 pour un entraînement physique virtuel (ZOOM) avec Martine. It is FUN !**

---

## STAGE - février 2021 - juniors 5 à 15 ans

**Il reste encore quelques places…**

### Mini Stage 22 au 26 février 2021

Juniors 5 à 15 ans

Places limitées
Mesures Covid-19

**FORMULE KIDS**

5 À 8 ANS

OPTION 1

MATIN 10H15 - 12H15

OPTION 2

APRÈS-MIDI 14H15 – 16H15

**PRIX :CHF 200**

TENNIS, PHYSIQUE, MULTISPORT ET MATCHS.

**FORMULE ÉVOLUTION**

9 À 15 ANS

OPTION 1

MATIN 10H15 - 12H15

OPTION 2

APRÈS-MIDI 14H15 – 16H15

**PRIX :CHF 300**

TENNIS, PHYSIQUE, MULTISPORT ET MATCHS.

TENNIS CLUB NYON

**Inscriptions:**
Israel Perez
israelperez11@hotmail.com
079 826 62 57
Paiement par TWINT (079 826 62 57) ou en espèces.

**Les participants seront les seuls acceptés à l'intérieur du club. L'accueil se fera à l'extérieur du restaurant du club.*

** Certificat médical obligatoire pour tous les remboursements (95% du stage).*

---

## Tournois Kids 2021

Et voilà les nouvelles dates pour compléter le circuit 2020-2021 AVT Master Kids.

Pourquoi jouer des tournois kids? ici

**le plaisir avant les résultats**

Slideshow AVT Kids à TC Nyon
le 25 octobre 2020 ici

**Inscriptions et Informations**
Maggie Lockkhart-Smith, TCN
Christine Suard, TC Leysin
info@leysin-tennis.com
+41 79 700 8425

## Les événéments récents pour les KIDS du TCN

### Entraînement spécial "KIDS" - 16 janvier

Avec le soutien du Club des Supporters (CDS), nous avons organisé un entraînement spécial, le 17 janvier, pour les juniors kids (dès la 2ème année du kids tennis).

Les kids présents ont fait preuve de respect, motivation et beaucoup d'enthusiasme pendant cet entraînement. Les entraîneurs ont pris le temps d'expliquer aux enfants l'importance des valeurs du sport sur et en dehors du terrain - Le sport est une école de vie - ici le chart des valeurs Sport for Life

Tous les enfants ont reçu un t-shirt bleu TCN - Merci CDS et SB Sport !

CDS CLUB DES SUPPORTERS

**Un Club des Supporters pour...**

...contribuer au développement harmonieux du TCN et proumouvoir **l'Esprit de Club**.

Vous pouvez soutenir le Club de Supporters - information ici

### Mini stage "Kids" - 7 février

Au programme: jeux, technique, exercises ... et surtout du plaisir et des sourires sur les terrains du TCN **:)**

Le tennis est un jeu et jouer c'est apprendre. Jouer répond à un besoin naturel chez les enfants. C'est pourquoi, nos entraîneurs et moniteurs mettent le jeu au

chez les enfants. C'est pourquoi, nos entraîneurs et moniteurs mettent le jeu au centre de l'enseignement.

---

**Votre avis compte**

Partagez vos commentaires et suggestions à juniors@tennisclubnyon.ch

Enseignement TCN

Horaires d'ouvertures du secrétariat de l'école de tennis:

Lundi 09h00 - 17h00

Mercredi 09h00 - 17h00

Jeudi 09h00 - 12h00

Chemin des Frênes 2

1260 Nyon

+41 22 361 6945