



# AGADIR TENNIS CHALLENGE

Séjour 8 jours / 7 nuits  
à AGADIR au Maroc  
Organisé par ATC – Agadir Tennis Center



## **NOUVEAUTÉS** unique dans le monde du Tennis

### **UNE SEMAINE DE TENNIS AU MAROC à Agadir**

Pendant une semaine, vous allez profiter d'un stage de tennis, participer à un tournoi, avoir la possibilité d'être coaché pendant vos matchs et visiter la belle et ensoleillée région d'Agadir

**STAGE** : parce que il faut être bien préparé avant de faire un Tournoi - le 1er et 2ème jour

**TOURISME** : parce que le 3ème jour, il faut faire une pause, pour visiter, s'aérer, se relâcher

**TOURNOI** : pour savoir où se situe son niveau de jeu dans la hiérarchie du tennis amateur

**COACH** : pour avoir un retour constructif comme les pros après les matchs par ceux qui vous ont entraînés

**AU SOLEIL** : parce que en hiver au sud du Maroc, il est toujours présent

**TERRE BATTUE** : parce que tous les types de jeux peuvent s'y exprimer

**Massage** : parce que comme les pros, quand on joue beaucoup, on se doit de se ménager des moments pour la récupération.

# LUNDI ET MARDI

**Stage** : parce que il faut être bien préparé avant de faire un tournoi - le 1er et 2ème jour

4 heures par jour le lundi et le mardi

2 heures le matin – technique

et l'après-midi

2 heures de jeu, tactique, set d'entraînement sur deux jours

8 heures de préparation



# MERCREDI

**Tourisme** : parce que le 3ème jour, il faut faire une pause, pour visiter, s'aérer, se relâcher

**Exemple** : Circuit depuis Agadir vers Taroudant



# MERCREDI

**Tourisme** : parce que le 3ème jour, il faut faire une pause, pour visiter, s'aérer, se relâcher

**Exemple** : Agadir vers Essaouira





## JEUDI, VENDREDI ET SAMEDI

**Tournoi** : pour savoir où se situe son niveau de jeu dans la hiérarchie du tennis amateur

S'inscrire à un tournoi de tennis, c'est en fait payer pour connaître.

Pour connaître son niveau de jeu à un moment donné mais sans avoir une réponse qualitative quant au résultat obtenu à la fin de la compétition

3 matchs minimum

Finale Samedi

Simple et Double

**Samedi Soir : Soirée de Gala avec Remise des prix**

# Au Soleil

Parce qu'en hiver, au printemps dans le sud du Maroc, il est toujours présent



## Agadir, Maroc

Moyennes météorologiques

Résumé

Graphiques

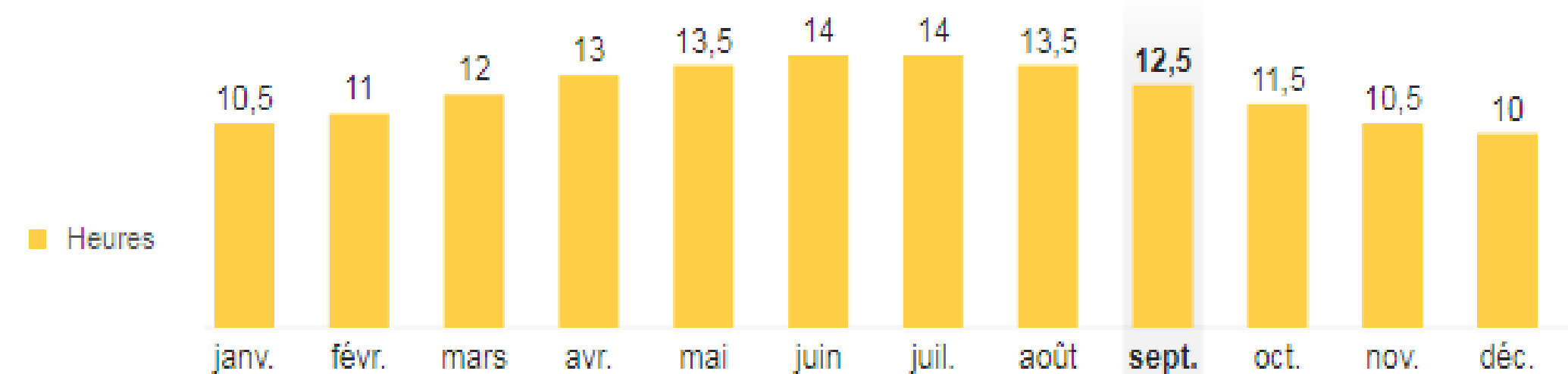


Guide de voyage, vols et hôtels

Le climat est généralement sec toute l'année. En haute saison, l'été (mai-sept.), les températures sont élevées. L'hiver (déc.-fév.) est doux.

Source : NOAA

### Ensoleillement



**Coach** : pour avoir un retour constructif comme les pros après les matchs par ceux qui vous ont entraînés.

Les Coach sont présent sur le terrain Lundi/ Mardi

Ils sont présent au bord du terrain lors des matchs à partir du Jeudi / Vendredi / Samedi

Habituellement, le joueur amateur connaît (approximativement) son niveau par la défaite et il n'a jamais d'explication et des pistes à travailler pour s'améliorer



# Terre Battue

Parce que tous les types de jeux peuvent s'y exprimer.

Se préparer sur cette surface avant de jouer en tournoi

Le jeu impose d'avoir de la condition physique => longs échanges due à une vitesse de jeu beaucoup plus réduite

Rebond élevé empêche de développer un jeu très offensif

Particularité de la TB, les effets, le lift est plus efficace .

Rebond élevé, l'adversaire se trouve loin derrière la ligne de fond ce qui rend le coup de retour plus difficile à contrôler



# MASSAGE

**Massage** : parce que comme les pros, quand on joue beaucoup, on se doit de se ménager des moments pour la récupération

## Le Massage sportif : une place de choix dans la récupération musculaire et psychique



Le simple repos ne suffit pas pour bien récupérer après un effort ou un stress sportif. Le massage sportif de récupération a plusieurs objectifs: son but est de détendre les muscles, d'éliminer les toxines, de détecter les tensions et les contractures et de les réduire. Dans le massage sportif rien ne vaut la main de l'homme pour dénouer les noeuds.

### L'intérêt du massage dans la récupération musculaire

Après une compétition ou un gros effort, un massage profond permet de détendre efficacement les muscles qui ont été mis à rude épreuve par l'effort intensif. Ces gestes stimulants et relaxants vous permettront de détendre votre corps et de mieux récupérer. Ils vous aident à mobiliser toutes vos ressources pour être frais et dispo les jours suivants.

Le masseur aide donc le sportif à :

- Se remettre plus rapidement (grâce au drainage des toxines en stimulant la circulation sanguine)
- Diminuer la fatigue,
- Reprendre l'entraînement de manière plus sécurisée.
- Réconforter le sportif, alors qu'il est éprouvé par l'effort.

### La technique du massage sportif

Pour être efficace, un bon massage sportif doit avoir une durée comprise entre 20 et 30 minutes. Il peut être utile avant un effort mais il l'est surtout après.

L'idéal est de pratiquer la manipulation dans un endroit détendant, tempéré, calme. Evitez le bruit, les courants d'air, la lumière vive.

Le sens de la manœuvre se fait toujours des extrémités vers la racine du membre (ainsi pour une jambe : de la cheville vers le genou ; pour un bras : du coude vers l'épaule par exemple)

La meilleure méthode est de pratiquer des étirements. Par leur alternance d'allongements et de contractions, ils contribuent également à accélérer la circulation sanguine intra-musculaire.

Mais l'auto massage est souvent peu pratique: manque d'installations, zones du corps inaccessibles (dos, ischios...). C'est pourquoi nous conseillons le recours à un masseur-kinésithérapeute qualifié, ou à défaut, à un appareil de massage spécialisé.

Si l'on cherche à optimiser sa récupération musculaire, le massage régulier est fortement conseillé: il peut alors être judicieux d'investir dans un appareil de massage pour sportif. Vous pourrez trouver des appareils qui soulagent la fatigue musculaire et les tensions, stimulent la circulation sanguine et préparent avant l'effort.

Ce type de matériel de massage est aussi préconisé pour se détendre après un effort intense. Ce qu'on apprécie, c'est de le faire fonctionner sans aucun effort: il masse automatiquement, sans que l'on n'ait besoin de lever le petit doigt...

Cela en fait un outil de choix pour tous types de sportifs, quelque soit le niveau.



Il est parfois indispensable de faire appel à un professionnel pour les techniques et problèmes particuliers. La prudence veut que l'on demande d'abord à un spécialiste si les techniques décrites sont adaptées à sa situation. Celui-ci pourra également vous conseiller de vous équiper d'un électrostimulateur qui dans ses nombreux programmes propose des massages de récupération.

=> Des électrostimulateurs de qualité chez notre partenaire.

<https://www.nutrisite.com/dossier-entrainement--massage-sportif--2--228.html>





**SEBASTIEN SAILLARD**  
*Chargé du Développement*  
**+33 6 85 13 98 91**