

FIT'ELLE TENNIS**OBJECTIFS**

- ✓ Proposer une animation sportive loisir à destination des adhérentes (hors entraînement de tennis)
- ✓ Diversifier les offres de son club pour attirer et fidéliser.

DEMARCHES

- ✓ Valider ce projet animation avec le Comité de direction du club (soutenu par l'enseignant)
- ✓ Programmer les séances dès le début de la saison
- ✓ Communiquer auprès des adhérents (mail, réseaux sociaux, presse locale...)
- ✓ Paramétrer cette nouvelle offre sur ADOC (et la relier à Ten'Up).

MOYENS

- ✓ Moyens humains : 1 enseignant DE (et un assistant CQP et/ou IF)
- ✓ Moyens matériels : plots, lattes, cerceaux, raquettes, balles, ballons, corde à sauter, tapis...
- ✓ Moyens financiers : animation gratuite ou payante, achat de nouveau matériel si besoin
- ✓ Exemple de séance (4 à 8 personnes pendant 1h30) :
 - échauffement ludique (10min)
 - atelier « motricité » (cible, obstacle, jeu avec un partenaire) (15min)
 - atelier « cardio » (parcours, corde à sauter, step,...) (15min)
 - atelier « renforcement musculaire » (gainage, bas du corps, haut du corps...) (15min)
 - retour au calme (respiration, étirement...) (10min)
 - Echanges et pot de fin de séance 20/25min

NE PAS OUBLIER

- ✓ Ouvrir aux amies des adhérentes sur certaines séances (grand public)
- ✓ Lancer des défis pour les prochaines séances
- ✓ Prévoir des offres promotionnelles pour les nouveaux adhérents (offrir la 1ère séance)