



ÉCOLE DE TENNIS QUARANTE-ZÉRO

Saison 2025



Inscriptions : [www.tennis40-0.com](http://www.tennis40-0.com)  
Courriel : [tennis40-0@outlook.com](mailto:tennis40-0@outlook.com)  
Téléphone : 514-601-7400

## ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

LE PETIT TENNIS - *Nous prêtons gratuitement une raquette à tous les jeunes inscrits à nos activités.*

### 3 à 5 ans • Parents et jeunes enfants

Avec notre approche pédagogique, ils découvriront les bienfaits de l'activité sportive, mais plus particulièrement du tennis par le biais d'histoires et d'activités interactives. Les enfants seront appelés à faire preuve d'imagination et de créativité. Il s'agit donc d'une combinaison entre leçons et histoires, lesquelles sauront capter la fragile attention des tout-petits. *La participation sans frais d'un parent est obligatoire pour ce groupe d'âge. En cas de pluie, les cours seront reportés à la fin de chaque session.*

|     |          |              |                                         |                            |                |
|-----|----------|--------------|-----------------------------------------|----------------------------|----------------|
| PTH | Dimanche | 9h45 à 10h30 | 6 avril au 15 juin *Congé le 20 avril   | Collège Français (gymnase) | 135\$          |
| PT1 | Samedi   | 9h15 à 10h00 | 10 au 31 mai (4 semaines)               | Parc Catherine-Primot      | 50\$ / session |
| PT2 |          |              | 23 août au 13 septembre (4 semaines)    |                            |                |
| PTA | Dimanche | 9h45 à 10h30 | 12 octobre au 14 décembre (10 semaines) | Collège Français (gymnase) | 135\$          |



COURS ENFANTS - Nous prêtons gratuitement une raquette à tous les jeunes inscrits à nos activités.

### 6 à 14 ans • Débutants et intermédiaires

Nos cours de tennis ont pour but d'initier les jeunes et moins jeunes dans une ambiance conviviale et dynamique. Tous les joueurs apprendront graduellement les techniques et tactiques fondamentales pour devenir de plus en plus conformes et autonomes durant leurs matchs de tennis. *En cas de pluie pour les activités extérieures, les cours seront reportés à la fin de chaque session.*

| SESSION DU PRINTEMPS |            |        |               |                           |                       |                |
|----------------------|------------|--------|---------------|---------------------------|-----------------------|----------------|
| E1                   | 6 à 8 ans  | Samedi | 10h00 à 11h00 | 10 au 31 mai (4 semaines) | Parc Catherine-Primot | 50\$ / session |
| E2                   | 9 à 14 ans |        | 11h00 à 12h00 |                           |                       |                |

| SESSION DE L'ÉTÉ |             |                                |               |                                                                                          |                          |                |
|------------------|-------------|--------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|
| E3               | 6 à 8 ans   | Lundi,<br>mercredi et<br>jeudi | 8h30 à 9h50   | 23 au 26 juin<br><i>*Congé le 24 juin<br/>(4h de cours sur 3 jours)</i>                  | Parc<br>Catherine-Primot | 50\$ / session |
| E4               | 9 à 10 ans  |                                | 9h50 à 11h10  |                                                                                          |                          |                |
| E5               | 11 à 14 ans |                                | 11h10 à 12h30 |                                                                                          |                          |                |
| E6               | 6 à 8 ans   | Lundi au jeudi                 | 9h00 à 10h00  | 30 juin au 3 juillet                                                                     |                          |                |
| E7               | 9 à 10 ans  |                                | 10h00 à 11h00 |                                                                                          |                          |                |
| E8               | 11 à 14 ans |                                | 11h00 à 12h00 |                                                                                          |                          |                |
| E9               | 5 à 6 ans   | Mercredi                       | 16h00 à 17h00 | <i>* NOUVEAUTÉ 2025 !</i><br>2 juillet au 13 août<br>(6 semaines)<br>Congé le 16 juillet |                          | 75\$ / session |
| E10              | 7 à 8 ans   |                                | 17h00 à 18h00 |                                                                                          |                          |                |
| E11              | 9 à 14 ans  |                                | 18h00 à 19h00 |                                                                                          |                          |                |

| SESSION DE L'ÉTÉ |             |                |               |                            |                       |                |
|------------------|-------------|----------------|---------------|----------------------------|-----------------------|----------------|
| E12              | 6 à 8 ans   | Lundi au jeudi | 9h00 à 10h00  | 7 au 10 juillet (4 cours)  | Parc Catherine-Primot | 50\$ / session |
| E13              | 9 à 10 ans  |                | 10h00 à 11h00 |                            |                       |                |
| E14              | 11 à 14 ans |                | 11h00 à 12h00 |                            |                       |                |
| E15              | 6 à 8 ans   |                | 9h00 à 10h00  | 14 au 17 juillet (4 cours) | Parc Jean-de-Lalande  |                |
| E16              | 9 à 10 ans  |                | 10h00 à 11h00 |                            |                       |                |
| E17              | 11 à 14 ans |                | 11h00 à 12h00 |                            |                       |                |
| E18              | 6 à 8 ans   |                | 9h00 à 10h00  | 21 au 24 juillet (4 cours) | Parc Marquette        |                |
| E19              | 9 à 10 ans  |                | 10h00 à 11h00 |                            |                       |                |
| E20              | 11 à 14 ans |                | 11h00 à 12h00 |                            |                       |                |

| SESSION DE L'AUTOMNE |            |        |               |                                     |                       |                |
|----------------------|------------|--------|---------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------|
| E21                  | 6 à 8 ans  | Samedi | 10h00 à 11h00 | 23 août au 13 septembre(4 semaines) | Parc Catherine-Primot | 50\$ / session |
| E22                  | 9 à 14 ans |        | 11h00 à 12h00 |                                     |                       |                |



CAMP DE JOUR - Nous prêtons gratuitement une raquette à tous les jeunes inscrits à nos activités.



## 7 à 13 ans • Débutants et intermédiaires

Optez parmi huit séjours d'une semaine pour que vos enfants apprennent ou approfondissent les habiletés techniques et tactiques avec nos entraîneurs certifiés TENNIS QUÉBEC. Ils profiteront de cours et de matchs de tennis amicaux quotidiennement, de baignades à la piscine (jeux d'eau pour la semaine 8), d'activités extérieures encadrées par nos animateurs certifiés DAFA ainsi qu'un mini-tournoi chaque vendredi. En cas de pluie, les activités de tennis sont maintenues dans le gymnase de l'école

*N'oubliez pas de remplir le formulaire d'inscription AVANT la première journée du camp de jour Ce dernier vous sera envoyé par courriel dans les jours suivants votre inscription sur notre site internet.*

NE PAS OUBLIER D'APPORTER AU CAMP : Crème solaire, Bouteille d'eau, Soulier de course, Chapeau ou casquette, Lunch froid et collations, costume de bain et serviette, raquette de tennis \*Facultatif

|    |                        |                                                |                          |                                                                                                                                                                                       |
|----|------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S1 | 30 juin au 4 juillet   | Du lundi au vendredi                           | École Pierre D'Iberville | 200\$<br>par semaine<br><br>*La carte accès est maintenant obligatoire pour les non-résidents. Veuillez vous la procurer à la ville de Longueuil et ce, AVANT de faire l'inscription. |
| S2 | 7 au 11 juillet        | <u>Service de garde</u><br>7h à 9h & 16h à 18h |                          |                                                                                                                                                                                       |
| S3 | 14 au 18 juillet       |                                                |                          |                                                                                                                                                                                       |
| S4 | 21 au 25 juillet       | <u>Tennis spécialisé</u><br>1h30 Am & 1h30 Pm  |                          |                                                                                                                                                                                       |
| S5 | 28 juillet au 1er août |                                                |                          |                                                                                                                                                                                       |
| S6 | 4 au 8 août            | <u>Activité d'animation</u><br>1h30 Am         |                          |                                                                                                                                                                                       |
| S7 | 11 au 15 août          | <u>Piscine</u><br>1h30 Pm                      |                          |                                                                                                                                                                                       |
| S8 | 18 au 22 août          |                                                | Parc Catherine-Primot    |                                                                                                                                                                                       |





LIGUE JUNIOR INTERCITÉ 40 – 0

**9 à 18 ans • Intermédiaires et avancés**

Venez rejoindre les rangs des GATORS, IGUANES, CROCOS et SERPENTS de Longueuil et faire face aux autres équipes de la rive-sud! Vous aurez à chaque semaine deux entraînements de deux heures, un match interville ainsi qu'un match intra-équipe. Suite à votre évaluation, les joueurs qui n'auront pas le niveau minimum nécessaire seront dirigés vers l'équipe "C" des Serpents de Longueuil (balles orange à 3/4 de terrain).

*IMPORTANT : À noter que du 15 au 22 juillet, nous serons au parc Joseph-William-Gendron de Saint-Hubert.*

|     |                                    |                               |                      |                                                                               |                                                          |
|-----|------------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| LJ1 | 23 juin au 15 août<br>(8 semaines) | Lundi et mardi (entraînement) | Entre 12h30 16h30    | Parc<br>Catherine-Primot<br>(50% chez les<br>adversaires pour les<br>matches) | 325\$<br>*Carte de membre<br>Catherine-Primot<br>incluse |
|     |                                    | Mercredi (Matches intercités) | Entre 12h00 à 16h30  |                                                                               |                                                          |
|     |                                    | Jeudi (Matches locaux)        | Entre 12h00 et 17h00 |                                                                               |                                                          |
|     |                                    | Vendredi (reprises de pluie)  | Entre 12h00 à 17h00  |                                                                               |                                                          |





# ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET ADULTES

ROLAND GARROCHE - *Nous prêtons gratuitement une raquette à tous les jeunes inscrits à nos activités.*

## 6 à 100 ans • Débutants et intermédiaires

L'activité Roland Garroche est une activité familiale de mini-tennis (avec balle de mousse). C'est une ligue pour tous les âges et tous les niveaux (débutants à avancés). Roland Garroche est une activité qui demande beaucoup de cardio et aide à perfectionner son tennis puisque le terrain est plus petit et il y a beaucoup de répétitions.

|                 |          |               |                                                           |                                                   |                                                                     |
|-----------------|----------|---------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 6 ans à 100 ans | Dimanche | 9h30 à 10h30  | 6 avril au 15 juin<br>*Férié le 20 avril<br>(10 semaines) | Collège Français<br>École secondaire<br>(gymnase) | 135\$ / session<br>par enfant<br>-<br>150\$ / session<br>par adulte |
|                 |          | 10h30 à 11h30 |                                                           |                                                   |                                                                     |
|                 |          | 11h30 à 12h30 |                                                           |                                                   |                                                                     |
|                 |          | 12h30 à 13h30 |                                                           |                                                   |                                                                     |
|                 |          | 9h30 à 10h30  | 12 octobre au 14 décembre<br>(10 semaines)                |                                                   |                                                                     |
|                 |          | 10h30 à 11h30 |                                                           |                                                   |                                                                     |
|                 |          | 11h30 à 12h30 |                                                           |                                                   |                                                                     |
|                 |          | 12h30 à 13h30 |                                                           |                                                   |                                                                     |



# ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

## COURS ADULTES

### 15 ans et plus • Débutants et intermédiaires

Quel que soit votre âge ou votre niveau, notre école de tennis vise avant tout à permettre à tous nos adultes de jouer un match de tennis dès le premier cours. Au cours de ce processus de jeu, les techniques et les tactiques fondamentales seront progressivement intégrées, permettant ainsi aux joueurs de gagner en conformité et en autonomie.

*En cas de pluie pour les activités extérieures, les cours seront reportés à la fin de chaque session.*

|    |       |                     |                                                          |                       |                    |
|----|-------|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| A1 | Jeudi | Jeudi 17h30 à 19h00 | 15 mai au 5 juin (4 semaines)                            | Parc Catherine-Primot | 75\$ / session     |
| A2 |       | Jeudi 19h00 à 20h30 |                                                          |                       |                    |
| A3 |       | Jeudi 20h30 à 22h00 |                                                          |                       |                    |
| A4 |       | Jeudi 17h30 à 19h00 | 3 juillet au 14 août (6 semaines)<br>Congé le 17 juillet |                       | 112.50\$ / session |
| A5 |       | Jeudi 19h00 à 20h30 |                                                          |                       |                    |
| A6 |       | Jeudi 20h30 à 22h00 |                                                          |                       |                    |
| A7 |       | Jeudi 17h30 à 19h00 | 28 août au 18 septembre (4 semaines)                     |                       | 75\$ / session     |
| A8 |       | Jeudi 19h00 à 20h30 |                                                          |                       |                    |
| A9 |       | Jeudi 20h30 à 22h00 |                                                          |                       |                    |

## LIGUES ADULTES EN DOUBLE

---

### 16 ans et plus • Intermédiaires et avancés

Pour les joueurs de niveaux intermédiaire et avancé qui désirent jouer avec et contre différents joueurs. Les joueurs inscrits seront évalués dès la première séance. Un classement sera mis à jour chaque semaine.

- Pour joueurs de niveaux 2.0 à 4.5
- Classement individuel hebdomadaire en ligne
- Ligue de double à raison de 1h30 par semaine
- Balles fournies
- Carte de membre du parc Catherine-Primot en sus.
- En cas de pluie, les matchs seront remis à la fin de la saison

|     |          |                     |                                                   |                       |       |
|-----|----------|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| LA2 | Mercredi | Entre 19h00 à 22h00 | 28 mai au 20 août (12 semaines) *Congé 16 juillet | Parc Catherine-Primot | 120\$ |
|-----|----------|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------|

*L'École de tennis 40-0 se réserve le droit de modifier la programmation à tout moment en raison d'éventuels tournois.*

## LIGUES ADULTES EN SIMPLE

---

### 16 ans et plus • Intermédiaires et avancés

Pour les joueurs de niveaux intermédiaire et avancé (2.5 à 4.5) fervents de matchs en simple. Les joueurs inscrits seront évalués dès la première séance. Un classement sera mis à jour chaque semaine. \*À noter que le mardi est réservé si nécessaire, en fonction du nombre de joueurs inscrits.

- Pour joueurs de niveaux 2.0 à 4.5
- Classement individuel hebdomadaire en ligne
- Ligue de simple à raison de 1h20 par semaine
- Balles fournies
- Carte de membre du parc Catherine-Primot en sus.
- En cas de pluie, les matchs seront remis à la fin de la saison

|     |                |                      |                                                   |                       |       |
|-----|----------------|----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| LA1 | Lundi - *mardi | Entre 18h00 et 22h00 | 26 mai au 18 août (12 semaines) *Congé 21 juillet | Parc Catherine-Primot | 210\$ |
|-----|----------------|----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------|

*L'École de tennis 40-0 se réserve le droit de modifier la programmation à tout moment en raison d'éventuels tournois.*



## ABONNEMENTS AU PARC CATHERINE-PRIMOT

|                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carte de membre junior                                         | 40\$  | Aucun frais de réservation de terrains pour les membres.<br>Les réservations se font via notre site internet au <a href="https://tennis40-0.com">https://tennis40-0.com</a> ou par téléphone au 450-646-8698        |
| Carte de membre adulte                                         | 80\$  |                                                                                                                                                                                                                     |
| Carte de membre famille                                        | 200\$ |                                                                                                                                                                                                                     |
| Frais de non-membre enfant (tarif pour 1 journée)              | 3\$   | Aucune réservation de terrain possible pour un non-membre.<br><br>Les frais sont payables au comptoir par carte de crédit ou virement interac au <a href="mailto:tennis40-0@outlook.com">tennis40-0@outlook.com</a> |
| Frais de non-membre adulte (tarif pour 1 journée)              | 6\$   |                                                                                                                                                                                                                     |
| Frais de non-membre enfant non-résident (tarif pour 1 journée) | 6\$   |                                                                                                                                                                                                                     |
| Frais de non-membre adulte non-résident (tarif pour 1 journée) | 12\$  |                                                                                                                                                                                                                     |

\*L'abonnement s'adresse aux résidents de l'arrondissement de Longueuil seulement (Longueuil, St-Hubert, Greenfield Park). Une preuve de résidence vous sera demandée lors de votre première visite au parc. Les non-résidents qui souhaitent s'abonner au parc doivent se procurer la carte Accès Longueuil.



## PARCS DE QUARTIERS

Tennis libre, sans frais. Merci de respecter les règlements affichés à l'entrée des terrains.

| VIEUX-LONGUEUIL |            |                                            |
|-----------------|------------|--------------------------------------------|
| Jean-Louis      | 2 terrains | 2130 Rue Jean-Louis, Longueuil, QC J4G 1K2 |
| Jean-De-Lalande | 2 terrains | 1681 Rue Bourassa, Longueuil, QC J4J 3A5   |
| Laviolette      | 2 terrains | 862 Rue Laviolette, Longueuil, QC J4J 4R3  |
| Lionel-Groulx   | 2 terrains | 2700 Rue Périgny, Longueuil, QC J4L 4X1    |
| Marquette       | 2 terrains | 2255 Rue Cartier, Longueuil, QC J4K 4G1    |
| Laflamme        | 2 terrains | 2571 Rue d'Oxford, Longueuil, QC J4L 2M4   |
| Laurier         | 2 terrains | 2095 Rue Laurier, Longueuil, QC J4J 4J4    |

| ST-HUBERT              |            |                                                  |
|------------------------|------------|--------------------------------------------------|
| Joseph-William-Gendron | 4 terrains | 3222 Rue Windsor, Saint-Hubert, QC J4T 2X2       |
| Pierre-Laporte         | 5 terrains | 5395 Av. Coursol, Saint-Hubert, QC J3Y 6T8       |
| Marcel-Simard          | 4 terrains | 1429 Bd Gaétan-Boucher, Saint-Hubert, QC J3Z 1C8 |

| GREENFIELD PARK |            |                                             |
|-----------------|------------|---------------------------------------------|
| René-Veillet    | 3 terrains | 1050 Rue de Parklane, Longueuil, QC J4V 3M9 |