



ÉCOLE DE TENNIS QUARANTE-ZÉRO

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

Saison 2025



## 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, mercredi et jeudi	8h30 à 9h50	23 au 26 juin *Congé le 24 juin (4h de cours sur 3 jours)	Parc 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	Parc Catherine-Primot	50\$ / session
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	* <b>NOUVEAUTÉ 2025 !</b> 2 juillet au 13 août (6 semaines) Congé le 16 juillet	Parc Catherine-Primot	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  <u>Service de garde</u> 7h à 9h & 16h à 18h  <u>Tennis spécialisé</u> 1h30 Am & 1h30 Pm  <u>Activité d'animation</u> 1h30 Am  <u>Piscine</u> 1h30 Pm	École Pierre D'Iberville	200\$ par semaine  *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			
S3	14 au 18 juillet			
S4	21 au 25 juillet			
S5	28 juillet au 1er août		Parc Catherine-Primot	
S6	4 au 8 août			
S7	11 au 15 août			
S8	18 au 22 août			



## 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 (8 semaines)	Lundi et mardi (entraînement)	Entre 12h30 16h30	Parc Catherine-Primot (50% chez les adversaires pour les matches)	325\$ *Carte de membre Catherine-Primot 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 *Férié le 20 avril (10 semaines)	Collège Français École secondaire (gymnase)	135\$ / session par enfant - 150\$ / session par adulte
		10h30 à 11h30			
		11h30 à 12h30			
		12h30 à 13h30			
		9h30 à 10h30	12 octobre au 14 décembre (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) 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. 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.
Frais de non-membre adulte (tarif pour 1 journée)	6\$	
Frais de non-membre enfant non-résident (tarif pour 1 journée)	6\$	Les frais sont payables au comptoir par carte de crédit ou virement interac au tennis40-0@outlook.com
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.

<b>VIEUX-LONGUEUIL</b>		
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

<b>ST-HUBERT</b>		
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

<b>GREENFIELD PARK</b>		
René-Veillet	3 terrains	1050 Rue de Parklane, Longueuil, QC J4V 3M9