

Parcours de Formation



TEN
NIS

LIGUE
CORSE

Edito

Un Parcours d'Excellence pour Former

Le **Parcours de Formation de la Ligue Corse** incarne un projet ambitieux et structuré, pensé pour accompagner les jeunes joueurs de tennis à chaque étape de leur progression. De l'initiation en club dès l'âge de 5 ans à l'accès au haut niveau, notre dispositif repose sur un encadrement rigoureux, des infrastructures adaptées et un équilibre essentiel entre performance sportive et réussite scolaire.

Notre mission est claire : **détecter en repérant, former en entraînant et accompagner en proposant** à nos talents un environnement propice à leur épanouissement. Ce parcours s'appuie sur des structures reconnues comme le **Centre Territorial de Tennis de Lucciana (CTTC)** et le **CSJC d'Ajaccio**, véritables pôles d'excellence où les jeunes bénéficient d'un suivi individualisé et de programmes adaptés à leur âge, leur niveau et à leurs ambitions.

Une Formation Structurée et une Progression Graduelle

Le parcours se divise en plusieurs phases essentielles :

- **Détection et Initiation** : identification des jeunes talents en club et à l'école, première approche ludique et développement moteur.
- **Formation et Suivi Régulier** : intégration dans des structures adaptées, entraînements spécifiques et participation à des compétitions régionales et nationales.
- **Centres d'Entraînement Régional - Fédéral et Pôle Espoir** : immersion dans un environnement de haute performance avec un programme sportif intensif et une scolarité aménagée pour optimiser la réussite des jeunes.
- **Accès au Haut Niveau et Formation Professionnelle** : accompagnement vers les circuits ITF/WTA/ATP et opportunités de carrière dans les métiers du tennis (DEJEPS) et la formation universitaire (CNUT).

Des Valeurs Fondamentales pour une Réussite Durable

Au-delà de la performance sportive, nous inculquons à nos jeunes des principes forts : **humilité, respect, persévérance et engagement**. L'objectif n'est pas seulement de former des joueurs de haut niveau, mais aussi de **bâtir des citoyens équilibrés et responsables**, capables d'affronter les défis du sport et de la vie avec rigueur et détermination.

Un Engagement Collectif pour l'Avenir du Tennis en Corse

Ce parcours est le fruit d'un engagement collectif impliquant joueurs, familles, clubs, entraîneurs et institutions. Ensemble, nous construisons un projet durable, **ancré dans notre territoire**, et permettant aux jeunes talents de se développer sans avoir à quitter par obligation leur région.

Nous croyons en leur potentiel et nous mettons tout en œuvre pour les aider à atteindre leurs rêves.

Philippe Medori
Président de la Ligue Corse de Tennis

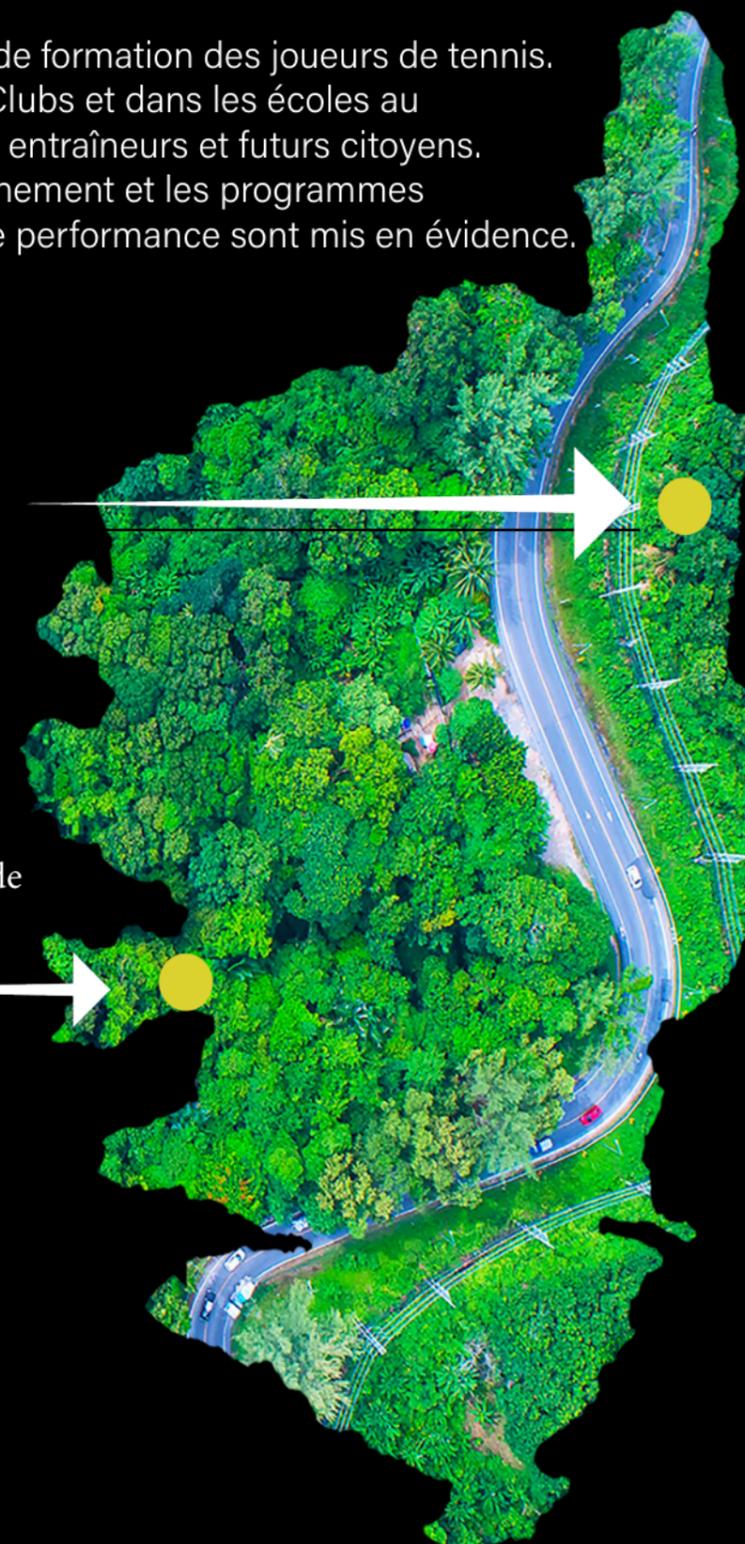


Notre Parcours de Formation des Joueurs de Tennis

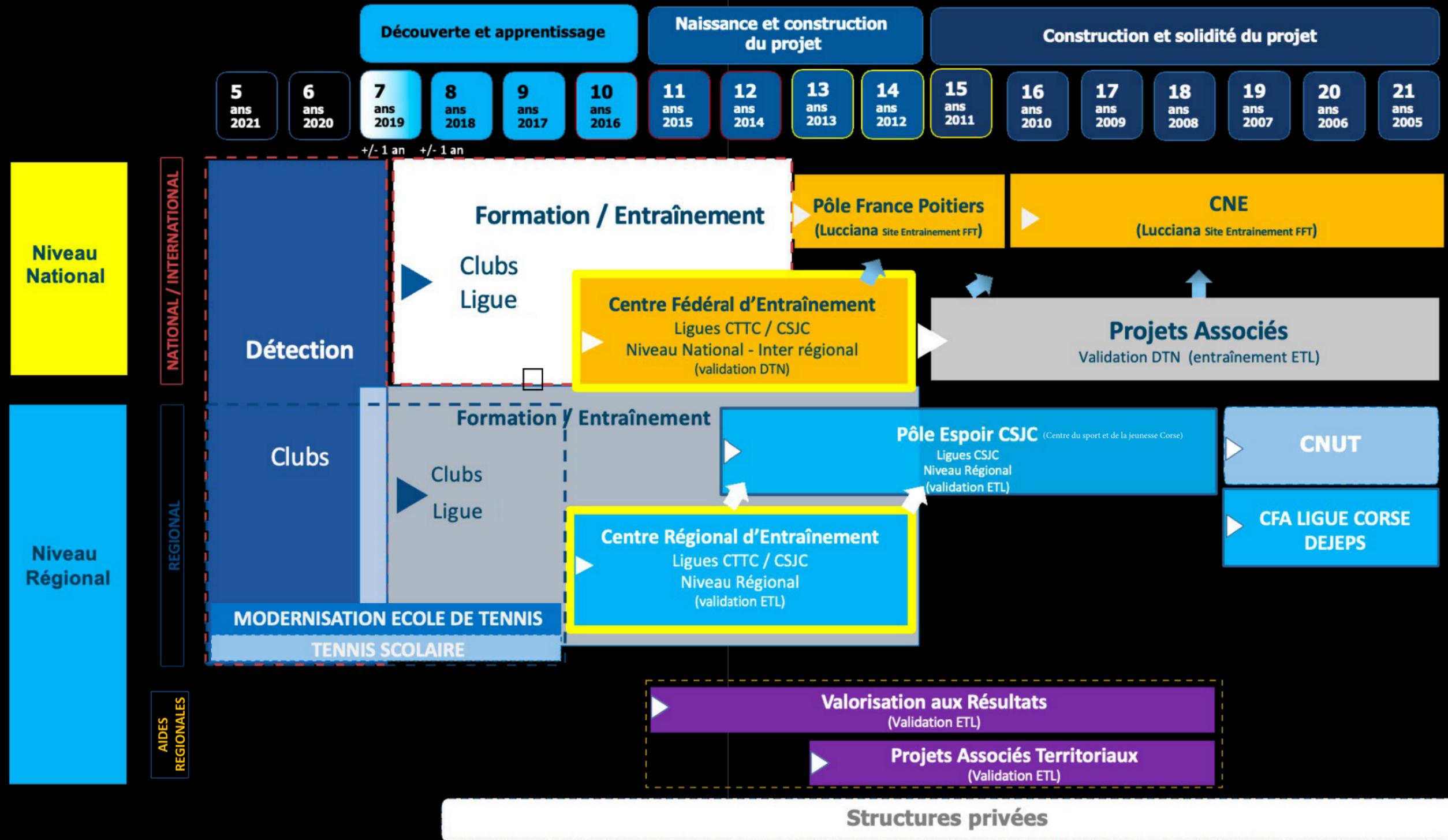
Ce document présente le parcours de formation des joueurs de tennis. Il s'étend des premières étapes en Clubs et dans les écoles au professionnalisme, incluant joueurs, entraîneurs et futurs citoyens. Les étapes clés, les centres d'entraînement et les programmes essentiels selon l'âge et le niveau de performance sont mis en évidence.

Lucciana Centre Territorial de tennis

Ajaccio CSJC (Centre du Sport et de la Jeunesse Corse)



LA FILIÈRE DE FORMATION FEDERALE ET REGIONALE



Premières Étapes de Formation

5 ans  7 ans

Détection de la Moyenne section au CP

Repérage

Dès 5 ans, les jeunes talents sont repérés dans leur club et dans les écoles primaires. Cette phase initiale identifie les joueurs potentiels et permet de découvrir l'activité.



Orientation

Orientation vers les structures de proximité affiliées (clubs). L'accent est mis sur les compétences de base, la motricité et les matchs libres au sein de l'école de tennis.



Structures :

CLUBS
ETABLISSEMENT SCOLAIRE



**GALAXIE
TENNIS**

Programme :

5-6 ans : ETIS * 10 séances individuelles subventionnées avec l'enseignant du club

(renouvelable 1 fois) + Rassemblement régionaux

7 ans : ETIS* + entraînement Ligue collectif ou individuel en Centre CSJC ou CTTC / entraînement Club 2 séances + Rassemblements régionaux

MODERNISATION ÉCOLE DE TENNIS : 2 visites

TENNIS SCOLAIRE : animation DASEN (directeur académique des services de l'éducation nationale)

Financier :

CLUBS : selon tarification clubs

LIGUE : 0€

Référents :

LIGUE : CED (Conseiller En Développement) – CST (Conseiller Sportif Territorial) – DFP (Directeur Fédéral de la Performance)* ETIS Entraînement de Tennis Individuel Subventionné

Suivi d'Entraînement

8 ans  9 ans

Suivi du CE1 au CE2

Suivi Structuré

À 8 ans, le suivi des joueurs devient plus structuré. Les entraîneurs de Ligue évaluent les progrès.

Adaptation des Programmes

Ils adaptent les programmes d'entraînement. Cette étape vise à renforcer les compétences.

Valeurs Sportives

Développement des qualités physiques et apprentissage des valeurs du sport.



Structures :

CLUBS
CENTRE de Ligue CTTC ou CSJC

Programme :

8 - 9 ans : ENT Ligue 2 séances
(1 collective + Préparation Physique / 1 individuelle)
Centre CTTC ou CSJC / Entraînement club 2 séances
+ Rassemblements régionaux

MODERNISATION ÉCOLE DE TENNIS : 2 visites

TENNIS SCOLAIRE : animation DASEN
(directeur académique des services de l'éducation nationale)

Financier :

CLUBS : selon tarification clubs
LIGUE : 250€

Référents :

CLUBS : DE (enseignant diplômé d'état)
LIGUE : CST (conseiller sportif Territorial) - DFP
(Directeur Fédéral de la Performance)

Centres d'Entraînement

CTTC ou CSJC

10 ans  14 ans

Entraînement du CM1 à la 4ème

Centre Régional

Entraînement adapté à la scolarité (HPS). Un suivi rapproché avec le club est assuré.

10 – 11 ans



12 à 14 ans



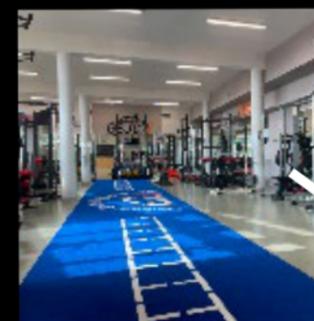
Centre Fédéral

Environnement intensif. Scolarité aménagée (liste ministérielle). Suivi de la Direction Technique Nationale.

10 - 11 ans



12 à 14 ans



4 Courts extérieurs en terre battue traditionnelle
2 Courts intérieurs en résine
2 Pistes de Padel
1 terrain de Pickleball

1 Court couvert en résine
1 Structure de beach tennis
1 Espace de préparation physique

Scolarité

10 à 14ans : CRE listé HPS – 1 ½ journée scolaire libre pour l'entraînement
10 – 11 ans : CFE liste Ministérielle – 2 ½ journées libre pour l'entraînement
12 à 14 ans : CFE liste ministérielle – Scolarité hybride en Classe Fédérale (CNED+ACADOMIA)

Le Pôle Espoir

CSJC

12 ans



18 ans

Accompagnement de la 6^{ème} à la Terminale

Entraînement Quotidien

12 – 18 ans



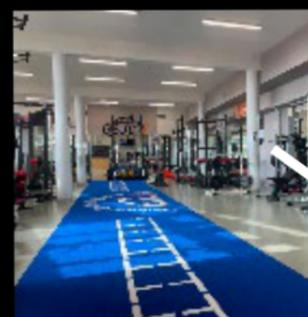
Entraînement adapté à la scolarité en établissements labélisés (CSJC).

12 - 18 ans



Entraînement Biquotidien

Environnement dédié.
Scolarité E-campus Acadomia.
Jeunes en parcours Régional ou National



- 1 **Court couvert** en résine
- 1 **Structure** de beach tennis
- 1 **Espace** de préparation physique
- Unité** de récupération/soins
- Externat ou Internat** possible
- Etablissements** scolaires labélisés
- E-campus Acadomia FFT**

Entraînement et suivi spécifique

Prioritairement issus du Centre Régional ou Fédéral et ouverts à d'autres parcours, les jeunes talents accèdent au Pôle Espoir au sein duquel un environnement axé sur la performance sportive et la scolarité de la 6^{ème} à la Terminale est mis en place pour les mener aux études universitaires ou à leur professionnalisation vers les métiers du tennis DEJEPS, circuit pro ITF/WTA/ATP.

L'entraîneur de la Ligue CORSE dédié au Pôle Espoir assure l'encadrement sportif tennis et physique de cette structure sur le site du CSJC labélisé Grand INSEP par le Ministère des Sports.

PROGRAMME SPORTIF CRE

(Centre Regional d'Entraînement)

10 ans - 11 ans

12 ans - 14 ans

ENTRAÎNEMENT SEMAINE TYPE

Entraînement du CM1 à la 4^{ème}

2 blocs : 7H/sem + 2 séances club à minima

Mercredi : tennis/physique/match

Vendredi : tennis/physique/match/atelier/apc

1 bloc : 3H30/sem + 3 séances club à minima

Mercredi apm : tennis/physique/match

ou

Vendredi : tennis/physique/match/apc

STAGES ET SUIVI COMPÉTITION

1 Rassemblement régional

Stage national individuel (sur invitation DTN)

Suivi sur les compétitions Nationales et challenges par équipes 10-11 ans

PROGRAMMATION ANNUELLE

25 semaines d'entraînement à minima (Septembre à Juin)

3 évaluations de l'athlète

Suivi de l'athlète journalier via la plateforme A360 (INSEP)

Structures :

CLUBS

CENTRE de Ligue CTTC ou CSJC

Programme :

10-11 ans : entraînement Ligue 2 blocs + 2 séances club à minima

12-14 ans : entraînement Ligue 1 bloc + 3 séances club à minima

Visite ETL lors des séances en club : 2 visites

Financier :

CLUBS : selon tarification clubs

LIGUE : 1 bloc 500€ - 2 blocs 1000€

Compétition : 75€/nuitée (encadrement ligue ou DE)

Stages et Rassemblements : 50€/jour (si nuitée)

Suivi :

CLUBS : DE (enseignant diplômé d'état)

LIGUE : Entraîneur de Ligue - CST (Conseiller Sportif

Territorial) - DFP (Directeur Fédéral de la Performance)

PROGRAMME SPORTIF CFE

(Centre Fédéral d'Entraînement)

10 ans-11ans

12 ans-14ans

ENTRAINEMENT SEMAINE TYPE

3 blocs + 2 séances en club : 12H/sem

Mardi apm :
tennis/physique/match/atelier/apc
/Kiné

Mercredi : tennis/physique/match

Vendredi : tennis/physique/match/atelier/apc

5 blocs + 2 séances en club : 20H/sem

Mardi matin : tennis/atelier/Kiné

Mardi apm :
tennis/physique/match/atelier/apc

Mercredi : tennis/physique/match

Jeudi apm : tennis/physique/atelier/Kiné

Vendredi : tennis/physique/match/atelier/apc

STAGES ET SUIVI COMPÉTITION

1 à 2 stages mutualisés avec un autre CFE national

2 rassemblements régionaux

Stage national individuel (sur invitation DTN)

Suivi sur les compétitions Nationales, Tennis Europe, ITF

PROGRAMMATION ANNUELLE

25 semaines d'entraînement (Septembre à Juin)

3 évaluations de l'athlète avec 1 profilage à 360 initial

Suivi de l'athlète journalier via la plateforme A360 (INSEP)

Suivi Kinésithérapie hebdomadaire

Préparation mentale individualisée

Structure :

CLUBS

CENTRE de Ligue CTTC ou CSJC

INTERNAT (possible) : exclusivement sur le site du CSJC
du Dimanche 18H00 au Vendredi 18H00 à partir de la 6ème

Programme :

10 -11 ans : Entraînement Ligue 3 blocs + 2 séances club à minima

12 -14 ans : Entraînement Ligue 5 blocs + 2 séance club à minima

Visite ETL (équipe technique de ligue) lors des séances en club : 2 visites

Financier :

CLUBS : selon tarification clubs

LIGUE : 3 blocs 1750€ - 5 blocs 2 750€

INTERNAT au CSJC à partir de la 6ème : 3 250€

SCOLARITE : 12-14 ans E-campus Acadomia FFT 3 850€
(si liste ministérielle aide FFT/LIGUE CORSE de 1410€)

Compétition : 75€/nuitée encadrement ligue ou DE

Coût réel TEJT/ITF à l'étranger si hors suivi national

Stages et Rassemblement : 50€/jour (si nuitée)

Suivi :

CLUBS : DE (enseignant diplômé d'état)

LIGUE : Entraîneur de ligue - CST conseiller sportif Territorial

DFP Directeur Fédéral de la Performance

PROGRAMME SPORTIF POLE ESPOIR

12 ans – (6^{ème})

18 ans – (bac)

ENTRAINEMENT SEMAINE TYPE

Quotidien

15H/sem + 1 séance club week-end

Lundi au Vendredi : scolarité le matin +
apm tennis/physique/match/atelier/apc

Biquotidien

20H/sem + 1 séance club week-end

Lundi au vendredi : matin tennis/atelier +
apm tennis/physique/match/atelier/apc

STAGES ET SUIVI COMPÉTITION

2 rassemblements régionaux

Stage national individuel (sur invitation DTN)

Suivi sur 3 compétitions (vacances Automne/Printemps/Été)

PROGRAMMATION ANNUELLE

36 semaines d'entraînement (rythme scolaire Septembre à Juin)

3 évaluations de l'athlète avec 1 profilage à 360 initial

Suivi de l'athlète journalier via la plateforme A360 (INSEP)

Suivi Kinésithérapie hebdomadaire

Préparation mentale

Structure :

CLUBS

CENTRE de Ligue CSJC

INTERNAT (possible) : site du CSJC du Dimanche 18H00 au
Vendredi 18H00 à partir de la 6^{ème}

Programme :

12 -18 ans (6^{ème} - Terminale) : entraînement Ligue + 1 séance club

Quotidien : scolarité en établissement + entraînement

Biquotidien : scolarité E-campus Acadomia + entraînement

Visite ETL (Équipe Technique de Ligue) lors des séances en club :
2 visites

Financier :

CLUBS : selon tarification clubs

LIGUE : Quotidien 3 750€ - Bi-quotidien 5 000€

INTERNAT au CSJC à partir de la 6^{ème} : 3 250€

SCOLARITE : 12-18 ans (6^{ème} - Terminale)

Etablissements scolaires labélisés CSJC : 0€

E-campus Acadomia FFT 3 850€

(si liste ministérielle aide FFT/LIGUE CORSE de 1410€)

Compétition : 75€/nuitée encadrement ligue ou DE Stages
et Rassemblements : 50€/jour (si nuitée)

Suivi :

CLUBS : DE (enseignant diplômé d'état)

LIGUE : (Entraîneur de Ligue) – DFP (Directeur Fédéral de la
Performance)

LA SCOLARITÉ dans le parcours sportif

Concilier sport et éducation

Permettre un équilibre entre sport, études et vie familiale

Aider à l'orientation et à la construction d'un projet d'avenir

Offrir un enseignement adapté aux agendas des jeunes sportifs

A partir du CM1 jusqu'à la TERMINALE

Aménagement de la scolarité dispositif ministériel Sport études pour libérer 1 (CRE) ou 2 après-midis (CFE) en complément du mercredi accordé dans l'établissement scolaire habituel. Enseignement E-campus Acadomia FFT "possible" en CFE dès le CM2 uniquement pour les filles. CFE et Pôle Espoir, scolarité aménagée en établissement traditionnel labélisé par le CSJC ou E-campus Acadomia FFT selon le programme

ACADOMIA

Aménagement scolaire

CRE (Centre Régional d'Entraînement) site CTTC ou CSJC :

1 ou 2 blocs : Enseignement aménagé en établissement scolaire traditionnel

CFE (centre fédéral d'entraînement) site CTTC ou CSJC :

3 blocs : Enseignement aménagé en établissement scolaire traditionnel

5 blocs : Enseignement en E-campus Acadomia FFT

POLE ESPOIR quotidien site CSJC :

Enseignement aménagé en établissement scolaire labélisé CSJC

POLE ESPOIR biquotidien site CSJC :

Enseignement en E-campus Acadomia FFT

Partenariat Acadomia/FFT initié depuis septembre 2020.

Acadomia accompagne la scolarité CNED comme un établissement classique

12h de cours en classe virtuelle par semaine (2h par jour environ sur 6

Jours par classe de 6 à 8 élèves) 20h de cours particuliers

Inscription au CNED réglementée permettant aux élèves de bénéficier du statut scolaire

COMBIEN ÇA COÛTE ?

- Acadomia Frais scolarité :
- Collège : 3 850 € (si le joueur(euse) est listé(e) ministériel une aide FFT/Ligue CORSE de 1410€ est possible)
- Lycée : 4 550 € (si le joueur(euse) est listé(e) ministériel une aide FFT/Ligue CORSE de 1410€ est possible)
- CNED : A déterminer selon la classe
- Etablissements labellisés CSJC POLE ESPOIR : Gratuit

ACADOMIA

ILS ONT TOUT POUR RÉUSSIR

Formation Professionnelle (Post-bac)

Ces programmes forment des entraîneurs professionnels compétents ou des citoyens sportifs diplômés.

CFA CORSE DEJEPS TENNIS

Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport.



CNUT

Centre National Universitaire de Tennis propose une formation Universitaire professionnalisante.

CENTRE NATIONAL
UNIVERSITAIRE DE TENNIS

Niveau Professionnel (19 ans)

Circuits ITF

Participation aux circuits professionnels ITF.

Circuits ATP/WTA

Concourt sur les circuits ATP et WTA.

Début de Carrière

Cette étape marque le début de leur carrière. Le succès dépend du talent, du travail acharné.

