STAGES D'ENTRAÎNEMENT

ADULTES

MOURATOGLOU
ACADEMY

NOTRE APPROCHE DU COACHING

À l'Académie Mouratoglou, notre philosophie a toujours consisté à nous adapter à chaque joueur, quel que soit son niveau de jeu, du débutant au professionnel.

Notre vision pédagogique est sur-mesure et répond aux besoins individuels de chacun.

Ce qui caractérise notre équipe enseignante, c'est la passion qui l'anime et la motivation avec laquelle elle se met au service de chaque joueur depuis plus de 25 ans.

Chaque coach met en pratique quotidiennement la méthodologie que j'ai élaborée et appliquée auprès de joueurs professionnels avec lesquels j'ai collaboré.

Cette méthodologie vous permettra d'obtenir des résultats probants à l'issue de votre séjour.

En effet, votre stage vous assurera à la fois une progression réelle à court terme, vous permettra de vous fixer des objectifs de travail à moyen terme pour la suite de votre parcours tennistique.

La méthodologie du haut niveau, enfin à votre portée.

PATRICK MOURATOGLOU

AU COEUR DE LA CÔTE D'AZUR

BASÉE À SOPHIA-ANTIPOLIS

À 15 MINUTES DE L'AÉROPORT INTERNATIONAL DE NICE

SOMMAIRE

DES INFRASTRUCTURES EXCEPTIONNELLES P6

BASE D'ENTRAINEMENT DES PROS P8

STAGE D'ENTRAÎNEMENT P10

STAGE DEMI-JOURNÉE P12

STAGE INTENSIF P14

OPTIONS ADDITIONNELLES P16

PACK FAMILLE P18

BABY TENNIS P19

SÉJOURNER AU RESORT P20

LA RÉSIDENCE : LE CONFORT À PROXIMITÉ P22

DES INFRASTRUCTURES EXCEPTIONNELLES

33 COURTS EN TERRE BATTUE & EN DUR (8 courts couverts)

—

4 COURTS DE PADEL

—

CAMPUS ÉTUDIANT (école & internat)

—

PISTE D'ATHLÉTISME

—

TERRAIN MULTISPORTS

—

SALLE DE FITNESS & ESPACES DE MUSCULATION

—

PRO-SHOP

—

CENTRE MÉDICO-SPORTIF

—

HÔTEL 4 ÉTOILES

—

SPA

—

RESTAURANTS & BAR

—

4 PISCINES

—

SALON VIP & SÉMINAIRES

—

LA RÉSIDENCE

BASE D'ENTRAÎNEMENT DES PROS

Grâce à son emplacement stratégique entre Nice et Cannes, l'Académie Mouratoglou est considérée comme le lieu d'entraînement idéal pour certains des meilleurs joueurs professionnels du monde. **Stefanos Tsitsipas**, **Coco Gauff** ou **Daniil Medvedev** s'y entraînent régulièrement entre les tournois et partagent souvent leur expérience au cours de moments privilégiés avec les stagiaires lors de séances de questions/réponses ou de dédicaces.

NOVAK **DJOKOVIC**

STEFANOS **TSITSIPAS** / COCO **GAUFF**

HOLGER **RUNE** / ANDY **MURRAY** / FRANCES **TIAFOE**

GRIGOR **DIMITROV** / DANIIL **MEDVEDEV** / ALEXANDER **ZVEREV**

STANISLAS **WAWRINKA** / ANASTASIA **PAVLYUCHENKOVA**

GAËL **MONFILS** / ALIZÉ **CORNET** / BENOÎT **PAIRE**

JÉRÉMY **CHARDY** / VICTORIA **AZARENKA**

BRENDA & LINDA **FRUHVIRTOVA**

CAMERON **NORRIE**

STAGES D'ENTRAÎNEMENT À LA MOURATOGLOU ACADEMY

À ce jour, plus de 20 000 stagiaires se sont entraînés à l'Académie.

LES CLEFS DU SUCCÈS

> **Aider** le joueur à s'entraîner et à penser comme un champion.

> **Considérer** chaque stagiaire comme un projet en soi.

> **Contribuer** au développement personnel grâce au mélange des cultures.

> **Construire** des groupes homogènes de 4 joueurs maximum par terrain et par coach.

> **Personnaliser** les objectifs & bilan en fin de stage.

> **Développer** les points forts pour décupler la confiance du joueur.

> **Faire** de chaque entraînement un match à remporter.

STAGE DEMI-JOURNÉE

Alliez performance sportive et loisirs.

> **Matinée uniquement**
> **Du lundi au vendredi**
> **Rapport individuel**

Le stage demi-journée s'adresse aux joueurs de tous les niveaux. Prenez part à des entraînements tennis et fitness intenses chaque matin pour progresser techniquement, physiquement et tactiquement.

Cette formule vous permet de garder du temps libre en dehors de votre programme d'entraînement, l'idéal si vous souhaitez profiter seul ou en famille des joyaux de la Côte d'Azur et de la Mouratoglou Academy & Resort.

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

> Tennis : **1h30/jour (2h l'été)**
> 5 séances de préparation physique d'**1h30 par semaine**

À PARTIR DE
649 € LA SEMAINE
OU **299 € LE WEEK-END**

RECOMMANDÉ
par Patrick Mouratoglou

STAGE INTENSIF

Le programme d'entraînement à haute intensité conçu pour booster vos performances.

> Journée complète, du lundi au vendredi
> 2 sessions de tennis par jour
> Déjeuner inclus (cafétéria)
> Rapport individuel

Passez à la vitesse supérieure avec ce programme d'entraînement à haute intensité et libérez le meilleur joueur de tennis qui est en vous. Tous les jours, bénéficiez d'un programme complet alliant entraînement physique, travail technico-tactique et préparation mentale.

Cette formule est faite pour booster rapidement vos performances sur le court.

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

> Tennis : **3h/jour (4h l'été)**
> 5 séances de préparation physique d'**1h30 par semaine**
> 1 séance tactique **(1h30)**, et 1 séance mentale **(1h30)**

À PARTIR DE
999 € LA SEMAINE
OU **499 € LE WEEK-END**

OPTIONS ADDITIONNELLES

Une amélioration de la performance adaptée à chaque athlète, pour un coaching davantage personnalisé.

1. COACHING INDIVIDUEL *(5 HEURES)*

> Coaching individuel
> Travail technique & tactique spécifique au profil du joueur

750 €

RECOMMANDÉ par Patrick Mouratoglou

2. PACK RÉCUPÉRATION ET PERFORMANCE

> 2 séances de bains de récupération
> 2 séances de pressothérapie
> 1 massage de 30 minutes
> 1 séance de cryothérapie

280 €

3. BOOST MENTAL *(3 HEURES)*

> 1h d'analyse du profil du joueur
> 1h de mise en situation avec un coach sur le court (configuration match)
> 1h de débriefing (axes de progression et d'amélioration)

300 €

4. PACK RÉCUPÉRATION

> 2 séances de bains de récupération
> 2 séances de pressothérapie

150 €

5. PACK BAINS

> 4 séances de bains de récupération

150 €

6. CHECK-UP PHYSIQUE

(2 HEURES)

> Bilan morphologique
> Analyse de vos tests physiques
> Rapport individuel
> Programme d'entraînement sur-mesure
> Massage de 30 minutes

250 €

7. PACK CRYOTHÉRAPIE

> 4 séances de cryothérapie pour améliorer la récupération musculaire

300 €

EXPÉRIENCE EN FAMILLE

PACK FAMILLE

Vous pouvez désormais venir accompagné de vos enfants pour un séjour sportif en famille !

Une formule idéale pour lier tennis et vacances. Côté hébergement, profitez du confort 4 étoiles du Mouratoglou Hotel & Resort pour être en forme pendant votre stage !

Nos chambres exécutives sont assez spacieuses pour accueillir jusqu'à 2 adultes et 2 enfants de -12 ans, et sont parfaitement insonorisées et climatisées.

> Intensif Pack Famille

> Demi-journée Pack Famille

À PARTIR DE
2696 € LA SEMAINE
POUR 2 ADULTES ET 2 ENFANTS
hors hébergement
sous réserve de disponibilités à la réservation

BABY TENNIS

Les tout petits ont leur propre programme de stage !

Accessible dès l'âge de 3 ans, la formule Baby Tennis offre la possibilité aux plus jeunes de pratiquer des activités ludiques et sportives et de découvrir le tennis au sein de la Mouratoglou Academy.

Chaque matin, au programme :

> Du sport (tennis ou autre activité sportive)

> D'autres activités d'éveil

À PARTIR DE
699 € LA SEMAINE
hors hébergement
sous réserve de disponibilités à la réservation

LES SERVICES

Notre hôtel dispose de 153 chambres climatisées, décorées dans un style élégant et pensées pour correspondre à vos besoins, que vous séjourniez seul ou en famille.

Plusieurs catégories de chambres vous sont proposées : supérieures, exécutives & familiales et les suites.

L'hôtel dispose également de 5 chambres accessibles aux personnes à mobilité réduite (sur demande).

Sont inclus dans votre réservation, l'accès à l'espace sensoriel du spa et à la salle de fitness. Découvrez également notre restaurant bistronomique et nos formules incluant la restauration pour compléter votre séjour.

SÉJOURNER AU RESORT

Pendant votre stage, profitez de notre resort sportif d'exception, où tous les ingrédients sont réunis pour vous permettre de vivre le séjour dont vous rêvez.

Avec son parc de 12 hectares, son spa de 700 m2, son restaurant proposant une cuisine raffinée et sa célèbre piscine en forme de raquette, le Mouratoglou Hotel & Resort est idéal pour vous détendre seul ou en famille pendant votre stage et profiter de la Côte d'Azur.

- > 154 chambres
- > Restaurants
- > Bar/lounge
- > 4 piscines
- > Spa
- > Salle de fitness
- > Cours collectifs
- > Sports aquatiques

LA RÉSIDENCE : LE CONFORT À PROXIMITÉ

Cette nouvelle résidence de luxe est une solution d'hébergement pour les familles qui souhaitent vivre au cœur de notre complexe.

La Résidence propose plusieurs appartements à la location, du studio au 3 pièces, avec cuisine entièrement équipée, des balcons avec une vue imprenable sur les courts de tennis de la Mouratoglou Academy.

La Résidence est également dotée d'une piscine extérieure.

Cette nouvelle infrastructure rassemble tous les meilleurs aspects pour vous permettre de vivre des moments uniques en famille.

La Résidence propose aux familles des appartements meublés*, récents et de standing pour un confort optimal.

*Sous réserve de disponibilité.

> Appartements meublés :

La location du bien se fait pour une durée d'1 semaine à 12 mois maximum.
Les animaux ne sont pas acceptés.

CONTACT

camps@mouratoglou.com
+33 (0)4 83 88 14 38

Inscriptions en ligne
mouratoglou.com

DUNLOP
ZENITH
THE FUTURE OF SWISS WATCHMAKING SINCE 1865
evian
EAU MINERALE NATURELLE