

Pierre OuZilleau

* Certification Tennis Canada – Entraineur national niveau III
* Plus de 35 années d’expérience
* Plus de trente mille (30 000) heures à entrainer et développer l’élite comme le débutant.
* J’ai été́ propriétaire de l’école de tennis Tennestrie située à Sherbrooke.

**Mon approche, le tennis CONSCIENT...** *Une approche non directive, créative et guidé à partir de vos acquis.*

Comment devenir le « maître d’œuvre » de son propre apprentissage, peu importe son niveau de jeu.

PRISE DE CONSCIENCE LORS DE L’ÉCHAUFFEMENT :

* Forces : des tâches qui vous sont plus naturels (4 composantes du joueur).
* Faiblesses : des limitations... dû à certaines blessures, peurs, morphologie, expérience... (4 composantes du joueur).
* Prise de conscience de votre corps.
* Un apprentissage progressif du tennis évolutif avec quatre zones d’échanges.

Avec cette approche de pleine conscience :

* Je vous guide à simplifier votre apprentissage par le développement global du tennis.
* Je vous guide à perfectionner vos acquis techniques, à rendre votre jeu plus efficace pour ainsi augmenter votre plaisir de jouer.
* Je vous donne également des façons de faire pour réduire les risques de blessure ou de ne pas aggraver des blessures existantes.
* Après l’échauffement conscient et spécifique, je vous fais travailler en équipe lors de drills (drill : volume d’échange entre deux joueurs avec une tâche précise en contrôle de balle) pour développer un coup spécifique dans un contexte précis de jeu (tactique), en simple et en double.

 **« Ce sera un privilège pour moi de vous accompagner à rendre votre expérience tennistique dès plus agréable »**

Au plaisir de vous voir sur les terrains... bon voyage☀️ de tennis 🎾