

**CENTRE
D'ENTRAÎNEMENT
POUR AMATEURS ET
PROFESSIONNELS**



LANCY ACADEMY

Tennis de Table



CHAMPION LNA
HOMME : 2021 - 2022 / FEMME : 2023 - 2024



CHAMPION COUPE SUISSE
2018 - 2022 - 2023

ENTRAÎNEMENTS SMALL GROUP POUR AMATEURS ET PROFESSIONNELS

Les cours en **Small Group** vous permettent de bénéficier à la fois d'un **entraînement plus qualitatif**, plus **individualisé** et d'une **dynamique de groupe** afin que chacun atteigne **ses objectifs**.

Deux entraîneurs :

- **Florian DENERIER**
- **Michel MARTINEZ**

UN CLUB CONNECTÉ

- 2 caméras de travail
- Un écran géant de travail
- Module de **partage de compétences** entre les joueurs de Ligue Nationale et les Jeunes licenciés (30min/entraînement)



"Restez dans votre club et bénéficiez d'entraînements supplémentaires"

COURS PRIVÉS

EN OPTION : Pack de 10 cours privés pour les joueurs licenciés ZZ Lancy avec des entraîneurs qualifiés, accessibles pour les ETT, les Jeunes Licenciés, la Ligue Nationale et les Vétérans.

STAGES

Vous avez la possibilité d'effectuer **5 stages avec nos entraîneurs qualifiés** durant les vacances scolaires. Vous pouvez retrouver les dates, modalités et tarifs sur notre site internet et sur notre page Facebook.

POURQUOI REJOINDRE LA LANCY ACADEMY ?

Une structure d'excellence pour progresser durablement :

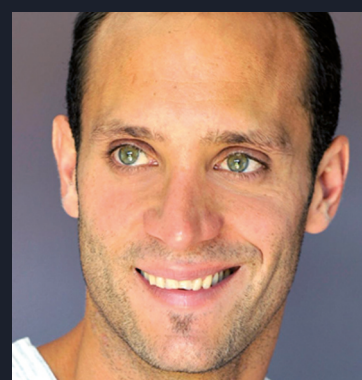
- Entraîneurs de niveau national et international
- Partenaires d'entraînement engagés
- Plus de 1000h d'entraînements supplémentaires par saison
- Suivi individualisé dans un collectif performant
- Gestion de projet adaptée à chaque joueur

Vos objectifs, notre mission :

- Améliorer la qualité et l'intensité de vos entraînements
- Multiplier les heures et les formats (cours privés, travail au panier, travail physique, module neurovisuel, etc.)
- Développer la performance physique, mentale, visuelle
- Renforcer vos armes : **services, effets, prise d'initiative**

NOS COACHS

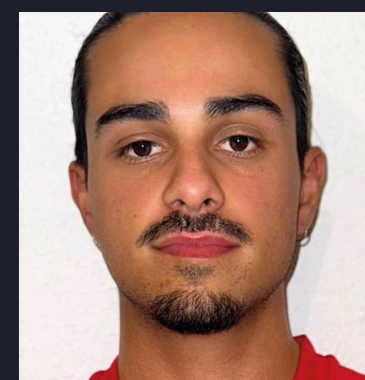
& PARTENAIRES D'ENTRAÎNEMENT



Michel MARTINEZ
Entraîneur



Florian DENERIER
Entraîneur



Pierre TIBI
Préparateur physique



Fanny DOUTAZ



Chaitanya VEPA



Yoan REBETEZ



Loïc STOLL

CTT ZZ-LANCY

Club et école de tennis de table
Av. du Curé-Baud 40 / École En-Sauvy
(accès par le préau)
1212 Grand-Lancy
Genève - SUISSE

Renseignements :
079 903 04 86
E-mail :
michel.martinez@zz-lancy.ch



En partenariat avec



www.zz-lancy.ch

CENTRE
D'ENTRAÎNEMENT
POUR AMATEURS ET
PROFESSIONNELS



LANCY ACADEMY

Tennis de Table



ACADEMY ÉLITE 2025

— Entraînement intensif pour joueurs de Ligue Nationale et Haut Niveau

LUNDI

17h30 – 19h30 **SÉANCE ÉLITE** - limitée à 10 joueurs

NEW

MARDI

10h30 – 12h00 Entraînement avec Michel Martinez

14h00 – 17h00 Physique, panier, service (Michel Martinez/Pierre Tibi)

15h30 – 17h00 Séances Club Ligue Nationale*

MERCREDI

11h30 – 13h00 Accès libre (3 tables)

JEUDI

10h30 – 12h00 Entraînement avec Michel Martinez

14h00 – 17h00 Physique, panier, service (Michel Martinez/Pierre Tibi)

15h30 – 17h00 Séances Club Ligue Nationale*

VENDREDI

11h00 – 17h00 Accès libre (3 tables)

*Sous réserve de places disponibles

La préparation physique est assurée par un professionnel (Pierre Tibi) les lundis, mardis et jeudis

SÉANCE ÉLITE

- Avec la participation de membres LNA : Fanny, Chait, Abi, Yoan, Loïc, Charlie
- Séance dirigée par Michel Martinez, assisté de Pierre Tibi (préparateur physique / panier)
- Mixte avec les Jeunes Licenciés de l'Academy

OBJECTIFS :

- Spécifique sur les 2 premiers coups de raquette
- Méthode neurovisuelle

4 PLACES RESTANTES, NE TARDEZ PAS !

VOLUME HORAIRE

- 8h/semaine d'entraînement = **320h/an**
- + 3h/semaine de séances Club (Ligue Nationale) = **120h/an**
- + Accès libre au club = **400h/an**

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription « Lancy Academy »
- Remplir la fiche d'inscription « Club » (si membre extérieur)
- Paiement de la cotisation club
- Engagement annuel jusqu'au 30 juin
- Prix annualisé et lissé sur l'année

LES INSCRIPTIONS LIGUE NATIONALE SONT LIMITÉES

TARIFS

- Paiement en une fois : **800 CHF**
- Possibilité de payer en 2 ou 3 fois :

Exemple :
1^{er} paiement : 1^{er} septembre
2^e paiement : 1^{er} novembre
3^e paiement : 1^{er} février

MÉTHODE NEUROVISUELLE

Tous les cours de l'Academy sont basés sur cette technique:

- Prise d'information ludique intégrée au tennis de table
- Lien entre cerveau et vision
- Amélioration du traitement de l'information : identifier, comprendre et traiter l'information visuelle



En partenariat avec



www.zz-lancy.ch

CENTRE
D'ENTRAÎNEMENT
POUR AMATEURS ET
PROFESSIONNELS



LANCY ACADEMY

Tennis de Table



ACADEMY JEUNES LICENCIÉS 2025

— Entraînement spécifique pour nos jeunes licenciés

LUNDI

17h30 – 19h30 SÉANCE JEUNES LICENCIÉS*

NEW

*limitée à 10 joueurs

MARDI

17h10 – 17h30 Travail physique avec Pierre Tibi

17h30 – 18h00 Service et remise avec Michel Martinez

18h00 – 19h30 Séance Jeunes licenciés

MERCREDI

17h15 – 18h30 Séance libre

JEUDI

17h10 – 17h30 Travail physique avec Florian Denerier

18h00 – 19h30 Séance Jeunes licenciés

La préparation physique est assurée par un professionnel (Pierre Tibi) les lundis et mardis



MÉTHODE NEUROVISUELLE

Tous les cours de l'Academy sont basés sur cette technique:

- Prise d'information ludique intégrée au tennis de table
- Lien entre cerveau et vision
- Amélioration du traitement de l'information : identifier, comprendre et traiter l'information visuelle

SÉANCE JEUNES LICENCIÉS

- Avec la participation de membres LNA : Fanny, Chait, Abi, Yoan, Loïc, Charlie
- Séance dirigée par Michel Martinez, assisté de Pierre Tibi (préparateur physique / panier)
- Mixte avec les membres Élite

OBJECTIFS :

- Spécifique sur les 2 premiers coups de raquette
- Méthode neurovisuelle

3 PLACES RESTANTES, NE TARDEZ PAS !

VOLUME HORAIRE

- Volume annuel Academy = **123h/an**
- Volume annuel Club = **105h/an**

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription « Academy »
- Remplir la fiche d'inscription « Club » (si membre extérieur)
- Paiement de la cotisation club
- Engagement annuel jusqu'au 30 juin
- Prix annualisé et lissé sur l'année

LES INSCRIPTIONS LIGUE NATIONALE SONT LIMITÉES

TARIFS

- Paiement en une fois : **800 CHF**
- Possibilité de payer en 2 ou 3 fois :

Exemple :

1^{er} paiement : 1^{er} septembre
2^e paiement : 1^{er} novembre
3^e paiement : 1^{er} février



En partenariat avec



www.zz-lancy.ch