



Pierre OuZilleau

- Certification Tennis Canada – Entraîneur national niveau III
- Plus de 35 années d'expérience
- Plus de trente mille (30 000) heures à entraîner et développer l'élite comme le débutant.
- J'ai été 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 🎾