

## SPORT - ÉTUDE HIPPOLYTE FONTAINE

Découvrez notre section sport-étude tennis, en  
collaboration avec l'ALC Longvic Tennis Club

---

---

<https://alc-longvic.org/tennis>

# Tennis et études : un projet de vie équilibré

Avec notre programme tennis-études, nous vous offrons l'opportunité unique de concilier votre **passion** pour le tennis et la poursuite de vos **études** dans un cadre scolaire classique. Ce programme vise à accompagner nos joueurs dans la construction d'un **véritable projet de vie**, alliant sport de haut niveau et réussite académique.

Grâce à notre partenariat avec le lycée Hippolyte Fontaine de Dijon, les jeunes talents peuvent **s'entraîner intensivement** tout en bénéficiant d'un **suivi scolaire adapté** et de qualité. Ce double projet repose sur bientôt 10 ans d'expérience, garantissant à nos joueurs un environnement stimulant, ambitieux et à l'écoute de leurs besoins.

Rejoindre notre section sport-études, c'est plus qu'une simple formation : c'est l'opportunité de **réaliser vos rêves sportifs** tout en **assurant votre avenir scolaire**.



## NOTRE RÔLE



- Optimiser le potentiel de votre enfant
- Personnaliser son parcours
- L'accompagner vers la réussite



- Exploiter ses forces et qualités
- Beneficier d'un environnement familial propice au travail

## NOTRE APPROCHE

### Allier sport et études c'est possible !

Pour nous, la réussite sportive et scolaire de nos jeunes est une priorité. Nous nous engageons à **favoriser l'éducation** tout en permettant à chaque jeune de se **perfectionner** sur le plan sportif.

Notre approche repose sur un **accompagnement personnalisé**, afin de maximiser le potentiel de chaque athlète et de le soutenir dans son parcours vers la réussite.





# LE PROGRAMME SPORTIF

Nous offrons un programme d'entraînement de **10 heures par semaine**, en petits groupes, alliant tennis, préparation physique et mentale, pour un **développement complet** de nos joueurs.

## PERFECTIONNEMENT TENNIS

Le travail tennistique se construit autour de l'identité de jeu unique de chaque joueur. **Créativité, liberté** et **motivation** sont les maîtres-mots de nos séances, afin d'encourager chaque joueur à **exprimer son potentiel** tout au long de la semaine.

## PRÉPARATION PHYSIQUE

Des séances de musculation en salle et des entraînements spécifiques sur le terrain visent à **développer les qualités physiques** essentielles. Nous garantissons un transfert optimal pour le tennis, en **adaptant** chaque exercice **aux besoins** de chaque joueur.

## ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Nous proposons un **accompagnement sur mesure**, adapté aux objectifs et besoins de chaque joueur. L'accent est mis sur le **développement individuel et collectif**, afin de créer une **dynamique de groupe positive** qui permet à chacun de progresser et d'atteindre son meilleur niveau.

LE LYCÉE

# LE PROGRAMME SCOLAIRE

Pour nous, les études et le tennis sont d'égale importance. Notre équipe pédagogique accompagne chaque jeune sportif pour l'aider à **maximiser son potentiel**, en équilibrant harmonieusement ce double projet.

## Les atouts du lycée Hippolyte Fontaine

- **Formations complètes** : Bac Général, Bac Pro, Bac Technologique, BTS.
- **Options variées en seconde** : Musique, Arts, Langues et cultures, Innovation technologique, Sciences et laboratoire, SI.
- **Sections Européennes** : Histoire-Géographie/Anglais.
- **Pôle excellence** : Un accompagnement spécifique pour encourager les élèves à viser les meilleures filières post-bac.





LE CLUB

# LA STRUCTURE



L'ALC Longvic Tennis est un club dynamique de **338 licenciés**, offrant des opportunités de compétition allant des **divisions départementales** jusqu'aux niveaux **professionnels**.



Le club dispose de **3 courts couverts** en résine, ainsi qu'**un court extérieur** en résine. Un club-house moderne et entièrement équipé, comprenant des vestiaires, douches et cuisine, est à la disposition des membres.



Accès facilité - Le trajet entre le club et le lycée est simple et rapide grâce à la **ligne de bus L6**. Les arrêts se trouvent juste en face du lycée et du club, avec **un temps de trajet d'environ 10 minutes**.



LUCAS MENDOZA

# NOTRE PHILISOPHIE D'ENTRAINEMENT

La manière dont nous entraînons au sein du club repose sur le **perfectionnement des fondations** d'un joueur de tennis complet pour développer l'identité de jeu de chacun. Nous essayons donc de **familiariser nos joueurs aux différentes situations** qui peuvent émerger lors d'un point, qu'ils puissent répondre à chaque problème causé par l'adversaire tout en **imposant leur style de jeu**. Les notions de **plaisir** et de **dépassement de soi** sont particulièrement mises en valeur au sein du club.



**Master STAPS Entraînement et  
Optimisation de la Performance Sportive**  
Classé 2/6



**DU Préparation Physique**  
Formation Stagiaire D.E.S



# NOS DIFFÉRENTS INTERVENANTS

**ALEXIS REMOND**

ENTRAÎNEUR ADJOINT  
5/6 - LICENCE STAPS



**JOAH LAZZAROTTI**

Préparateur physique  
15 - Formation Master EOPS



**ROMAIN FÉLIX**

ENTRAÎNEUR ADJOINT  
5/6 - LICENCE STAPS



# LES AVANTAGES DU CLUB (COMPÉTITION & SUIVI)

Le programme Tennis-Études de l'ALC Longvic Tennis offre bien plus qu'un simple entraînement. Nous mettons à disposition des **services** et des **ressources** pour **accompagner** nos jeunes athlètes dans leur parcours, tant sur le terrain qu'en dehors. L'objectif est de leur permettre de **performer** à tous les niveaux, tout en restant soutenus dans leur **développement personnel et sportif**.



## SUIVI DE TOURNOIS

Écoute et feed-back lors  
des différents matchs  
effectués.



## DES COMPÉTITONS

Organisation de  
plusieurs TMC tout au  
long de la saison.



## ÉTUDES SUPÉRIEURES

Collaboration étroite avec  
l'UFR STAPS de Dijon.



## VIE DE CLUB DYNAMIQUE

Nombreuses Activités de  
cohésion (Beach tennis,  
Padel, Bowling, etc...).



*Responsable*

**Christophe CULTRU**

07.82.04.92.95

ccultru@hotmail.fr



*Entraîneur*

**Lucas MENDOZA**

06.01.76.20.15

lucas.mndz@hotmail.com



**CONTACTEZ-  
NOUS**

**POUR PLUS DE  
RENSEIGNEMENTS**



**ALC LONGVIC**

<https://alc-longvic.org>

**LYCEE HIPPOLYTE FONTAINE**

<https://lyc21-hfontaine.sd.ac-dijon.fr>



**ALC LONGVIC**

37 route de Dijon, 21600 Longvic

**LYCEE HIPPOLYTE FONTAINE**

20 boulevard Voltaire, 21000 Dijon

# Lycée Hippolyte Fontaine

---

ALC Longvic

MERCI  

---

**À BIENTÔT**

---