

CONTACT

Marie Mettraux

Route des Simon 25

1740 Neyruz

mariemettrauxmm@gmail.com

<https://www.mariemettraux.ch>

[!\[\]\(e3f8612927870f2e0f9f5989e6dd3064_img.jpg\) !\[\]\(a86c7d1c9cb81c81614634a31267440d_img.jpg\) !\[\]\(ce158fc5e55633398941d0898ae45661_img.jpg\) marie_mettraux](#)

PERFORMANCES

SIMPLE

- 2 victoires WTA 400 (2023)
- 1x 1/2 finale, 2x 1/4 de finale en tournoi 15K (2023)
- 1 finale 15K (2022)
- Première qualification pour tableau principal en 25K et premier 1/4 de final de 25K (2023)

DOUBLE

- 4 titres et 2 finales, 2023
- Au total 6 titre en tournoi 15K et 8 finales

INTERCLUBS

- 2x Championne Suisse avec TC Chiasso (2019,2020)
- 2x Finalistes avec TC Mail (2022,2023)

LE PROJET

20h d'entraînement de tennis par semaine

13h de physique par semaine

25 tournois internationaux par année

10h de soins, physio et coaching mental par semaine

LE TEMPS D'UN SET AVEC...

MARIE METTRAUX

JOUEUSE DE TENNIS PROFESIONNELLE

SUISSE N2 (24)
WTA TOP 750 EN SIMPLE
WTA TOP 650 EN DOUBLE

A PROPOS

Marie est née le 7 avril 2000 à Neyruz, dans le canton de Fribourg. Elle commence le tennis à l'âge de 4 ans au TC Grolley.

Elle a suivi sa scolarité en bénéficiant du système cantonal de Sport-Étude pour suivre son plan d'entraînement au sein de la PM-Academy au Tennis Club des Cadolles à Neuchâtel (Swiss Tennis Partner Academy).

Après plus de 5 ans de travail Neuchâtel, elle quitte la Suisse pour s'installer à Alicante, en Espagne, dans l'académie Tennis Positivo, à temps plein.

Elle voyage dans le monde entier pour des tournois internationaux.

PLANNIFICATION ANNUELLE

PRÉ-SAISON

En début d'année, un bloc de 4 à 6 semaines d'entraînement est prévu, doté d'une charge de travail plus intensive.

Phase 1 Concentrée sur le physique de manière intensive, basée sur la force et l'endurance.

Phase 2 Des entraînements tennistiques s'ajoutent au programme tout en poussant les limites du physique, technique et tactiques.

Phase 3 Les 10 derniers jours se concentrent sur un travail spécifique en profondeur. La récupération est également importante avant la phase de compétition.

PHASE COMPÉTITION

Durant la saison, 25 semaines sont consacrées à des tournois internationaux dans le monde entier accompagné de son coach. Entre les compétitions, des petits blocs d'entraînements de rappel de la pré-saison sont prévus à Alicante.

PHASES DE REPOS

Marie les passent principalement en Suisse pour être en famille ou avec ses amis. Il s'agit de deux semaines à Noël et de quelques jours en cours d'année.

OBJECTIFS

SAISON 2024

- Gagner un tournoi 15K en simple
- Gagner un tournoi 25K en double
- Entrer dans le top 600 WTA en simple
- Entrer dans le top 500 WTA en double
- Atteinte de meilleurs résultats sur la surface "dur"
- Renforcer le jeu agressif et le rendre plus consistant

À LONG TERME

- Atteindre le top 200 WTA
- Rêve/objectif ultime est d'atteindre le niveau tennistique pour disputer les qualifications de Grand Chelem

HEAD COACHES

Tennis Positivo, Alicante
Emiliano Redondi
Juan-Pablo Guzman

PLAN FINANCIER

UNE ANNÉE DE TENNIS C'EST...

30'000 CHF Entraîneurs à Positivo Tennis, Alicante

2'500 CHF Frais d'inscriptions tournois à l'étranger (25x)

20'000 CHF Logements et transports pour les tournois à l'étranger

9'000 CHF Accompagnement d'un coach pour les tournois à l'étranger

2'500 CHF Frais annuels de soins

3'000 CHF Matériel sportif

9'000 CHF Logement et repas à Alicante

6'000 CHF Transports et déplacements à Alicante

82'000 CHF

Coûts totaux pour une année complète pour l'activité professionnelle de Marie Mettraux.