

CONTACT

Marie Mettraux

Route des Simon 25

1740 Neyruz

mariemettrauxmm@gmail.com

<https://www.mariemettraux.ch>

   marie_mettraux



● PERFORMANCES

SIMPLE

- 1 titre ITF 15K à Chypres
- 2 finales en ITF 15K
- 10 demi-finales en ITF 15K

DOUBLE

- 10 titres ITF 15k en doubles
- 16 finales en ITF 15K

INTERCLUBS

- Championne Suisse LNA 2025 avec le TC Dählihölzli
- 2x Championne Suisse LNA avec TC Chiasso (2019,2020)
- 2x Finaliste 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 PROFESSIONNELLE

SUISSE N2 (17)
WTA TOP 700 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-Etude pour suivre son plan d'entraînement au sein de la PM-Academy au Tennis Club des Cadolles à Neuchâtel (Swiss Tennis Partner Academy).

Après 5 ans de travail à Neuchâtel, elle quitte la Suisse pour s'installer 3 ans à Alicante, en Espagne, dans l'académie Tennis Positivo. Elle s'entraîne à présent à Marin, Neuchâtel (Ballede7) et suit une formation Bachelor en management du Sport à la SMS à Lausanne dans un programme "Elite" complètement en ligne. Elle voyage également 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 Marin-Neuchâtel.

PHASES DE REPOS

Marie les passe 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 2026

- Gagner un 2ème titre en 15K en simple
- Gagner un tournoi 25K en double
- Entrer dans le top 500 WTA en simple
- Entrer dans le top 400 WTA en double
- Atteinte de meilleurs résultats sur la surface "dur"
- Participer et obtenir des résultats dans des catégories plus hautes (25K, 50K)

À LONG TERME

- Atteindre le top 250 WTA
- Rêve/objectif ultime est d'atteindre le niveau tennistique pour disputer les qualifications de Grand Chelem

HEAD COACHES

Aleksey Malajko

Louroi Martinez

Lionel Grossenbacher (physique)

PLAN FINANCIER

UNE ANNÉE DE TENNIS C'EST...

30'000 CHF Entraînement tennis et physique à Marin

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

6'000 CHF Transports et déplacements

5'000 CHF Logement et repas à Neuchâtel

78'000 CHF

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