

ACADEMIA DOS CHAMPS

APRENDER A VENCER

RELATÓRIO ANUAL 2025

Portugal INOVAÇÃO SOCIAL

2030 Lisboa

PORTUGAL 2030

Cofinanciado pela União Europeia

ÍNDICE

INTRODUÇÃO | MENSAGEM FUNDADOR – p. 3

ADC EM 90 SEGUNDOS – p. 7

- Ano de 2025 – p. 8
- Desde 2009 – p. 12

UNIVERSO ADC – p. 15

- Quem somos e Missão – p. 16
- Valores e princípios – p. 17
- Metas permanentes – p. 19
- Destinatários – p. 20
- Áreas de intervenção – p. 21
- Universidade ADC – p. 22

METODOLOGIA – p. 23

- Recursos necessários – p. 25
- Desafios e Respostas – p. 27

RESULTADOS 2025 – p. 37

- Núcleos – p. 38
- Cronologia – p. 48
- Avaliação – p. 88
- Avaliação de Impacto– p. 90
- Testemunhos – p. 94
- Parceiros – p. 104

COMO CONTRIBUIR – p. 105

CONTACTOS – p. 107

- Quem é quem – p. 108
- Fale connosco – p. 109



INTRODUÇÃO | MENSAGEM



Ao longo de **2025**, tornou-se cada vez mais evidente um fenómeno preocupante: a escassez de referências sólidas num mundo onde muitos dos exemplos vindos de figuras de liderança global estão longe de reflectir consistência, integridade ou responsabilidade. Num contexto marcado por ruído, exposição constante e validação superficial, os jovens são frequentemente expostos a maus exemplos. **Esta realidade não é neutra**. A falta de referências claras cria desorientação, fragiliza critérios e dificulta a construção de uma identidade assente em valores. Numa época onde os exemplos nem sempre elevam, **torna-se ainda mais crítico criar contextos onde os princípios sejam vividos**.

É neste enquadramento que a **Academia dos Champs** reforça o seu posicionamento. Mais do que ensinar ténis, assumimos a responsabilidade de criar um ambiente onde a exigência, o respeito e a coerência são praticados diariamente. Acreditamos que **a responsabilidade individual deve ser treinada de forma intencional**, não apenas como conceito, mas como comportamento repetido e assumido, para posteriormente ser integrado. Damos especial enfoque à transferência dessas competências para a vida real. **O que se aprende dentro do campo só ganha verdadeiro valor quando se reflecte fora dele**: na forma como cada jovem toma decisões, cumpre compromissos, lida com a frustração e se posiciona perante os outros.

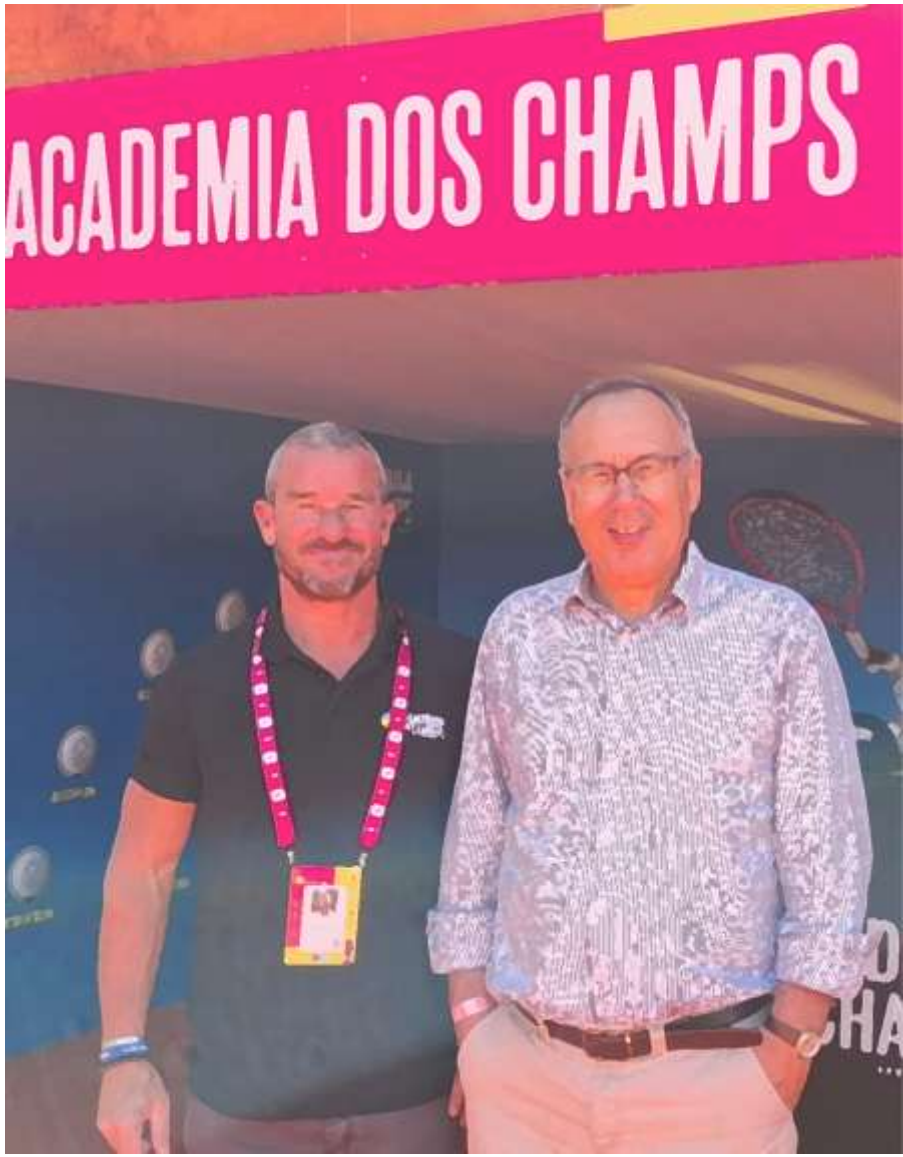
Com o passar do tempo, assistimos cada vez mais, e de forma consistente, a progressos que vão muito além do desempenho técnico. Jovens que inicialmente revelavam dificuldades de integração passaram a demonstrar maior confiança, responsabilidade e capacidade de cooperação. Este continua a ser, para nós, **o verdadeiro indicador de sucesso**.

2025 ficou marcado por um momento simbólico na trajectória da **Academia dos Champs**: ultrapassámos a barreira das **30 mil aulas de ténis gratuitas**, terminando o ano com um total acumulado de 31.442 “contactos” com mais de mil alunos. Este número reflecte, não apenas escala, mas sobretudo consistência e compromisso com um modelo de intervenção sustentado e orientado para o impacto.

Cinco anos após a implementação efectiva da **Universidade ADC**, consolidámos igualmente áreas complementares essenciais ao desenvolvimento dos nossos jovens. O apoio ao estudo e as aulas de inglês evoluíram de forma sustentada, num modelo intencionalmente direccionado a alunos mais velhos, nos quais **o impacto tende a ser mais profundo e elaborado à medida de cada um**. Neste âmbito, destacamos o contributo dos centros de estudos **Silva Learning** e **Explicandum**, bem como a disponibilidade voluntária do **BNP Paribas Portugal**. Mantivemos ainda o serviço de coaching vocacional, reforçando a capacidade de cada jovem tomar decisões mais informadas e estruturadas quanto ao seu futuro.

A dimensão de mentoria assumiu também um papel relevante. Em parceria com a **Zurich Portugal**, desenvolvemos um programa de acompanhamento individual com resultados muito positivos ao nível da orientação e exposição ao contexto profissional. Paralelamente, a **Lacoste Portugal/Espanha** integrou um grupo de alunos no programa **"Committed Crocodiles"**, proporcionando uma experiência prática e transversal sobre diferentes áreas de uma organização. Este intercâmbio materializou-se também no terreno, com as equipas **Lacoste** e **Zurich** a participarem numa clínica de ténis dinamizada pelos nossos Champs, reforçando uma lógica de partilha e reciprocidade.

Com especial relevância estratégica, estabelecemos ainda um **protocolo com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, introduzindo uma dimensão científica, com coordenação do Prof. Nuno Corte Real, que vem validar, estruturar e potenciar o trabalho desenvolvido desde 2009/2010. Inspirados no modelo de **responsabilidade pessoal e social de Don Hellison**, trabalhámos de forma consistente cinco dimensões fundamentais: respeito, esforço, autonomia, liderança e capacidade de transferência, **sempre com um propósito bem definido de intencionalidade.**





Estes princípios são vividos diariamente, em cada treino e em cada interacção, e estão profundamente ligados a uma dimensão central do nosso trabalho: **a Ética no desporto**. Acreditamos que o desporto só cumpre verdadeiramente o seu papel quando promove integridade, responsabilidade, fair play e respeito pelo outro. Esta colaboração permitirá sistematizar metodologias, criar ferramentas e consolidar conhecimento que ficará no projecto, garantindo a sua continuidade e replicabilidade no futuro.

Mais do que números, o que define a **Academia dos Champs** é a transformação consistente que promove — na construção de carácter, na criação de hábitos positivos e na preparação para uma vida mais estruturada, consciente e eticamente orientada. **É neste impacto, silencioso mas duradouro**, que reside o verdadeiro valor do projecto. E é com esse compromisso que continuaremos a crescer: com intenção, com rigor e **com a ambição de formar melhores indivíduos através do desporto**.

A todos os que caminham connosco, alunos, famílias, parceiros e Equipa, deixamos o **nosso sentido reconhecimento**. Este trabalho não seria possível sem eles. Pessoalmente, enche-me de orgulho ver a Família que se construiu nos últimos 17 anos.

Continuamos comprometidos com a missão de formar indivíduos mais conscientes, mais responsáveis e guiados por princípios sólidos, **APRENDER A VENCER** é o farol que nos guia.

ANTÓNIO CHAMPALIMAUD
Fundador

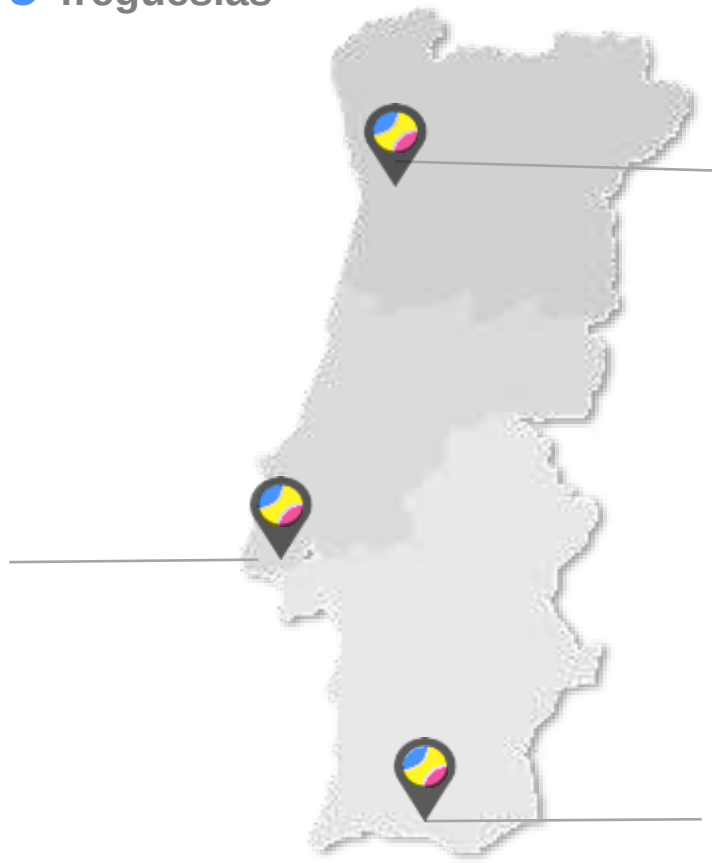
ADC EM 90 SEGUNDOS



9 Núcleos | 3 regiões | 6 concelhos | 9 freguesias

Grande Lisboa

- **Núcleo Musgueira**
  Lumiar / Lisboa
- **Núcleo Outurela**
  Carnaxide e Queijas / Oeiras
- **Núcleo Qta da Alagoa**
  Carcavelos e Parede / Cascais
- **Núcleo Trajouce**
  São Domingos de Rana / Cascais
- **Núcleo Adroana**
  Alcabideche / Cascais
- **Núcleo Fontaínhas**
  Cascais e Estoril / Cascais



Norte

- **Núcleo Maia**
  Vermoim / Maia

Algarve

- **Núcleo Faro**
  UF Faro / Faro
- **Núcleo Loulé**
  Quarteira / Loulé

RECURSOS

17 Courts disponíveis

1,8 Média courts por núcleo

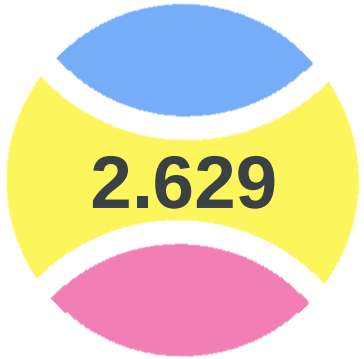
26 Parceiros Sociais

2,8 Média parceiros por núcleo

12 Nr. Professores / Assistentes

1,3 Média Professores / Assistentes por Núcleo

AULAS



219 média de aulas por mês

24 média de aulas por mês e núcleo

UNIVERSIDADE ADC

178h Aulas Inglês

12 Alunos

275h Apoio ao Estudo

15 Alunos

51 Sessões Coaching Vocacional

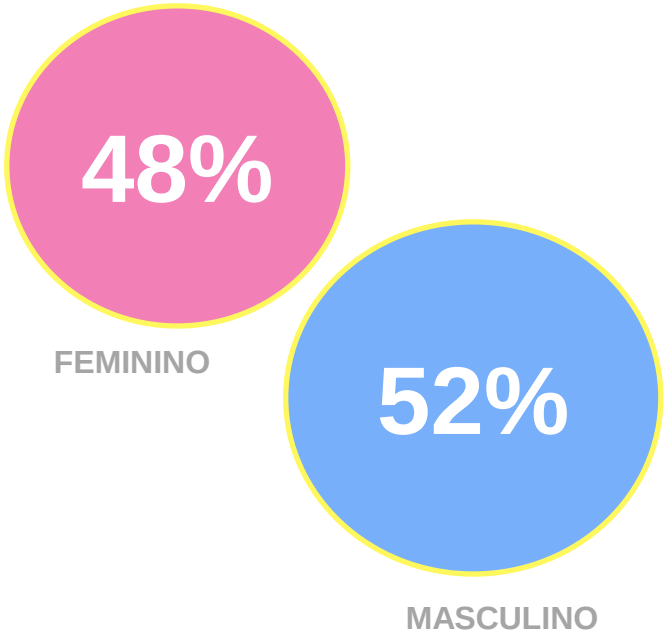
6 Alunos

+ INDICADORES

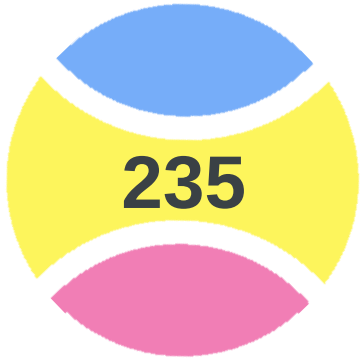
9 Treinadores Certificados

38 Parcerias Clubes de Champ

POR GÉNERO



NR. ALUNOS



88 novos alunos

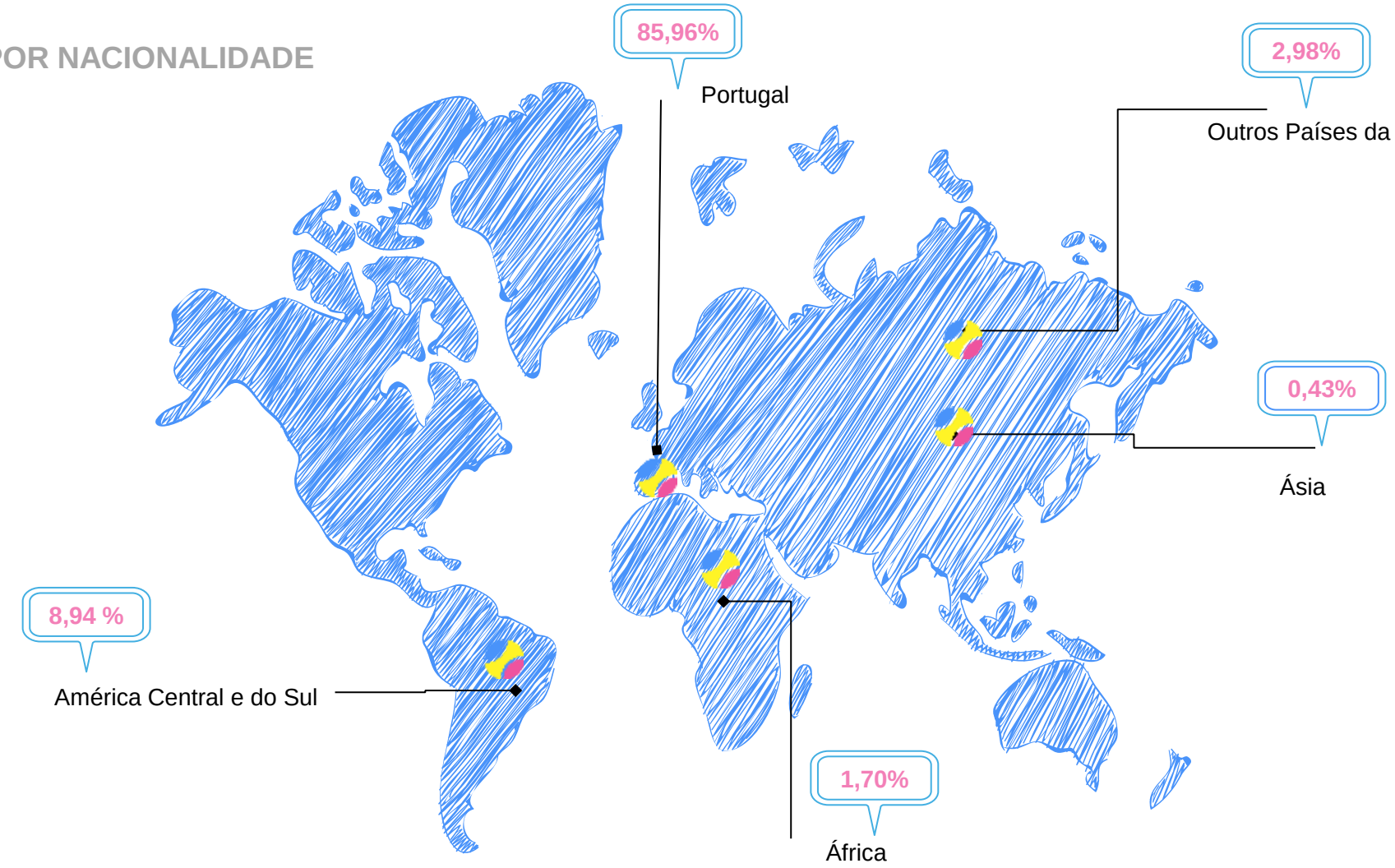
147 alunos com um ou mais anos ADC

POR ESCALÃO ETÁRIO

26	Pré-Champs (5-6 anos)
95	Mini-Champs (7-10 anos)
76	Junior Champs (11-15 anos)
25	Champs (16-18 anos)
13	Senior (+ 18 anos)

ALUNOS

POR NACIONALIDADE



12 NACIONALIDADES

- Angola
- Arménia
- Brasil
- Cabo Verde
- Espanha
- Itália
- Moldávia
- Portugal
- Roménia
- Rússia
- São Tomé e Príncipe
- Venezuela

POR GÉNERO

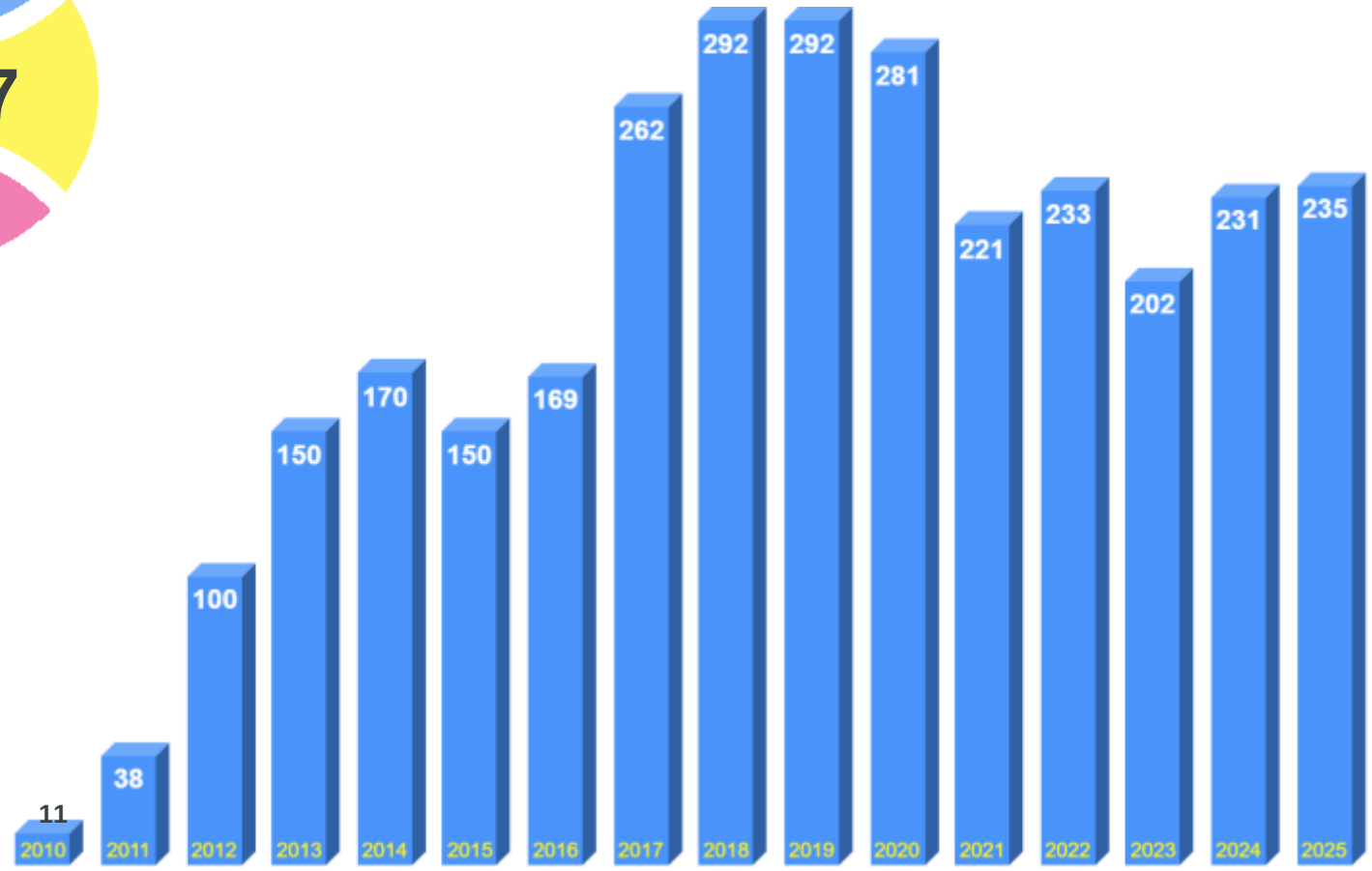
52% MASCULINO

48% FEMININO

NR. ALUNOS

3.037

POR ANO



14 NACIONALIDADES

NR. AULAS TOTAL

POR ANO

31.442



NR. NÚCLEOS TOTAL

POR ANO

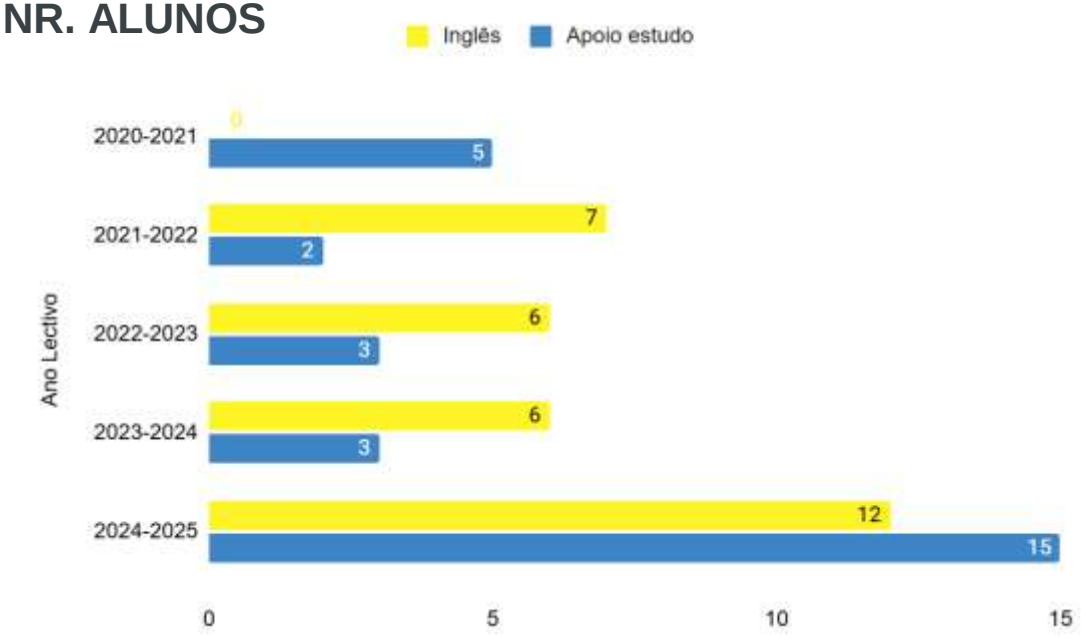
12



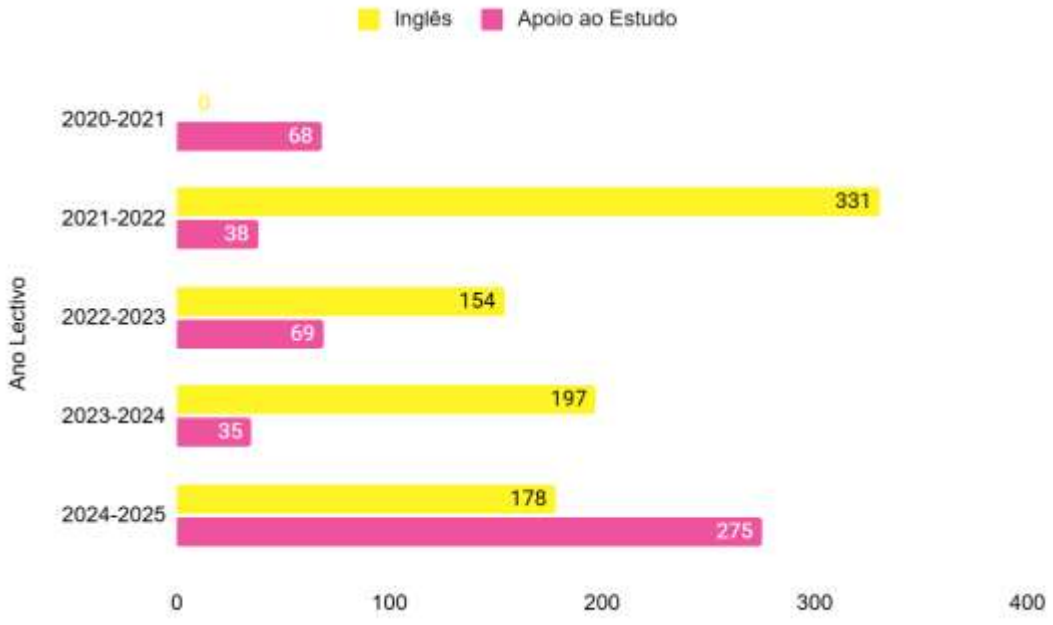
UNIVERSIDADE ADC

4	Saídas Profissionais
2	Recrutamento Interno
10	Coaching Vocacional

NR. ALUNOS



NR. HORAS





UNIVERSO ADC



QUEM SOMOS

Fundada em 2009, a **Academia dos Champs** tem o estatuto de IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) e está assente num projecto de integração social, independente, apolítico e sem fins lucrativos.

MISSÃO

Promover a integração social de crianças e jovens, utilizando o desporto como ferramenta de capacitação e de acompanhamento. Por via do ensino do ténis, demonstramos os inúmeros benefícios de se encarar o desporto – bem como os princípios e valores que lhe são intrínsecos – como filosofia de vida.

Mais do que campeões de ténis, procuramos formar **CAMPEÕES PARA A VIDA!**

VALORES E PRINCÍPIOS TRANSMITIDOS ATRAVÉS DO DESPORTO

O desporto transmite valores de trabalho em equipa, competição saudável, respeito, normas de conduta e muitos outros princípios.

Utilizar, neste caso a prática do ténis, como ferramenta, é uma forma inovadora de incutir linhas orientadoras nos jovens, ajudando a combater problemas do quotidiano, que se agravam com a situação económica e social em que vivem habitualmente.



UNIVERSO ADC | VALORES E PRINCÍPIOS

- **RESILIÊNCIA** | O desporto, com os desafios que lhe são inerentes, potenciam a capacidade dos jovens testarem os seus próprios limites, contribuindo para aumentar a sua capacidade de superação.
- **DISCIPLINA** | A dedicação e o treino promovem acções de boa conduta entre os jovens
- **RESPEITO** | O trabalho de equipa e a competição saudável promovem o respeito pelo próximo.
- **IGUALDADE** | O desporto não distingue classes sociais, origens ou circunstâncias de vida. Premeia sim, o esforço e a dedicação.
- **INTEGRAÇÃO** | O desporto permite esbater as diferenças e promover a tolerância entre os jovens.
- **ALEGRIA** | A prática desportiva, ao contribuir para uma vida mais saudável, permite também encarar os desafios quotidianos com uma maior confiança e optimismo.
- **PERSISTÊNCIA** | A prática desportiva ajuda os jovens a definir metas e a alargar os seus horizontes.
- **RIGOR** | O cumprimento de regras e a definição de objectivos incute nos jovens o sentido do rigor e da dedicação.
- **COMPANHEIRISMO** | O trabalho de equipa e a partilha de momentos cria relações de amizade e confiança.
- **AUTO-ESTIMA** | A prática do desporto e a procura da superação potenciam a confiança e o amor próprio.

UNIVERSO ADC | METAS PERMANENTES



- Sustentabilidade do projecto
- Envolvimento da comunidade tenística nacional com o projecto
- Reforço da gestão de respostas na Saúde, Educação, Formação e Empregabilidade
- Consolidação e crescimento dos núcleos existentes
- Recrutamento interno e saídas profissionais várias
- Reforço de parcerias públicas e privadas
- Criação de mecanismos de compromisso nos jovens



- Crianças e jovens, com idade a partir dos 5 anos
- Em situação de vulnerabilidade social, com menos oportunidades
- Identificados por parceiros sociais
- Residentes na zona dos núcleos

UNIVERSO ADC | ÁREAS DE INTERVENÇÃO

- DESPORTO
- SAÚDE
- EDUCAÇÃO
- FORMAÇÃO
- INTEGRAÇÃO
- EMPREGABILIDADE





UNIVERSIDADE ADC – desde 2020

Projecto dirigido aos jovens da **ADC**, com idade a partir dos 14/15 anos, integrando um programa de acompanhamento personalizado assente no apoio à formação académica, profissional e humana.

Uma aposta na educação e formação, na escola e no trabalho, como ferramentas indispensáveis à inclusão social e desenvolvimento pessoal – tendo sempre implícitos os valores fundamentais da projecto.

- Aulas de Inglês/Francês
- Apoio ao Estudo
- Coaching Vocacional
- Programas de Mentoria
- Preparação para o mercado de trabalho

METODOLOGIA ADC



METODOLOGIA

Tendo como base o ensino do ténis, reflectindo os princípios e valores do desporto, a **Academia dos Champs** incute nos seus alunos ferramentas de desenvolvimento pessoal, social e profissional.

Por essa via, cada criança e jovem é assim dotado de meios para assumir o controlo de um percurso de vida que o levará a uma plena realização enquanto pessoa adulta.



RECURSOS NECESSÁRIOS

A rede de parceiros, sendo transversal ao projecto da **Academia dos Champs**, assegura a continuidade do mesmo. Os donativos são, contudo, variáveis, impondo-se um esforço constante de toda a Equipa em prol da sua continuidade e natural alargamento do conjunto de parcerias.

Apesar do carácter essencial do apoio financeiro, é igualmente importante contar com a regular doação de bens e serviços prestados por alguns dos parceiros – colmatando assim a escassez de recursos próprios em áreas diversas, bem como de materiais e equipamentos que permitam a melhoria e manutenção das condições de treino dos alunos.

HUMANOS | **FINANCEIROS** | **INFRAESTRUTURAS**

HUMANOS

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR

COORDENAÇÃO E MODO DE ATUAÇÃO

Direcção Geral e Comunicação
Pedro Carvalho

Coordenação Fundraising e Parcerias
Inês Abreu

Coordenação Operações
Francisco Alvim

Coordenação Pedagógica
Diana Nequinha

Coordenação Técnica
Jorge Dias e **Diogo Sá**

PROFESSORES

Devidamente certificados, oferecendo dessa forma uma garantia de qualidade no ensino do ténis – seguindo as normativas do programa "Play and Stay" da World Tennis.

Com um perfil de acentuado cariz pedagógico, por forma a responder aos diversos desafios que surgem no dia-a-dia com os alunos

Assumem um papel decisivo na transmissão dos valores de formação humana, que são um dos principais pilares de todo o projecto.

FINANCEIROS

INFRAESTRUTURAS

PARCEIROS

PARCEIROS SOCIAIS e ENTIDADES PÚBLICAS

1ª triagem e identificação dos alunos/as a abranger

Ligação contínua entre o projecto e os alunos

Cedência de instalações

PARCEIROS FUNDADORES e OUTROS MECENAS

Apoios com donativos financeiros/géneros/instalações

Bens e serviços pro bono – e ainda a valiosa partilha de "network", "know-how" e experiência (voluntariado de competências).



DESAFIOS IDENTIFICADOS

INDIVIDUAIS

- **DESRESPEITO** pela autoridade e pelo próximo
- Dificuldade em aceitar a **CRÍTICA**
- **ESCASSEZ DE FERRAMENTAS** de desenvolvimento pessoal
- Falta de sentimento de **PERTENÇA A GRUPOS**
- Resistência ao cumprimento de **ROTINAS** e **REGRAS**
- Dificuldade para assumir **COMPROMISSOS**

SOCIAIS | CONTEXTO

- **RESPOSTAS INSUFICIENTES** para a prática desportiva
- Insucesso Escolar, **DESMOTIVAÇÃO** e Exclusão Social
- Exposição a modelos de **CONDUTA DESVIANTE**
- Dificuldade de **EMANCIPAÇÃO** e **DEPENDÊNCIA FAMILIAR** prolongada
- Falta de **OPORTUNIDADES**

O QUE PODEMOS FAZER?

Na **Academia dos Champs** acreditamos que, ao trabalhar a confiança e a auto-estima dos alunos, encontramos a solução para grande parte dos desafios identificados, reforçando competências pessoais e sociais com vista à autonomia.

Demonstramos aos destinatários do projecto, que o desporto não olha a classes sociais, origens ou circunstâncias de vida de cada indivíduo. Premeia sim o esforço, os atletas dedicados e a excelência no desempenho de cada um – potenciando hábitos de vida saudável e o desenvolvimento pessoal, familiar e ocupacional de indivíduos em situação de vulnerabilidade.





DESAFIO	RESPOSTA
Prática Desportiva INSUFICIENTE	**PROMOÇÃO Saúde e Bem Estar**
CRIAÇÃO E DINAMIZAÇÃO DE ESPAÇOS PARA A PRÁTICA DESPORTIVA	Prática desportiva regular de forma gratuita – combate o sedentarismo, a obesidade infantil e ajuda a que os jovens evitem comportamentos desviantes, como sejam o consumo de drogas ou a criminalidade – procurando-se que cada aluno tenha, pelo menos, duas aulas de ténis por semana (ou mais, consoante a adequação ao calendário escolar), integrando os jovens em grupos pequenos e homogéneos, sempre respeitando o nível técnico e idade, maximizando a sua evolução e qualidade das aulas.
CHECK UP SAÚDE	Através da parceria com o Grupo José de Mello, parte dos alunos da **Academia dos Champs** beneficiam de um completo check-up clínico, que em momento posterior complementa a filiação na Federação Portuguesa de Ténis. A família de parceiros de saúde foi ainda reforçada, com a **Essilor** a assegurar rastreios de saúde ocular em todos os núcleos do projecto, e ainda a **Ímpar Clinic** a assumir o mesmo desafio no campo da saúde dentária.



DESAFIO	RESPOSTA
DESMOTIVAÇÃO e Insucesso Escolar	**Acompanhamento e MOTIVAÇÃO**
MONITORIZAÇÃO PERMANENTE	• Aliar a avaliação que é feita em relação à prática desportiva com o desempenho dos alunos na sua vida escolar. • Ligação estreita e permanente com técnicos de acção social e estabelecimentos de ensino. • Partilha de informações é feita por períodos/semestres lectivos. • Cuidado na calendarização das actividades extra-curriculares.

Com o alto Patrocínio de Sua Excelência O Presidente da República

DESAFIO

DESMOTIVAÇÃO e Insucesso Escolar

RESPOSTA

Acompanhamento e MOTIVAÇÃO

Ano Lectivo	Feminino	Núcleo
2024 – 2025	**Maria Luiza**	**Alcabideche**
2023 – 2024	Diana	Trajouce
2022 – 2023	**Camila**	**Alcabideche**
2021 – 2022	Ana Beatriz	Qta. Alagoa
2020 – 2021	**Cátia**	**Trajouce**
2019 – 2020	Núria	Trajouce
2018 – 2019	**Fabiana**	**Alcabideche**
2017 – 2018	Bruna	Alcabideche
2016 – 2017	**Angélica**	**Bicesse**
2015 – 2016	Silvina	Outurela
2014 – 2015	**Rafaela**	**Bicesse**
2013 – 2014	Matilde	Trajouce
2012 – 2013	**Jéssica**	**Bicesse**

Ano Lectivo	Masculino	Núcleo
2024 – 2025	**Alonso**	**Outurela**
2023 – 2024	Gabriel	Outurela
2022 – 2023	**Flávio**	**Outurela**
2021 – 2022	Nichita	Trajouce
2020 – 2021	**Diogo**	**Outurela**
2019 – 2020	Pedro	Qta. Alagoa
2018 – 2019	**Bruno**	**Alcabideche**
2017 – 2018	João	Bicesse
2016 – 2017	**Wilson**	**Outurela**
2015 – 2016	Amarildo	Faro
2014 – 2015	**Lourenço**	**Outurela**
2013 – 2014	Rafael	Trajouce
2012 – 2013	**Fábio**	**Outurela**

PRÉMIO ANUAL DE MÉRITO

Numa avaliação conjunta entre professores, parceiros sociais, estabelecimentos de ensino e equipa da **Academia dos Champs**, premeiam-se os alunos mais dedicados do ano lectivo, reconhecendo assim o seu empenho e capacidade de superação.

Em cada núcleo são premiados os jovens mais destacados nas categorias **"Escola"**, **"Comportamento"** e **"Técnica"**, sendo que se atribuem dois prémios gerais a dois alunos do projecto.



DESAFIO	RESPOSTA
Falta de OPORTUNIDADES	**Inclusão | INTEGRAÇÃO SOCIAL**
DEMOCRATIZAÇÃO DO ACESSO AO DESPORTO “Desporto para Todos”	Modalidade pouco acessível. Sem expressão nos planos curriculares. Escassa penetração nos bairros de actuação do projecto.
PARTICIPAÇÃO EM DIFERENTES ACTIVIDADES	Torneios e Clínicas de Ténis. Tarefas de gestão em eventos solidários (We Are Tennis Cup). Apanha-bolas no Millennium Estoril Open e outros torneios.



DESAFIO	RESPOSTA
ESCASSEZ de ferramentas Desenvolvimento Pessoal	**DESENVOLVIMENTO PESSOAL mais robusto**
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL	• Dotar os jovens de ferramentas, que ajudem a desenvolver as características pessoais e sociais, levando-os a ser melhores adultos. • O compromisso com as aulas de ténis (idealmente duas vezes por semana), e os objectivos constantes que lhes são apresentados, permitem fomentar valores de disciplina, persistência, dedicação e resiliência – que por sua vez potenciam a auto-estima, o amor próprio e a confiança.
CONTEXTO ADC	• Aulas têm um contexto diferente daquele em que, normalmente, são transmitidas lições aos jovens, ajudando a quebrar algumas barreiras. • A informalidade e a forte ligação criada entre professores e alunos, reforçadas pelo carácter individual da modalidade, permitem os ensinamentos técnicos, mas também um maior e mais eficaz desenvolvimento da vertente emocional dos jovens.



DESAFIO	RESPOSTA
ESCASSEZ de ferramentas Desenvolvimento Pessoal	**EDUCAÇÃO | Formação e Emprego**
EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO	Formações específicas na área do ténis desde apanha-bolas à arbitragem, por via das parcerias institucionais com o Millennium Estoril Open e a Federação Portuguesa de Ténis.
PROGRAMAS DE MENTORIA	Em parceria com mecenas da **Academia dos Champs** (ex. Zurich Portugal, BNP Paribas Portugal e Lacoste), são levadas a cabo sessões de mentoria adaptadas ao perfil de alunos adolescentes.
EMPREGABILIDADE	Integração de jovens na Equipa e empresas parceiras do projecto.



DESAFIO

ESCASSEZ de ferramentas Desenvolvimento Pessoal

RESPOSTA

EDUCAÇÃO | Formação e Emprego

UNIVERSIDADE ADC

Já com muito trabalho “informal” efectuado até então, iniciou-se de forma natural em 2020 o projecto da “Universidade ADC”, congregando todas as valências já referidas, especialmente focadas e adaptadas ao perfil dos alunos mais velhos da **Academia dos Champs** (e sem limite de idade), culminando na seguinte lista de oportunidades para os alunos:

- Coaching Vocacional.
- Apoio ao Estudo, através de voluntariado do BNP Paribas Portugal, complementado por centros de estudos qualificados.
- Aulas de Inglês e Francês.
- Programas de Mentoria com parceiros da **Academia dos Champs.**
- Formações internas na área do ténis, desde arbitragem a encordoação de raquetes.
- Preparação e ajuda para entrada no mercado de trabalho.

RESULTADOS CONCRETOS DO TRABALHO EFECTUADO

MAIOR MOTIVAÇÃO

ALUNOS MAIS PARTICIPATIVOS

REFORÇO NA CONFIANÇA E INTERACÇÃO COM OS OUTROS



MELHORIA NOS HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL

MELHORIA COMPORTAMENTAL COM MAIOR AUTODOMÍNIO DOS JOVENS

MELHOR ACEITAÇÃO DA AUTORIDADE

CONTÍNUA EVOLUÇÃO TÉCNICA



RESULTADOS 2025

RESULTADOS 2025 | NÚCLEOS



















- **2009** – Outurela
- **2012** – Trajouce
- **2013** – Maia
- **2014** – Alcabideche | Loulé
- **2015** – Faro
- **2017** – Fontaínhas | Musgueira | Quinta Alagoa

OUTURELA

Ano Abertura	**2009**
Professores	Diogo Sá e Ivo Morais Júlio Camará, Alonso Figueiredo e Leonel Fernandes (*alunos e assistentes*)
Parceiros Sociais	Ludoteca Fundação Marquês de Pombal UF Carnaxide-Queijas CM Oeiras
Horas de aulas	**1.327**
Nr. Alunos	**58** (33 👦🏻 + 25 👧🏽)
Nr. Courts	3 + 1 Parede Bate Bolas



Bairro de realojamento social em Carnaxide, Oeiras, sem dados próprios do INE (sendo que ao nível da freguesia registam-se 25.911 habitantes – Census 2011).

A forte comunidade cabo-verdiana/PALOP, fruto de vagas migratórias, transformou Carnaxide num "mosaico de povos e culturas", com assimetrias sociais crescentes e dificuldades de inserção ligadas à falta de políticas de acolhimento. Ao nível do emprego, sem dados específicos do bairro, o mesmo foi assumido como território prioritário, com Núcleos de Intervenção Social criados no local.

Fontes: Município de Oeiras e Diagnóstico Social de Oeiras 2018.

TRAJOUCE

Ano Abertura	2012
Professores	Diogo Sá
Parceiros Sociais	CM Cascais JF São Domingos de Rana EB 1 Trajouce
Horas de aulas	**120**
Nr. Alunos	**14** (6 👦 + 8 👧)
Nr. Courts	2



Bairro de realojamento social com 57.502 habitantes registados na freguesia de São Domingos de Rana (Census 2011), nascido do processo municipal de erradicação de barracas, tendo recebido famílias vindas de núcleos degradados do concelho — um processo com mais de um ano de trabalho prévio para gerir a integração, que teve oposição dos residentes já instalados no local. A vulnerabilidade socioeconómica persiste, com cerca de 250 famílias a receberem apoio de várias entidades, um indicador indireto mas relevante da pressão social no bairro.

Fonte: Câmara Municipal de Cascais

MAIA

Ano Abertura	2013
Professores	Alexandre Cardoso e Luís Miguel Coutinho
Parceiros Sociais	CM Maia Santa Casa Misericórdia da Maia Centro Animação Infância de Vermoim
Horas de aulas	**193**
Nr. Alunos	**29** (13 👦 + 16 👧)
Nr. Courts	1



Em termos populacionais e integrada na União de Freguesias da Cidade da Maia, Vermoim apresenta perto de 16.000 habitantes, segundo o Census 2011, enquanto funciona como polo concelhio de resposta social, especialmente ao nível das camadas mais jovens da população, acolhendo também a sede da CPCJ local. A parceria no terreno estende-se à Santa Casa da Misericórdia e ainda ao Complexo de Ténis da Maia, que disponibiliza o espaço para a actividade.

Fonte: Câmara Municipal da Maia

ALCABIDECHE | ADROANA

Ano Abertura	2014
Professores	Diogo Sá
Parceiros Sociais	JF Alcabideche Ludoteca da Adroana | Cultursol CM Cascais
Horas de aulas	**88**
Nr. Alunos	**12** (7 👦 + 5 👧)
Nr. Courts	1



Inaugurado com o apoio da Fundação Aga Khan, surgiu então como o primeiro núcleo integrado em contexto escolar, abrangendo as áreas de Adroana, Cruz Vermelha e Alcoitão. Zona de forte componente imigrante, com o bairro da Adroana a ser distinguido em 2009 com o prémio de Boas Práticas pelo realojamento de imigrantes isolados e reunião de famílias. A freguesia de Alcabideche apresentava em 2011, dos maiores rácios de jovens por 100 habitantes.

Fonte: Câmara Municipal de Cascais

LOULÉ

Ano Abertura	2014
Professores	João António Marques e Paulo Rabeca
Parceiros Sociais	Agrupamento Escolas Dra. Laura Ayres EB1 Abelheira
Horas de aulas	**68**
Nr. Alunos	**16** (9 👦 + 7 👧)
Nr. Courts	1



Núcleo inaugurado com o apoio da Fundação António Aleixo e com o envolvimento inicial do Município de Loulé, no antigo Bairro dos Pescadores de Quarteira, actualmente Abelheira – de forte componente imigrante, sobretudo cabo-verdiana. É mais um centro de actividade a funcionar em contexto escolar, permitindo assim, não só uma triagem mais eficaz dos beneficiários, como também um acompanhamento, mais de perto e transversal, dos mesmos.

Fonte: Câmara Municipal de Loulé

FARO

Ano Abertura	2015
Professores	João António Marques
Parceiros Sociais	Casa de Santa Isabel Associação Ténis Algarve CM Faro
Horas de aulas	**40,5**
Nr. Alunos	**7** (7 👧)
Nr. Courts	2



Núcleo suportado pelo apoio directo do Município de Faro, por via do departamento de acção social, igualmente envolvido na ligação aos parceiros sociais, no caso ao nível de diferentes instituições de acolhimento juvenil. A motivação e o alinhamento do professor com a missão do projecto foi o motor que levou à expansão na região sul do país, reforçando a oferta desportiva e de desenvolvimento pessoal para a comunidade.

Fonte: Academia dos Champs

FONTAÍNHAS

Ano Abertura	2017
Professores	Petit Nicolas – CAD Ténis
Parceiros Sociais	Helpo – Ludoteca das Fontaínhas Clube de Ténis CAD CM Cascais
Horas de aulas	**32**
Nr. Alunos	**6** (4 👦 + 2 👧)
Nr. Courts	3



Núcleo inaugurado com o apoio directo de mecenas associado à Helpo – Ludoteca das Fontaínhas, uma associação que leva a cabo programas de apoio continuados, assistência e ajuda humanitária. Em termos técnicos, a parceria estende-se também ao Clube de Ténis CAD, no qual os alunos têm a oportunidade de praticar a modalidade do ténis nos courts do Colégio Amor de Deus.

Fonte: Academia dos Champs

MUSGUEIRA

Ano Abertura	2017
Professores	Pedro Marta e Ivo Morais
Parceiros Sociais	Centro Social da Musgueira Colégio São João de Brito CM Lisboa
Horas de aulas	**336**
Nr. Alunos	**68** (36 👦 + 32 👧)
Nr. Courts	2



Instituição reconhecida há mais de 50 anos, o Centro Social da Musgueira, através da sua Mediateca, proporciona o acesso a múltiplas actividades para mais de 200 jovens. Numa lógica de plena integração social, as aulas são dadas nos courts do Colégio São João de Brito, e no próprio Centro Social da Musgueira, sendo que a actividade da **Academia dos Champs** está também enquadrada pelo programa municipal "Desporto Mexe Comigo".

Fonte: Academia dos Champs

QTA. DA ALAGOA

Ano Abertura	**2017**
Professores	João Miguel Marques
Parceiros Sociais	Centro Comunitário Paróquia de Carcavelos Casa dos Rapazes da Parede UF Carcavelos-Parede e CM Cascais
Horas de aulas	**424,5**
Nr. Alunos	**25** (14 👦 + 11 👧)
Nr. Courts	2



Núcleo inaugurado com a cedência de utilização do espaço pelo Município de Cascais, ao abrigo de protocolo com o DNA Cascais. Com uma envolvente muito particular e condições de excelência, a Quinta da Alagoa aposta ao mesmo tempo na angariação de donativos, através do aluguer dos courts de ténis ao público em geral, prestando o seu serviço social à comunidade local, alicerçada numa boa rede de parceiros sociais.

Fonte: Academia dos Champs

Janeiro

1

OBRIGADO VILA GALÉ. As visitas de acompanhamento aos núcleos fora da Grande Lisboa ocorrem todos os meses, mas as primeiras deslocações do ano são sempre especiais. No caso em concreto, começámos o ano com uma viagem ao Algarve, para apoio aos centros de Faro e Quarteira, em mais uma oportunidade para estreitarmos o trabalho com os parceiros sociais Casa de Santa Isabel e a EB Abelheira. Este acompanhamento só é possível de realizar de forma regular, graças ao apoio dos **Hotéis Vila Galé**, que assegura todas as necessidades de alojamento da Equipa da **Academia dos Champs**.

2

AULA TEÓRICA NO JAMOR. Aproveitando que a chuva deu poucas ou nenhumas tréguas no arranque do ano, alguns alunos da **Academia dos Champs** tiveram direito a uma "aula teórica", com a visita ao Indoor Oeiras Open 1, organizado pela Federação Portuguesa de Ténis nos courts cobertos do Complexo de Ténis do Jamor. No torneio, o professor **Diogo Sá** teve oportunidade de conhecer o tenista Karue Sell que, aos 30 anos, decidiu tornar-se profissional. Uma história de superação, num perfeito exemplo para os nossos Champs.

Janeiro











Fevereiro

1

TÉNIS FOI À ESCOLA. Tentando sempre alargar o raio da nossa actividade nas comunidades nas quais estamos inseridos, voltámos a levar o Ténis às escolas, com três dias repletos de actividade na **Escola Básica Amélia Vieira Luís**, em Carnaxide. Um **universo aproximado de 350 alunos** do 2º ciclo teve assim, na sua grande maioria, o primeiro contacto com a modalidade, ficando abertas as portas do núcleo da Outurela para acolhermos ainda mais Champs.

2

DIVERSIDADE CULTURAL EM CASCAIS. Sempre em Rede, participámos num workshop promovido pela Câmara Municipal de Cascais na Junta de Freguesia de São Domingos de Rana, subordinado ao **Plano para a Diversidade Cultural e Migrações de Cascais**. Na sessão de trabalho, procuraram-se validar as principais prioridades de intervenção na área da integração dos migrantes, bem como identificar propostas concretas de acção e melhoria dos serviços já prestados a essas comunidades.

3

SEMINÁRIO PLAYGROUND4ALL. Protegidos da depressão "Martinho", marcámos presença no Seminário Internacional **Playground4all**, focado na partilha de experiências e soluções para melhor aproveitamento de espaços públicos, focados no Desporto mas não só, sempre com o foco na melhoria da qualidade de vida das comunidades. Levado a cabo no Palácio dos Marqueses da Praia e Monforte, em Loures, o seminário foi organizado pela **Social Innovation Sports**, em conjunto com o **IPDJ**, a Hoopers e a Game.

Fevereiro













Março

1

SELF CONFIDENCE - COMMITTED CROCODILES. Integrados no programa de **‘Self Confidence’** dentro do projecto de responsabilidade social **‘Committed Crocodiles’** da **Lacoste**, nove alunos da **Academia dos Champs** tiveram oportunidade de conhecer em detalhe cada uma das áreas de trabalho da **Lacoste Portugal**, pela voz de cada um dos seus responsáveis.

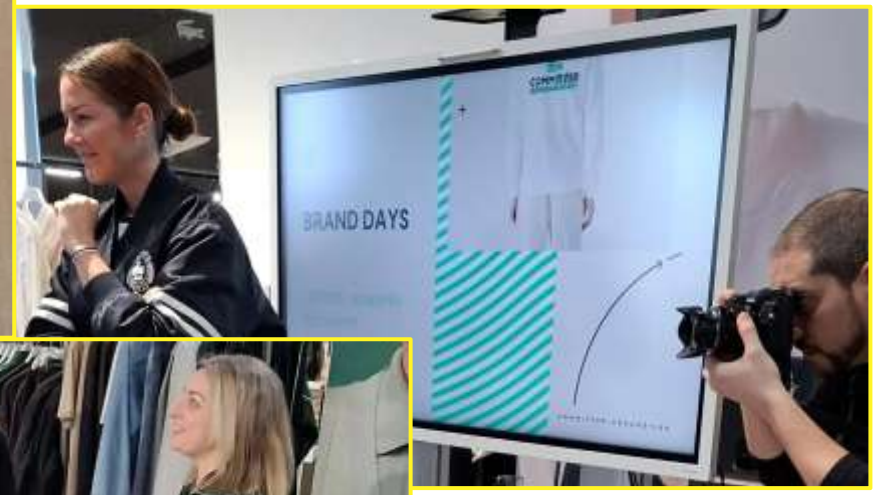
Numa sessão que arrancou com a apresentação genérica da marca, foi dado o salto depois para o marketing, seguido dos recursos humanos, aprofundando-se posteriormente as áreas de retail e wholesale, intercaladas por uma inspiradora palestra dentro do universo de IT. Ficámos muito gratos pela experiência vivida, pelo tempo que toda a **Lacoste Ibérica** (alguns dos seus elementos vieram propositadamente de Espanha para esta acção) dedicou aos nossos **Champs**, com a certeza de que todos eles levaram para o seu futuro os bons exemplos e histórias que ouviram e conheceram.

A **Lacoste** é um dos parceiros mais antigos da **Academia dos Champs**, através do apoio que empresta ao nosso projecto de integração social por via da **Fondation Lacoste**, que se alargou com esta iniciativa dentro das várias que compõem o programa da **Universidade ADC**, complementar ao pilar da integração social via desporto/ténis.

Março











Março

2 **TEMPESTADE REFORÇA TRABALHO DE EQUIPA.** As duas últimas semanas de Março foram desafiantes em vários pontos do País, com as chuvas fortes a não darem tréguas. No núcleo da **Outurela** sentimos na pele a força da Natureza, mas mais forte ainda foi o **espírito de grupo, entreajuda e compromisso** dos nossos Champs e treinadores. Deitaram todos mão à obra para minimizar os estragos causados pela chuva e encheram-nos de orgulho pela atitude e disponibilidade. Parabéns e obrigado a todos, incluindo também à **União de Freguesias de Carnaxide-Queijas**, que disponibilizou todos os meios disponibilizou para ajudar.

3 ***MAKING OF* CAMPANHA IRS.** Os planos iniciais passavam por aproveitar um dia de sol e ar livre, mas a meteorologia também aqui nos trocou as voltas. Vai daí, pedimos uma **"casa emprestada"** no Pavilhão Carlos Queirós, em Carnaxide, gentilmente cedido pela **Oeiras Viva**, e foi aí que alguns alunos tiveram um "treino" diferente do habitual. Mais uma vez com a criatividade da agência **Akt Creative**, começámos a desenhar a nossa **campanha de consignação do IRS**.

4 **WE ARE TENNIS CUP BNP.** Recebemos mais uma vez a confiança do **BNP Paribas Portugal** para organizar a 7ª edição da **We Are Tennis Cup**, que apurou a melhor equipa portuguesa que disputou posteriormente a grande final em Paris durante o Grand Slam de Roland Garros. Igualmente vitoriosa e de Parabéns saiu toda a equipa da **Academia dos Champs**, em especial os vários alunos que participaram activamente na organização do evento. Well done Champs! O evento contou ainda com a colaboração da **Federação Portuguesa de Ténis** e da **Eurest Portugal**.

Março















Abril

1

CHAMPS EM MADRID. A convite da Lacoste, mecenas da **Academia dos Champs** através da **Fondation Lacoste**, o nosso Champ Alonso Figueiredo e o Professor Ivo Morais visitaram o **Mutua Madrid Open**, torneio ATP e WTA Tour. Uma experiência incrível para ambos, que permitiu conhecer in loco um dos maiores eventos de ténis do mundo e, acima de tudo, levar bem alto e bem longe o nome da **Academia dos Champs**.

2

CLAS MAIA COM SECRETÁRIA DE ESTADO. Estivemos presentes em mais uma reunião do CLAS da **Câmara Municipal da Maia**, na qual marcou presença a Secretária de Estado da Acção Social e Inclusão, **Clara Marques Mendes**, e que consigo levou uma amostra do trabalho previsto e levado a cabo pelo governo. Destacámos a preocupação e o empenho generalizado de todas as entidades presentes, em ir ao encontro das melhores soluções para as camadas mais jovens da população do município, nas quais se inclui a **Academia dos Champs** com o seu programa de inclusão social via desporto.

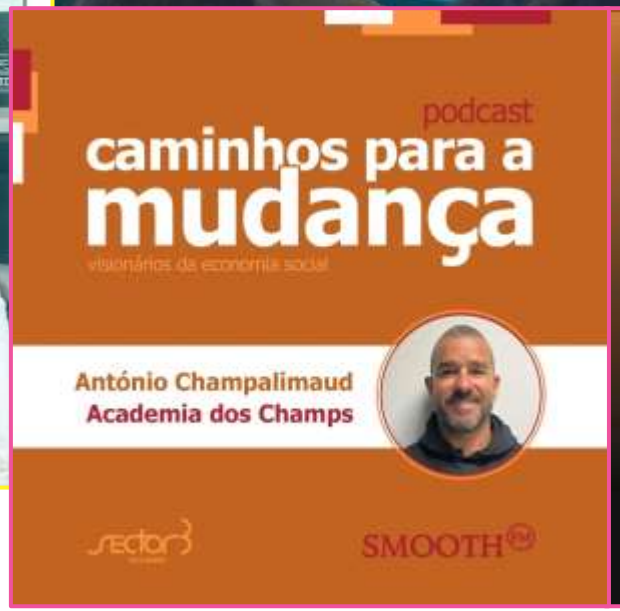
3

PODCAST "CAMINHOS PARA A MUDANÇA". A convite de Pedro Aragão Morais, proprietário do **Sector 3**, o nosso fundador **António Champalimaud** esteve na rádio Smooth FM para contar a história por detrás de um projecto, cuja ambição passa por mudar a vida de crianças e jovens através da prática do Ténis. Um Podcast **"Caminhos para a Mudança – Visionários da Economia Social"** a não perder que, depois. de ouvido, pode e deve ser partilhado *(colocar link)*.

Abril


LE CLUB LACOSTE
MADRID


Clara Marques Mendes
Secretária de Estado da Ação Social e Inclusão


podcast
caminhos para a mudança
visionários da economia social
António Champalimaud
Academia dos Champs
SMOOTH


caminhos para a mudança
António Champalimaud - Academia do Champs
Caminhos para a mudança
quarta-feira • 29 min
Oiça este podcast com António Champalimaud e inspire-se no modelo da sua academia que faz da prática desportiva uma poderosa ferramenta de capacitação de crianças e jovens para a vida adulta.

Abril

4

MAIA INTERNACIONAL JOVEM. É já uma tradição anual e os nossos Mini-Champs do núcleo da Maia voltaram a ter umas aulas diferentes, assistindo na Tribuna de Honra do **Complexo de Ténis da Maia**, a algumas jornadas do Torneio Internacional de Sub 14 da Tennis Europe. A prova é uma das mais conceituadas do calendário juvenil internacional, contando no seu palmarés com vários nomes já consagrados, como é o caso de **Carlos Alcaraz**, e mais uma vez foi uma excelente oportunidade de aprendizagem para os alunos da **Academia dos Champs** proporcionada pelo Professor **Alexandre Cardoso**.

5

SENSIBILIZAÇÃO PROTECÇÃO DE CRIANÇAS. Marcámos presença na Faculdade de Direito de Lisboa, nas duas sessões da acção de sensibilização promovida pela **Câmara Municipal de Lisboa** e a C**omissão Nacional de Promoção dos Direitos e Protecção das Crianças e Jovens**. A temática não podia ser de maior relevância, ou não estivéssemos perante as questões dos maus-tratos e abusos sobre crianças e jovens, nos mais variados contextos em que estes se inserem, sejam eles no seio familiar, da escola ou outros.

6

CT SETÚBAL ACOLHE ADC. Recebemos em Abril um novo membro na família de '**Clubes de Champ'**, que apoiam a **Academia dos Champs**. Sempre bem acolhidos pelo António Estevão e o Orlando Romão, visitámos o clube no decorrer de um torneio juvenil da Federação Portuguesa de Ténis, e aí iniciámos a parceria com a promoção da nossa campanha de consignação do IRS.

Abril











Destaque

1

MILLENNIUM ESTORIL OPEN. A edição de 2025 do **Millennium Estoril Open** voltou a ser um palco privilegiado para darmos a conhecer ao mundo do ténis o nosso projecto de integração social, tendo aí recebido inúmeras visitas, entre elas, do coordenador do Plano Nacional de Ética para o Desporto, **José Lima.**

De novo com stand solidário, generosamente decorado pela **Kontra Produções** e com activação da **Nervo Agency**, participámos de forma activa e entusiasmada num evento, no qual alguns dos nossos alunos viveram experiências memoráveis, dentro de fora dos courts. Ao longo da semana, foram vários os 'Champs on Court' que acompanharam a entrada de grandes nomes do ténis mundial, sendo que na equipa de apanha-bolas, estiveram em destaque a **Camila** e a **Cátia**, que em 2025 tiveram a companhia dos estreantes **Alonso**, **Bia** e **Maria Luíza**.

O nosso stand solidário foi um ponto de encontro com o público, sempre com o atendimento cinco estrelas do **Yago**, da **Solange**, da **Ana Beatriz** e da **Diana**, permitindo aos visitantes conhecer o projecto de perto, participando em jogos solidários, de modo a contribuírem para a nossa missão. Na equipa de voluntários do evento, estiveram também integradas as nossas alunas Silvina Mendes e Núria Costa.

Por iniciativa da 3 Love, a **Academia dos Champs** foi ainda uma das entidades beneficiárias do **Celebrity Pro Am**, que juntou em court o **João Sousa** e o **Vasco Palmeirim**, para um encontro de pares muito especial, frente aos Champs **Pedro Sousa** e **Gonçalo Uva**.

Destaque




FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÉNIS


Betclic


ACADEMIA DOS CHAMPS


ACADEMIA DOS CHAMPS










Millennium

Maio

1

APOIO ESSILOR. O nosso **Kevin**, como se diz em bom português, é um "rapaz levado da breca", e ainda bem que assim é pois está na idade para isso mesmo. Nas suas aventuras recentes do dia-a-dia, o Kevin voltou a ficar impossibilitado de ter consigo os seus **"melhores amigos"**, pelo que mais uma vez accionámos a parceria com a **Essilor Portugal** por forma a trazer a normalidade à vida do Kevin com a máxima rapidez possível. Agradecemos a generosidade que mais uma vez tiveram para com o nosso Champ.

2

JOGOS DE OEIRAS I. A primeira etapa dos **Jogos de Oeiras - Ténis**, teve lugar no Clube de Ténis Nova Morada e contou com a participação de **21 alunos da Academia dos Champs**. A comitiva contou ainda com a presença e apoio de muitos familiares dos nossos alunos, que por sua vez tiveram o acompanhamento dos professores Jorge Dias, Ivo Morais, João Miguel Marques e ainda o Júlio Camará. Parabéns a todos pelo empenho e trabalho, e pela representação dos valores que caracterizam a **Academia dos Champs**.

3

MISSÃO AZUL ZURICH. Invertemos os papéis no nosso núcleo da Outurela, em Carnaxide, Oeiras, onde os alunos da **Academia dos Champs** deram uma aula de ténis aos seus mentores da **Missão Azul da Zurich Portugal**. Ao abrigo do projecto da Universidade ADC, a **Zurich Portugal** desenvolveu um programa de mentoria com jovens adolescentes da **Academia dos Champs**, com o objectivo de os ajudar a uma melhor definição da sua vida futura.

Maio























Maio

4

DOAÇÕES VÁRIAS. Mês de agradecimentos pelo conjunto de doações recebidas de equipamentos e material desportivo que ganharam, entretanto, uma segunda vida (e nalguns casos até mesmo primeira!) na **Academia dos Champs**. Todas as doações tiveram origem no universo do desporto de raquetes, mas a generosidade pode e deve vir de todo e qualquer quadrante da nossa sociedade. Agradecemos por isso os gestos do tenista "veterano", **Matthieu Garcia** (bem representado pelo professor **Alexandre Sanches**), da jogadora de Padel, **Maria Garin**, e dos treinadores **Stefano Valenti** e **António Van Grichen**.

5

RASTREIO SAÚDE DENTÁRIA. Em parceria com a **Ímpar Clinic**, e com o apoio da **Ludoteca da Outurela – Fundação Marquês de Pombal**, promovemos os primeiros rastreios de saúde dentária, complementados com importantes workshops de higiene oral. Foram cerca de 50, as crianças, jovens e, já adultos também, do núcleo da Outurela, que beneficiaram assim da generosidade de toda a Equipa da **Ímpar Clinic**, numa iniciativa que contou também com a colaboração da **You Are Live** nos meios audiovisuais - e que recebeu ainda visita do presidente da **União de Freguesias Carnaxide-Queijas, Inigo Pereira**. Com esta acção, a **Academia dos Champs** reforçou o seu pilar da Saúde, como peça fundamental do trabalho desenvolvido junto dos seus alunos.

Maio


Babolat






#ALEGRIA








É CERTO
impar
medicina dentária
impar
impar
impar



Junho

1

DOAÇÃO BOLAS DUNLOP. Dizem os especialistas que determinadas bolas de ténis já chegaram ensinadas à **Academia dos Champs**, ou não tivessem sido elas, protagonistas do **Millennium Estoril Open**. Pois bem, tendemos a discordar, pois nas mãos dos nossos alunos também elas aprenderam coisas “nunca antes vistas”, depois de recebermos a doação de sete caixas de bolas **Dunlop**, fruto da generosidade da **Drop Shot** e da **3 Love**. Agradecemos o gesto solidário, como sempre, prometendo tudo fazer para que as bolas os nossos Champs até muitas vitórias e sucessos.

2

CROCODILOS NO COURT. Vivemos a segunda e última etapa do programa de **‘Self Confidence’** dentro do projecto de responsabilidade social **‘Committed Crocodiles’** da **Lacoste**. Desta vez, foram sete os alunos da **Academia dos Champs** que tiveram a oportunidade de receber formação sobre como melhor construir o seu currículo, mas ao mesmo tempo participaram de forma activa no processo de recrutamento e selecção de candidatos para as lojas **Lacoste**. Daí, deram um "salto para o ambiente" de loja, e foram desafiados a criar "montras" com vários produtos da marca, adequados a diversos tipos de clientes - do mais clássico ao veraneante, sem esquecer o desportivo. E sim, foram depois avaliados (e com boa nota) pela Equipa **Lacoste**. A finalizar, resolvemos inverter os papéis, e foi tempo de levar a Lacoste para os nossos campos de ténis da Outurela, em Carnaxide, onde os alunos da **Academia dos Champs** ofereceram uma aula muito especial aos seus "tutores"!

Junho















Junho

3 **JOGOS DE OEIRAS II.** Vivemos um dia de festa especial no núcleo da Outurela, onde fomos anfitriões da última etapa dos **Jogos de Oeiras** na variante do ténis. Mais uma vez, a comitiva da **Academia dos Champs** foi a mais representada, num evento que reforçou a confiança da **Câmara Municipal de Oeiras** no nosso projecto de integração social.

4 **TORNEIO FINAL DE ANO MAIA.** Os finais de ano lectivo quase sempre nos trazem surpresas boas, e o nosso núcleo da Maia confirmou isso mesmo. Mais uma vez pela generosa mão do Professor **Alexandre Cardoso**, os nossos Champs tiveram direito a torneio de ténis para celebrar o fim das aulas. Houve prémios e lembranças de participação para todos, inclusive para as educadoras do **Centro de Animação e Infância de Vermoim**, mas o melhor prémio foi para o Professor **Alexandre** que recebeu dos seus alunos um livro com **desenhos e dedicatórias**, só ao nível dos grandes Champs.

5 **BNP PARIBAS SOCIEDADE CIVIL.** Decorrente da apresentação do estudo sobre os "Hábitos Desportivos dos Portugueses" promovido pelo **BNP Paribas Portugal**, participámos no programa **Sociedade Civil** da **RTP 2**. Na companhia da psicóloga, Ana Ramires, da professora Rita Coelho do Vale, e da Vera Nobre Leitão, directora de comunicação do **BNP Paribas Portugal**, olhámos com detalhe para os dados revelados pelo estudo, que na sua apresentação contou ainda com a participação da atleta olímpica, **Patrícia Mamona**, e a moderação do **Pedro Ribeiro**, tentando abrir ainda mais os horizontes para o potencial infinito que o Desporto apresenta.

Junho















Julho

1

TÉNIS E FUTEBOL JUNTOS. Desafiados pela **Social Innovation Sports**, preparámos uma aula de ténis muito especial para os atletas da **Associação Maracana de Cabo Verde**, que esteve em Portugal para participar num torneio de futebol juvenil. Se ao nível do "jogo de pés" ficámos logo convencidos desde o início, foram muitos os que revelaram "toque de bola" de raquete em punho. A acção contou com o empenho e dinamização do nosso Professor **João Miguel Marques**, contando com a generosa contribuição do Professor Diogo Batista, utente regular no nosso núcleo da Quinta da Alagoa, em Carcavelos.

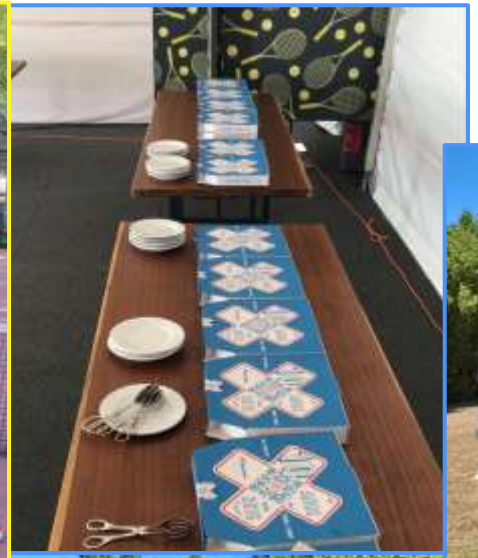
2

TORNEIO DE VERÃO COM VOLUNTARIADO. Voltámos a levar o nosso **Torneio de Verão** para o Complexo de Ténis do Jamor e, em 2025, para além dos alunos mais velhos dos núcleos de Outurela, Trajouce, Alcabideche e Quinta da Alagoa (Carcavelos), tivemos ainda a colaboração especial de um grupo de voluntários do **BNP Paribas Portugal** que, de forma altruísta, decidiram dedicar o seu tempo a ajudar na gestão de toda a operação do evento. Uma troca de papéis entre a **Academia dos Champs** e o **BNP Paribas**, num regresso ao Jamor, depois da **We Are Tennis Cup** realizada em Março. Agradecemos mais uma vez a disponibilidade de todos os voluntários, bem como aos professores da **Academia dos Champs** e à **Federação Portuguesa de Ténis** por tornarem possível a realização do torneio, que contou ainda com o apoio da **Domino's Portugal** no almoço da competição.

Julho


MIA
MPS
ER A VENCER








ACADEMIA DOS CHAMPS




Torneio de Verão
ADC
2025
2º lugar

Julho

3 **FESTA FINAL JOGOS DE OEIRAS.** Aceitando mais um desafio do Município de Oeiras, estivemos presentes na festa final dos **Jogos de Oeiras**, dinamizando a actividade do Ténis para todos os visitantes que acorreram ao Parque Urbano de Miraflores. Com etapas no clube de ténis Nova Morada e no núcleo da Outurela da **Academia dos Champs**, o Ténis foi, mais uma vez, uma das modalidades no universo dos Jogos de Oeiras, permitindo a largas dezenas de alunos da **Academia dos Champs** a participação numa competição em ambiente de fair play e desportivismo.

4 **PAIS E FILHOS NA OUTURELA.** Pais e filhos de vários núcleos da Academia dos Champs estiveram reunidos na Outurela, em Oeiras, para uma tarde de muita alegria e convívio entre Famílias. Uma excelente oportunidade para os encarregados de educação dos nossos Champs tomarem o pulso também ao trabalho que efectuamos diariamente com os seus descendentes, que por sua vez vestiram a pele de professores e ensinaram eles o "bê-á-bá" do ténis aos Pais e às Mães.

5 **HABEMUS REDE NA ADROANA.** Juntamente com a **Ludoteca da Adroana**, recebemos com natural alegria uma rede de ténis para o polidesportivo da Adroana, onde iniciámos o planeamento para abertura de um novo núcleo no ano lectivo 2025-2026. A estrear a rede estiveram não só alguns jovens da ludoteca, bem como o vice-presidente da Câmara Municipal de Cascais, **Nuno Piteira Lopes**, acompanhado do presidente da Junta de Freguesia de Alcabideche, **José Filipe Ribeiro**, e ainda do vereador **Frederico Nunes**.

Julho















Agosto

1

CLÍNICA CASA DOS RAPAZES. A preparação de um novo ano lectivo faz-se de várias formas e parte do mês de Agosto é dedicada a isso mesmo. Na **Quinta da Alagoa**, em **Carcavelos**, recebemos para uma clínica muito especial, uma comitiva alargada de jovens da **Casa dos Rapazes da Parede**. Ao longo dos anos têm sido vários os "Rapazes" a fazer parte do universo da Academia dos Champs, e esperávamos nesta altura poder **receber novos Champs** para o nosso projecto de integração social.

2

DIVULGAÇÃO E PROMOÇÃO DO PROJECTO. Juntamente com as clínicas de demonstração em período de férias, o mês de Agosto permitiu iniciar também o processo de recolha de inscrições para mais um ano lectivo de muito ténis mas, acima de tudo, empenho, compromisso, disciplina e superação, entre tantas outras coisas mais que o Desporto nos oferece. No caso específico do núcleo de Carcavelos, na Quinta da Alagoa, contámos com a colaboração dos nossos parceiros do **Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos** e a **União de Freguesias de Carcavelos-Parede** para chegarmos a cada vez mais crianças e jovens, para que também eles beneficiem do nosso projecto de integração social.

3

ADEUS A CARLOS CARREIRAS. No Seminário da Torre da Aguilha, em São Domingos de Rana, marcámos presença no 56º Plenário do Conselho Local da Acção Social da **Câmara Municipal de Cascais**, numa reunião magna da Rede Social que ficou marcada também por ser a última conduzida pelo presidente do município, **Carlos Carreiras** (em final de mandato).

Agosto






VEM JOGAR TÉNIS NA
ACADEMIA DOS CHAMPS
FAZ A TUA INSCRIÇÃO GRATUITA
ATRAVÉS DO QR CODE
Carcavelos & Parede


Conselho Local de Ação Social
56º Plenário

Setembro

1

DIA DA REDE DE PARCEIROS. Foi na Quinta do Salles que se deram as primeiras aulas de ténis da **Academia dos Champs** em 2009. É por isso sempre especial aí voltar, ainda para mais para vivermos o **"Dia da Rede de Parceiros"** do bairro da Outurela, promovido pelo CLS do **Município de Oeiras**. Ao longo de um dia, demos a conhecer a actividade do Ténis a quem visitou o espaço, explicando todos os benefícios que a **Academia dos Champs** se propõe oferecer aos seus alunos.

2

FARO ACTIVO. Aproveitando ainda os últimos raios de sol do verão, voltámos a participar na iniciativa **"Faro Activo"**, organizada pela Câmara Municipal de Faro. Aí, demos a conhecer o projecto da **Academia dos Champs** à comunidade local, permitindo um primeiro contacto de muitos jovens com a modalidade do ténis. O melhor de tudo foi vermos o Professor João Marques ter a ajuda das nossas alunas da **Casa de Santa Isabel**, assumindo também elas o seu papel de embaixadoras da **Academia dos Champs**.

3

DOAÇÕES A DOBRAR. Duas paragens para visitarmos amigos e recolhermos generosas doações de quem nunca esquece a **Academia dos Champs**. A primeira paragem deu-se em Leiria, onde fomos acolhidos de braços de abertos pela Família Lopes, no **Racket Sports Club Leiria**, passando depois pela "casa" do Stefano Valenti, no **Valtenis Country Club**, para recolha de mais uma remessa de material que voltou a ganhar vida nos vários núcleos da **Academia dos Champs**.

Setembro


DIA DA REDE
DE PARCEIROS
Carnaxide
20 setembro 2025
Participe!

















Outubro

1

EMBAIXADOR PNED EM VISEU. Na qualidade de **Embaixador** do **Plano Nacional de Ética no Desporto**, o fundador da **Academia dos Champs**, **António Champalimaud**, marcou presença em Viseu, na cerimónia dos Prémios de Boas Práticas da Bandeira da Ética - promovida pelo **Instituto Português do Desporto e Juventude**. Após um trabalho minucioso de análise e avaliação por parte do júri, foram reconhecidos os mais destacados projectos que elevam a Ética no Desporto a patamares ainda mais elevados.

2

REGRESSO DOS RAPAZES EM FARO. Foi com redobrada alegria que em Outubro voltámos a abrir as portas da Associação de Ténis do Algarve a alunos do **Instituto Dom Francisco Gomes**. Parceiro social fundador do nosso núcleo de Faro em 2015, para este ano lectivo recebemos no arranque seis alunos, que assim se juntaram às nossas Champs da **Casa de Santa Isabel**, numa actividade que continuou a ser gerida pelo Professor **João Marques**.

3

ARRANQUE OFICIAL ADROANA. Iniciámos, finalmente, as aulas regulares de ténis no **Bairro da Adroana**, em Cascais. Depois de um longo trabalho de preparação e recrutamento de alunos, em conjunto com a **Ludoteca da Adroana** e a **Associação Cultursol**, a que se juntou ainda o empenho da **Câmara Municipal de Cascais** e da **Junta Freguesia de Alcabideche** na criação das condições para a prática da modalidade, a **Academia dos Champs** alargou o seu projecto a uma comunidade de enorme potencial que, estamos certos, fará despontar muitos "Campeões para a Vida".

Outubro






PARQUE DA ADROANA








BANDEIRA da ÉTICA
PRÉMIOS
BOAS PRÁTICAS
BANDEIRA da ÉTICA
21
OUT'25
14H00
VISEU

Outubro

4

FORMAÇÃO DESENVOLVIMENTO POSITIVO. Há dias que ficam para sempre marcados na história, e o **30 de Outubro de 2025** foi um deles!

No núcleo da **Outurela**, em Carnaxide, juntámos algumas das peças basilares do nosso projecto de integração social para a primeira sessão de formação, subordinada à temática do "Desenvolvimento Positivo". Um primeiro passo, num percurso desafiante, mas que nos levará a todos, e acima de tudo aos nossos alunos, a **"Desenvolver a Responsabilidade Social e Pessoal e a sua Transferência para a Vida através do Desporto"** - fixando um marco no percurso da **Academia dos Champs**.

Já com a Equipa completa, demos um "novo" arranque na formação, levada a cabo pelo **Professor Nuno Côrte Real** da **Faculdade de Desporto** da **Universidade do Porto**, com a colaboração da **Dra. Márcia Moniz**, desta vez com a presença de todos os professores da **Academia dos Champs**. O hotel **Vila Galé Ópera**, em Lisboa, foi o quartel-general desta iniciativa formativa, e deixamos por isso um agradecimento especial pelo apoio prestado ao nosso projecto.

Colocar em palavras a riqueza destes dias de formação será sempre difícil, mas fechámos este ciclo inicial com a certeza de estarmos num **caminho de sucesso** rumo a um futuro cada vez mais relevante para **fazer a diferença na vida dos nossos alunos**.

Outubro




Vila Galé
ACADEMIA DOS CHAMPS






UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO





Destaque

1

PRÉMIOS ANUAIS DE MÉRITO. O mês de Outubro voltou a marcar o ponto alto de mais um ano lectivo na **Academia dos Champs**, com a cerimónia de entrega dos **Prémios Anuais de Mérito 2024-2025**.

Um momento, acima de tudo, de **reconhecimento pelo compromisso** de todos os alunos do nosso projecto de integração social, mas que ao mesmo tempo premeia e destaca o empenho de alguns Champs, que de imediato recebem a missão de motivar e guiar os premiados do próximo ano.

Neste dia, reunimos também grande parte da família de parceiros e amigos da **Academia dos Champs**, todos eles de extrema importância, e sem os quais não teríamos chegado aos primeiros 16 anos de actividade.

Agradecemos por isso a presença, apoio e confiança do **Instituto Português do Desporto e Juventude**, da **Câmara Municipal de Oeiras**, da **União de Freguesias de Carnaxide-Queijas**, o **BNP Paribas Portugal**, a **Abreu Advogados**, a **Eurest Portugal**, a **Lacoste**, a **Tecnifibre**, a **Editorial Presença** e a **Zurich Portugal**.

Destaque













Novembro

1

CIÊNCIA PELA PAZ E DESENVOLVIMENTO. Como sempre fazemos, dissemos presente a mais um convite do Agrupamento de Escolas Carnaxide-Portela, desta vez para celebrarmos em conjunto o **Dia Mundial da Ciência pela Paz e Desenvolvimento**. E de que maneira? Fazendo o que melhor sabemos fazer, levando o Desporto e o Ténis, neste caso, a **mais de 100 alunos da Escola Sophia de Mello Breyner**, que assim tomaram o gosto pelas raquetes.

2

MINI-CHAMPS NO CHALLENGER DA MAIA. Cumprindo a habitual tradição, os alunos da **Academia dos Champs** no núcleo da Maia tiveram de novo aulas "especiais". Aproveitando a realização do ATP Challenger Tour Maia Open 2025, e pela mão do **Professor Alexandre Cardoso**, os mini Champs tiveram oportunidade de acompanhar alguns encontros dos tenistas profissionais no torneio organizado pela **Federação Portuguesa de Ténis**.

3

GIVING TUESDAY MBWAY. Depois da febre da Black Friday e da ressaca da Cyber Monday, anotámos na agenda mais um dia solidário, e lançámos o nosso apelo na **Giving Tuesday**. Numa terça-feira, pois então, recebemos donativos a favor da **Academia dos Champs** através do **MBWAY SER SOLIDÁRIO**, numa multiplicação automática de generosidade. A cada transação recebida, o MBWAY doou mais 10%.

Novembro





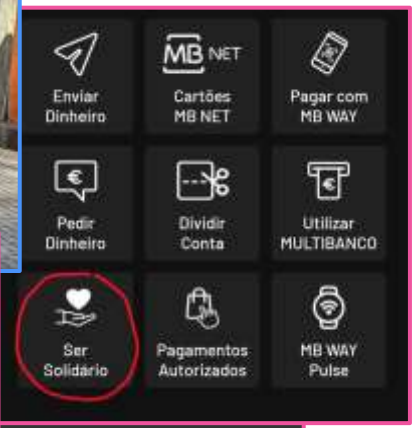


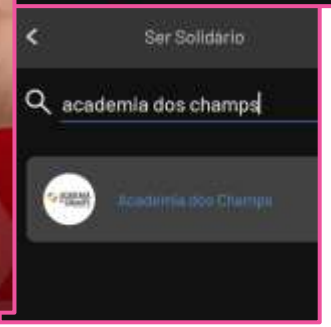





EXO MUNICIPAL DE
MAIA


+10% do valor
Nesta Giving Tuesday os teus donativos valem mais
Por cada donativo à nossa instituição, o MB WAY doa mais 10%


Enviar Dinheiro
MB NET
Cartões MB NET
Pagar com MB WAY
Pedir Dinheiro
Dividir Conta
Utilizar MULTIBANCO
Ser Solidário
Pagamentos Autorizados
MB WAY Pulse


Ser Solidário
academia dos champs

Dezembro

1

FINAL MENTORIA ZURICH PORTUGAL. No início do mês, concluímos "oficialmente" o programa de mentoria levado a cabo pela **Zurich Portugal**. E aproveitando a época festiva, os nossos Champs contaram ainda com a generosidade da Missão Azul, que assim conseguiu satisfazer alguns dos desejos natalícios de quatro alunos da **Academia dos Champs** e ainda algumas crianças da associação **Acreditar**. Estamos por isso gratos a toda a equipa da **Zurich Portugal** e **Missão Azul**, pelo contributo efectivamente dado para marcarem de forma positiva a vida dos nossos Champs, **Yago**, **Núria**, **Lourenço** e **Diogo**.

2

TORNEIO DE NATAL RAQUETE DE CHAMP. Voltámos a fechar o ano com um encontro entre núcleos nos campos de ténis da Outurela. Depois da vitória no ano anterior dos alunos de Trajouce, em 2025 o triunfo coube aos Champs da Quinta da Alagoa, em Carcavelos. E será por lá que vai ficar durante um ano a dourada **"Raquete de Champ"**, símbolo deste duelo anual na **Academia dos Champs**.

3

CAMPANHA DE NATAL. No Natal, todos nós podemos servir futuro! Com um simples "ás", contribuímos de forma directa para o futuro de **mais de 200 crianças e jovens** que todos os dias são "atendidos" pela **Academia dos Champs.** Foi este o mote da nossa campanha de Natal, direccionada aos donativos por MBWAY, de forma a captarmos cada vez mais mecenas para o nosso projecto.

Dezembro






Juntos,
criamos
futuro
ante.






ACADEMIA DOS CHAMPS


2+2=4
ACADEMIA DOS CHAMPS
Boas Festas
Happy Holidays


ACADEMIA DOS CHAMPS
NESTE NATAL, SERVE FUTURO.
FAZ UM ÁS E CONTRIBUI PARA O FUTURO DOS NOSSOS JOVENS.
912 092 508

CRITÉRIOS E MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos é levada a cabo em conjunto pela **Academia dos Champs** e demais parceiros do projecto (técnicos sociais e corpos docentes, quando disponível), sendo a mesma realizada com base numa escala idêntica – de 1 a 5 –, facilitando a análise comparativa e agregação dos diferentes resultados e a 3 níveis: desempenho técnico, emocional e escolar.

DESEMPENHO TÉCNICO

Avaliações feitas pela equipa de treinadores da **ADC**, considerando o nível do aluno e o desempenho nas várias vertentes do jogo, seja em ambiente de aulas ou torneios internos.

EVOLUÇÃO EMOCIONAL

Avaliações feitas em conjunto com os parceiros sociais de cada núcleo – sendo que dentro da análise dos treinadores da **ADC** atenta-se na capacidade de concentração dos alunos, sua motivação, atitude em grupo, tolerância à adversidade, resiliência e empenho.

DESEMPENHO ESCOLAR

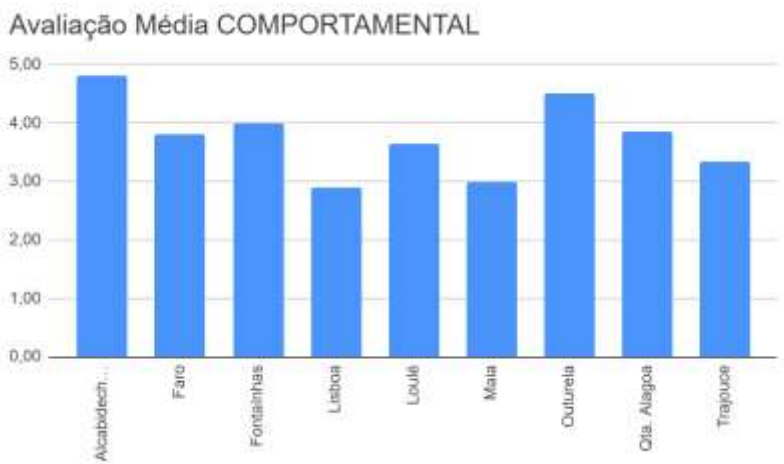
As notas de final de ano sustentam a análise global efectuada. A monitorização, essa, é feita em cada período/semestre do ano lectivo, adoptando-se modelos específicos de actuação, conforme as idades dos alunos, para que a sua motivação seja constante ao longo do ano lectivo.

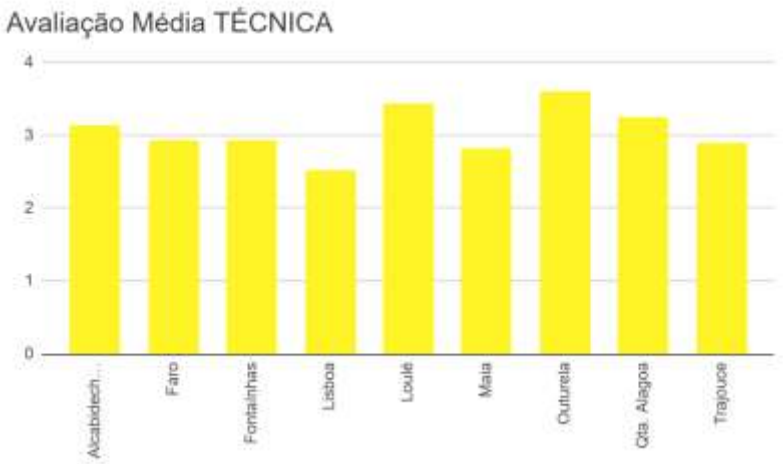
- **EXCELENTE**
- **ACIMA DO OBJECTIVO**
- **CUMPRE O OBJECTIVO**
- **ABAIXO DO OBJECTIVO**
- **MUITO ABAIXO DO OBJECTIVO**

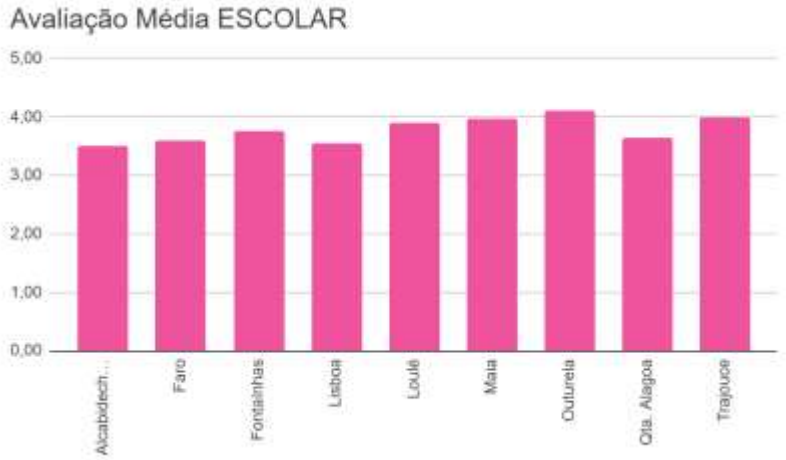
MUITO IMPORTANTE!
Cada núcleo vive a sua própria realidade, que obrigatoriamente tem de ser tida em conta e acompanhada de forma distinta.

O padrão dos resultados apurados no ano lectivo de 2024-2025, permitiu novamente constatar uma regularidade nas médias alcançadas, e sem diferenças significativas entre os vários núcleos da **Academia dos Champs** – com equilíbrio repartido entre três núcleos, nas diversas categorias de avaliação:

ALCABIDECHE – destaque no **Comportamento** (4,80)
OUTURELA – destaque na **Técnica** (3,61)
TRAJOUCE – destaque no **Desempenho escolar** (4,00).







MEDIÇÃO DE IMPACTO

É porventura dos maiores desafios que a **Academia dos Champs** enfrenta, para o qual é necessário envolver, não só os alunos, mas também a comunidade na qual se inserem, em especial as suas famílias. Só com o apuramento de dados concretos se torna possível avaliar e melhorar o impacto que o trabalho realizado tem na vida dos alunos.

Uma das ferramentas utilizadas, passa pela realização de inquéritos de impacto – com escalas de avaliação entre "NEGATIVA" e "POSITIVA", e de "NADA" a "MUITO MESMO" –, com o objectivo de envolver e conhecer cada vez melhor as pessoas que detêm um papel fundamental de complemento à actuação da **Academia dos Champs**.

O QUE SE PRETENDE APURAR

- **Grau de dedicação** que os Pais sentem por parte dos alunos
- **Benefícios** proporcionados pelas aulas de ténis e em que situações
- Desejo de **continuação do projecto** por parte dos Pais
- **Feedback recolhido em** casa sobre a própria modalidade
- **Melhoria do aproveitamento** escolar por parte dos alunos
- Como avaliam a **qualidade do projecto** e papel pedagógico do professor

ESCALA DE AVALIAÇÃO

5 MUITO MESMO | **4** MUITO	**3** NEM POR ISSO	**2** POUCO | **1** NADA

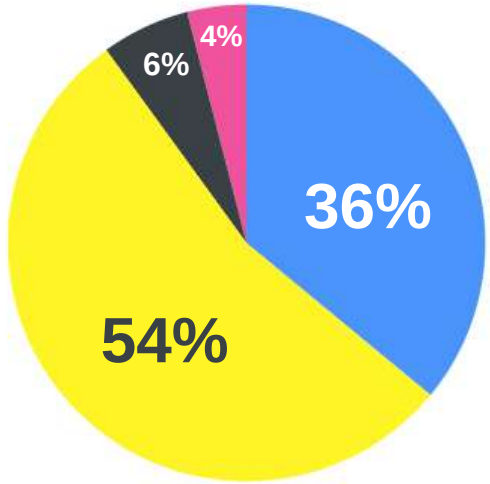
ALUNOS

3 POSITIVA	**2** MÉDIA	**1** NEGATIVA

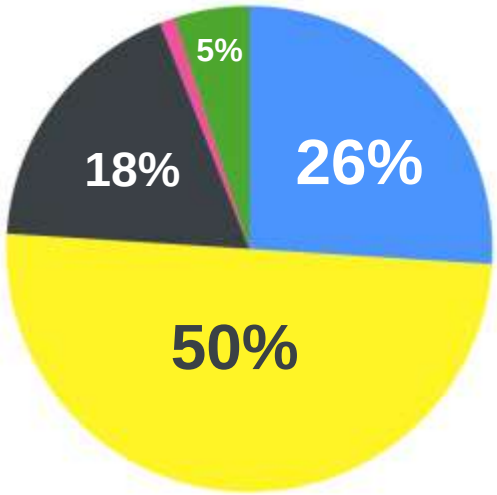
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

ALUNOS

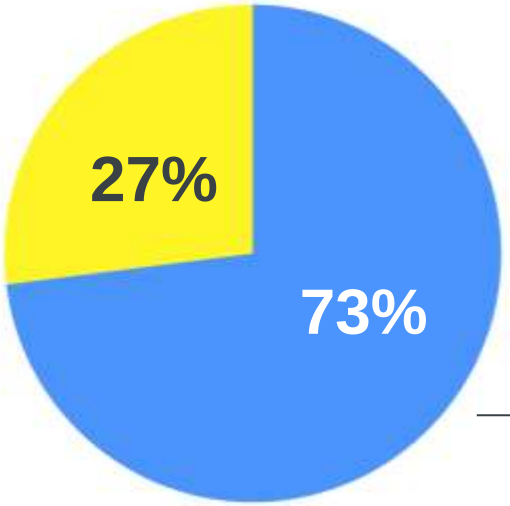
Sentes que aprendes sempre alguma coisa nas aulas da **Academia dos Champs**, para além do ténis?



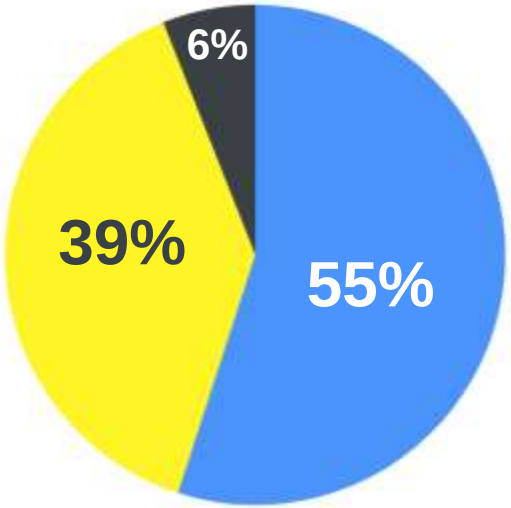
Desde que começaste a jogar ténis, sentes que melhoraste o teu comportamento e atitude?



Gostas do teu professor de ténis?



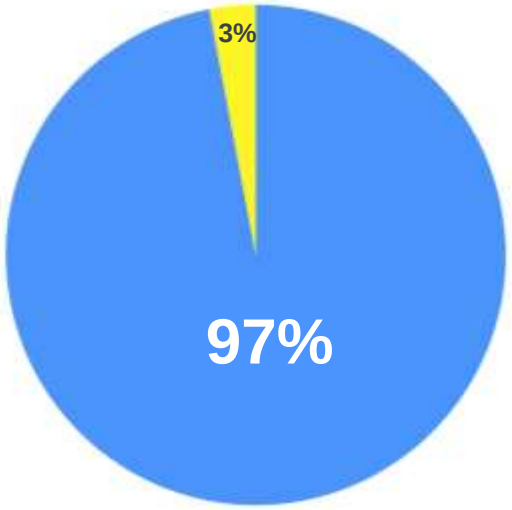
Gostas das aulas de ténis da **Academia dos Champs** e sentes motivação para ir aos treinos?



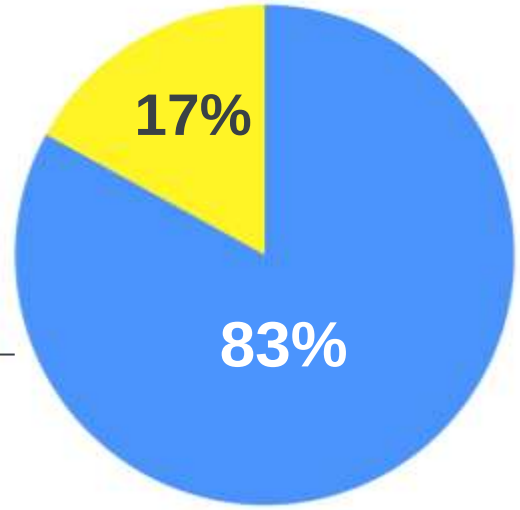
Muito mesmo | Muito | Nem por isso | Pouco | Nada

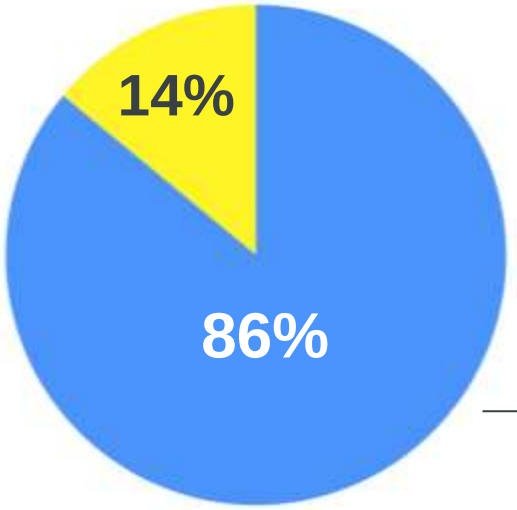
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Como avalia a importância da **Academia dos Champs** na vida do seu filho(a)?

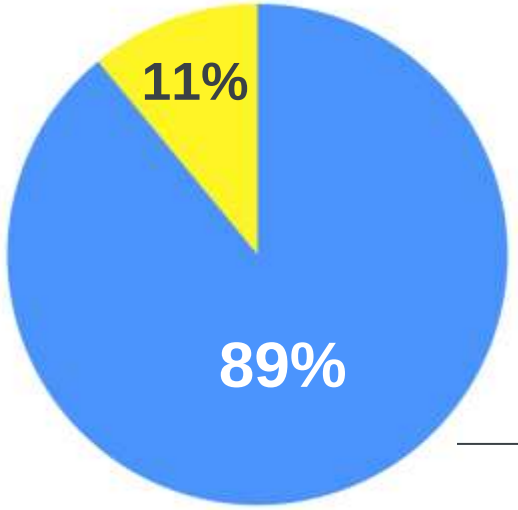


Como avalia a forma como o seu filho(a) fala e se sente em relação às aulas de ténis da **Academia dos Champs**?





Como avalia a dedicação do seu filho(a) às aulas de ténis da **Academia dos Champs**?



Como avalia a qualidade do projecto e das aulas de ténis da **Academia dos Champs**?

Positiva | Média | Negativa

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

EVOLUÇÃO E MUDANÇAS VERIFICADAS NOS ALUNOS

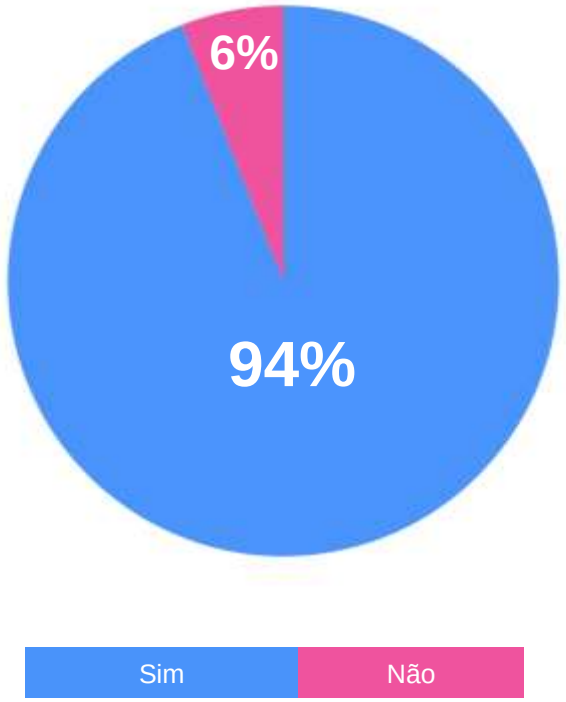
EM CASA

- Motivação para o desporto >> **61%**
- Rotinas mais saudáveis >> **43%**
- Confiança e auto-estima >> **40%**
- Melhoria no comportamento >> **28%**

NA ESCOLA

- Autonomia >> **43%**
- Empenho nos estudos >> **32%**
- Melhorou as suas notas >> **25%**
- Melhor comportamento >> **21%**

As aulas de ténis têm contribuído para uma evolução e mudança positivas no seu filho(a)?



PARCEIROS

*"A **Abreu Advogados** acompanha a **Academia dos Champs** desde a sua fundação, sendo para nós profundamente inspirador testemunhar o impacto que tem vindo a gerar na vida de tantas crianças e jovens. Através do desporto, a **Academia dos Champs** promove valores que também nos definem — respeito, disciplina, confiança e resiliência.*

É com enorme orgulho e elevado sentido de responsabilidade que contribuímos para a concretização da sua missão, quer através de apoio jurídico pro bono, quer por meio do Prémio de Mérito Escolar. Esta parceria permite-nos acompanhar de perto um trabalho verdadeiramente transformador, que cria oportunidades, abre caminhos e faz, efetivamente, a diferença."

Alexandra Courela, Sócia Abreu Advogados

PARCEIROS

BNP PARIBAS

*"O **BNP Paribas Portugal** apoia a **Academia dos Champs** há muitos anos, através de uma parceria assente em valores comuns como a educação, a inclusão e a igualdade de oportunidades através do desporto. Este compromisso contínuo reflete a nossa convicção de que o envolvimento a longo prazo é fundamental para gerar um impacto social significativo e duradouro, em especial junto de jovens em contextos mais desafiantes.*

*A nível pessoal, estou envolvido desde o seu início e tenho acompanhado de perto o impacto positivo e transformador que a **Academia dos Champs** tem na vida dos jovens. Para além da sua dimensão social, esta parceria tem também um impacto muito relevante junto dos colaboradores do Banco, que se sentem envolvidos, inspirados e orgulhosos por apoiar uma iniciativa com um verdadeiro propósito. Para mim, uma parceria que cria valor para a comunidade, para o Banco e para todos os que dela fazem parte."*

Luís Augusto, Director Geral BNP Paribas Factor Portugal

PARCEIROS

*"Para a **Eurest**, é um orgulho associarmo-nos à **Academia dos Champs** e contribuir para um projeto que promove o mérito, a educação e o desenvolvimento integral dos alunos.*

*Acreditamos que a formação e o reconhecimento do talento são pilares fundamentais para a construção de uma sociedade mais preparada, mais consciente e mais sustentável. A parceria com a **Academia dos Champs** representa, para nós, muito mais do que um apoio institucional, é a oportunidade de estarmos próximos de uma comunidade que valoriza o esforço, a dedicação e a excelência.*

O envolvimento nos Prémios Anuais de Mérito reforça o nosso compromisso com a promoção de iniciativas que inspiram jovens a superarem-se e a acreditarem no seu potencial. É gratificante perceber o impacto positivo que estas ações têm junto dos alunos e respetivas famílias.

Continuaremos empenhados em apoiar projetos que gerem valor social e contribuam para o desenvolvimento das futuras gerações.

*Agradecemos à **Academia dos Champs** a confiança e a parceria, que muito valorizamos."*

Egídia Vasconcelos, Gestora de Comunicação e Marketing Eurest

ALONSO FIGUEIREDO

Vencedor

Prémio Anual de Mérito 24-25



- **Há quanto tempo és aluno da Academia dos Champs? E com que idade tiveste as primeiras aulas?**
  Sou aluno da Academia dos Champs há dois anos já, entrei com 17 anos, em 2023.

- **Lembras-te do que fizeste na tua primeira aula de ténis na Academia dos Champs e qual a memória mais marcante que tens até hoje da Academia dos Champs?**
  Lembro claramente que o primeiro que fiz foi jogar contra um colega, para medir o nível que eu tinha na altura. Em termos de memória, nunca esquecerei o Torneio de Inverno 2023, o primeiro que joguei cá em Portugal.

- **Lembras-te de quando ouviste falar da Academia dos Champs pela primeira vez? Quem te falou do projecto?**
  Quem me falou da Academia dos Champs foi o pai de uma colega nesse tempo, e fiquei interessado logo na primeira vez em que ouvi falar do ténis!

- **Quantas aulas de ténis tens por semana?**
  Tenho duas aulas de ténis por semana, embora já tenha chegado a ter três antes.

- **Durante as aulas, o que é que gostas mais de fazer? O mesmo em relação ao ténis, o que gostas na modalidade? De evoluir tecnicamente, dos desafios que te coloca para te superares enquanto atleta e pessoa?**
  O serviço é o que mais gosto da modalidade do ténis, mas os desafios que me coloca para me superar enquanto atleta e pessoa são consistência e disciplina, coisas fundamentais para o crescimento contínuo, tanto no ténis como na vida. O serviço representa com claridade essas duas coisas, já que se não é treinado constantemente, não se consegue evoluir a nível técnico.

continua…

ALONSO FIGUEIREDO

Vencedor

Prémio Anual de Mérito 24-25



- **Qual é para ti a importância de teres a oportunidade de fazer parte da Academia dos Champs?**
  A importância de fazer parte da Academia dos Champs é o apoio que toda a equipa me dá, não só a mim, mas a todas as pessoas que fazem parte do projecto, sendo apoio técnico como a prestação do ténis a pessoas de baixos recursos.

- **Qual ou quais os valores mais importantes que pensas ter aprendido ou estejas a aprender com a Academia dos Champs (ex. disciplina, respeito, pontualidade, etc)?**
  Disciplina e postura, são coisas que, bem treinadas e trabalhadas, podem levar-nos muito longe.

- **Qual a experiência mais marcante que já tiveste através da Academia dos Champs ou proporcionada pelo projecto?**
  A Academia dos Champs ajudou-me a fazer parte da equipa de apanha-bolas do Estoril Open, e também me levou a conhecer o mundo, com uma viagem para Madrid, experiências que considero muito marcantes na minha vida, e proporcionadas pela Academia dos Champs.

- **Se pudesses ter uma profissão/carreira ligada ao ténis, o que gostarias de ser? Tenista profissional? Treinador? Árbitro? Preparador Físico? Ou outra actividade ligada ao mundo do desporto…? Se não fosse de Desporto, que profissão gostarias de ter?**
  Em relação ao ténis, eu adorava fazer parte de uma equipa de arbitragem, ou mesmo ser árbitro de cadeira. Mas continuo o meu caminho a estudar Engenharia Informática, no ISTEC, estando já no segundo ano da licenciatura.

- **Sendo praticante regular de ténis na Academia dos Champs, qual o jogador de ténis que mais gostas?**
  Gosto bastante do Roger Federer, pois ele é um exemplo perfeito de que a Disciplina é base de grandes coisas.

continua…

- **Gostarias de um dia mais tarde trabalhar na Academia dos Champs, por exemplo, a dar aulas de ténis aos alunos mais novos, ou noutra função qualquer?**
  Eu diria que é uma experiência muito interessante, sendo que já fiz parte deste tipo de dinâmicas. São actividades que me dão o ponto de vista que um treinador tem, e fazem-me valorizar muito mais o trabalho e a importância deles nos nossos treinos.

- **Se tivesses um amigo que gostasse de jogar ténis, o que lhe dirias para convencê-lo a entrar para a Academia dos Champs?**
  Eu iria sugerir a paciência e a dedicação dos treinadores, como também o acesso fácil aos recursos para experimentar a modalidade.

- **Qual a importância que atribuis ao facto de teres ganho o Prémio Anual de Mérito? Ao longo do ano trabalhaste com o objectivo de ganhar o prémio? Foi decisivo poderes ganhar o prémio para, por exemplo, te aplicares mais nas aulas na universidade, no ténis e em casa?**
  A importância que eu atribuo ao premio anual de mérito é bastante grande, pois mostrou-me que consegui evoluir pessoal e tecnicamente. Ao longo do ano trabalhei com o objectivo de crescer pessoalmente, não me passava pela cabeça que pudesse ganhar o prémio, e aliás, fiquei surpreendido após ter ouvido o meu nome quando chamaram pelo prémio.

- **Na Academia dos Champs, quem são os teus "melhores amigos" e porque razão os eleges como tal?**
  Os meus melhores amigos são os professores, porque eles ajudam ao crescimento técnico dos alunos.

- **Em três palavras apenas, define o que significa para ti a Academia dos Champs.**
  Oportunidade, Desporto e Campeões para a vida

ALONSO FIGUEIREDO

Vencedor

Prémio Anual de Mérito 24-25



MARIA LUIZA RODRIGUES

Vencedora

Prémio Anual de Mérito 24-25



- **Há quanto tempo és aluna da Academia dos Champs e com que idade te iniciaste no projecto?**
  Estou na Academia dos Champs desde os 11 anos, hoje tenho 17. Já faz alguns anos que faço parte do projecto e sinto que cresci muito desde que entrei, tanto dentro como fora do campo.

- **Lembras-te do que fizeste na tua primeira aula de ténis na Academia dos Champs?**
  Lembro sim, na minha primeira aula fizemos vários exercícios de coordenação e batidas simples para aprender os movimentos básicos, como bater a bola na raquete. Foi muito divertido e senti logo que aquele era um lugar onde eu queria continuar.

- **Lembras-te de quando ouviste falar da Academia dos Champs pela primeira vez e de quem te falou sobre o projecto?**
  Sim, lembro-me que fiquei a conhecer a Academia dos Champs através da minha escola. Fiquei curiosa e quis experimentar, junto com a minha irmã e também minha melhor amiga, que já tinha uma prima que fazia parte da Academia dos Champs.

- **Quantas aulas de ténis tens por semana, o que gostas mais de fazer? O mesmo em relação ao ténis, o que gostas na modalidade? De evoluir tecnicamente, dos desafios que te coloca para te superares enquanto atleta e pessoa?**
  Tenho duas aulas por semana, e o que mais gosto nas aulas são os jogos de duplas. Em relação à modalidade em si, o que tenho gostado mais é sentir a minha evolução. É gratificante ver o meu esforço e a minha dedicação a dar frutos. Gosto dos desafios que o ténis me coloca, tanto técnicos como mentais, porque me obrigam a ser mais disciplinada, focada e paciente. Cada treino é uma oportunidade de me superar e de aprender algo novo.

continua…

MARIA LUIZA RODRIGUES

Vencedora

Prémio Anual de Mérito 24-25



- **Qual é para ti a importância de teres a oportunidade de fazer parte da Academia dos Champs?**
  É muito importante para mim! A Academia dos Champs deu-me oportunidades que não teria de outra forma, como ter aulas de inglês gratuitas, participar em actividades diferentes, como conhecer os bastidores da Lacoste, e até trabalhar como apanha-bolas no Estoril Open, onde fiz muitos amigos, tive contacto com vários jogadores, aprendi sobre responsabilidade e o trabalho em equipa. Sinto que a Academia dos Champs me ajuda a crescer não só como atleta, mas também como pessoa.

- **Qual ou quais os valores mais importantes que pensas ter aprendido ou estejas a aprender com a Academia dos Champs (ex. disciplina, respeito, pontualidade, etc)?**
  Aprendi muito sobre disciplina, respeito e persistência. O ténis exige muita concentração e paciência, e a Academia dos Champs sempre reforçou esses valores. Também aprendi a importância da amizade e do espírito de equipa.

- **Qual a experiência mais marcante que já tiveste através da Academia dos Champs?**
  A experiência mais marcante foi quando trabalhei como apanha-bolas. Foi uma fase muito divertida e especial, porque além de estar perto dos jogadores, fiz muitos amigos e vivi momentos inesquecíveis. Também gostei muito das aulas de inglês, que me ajudaram a crescer em várias áreas.

- **Se pudesses ter uma profissão/carreira ligada ao ténis, o que gostarias de ser? Tenista profissional? Treinador? Árbitro? Preparador Físico? Ou outra actividade ligada ao mundo do desporto…? Se não fosse de Desporto, que profissão gostarias de ter?**
  Se eu tivesse a oportunidade gostaria de ser árbitra, acho que é uma profissão que permite conhecer muitos lugares e pessoas. Fora do desporto, ainda não sei ao certo.

continua…

MARIA LUIZA RODRIGUES

Vencedora

Prémio Anual de Mérito 24-25



- **Gostarias de um dia trabalhar na Academia dos Champs, por exemplo, a dar aulas de ténis aos alunos mais novos, ou noutra função qualquer?**
  A Academia dos Champs faz parte da minha vida há muito tempo e seria um orgulho poder retribuir tudo o que recebi, então sim! Gostaria de ajudar os mais novos a apaixonarem-se pelo ténis e a perceberem que o desporto pode ensinar muito mais do que apenas jogar bem.

- **Se tivesses uma amiga que gostasse de jogar ténis, o que lhe dirias para convencê-la a entrar para a Academia dos Champs?**
  Diria que a Academia dos Champs é o lugar ideal para aprender ténis, fazer amigos e crescer como pessoa. Os professores são incríveis, o ambiente é acolhedor e há sempre oportunidades novas.

- **Qual a importância que atribuis ao facto de teres ganho o Prémio Anual de Mérito? Trabalhaste com o objectivo de ganhar o prémio e aplicaste-te mais nas aulas na escola, no ténis e em casa?**
  Ganhar o Prémio Anual de Mérito foi uma grande honra e um reconhecimento pelo meu esforço. Não trabalhei apenas com o objectivo de ganhar o prémio, mas sim de dar sempre o meu melhor em tudo, nas aulas, nos treinos e em casa. Receber o prémio foi uma confirmação de que o trabalho e a dedicação valem a pena. Foi uma surpresa, sou extremamente grata a todos que me permitiram ter essa conquista!

- **Sendo praticante regular de ténis na Academia dos Champs, qual o jogador de ténis que mais gostas? Português e internacional? E porquê?**
  Entre os portugueses, gosto muito do Nuno Borges, porque admiro a sua determinação e humildade. Internacionalmente, gosto do Roger Federer e também do João Fonseca: o primeiro acho que é tido como um exemplo quase unânime, e o segundo por ser jovem e da minha cidade natal, identifico-me muito com ele.

continua…

MARIA LUIZA RODRIGUES

Vencedora

Prémio Anual de Mérito 24-25



- **Na Academia dos Champs, quem são as tuas "melhores amigas" e porque razão as eleges como tal?**
  Tenho vários amigos na Academia dos Champs, o que mais gosto é que todos se apoiam uns aos outros. Mas as minhas melhores amigas são a minha irmã, Beatriz, e a Camila, que me acompanham em todas as aulas desde que comecei, nunca me deixaram desistir! Aproveito para citar também os professores, que fazem o melhor que podem para melhorar a nossa experiência nas aulas!

- **Em três palavras apenas, define o que significa para ti a Academia dos Champs.**
  Amizade, crescimento e gratidão.

- **Qual a melhor memória que vais guardar sempre da Academia dos Champs?**
  A melhor memória é, sem dúvida, a viagem que fiz para o evento Festival 24 do Sport dans la Ville, em França com um grupo de colegas da Academia dos Champs. Vivi momentos inesquecíveis e conheci pessoas incríveis. Tornámo-nos muito próximos durante a viagem, e nos apoiámos bastante! Foram momentos muito felizes, cheios de aprendizagem, diversão e amizade, e foi aí que percebi o quanto a Academia dos Champs significa para mim. As minhas memórias mais queridas foram criadas graças à Academia dos Champs!

PARCEIROS FUNDADORES

Abreu advogados · global step soluções informáticas · NewSourcing · PRTNERS

PARCEIROS

LACOSTE FOUNDATION · BNP PARIBAS · BiG · Banco Finantia · ATRIUM · ZURICH · Akt · gestão de ativos · cuf · Eurest · Vila Galé · Nestlé · fonte viva · LACOSTE · PROTENNIS · Lenovo · gráfica simões gaspar · SETUP · outlier · FarmáciaSilveira · impar · essilor · sumol+compal · Domino's · EDITORIAL PRESENÇA · Wilson · TENNIS · LUSOPONTE

PARCEIROS AUTÁRQUICOS

OEIRAS VALLEY · CASCAIS · MAIA · LISBOA · Faro · CARNAXIDE QUELUZ · Carcavelos a Parede · DNA.CASCAIS · rede social de cascais

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

ipdj · FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÉNIS · Millennium ESTORIL OPEN · ATL ASSOCIAÇÃO DE TÉNIS DE LISBOA · Associação de Ténis do Algarve

PARCEIROS SOCIAIS

Ludoteca Fundação Marquês de Pombal | **Espaço Mais Perto** | EB1 Trajouce | **Santa Casa Misericórdia Maia Centro de Animação e Infância Vermoim** | Casa de Santa Isabel | **EB1-JI Abelheira** | Agrupamento de Escolas Dra. Laura Ayres | **Centro Social da Musgueira** | Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos | **Casa dos Rapazes Parede** | Helpo – Ludoteca das Fontaínhas | **Ludoteca da Adroana** | Cultursol



COMO CONTRIBUIR

Consignação de **1%** IRS + IVA
NIF
509 250 319

Donativo de bens, equipamentos e serviços

Apadrinhe um dos nossos Champs

Torneios de ténis ou acções de voluntariado

Aluguer de courts e aulas particulares: Carcavelos e Outurela

Donativo em dinheiro
PT50 0010 0000 5277 6930 0014 8
MB WAY 912 092 508



T-Shirt ADC
Cores: Branco e Preto
Tamanho: 3/4 anos-XXL
Valor: 12 euros



Boné ADC
Cores: Branco e Preto
Tamanho: único/ajustável
Valor: 10 euros



Sweat Shirt ADC
Cores: Branco e Preto
Tamanho: XS-XXL
Valor: 20 euros

MERCHANDISING SOLIDÁRIO



CONTACTOS

CONTACTOS | QUEM É QUEM



Direcção Geral
Pedro Carvalho
pcarvalho@academiadoschamps.org



Fundraising
Inês Abreu
iabreu@academiadoschamps.org



Operações
Francisco Alvim
falvim@academiadoschamps.org



Técnica e Formação
Jorge Dias
jdias@academiadoschamps.org



Técnica e Formação
Diogo Sá
dsa@academiadoschamps.org



Pedagogia
Diana Nequinha
dnequinha@academiadoschamps.org



SEDE

Lagoas Park
Edifício 11 – Piso 0
2740-270 Porto Salvo – Oeiras

T. +351 21 191 15 10
@ geral@academiadoschamps.org

SIGA-NOS EM:

www.academiadoschamps.org

facebook.com/academiadoschamps

instagram.com/academiadoschamps

youtube.com/user/adchamps