

C'est le printemps au TCSJPF

La saison estivale commence au tennis club avec plusieurs évènements sur le mois d'avril



La soirée double surprise !!!

L'animation double surprise a réuni une soixantaine d'adultes du club de tous niveaux lors d'une soirée sportive et festive organisée autour de parties de double où les partenaires, les adversaires et le thème du double étaient tirés au sort. Jouer des matchs, rencontrer de nouveaux partenaires, mêler les débutants aux plus expérimentés, passer de bons moments sur les terrains, tels étaient les enjeux de cette soirée réussie et vives en émotion. En musique, attachés, déguisés ou avec shorts et raquettes à l'ancienne, les joueurs ont joué plusieurs matchs dans la bonne humeur et l'esprit club. Nous remercions l'ensemble des participants pour leur enthousiasme et leur dynamisme exprimé sur les terrains.

Les évènements du club à venir :

Séjour tennistique en Crête
du samedi 25 avril au 2 mai

Championnat de printemps sénior
tous les week-end de mai => 5 équipes engagées

Sortie Roland Garros Paris samedi 23 mai

Garden Party club dimanche 7 juin

Challenge adulte vendredi 26 juin à 19H30

Fête de l'école de tennis samedi 27 juin à 14h

Tournoi adulte interne homologué du club
de juillet à septembre



Le tournoi galaxie tennis 10 ans filles et garçons

Le beau jeu était également présent le dimanche 5 avril dernier sur les courts couverts du club qui organisait un tournoi garçons et filles 10 ans de niveau régional. Une première phase de poule regroupait 12 garçons et six filles venant de cinq ligues différentes. Les jeunes compétiteurs se sont affrontés toute la journée au cours de matches plus serrés les uns que les autres.

Les finales ont vu s'imposer chez les filles KAKEU Alycia Mado (Lésigny USC) face à PLANTIER-ROYON Valentine (TC DE BETHENY).

Chez les garçons GONZATO Noah (Coupvray Val d'Europe) remporte le tournoi face à Rius Teva (TC Perreux).

Bravo à tous les participants !!!

La sophrologie au service de vos progrès

Depuis le mois d'octobre dernier, deux de nos jeunes joueurs Alexander et Léo ont bénéficié d'un suivi en sophrologie pendant une dizaine de séances afin d'optimiser leurs performances tennistiques, que ce soit durant les matchs ou les entraînements. Discipline créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie repose sur un ensemble de techniques et d'exercices s'inspirant de pratiques comme le yoga, l'hypnose, le zen et bien d'autres encore. Travaillant en parallèle respiration contrôlée, décontraction musculaire et visualisation positive,



elle permet de redécouvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie. C'est donc en toute logique qu'on peut y recourir dans l'amélioration du quotidien (comme par exemple la gestion du stress, le développement de l'estime de soi...), la préparation mentale (en vue d'un évènement programmé, compétition, examen,...), les comportements problématiques (addictions, phobies, ...) et l'accompagnement médical (gestion de la douleur).

Nos deux « sophronisés » ont donc pu, au cours de chaque séance, prendre du recul en analysant leur jeu et leur attitude sur le terrain. Puis, dans un second temps, ils se sont adonnés à des exercices de « relaxation dynamique », permettant d'atteindre des intentions spécifiques avant de se prêter à une « sophronisation » au cours de laquelle, dans un état de relaxation maximale, et sur un texte composé à leur intention et de façon personnalisée, ils ont pu travailler des compétences particulières. Disposant désormais d'un ensemble de techniques, nos deux joueurs, promis à un parcours tennistique encourageant, peuvent désormais recourir de façon plus autonome à ces aides travaillées pour donner le meilleur d'eux-mêmes.

Les dirigeants du club, l'entraîneur et les parents remercient vivement Nathalie Clément pour son investissement, ses compétences et les résultats obtenus auprès des enfants.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à vous adresser à Nathalie Clément, sophrologue, au 06.62.59.36.23 .

Lancement du championnat de printemps jeunes

Une trentaine de jeunes compétiteurs représentent le club cette année dans le championnat qui a débuté fin mars. Deux équipes filles et cinq équipes garçons disputent durant cinq mercredis une phase de poule qualificative dans toute la ligue de Seine-et-Marne pour une phase finale. L'occasion pour le club de remettre comme chaque année à chacun des participants une tenue floquée du logo du club. Bon championnat à tous !!!



Nettoyage de printemps

Merci aux bénévoles pour leur énergie et leur temps passé au nettoyage des courts extérieurs de St Jean après le passage de l'hiver. Chers adhérents, vous pouvez désormais réutiliser les courts extérieurs en réservant à l'aide des panneaux de réservation. Pour obtenir vos badges adressez vous à Alex ou à l'un des dirigeants avec un chèque de 10 € de caution et une photo.



Notre partenaire sportif en visite au club

Le club a accueilli les collaborateurs de DECATHLON MEAUX sur ses infrastructures lors de l'une de leurs réunions de travail qui s'est achevée par une série de tests produits. Arnaud, Jérémy, Nicolas vous accueillent toute l'année dans l'univers sport de raquettes.



DECATHLON
MEAUX