

De beaux rendez-vous sportifs !!!

Notre club oeuvre au quotidien pour le développement de la pratique et la fidélisation de ses 200 adhérents actuels. La période estivale a vu la réalisation de plusieurs événements sportifs, ludiques et conviviaux pour les adultes et les enfants de tous niveaux afin de continuer à leur offrir une prestation de services complète. **Toutes ces actions ont pour objectif :**

- de créer du lien en favorisant les moments de détente et de partage entre les adhérents
- d'assurer une activité club au-delà de la simple réservation de court
- de faire progresser le niveau de jeu

Un défi interclasses réussi : il a regroupé 60 enfants des classes de 3^{ème} cycle de deux écoles primaires municipales de ST Jean et Changis qui avaient suivies un cycle d'initiation durant les Temps d'Activité Périscolaires annuels. Organisé sur une journée entière, cet événement s'intègre dans un projet global mis en place avec les municipalités permettant d'intégrer le tennis dans le projet pédagogique des écoles et d'ouvrir la pratique à des non licenciés.

Un challenge 100% adultes fédérateur : concept innovant créé autour du public adulte et de ses attentes, le challenge adulte intègre lors d'une soirée sportive des activités collectives et fun (relais, sport co, doubles...) permettant de renforcer l'esprit club et de développer les liens et le réseau de partenaires de chaque participant. Une quarantaine d'adultes ont participé à cette seconde édition qui fut très appréciée.

La Fête illuminée des galaxies tennis : l'ensemble des étoiles de la nouvelle galaxie tennis étaient regroupées le dernier samedi de juin autour d'une animation mettant en place plusieurs ateliers sportifs (radar service, hightoff précision, motricité, ...) qui ont permis à la centaine d'enfants concernés de passer un après-midi sportif et festif qui fut clôturé par une remise de récompenses.

Encore plus de fun avec le Beach tennis : la plage s'est invitée à Changis pour le 14 juillet où étaient organisés une journée de découverte et d'initiation au beach tennis, pratique encore souvent méconnue. Cette activité nouvelle et originale s'est déroulée dans un cadre agréable et un esprit convivial. Plaisir immédiat et progression garantie !

Les événements du club à venir :

PORTES OUVERTES ET RÉINSCRIPTIONS A CHANGIS

Samedi 5 septembre de 14H à 17H

Samedi 12 septembre de 9H30-12H et de 14H-17H

Vendredi 18 septembre de 17H à 19H

FINALES DU TOURNOI INTERNE ET REPAS

Dimanche 20 septembre 2015 à Changis

Finale double dames et messieurs à 10 H

Finale double mixte à 11H

Repas club de fin de tournoi à 12H30

Finale simple dames et simple messieurs à 15H

Remise des prix et cocktail à 16H30

CHAMPIONNAT VÉTÉRANT DAMES ET MESSIEURS

Tous les week-end de septembre

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

Première semaine d'octobre



Une garden party sous le signe de la musique et du soleil

C'est sous un temps radieux que la garden party a eu lieu cette année. 80 adhérents du club et leur famille s'y sont retrouvés autour d'un cocktail, d'un barbecue et d'un concert musical très apprécié, réalisé par un musicien et une chanteuse professionnels. L'après-midi a fait place à une magistrale finale de Roland Garros retransmise sur grand écran remportée par le Suisse Stan Wawrinka. Enfants et adultes en ont également profité pour échanger quelques balles sur les terrains. De bons moments passés sur les courts. Merci aux bénévoles qui ont œuvré pour cette belle journée conviviale et réussie.



Début des travaux à Changis

Les premiers coups de pelleuse ont été donnés à l'arrière des courts couverts intercommunaux. Un premier gros chantier œuvré par le groupe GEFOR qui va permettre de réaliser le sous-bassement des futurs courts extérieurs du club. Pour rappel le projet verra à terme la réalisation de deux courts de tennis en béton poreux et de deux terrains de beach tennis attenants. Ces futures installations permettront de multiplier les occasions de jeu pour nos adhérents et de diversifier les pratiques liées à notre sport de raquette.

Améliorer son tennis par la préparation physique

L'entraînement en tennis inclut une préparation physique complète. La technique ayant évolué, une musculation adaptée est devenue obligatoire. Voici les principales raisons d'entretenir et d'améliorer son physique au tennis.

- **Tenir les matches** : Le tennis étant un enchaînement intense de déplacements et de frappes, il faut prévoir en amont les efforts à fournir. Le travail physique permet de mieux évacuer les toxines, repousser le moment où arrivent les sensations de jambes lourdes ou de lassitude. Et même si le joueur n'utilise pas tout son potentiel en match, cela lui permet de mieux récupérer entre les entraînements.

- **Prévenir les blessures** : Ce travail prépare le corps à l'effort mais aussi à encaisser les contraintes de toutes les surfaces (les durs qui mettent à mal les articulations, les terres battues, qui peuvent être très exigeantes pour certains muscles...). Pour prévenir les inflammations, les tendinites etc.

- **Conserver la précision du geste** : Le joueur de tennis a besoin de puissance et précision. Il est donc nécessaire de développer l'endurance de force et de vitesse pour éviter que le geste ne se dégrade au fur et à mesure du match.

- **Gagner en puissance** : C'est indispensable pour une activité centrée sur l'explosivité comme le tennis.

- **« Avoir de la caisse »** : Avoir de la caisse, du coffre ou du foncier, signifie avoir de grandes qualités d'endurance aérobie, c'est-à-dire la capacité à produire des efforts de longue durée ou à répéter longtemps des efforts de quelques secondes. La préparation physique foncière est d'autant plus importante que, contrairement à d'autres sports, le tennis développe peu les qualités d'endurance.

Pour ceux qui souhaitent compléter leur entraînement tennis hebdomadaire, le club propose un entraînement physique encadré les lundis en soirée d'octobre à mars (une séance pour les enfants et une séance pour les adultes). L'ensemble des séances de 60 mn sont organisées par cycle où l'ensemble des qualités physiques spécifiques au tennis sont travaillées, en tenant compte du niveau de chacun. Renseignements auprès d'Alexandre.

