

Février s'annonce dynamique avec ses compétitions et ses conseils bien-être, pour traverser l'hiver en forme... et garder le plaisir de se retrouver sur les courts.

🗨 **SUIVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX ET NE MANQUEZ RIEN DE LA VIE DU CLUB !**

ABONNEZ-VOUS, partagez et faites vibrer nos couleurs bien au-delà des courts.



👉 www.facebook.com/profile.php?id=61572276524715



👉 www.instagram.com/tennis_club_rochelais

Côté Enseignement

Les cours de l'**École de Tennis** et les **cours collectifs adultes** continuent jusqu'au **samedi 7 février** inclus et reprendront le **lundi 23 février**.

📅 **CONSULTEZ LE PLANNING ICI :**

<https://tennisclubrochelais.fr/wp-content/uploads/2025/09/Dates-des-cours-26.pdf>



Des **groupes WhatsApp** ont été créés pour l'école de tennis et les cours collectifs adultes. Scannez le QR Code correspondant à votre horaire sur le site du club 📱 **ici** pour rester informé **en temps réel**.



Côté Compétition

📍 **COMPETITIONS ET FORMATIONS DU CLUB**

Compétitions

👥 **TOURNOI JOSE TORRES**

Le tournoi est en cours et se terminera le **samedi 14 février**.
Venez encourager les joueurs et profiter de l'ambiance !
Nous savons que ce tournoi mobilise beaucoup de terrains, ce qui peut



gêner certaines réservations. Mais c'est un événement chargé d'émotions : il rend hommage à José, disparu sur le court lors de l'édition 2019.

Merci à tous ceux qui participent pour faire vivre cette belle tradition.

—

CHAMPIONNATS PAR EQUIPES

Suivez les résultats de toutes les équipes du club :  [ici](#)

—


TOURNOI INTERNE


Les premiers retards apparaissent...


Pensez à contacter votre adversaire rapidement (numéro disponible auprès du secrétariat) pour que le tournoi se termine dans les temps.

Tableaux disponibles au club-house et sur le site du club :  [ici](#)

RAPPEL :

 Les joueurs entrants doivent fournir les balles.

 Les matchs de tournoi interne et de championnat individuel ne peuvent pas se jouer entre 18h et 20h en semaine (hors vacances scolaires).

 Exception possible **uniquement si le terrain est libre le jour même à midi** : dans ce cas, appelez le secrétariat pour avancer votre réservation.

—

BIEN DANS SON CORPS, BIEN SUR LE COURT

Le conseil de Brice Babulaud, naturopathe

FEVRIER, LE MOIS DU RECENTRAGE ET DE LA DOUCE REMONTEE D'ENERGIE

En février, **la nature est encore en sommeil... et notre énergie aussi peut parfois vaciller**. C'est une période idéale pour soutenir l'organisme avec **une alimentation simple, locale et de saison**.

Les **légumes racines** (carottes, panais, betteraves), les **choux, poireaux et courges** apportent chaleur et minéraux, tandis que les **légumineuses et les bonnes graisses** (huiles de colza, d'olive, de noix) nourrissent une énergie durable.

Choisir des produits locaux et issus d'une agriculture raisonnée, c'est aussi respecter les rythmes du vivant.

Pour le bien-être, **la chaleur devient une véritable alliée**.

Sauna ou hammam favorisent la détente profonde, soutiennent l'élimination des toxines et relancent la circulation.

Une parenthèse enveloppante et réconfortante, particulièrement bienvenue au cœur de l'hiver. Si votre budget vous le permet, un **massage** vous permettra de faire une pause pour apaiser toutes vos tensions et prendre un temps précieux pour se régénérer...

En cas de grande fatigue ou de fragilité saisonnière, **une cure d'extrait de pépins de pamplemousse peut être intéressante.**

Cet extrait est reconnu pour son effet **antibiotique naturel à large spectre**, soutenant les défenses naturelles de l'organisme face aux agressions hivernales.

Si la fatigue persiste malgré tout, **il est essentiel de consulter son médecin** afin de vérifier l'absence de carence, notamment en **vitamine D**, très fréquente à cette période.

Pour une meilleure assimilation, **il est recommandé de l'associer à la vitamine K.**

Enfin, **une cure de magnésium de 21 jours** peut grandement aider à :

- Retrouver un **sommeil plus réparateur**
- Diminuer la **fatigue nerveuse**
- Se sentir **plus reposé**

En hiver, **nos réserves sont souvent mises à rude épreuve**, et une supplémentation bien choisie peut faire toute la différence.

Février nous invite à ralentir, à écouter ce qui se passe à l'intérieur.

S'accorder du temps le week-end par exemple, **au chaud sous un plaid, une boisson chaude entre les mains...**

Se régénérer aujourd'hui, c'est préparer un **printemps plus lumineux.**

La douceur que l'on s'offre maintenant devient l'élan de demain.

Un mois propice à **l'introspection, au soin de soi et à la reconstruction en profondeur ?**

♥ **SOUTENEZ NOTRE CLUB !**

Devenez Mécène

Particuliers ou entreprises, vous pouvez **soutenir le club sans dépenser plus !**

Renseignez-vous auprès du secrétariat pour découvrir les formules de mécénat disponibles.

Ligne Club

Notre **nouvelle collection** a pris un léger retard, mais dès son arrivée, n'hésitez pas à venir l'essayer et commander vos articles préférés !

✉ **Match retour en mars avec la prochaine newsletter.**