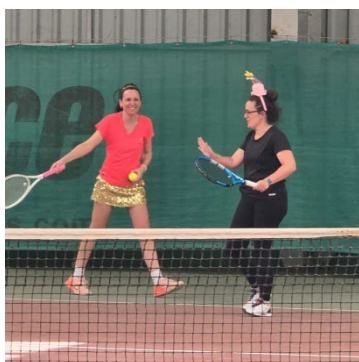


Un peu de soleil pour réveiller nos courts, beaucoup de tennis pour garder la forme et plein de bonnes nouvelles à partager... bienvenue au printemps, la saison où l'énergie revient et les sourires fleurissent sur les terrains !

Vie du Club

Un carnaval haut en couleurs !



Le samedi 14 mars, vous étiez une trentaine à envahir les courts... déguisés !

Entre fous rires, échanges déjantés et créativité débordante, cet après-midi restera un superbe moment de convivialité.

Et comme toute belle rencontre... cela s'est terminé autour d'un apéritif bien mérité.

Merci à tous pour votre énergie et votre bonne humeur !

À VOS AGENDAS

SAMEDI 18 AVRIL A PARTIR DE 9H

Le club prend ses quartiers d'été !

Le club déménage vers ses installations estivales, et comme toujours... on compte sur vous  Même une petite aide fait une grande différence !

 En cas de besoin pendant le transfert : 07.81.83.32.89

VENDREDI 24 AVRIL – 19H

Le grand lancement de la saison d'été !



Pour célébrer ensemble le début de la saison d'été, le club vous invite à partager un **repas convivial aux saveurs créoles**.

Que vous veniez en famille, entre amis ou simplement pour rencontrer d'autres adhérents, cette soirée est l'occasion parfaite de se retrouver et de lancer ensemble une belle saison estivale.

On vous attend nombreux pour partager ce moment !

Inscription obligatoire avant le 16 avril auprès du secrétariat
(aucune inscription après cette date)

Côté Enseignement

École de tennis

Avec le retour au club d'été, le **système de drapeau** fait son retour :

Les cours du **mercredi et samedi** au club, ainsi que ceux de **Fénelon les mardi et jeudi**, se dérouleront selon la couleur du drapeau affiché sur le portail du club **Simonne Mathieu** :

✓ **Vert** : cours au club d'été

► **Rouge** : cours au club d'hiver

Les cours après 17h (lundi, mardi, vendredi) restent au club hiver pour le moment
Le soleil n'est pas encore assez fidèle en soirée (Transition estimée jusqu'à début mai).

Cours adultes

En journée : priorité au club été (selon météo)

En soirée : club hiver dans un premier temps

Infos à suivre en direct sur les groupes WhatsApp !

📅 **CONSULTEZ LE PLANNING DES COURS** ➡ [ICI](#)



Les groupes sont désormais créés, aussi bien pour :

- L'école de Tennis
- Les Cours Collectifs Adultes

Scannez le QR Code correspondant à votre horaire sur le site du club ➡ [ici](#) pour rester informé **en temps réel**.

🌸 Stages de tennis 🌸

C'est le moment idéal pour vos enfants de venir s'amuser, progresser et partager de bons moments sur les courts !



📅 **6 - 31 AVRIL**

Que ce soit pour découvrir, progresser ou simplement se faire plaisir sur les courts, ces stages sont l'occasion idéale pour vos enfants de jouer, apprendre et partager de bons moments dans une ambiance conviviale.

Reprise des cours : semaine du 20 avril.

➡ **Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant auprès du secrétariat**

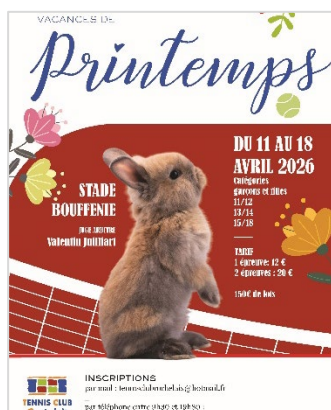


COMPETITIONS ET FORMATIONS DU CLUB

Compétitions

TOURNOI JEUNES DE PAQUES

Les vacances de printemps s'annoncent sportives au club !



11 – 18 AVRIL

Nos jeunes joueurs et joueuses auront l'occasion de se retrouver sur les courts pour un tournoi placé sous le signe du plaisir... et de la compétition !

Ouvert aux catégories **11/12, 13/14 et 15/18 ans**, ce tournoi est le moment idéal pour se challenger, progresser et vivre de vrais matchs dans une ambiance conviviale.

De nombreux lots viendront récompenser les participants et les performances.

CHAMPIONNATS PAR EQUIPES

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

TOURNOI INTERNE

Les premiers retards apparaissent...

Pensez à contacter rapidement votre adversaire pour garder le rythme !

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.

—

🏸 LE FRACTIONNE : VOTRE ALLIE PERFORMANCE !

Le conseil du coach de Maxence

Le tennis est un sport complet, faisant appel à de nombreuses qualités physiques, dont l'une des principales est la capacité à répéter des efforts à forte intensité. En effet, chaque point nécessite un engagement physique important, même s'ils sont entrecoupés de périodes de repos. Malgré cela, il n'est pas rare de voir l'intensité diminuer en fin de match.

Quand programmer ses séances ?

À n'importe quel moment de l'année ! En fonction de la période (proche ou éloignée d'une échéance sportive), il est possible d'adapter les séances en variant les durées d'effort et de récupération.

Exemples de séances selon la période

Période foncière : privilégiez des temps d'effort longs avec des récupérations plus importantes, comme un 4×800 m ou 3×1000 m, avec 2 minutes de récupération (en marche ou en trot) entre les séries.

Progression : réduisez progressivement les temps en passant à des formats comme 6×500 m ou 8×400 m, avec 1 min 30 de récupération active.

Approche d'une échéance : privilégiez des intervalles courts comme 10×30/30 ou 15×15/15, particulièrement adaptés au tennis.

Construire ses séances et progresser

Plus vous progressez, plus vous pouvez augmenter le nombre de répétitions ou diminuer le temps de récupération (par exemple en 45/30 ou 30/15) afin d'améliorer votre capacité de récupération.

Conseils pratiques

N'oubliez pas de vous échauffer et de terminer par un footing lent. 1 à 2 séances par semaine sont idéales. **À vous de jouer ! 🎾**

💖 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.

🗨️ 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

Ligne Club

Soutenez le TCR en affichant nos couleurs

 **20 LIGNE**
26 CLUB 

Collection hommes



1 STRETCH TEE
ENFANTS | 23€
ADULTES | 25€

2 TECH TEE
ENFANTS | 30€
ADULTES | 32€

Collection femmes



3 STRETCH TEE
ENFANTS | 23€
ADULTES | 25€

4 TECH TEE
ENFANTS | 30€
ADULTES | 32€

5 TECH TANK TOP
ENFANTS | 35€
ADULTES | 39€

TAILLES : Collection hommes de 6/8 à XXL - Collection femmes de 6/8 à XL.
Commande à faire avant le _____
auprès des hôtesses avec le règlement. Aucune commande sera faite sans le paiement.

N'hésitez pas à essayer les différents modèles et à commander si vous êtes intéressés... Plus nous serons nombreux à les arborer, plus vous nous aiderez à faire rayonner le TCR hors de nos installations.

✉️ Prochain set : la newsletter de mai !