

Un peu de soleil pour réchauffer nos journées, beaucoup de tennis pour garder la forme et plein de bonnes nouvelles à partager... bienvenue en mars, le mois où l'énergie revient et les sourires s'installent !

Vie du Club

À VOS AGENDAS



Animation Carnaval

SAMEDI 14 MARS DE 14H A 17H

Inscriptions avant le jeudi 12 mars

Plus le costume est fou, plus l'après-midi sera réussi... à vos idées les plus déjantées !

Côté Enseignement

DEMENAGEMENT AU CLUB D'ETE

Dernière ligne droite avant le passage au **club d'été**, prévu pendant les vacances de Pâques !

Toutes les informations seront communiquées via les différents groupes WhatsApp au moment venu.

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.



Côté Compétition

COMPETITIONS ET FORMATIONS DU CLUB

Compétitions

TOURNOI JOSE TORRES

Félicitations à nos vainqueurs :

 **Emmanuelle Ducrot (5/6)** – vainqueur chez les femmes (club de Passy)

 **Quentin Canoine (4/6)** – notre numéro 1 du club, vainqueur chez les hommes

Bravo également à tous les Rochelais pour leurs belles performances, avec une mention spéciale à **Mathieu Jarlier (30/4)** qui s'incline lors de son 8^e match face à un 15/2. Super parcours ! _

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

La minute performance avec Maxence

PREPARER SON CORPS POUR LE MATCH

Les matchs approchent à grands pas

Continuez à vous entraîner, mais n'oubliez pas l'essentiel : éviter les blessures.

Comprendre le stress du match

Le stress lié au match empêche le relâchement, et les muscles sont alors fortement sollicités.

L'échauffement et la préparation physique

Un échauffement de qualité et une préparation physique adaptée sont essentiels ! La préparation physique permet non seulement de développer vos qualités physiques, mais aussi de prévenir les blessures.

Le gainage : rééquilibrer le corps

Pas besoin de matériel compliqué : un simple tapis de sol et votre corps suffisent. Le gainage est particulièrement efficace pour rééquilibrer le corps (la musculature du tennisman étant souvent déséquilibrée) en renforçant de nombreux muscles profonds. Pratiquez-le 5 à 10 minutes par jour en variant les exercices.

Mobilisations articulaires : flexibilité et amplitude

Les mobilisations articulaires sont également importantes pour la flexibilité et l'amplitude des mouvements, ce qui favorise le relâchement. Consacrez 5 à 10 minutes par jour à chaque articulation.

Concentrez-vous sur la posture

Pendant ces exercices, restez concentré sur les muscles et articulations sollicités pour adopter la meilleure posture possible.

Le repos : un allié indispensable

Autorisez-vous un ou deux jours de repos chaque semaine.

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

La ligne club est ENFIN arrivée !

**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 venir essayer et passer commande.

La première commande sera lancée très rapidement pour être prêts lors des rencontres par équipes qui approchent !



Gardez la balle en jeu : la prochaine newsletter arrive en avril !