

Les beaux jours s'installent, les terrains reprennent vie et le club tourne à plein régime... cap sur un mois de mai rythmé par le tennis, le partage et la bonne humeur !

Vie du Club

Un grand merci à toutes celles et ceux qui sont venus prêter main forte lors de notre traditionnel déménagement. Grâce à vous, ce moment s'est transformé en un vrai temps de partage et de bonne humeur !

Soirée Créole : un lancement réussi !

Vous étiez 70 à participer à cette première soirée de la saison estivale... et quelle ambiance !

Face à une forte demande, nous avons malheureusement dû refuser des inscriptions tardives. Les commandes étant déjà finalisées auprès de notre prestataire, il ne nous était plus possible d'accueillir davantage de monde.

Pour les prochaines soirées, pensez à vous inscrire le plus tôt possible : cela nous permet de mieux nous organiser... et surtout d'éviter de devoir vous dire non !

À vos agendas

SAMEDI 6 JUIN : Soirée des ados

MERCREDI 10 JUIN : Ouverture des inscriptions École de Tennis & fête de l'école

VENDREDI 12 JUIN : Soirée Western (cours adultes)

LUNDI 15 JUIN : Ouverture des inscriptions cours adultes 2027

SAMEDI 27 JUIN : Fête du club

Côté Enseignement

École de tennis

Avec le retour sur les installations d'été, le **système de drapeau** est de nouveau en place :

Les **cours du mercredi, samedi et ceux de Fénelon** (mardi et jeudi) suivent ce fonctionnement.

Vert : cours au club d'été (Simonne Mathieu)


Rouge : cours au club d'hiver (Stade Bouffenie)

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



Les groupes sont désormais créés, aussi bien pour :

- L'école de Tennis
- Les Cours Collectifs Adultes

Pour suivre les informations **en temps réel.**, rejoignez les groupes WhatsApp via les QR codes disponibles sur le site  [ici](#)





COMPETITIONS ET FORMATIONS DU CLUB

Compétitions



TOURNOI JEUNES DE PAQUES (11 AU 18 AVRIL)


26 jeunes joueurs ont participé à ce beau tournoi :

11-14 ans

-  Nolan Zenou (TCPA)
-  Valentin Beaujean (Châtelailon)

15-18 ans

-  Johan Thebault Laffargue (St Grégoire)
-  Mathis Jourdainne (TCPA)

 **MENTION SPECIALE** à Matthias Trugeon pour ses belles performances (30/1 contre un 30 et un 15/5).


PROCHAIN RENDEZ-VOUS : TOURNOI ADULTES DU 10 AU 26 JUIN

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




TOURNOI INTERNE

Les premiers retards apparaissent...

pensez à contacter rapidement votre adversaire pour maintenir le bon déroulement du tournoi !

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.

PLUS RAPIDE, PLUS PUISSANT : DEVELOPPEZ VOTRE EXPLOSIVITE

LE conseil du coach de Maxence

L'explosivité correspond à la capacité à produire un maximum de puissance dans un temps très court. Concrètement, c'est la vitesse à laquelle vous transformez votre force en mouvement.

Au tennis, elle permet de gagner un temps précieux dans les déplacements, les démarrages ou les dégagements, et d'apporter davantage de puissance, notamment au service.

Comment la travailler ?

La pliométrie est incontournable pour stimuler la vitesse de contraction musculaire. Ces exercices améliorent directement la réactivité neuromusculaire et la capacité à mobiliser de la force très rapidement.

Ils reposent généralement sur un enchaînement : un étirement rapide du muscle suivi d'une contraction maximale.

Ce type de travail est particulièrement adapté aux sportifs souhaitant sauter plus haut ou accélérer plus fort.

Quels exercices ?

Parmi les incontournables, sans matériel :

- Burpees
- Pompes claquées
- Fentes sautées
- Squats sautés
- CMJ*

Ces exercices sollicitent les muscles de manière fonctionnelle tout en intégrant un effort cardio intense.

Exemple de séance

3 tours :

- 10 burpees
- 8 pompes claquées (en planche ou sur les genoux)
- 10 fentes sautées par jambe
- 2 minutes de récupération entre chaque tour

Terminer par 3 séries de CMJ (5 à 10 répétitions)

Conseils pratiques

- Privilégiez la qualité à la quantité
- Réalisez 5 à 10 répétitions explosives par série
- Prenez au moins 1'30 de récupération entre les séries
- Laissez 48 heures de repos entre deux séances
- Échauffez-vous correctement (la pliométrie est exigeante pour les muscles)
- Pensez à bien vous hydrater

Pour les coureurs, l'explosivité permet également une meilleure économie d'énergie, en réduisant le temps de contact au sol.

* CMJ (Counter Movement Jump) : proche du squat sauté, il débute jambes tendues avec un fléchissement rapide suivi d'une extension explosive. Il peut être réalisé avec ou sans support surélevé.

♥ 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

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.

La nouvelle ligne du club est enfin disponible !

Les premières commandes sont arrivées : c'est le moment de venir récupérer votre T-shirt au secrétariat et de rejoindre la communauté de ceux qui portent déjà fièrement les couleurs du club !

Pourquoi les adopter ?

Pour afficher votre appartenance et votre fierté de faire partie du club

Pour renforcer l'esprit d'équipe, sur et en dehors du terrain

Pour créer une vraie identité collective visible et dynamique

Et surtout... pour représenter le club avec **style et cohésion !**

Plus nous serons nombreux à les porter, plus notre visibilité grandira.

ENSEMBLE, FAISONS RAYONNER LE TCR BIEN AU-DELA DE NOS INSTALLATIONS !**✉ Fin du set... mais le match continue en juin !**