

Les beaux jours s'installent et, avec eux, une fin de saison au Tennis Club Rochelais rythmée par le partage, l'ambiance et la passion du jeu. Découvrez tout ce qui vous attend pour ce mois de juin riche en émotions !

Vie du Club

À vos agendas

SAMEDI 6 JUIN : SOIREE DES ADOS (17H - 23H).

Une parenthèse festive pour nos jeunes licenciés (nés entre 2008 et 2011).

DIMANCHE 7 JUIN : EN ROUTE POUR LE TITRE !

Notre équipe 1 Hommes dispute son 1/8ème de finale à partir de 9h. Venez nombreux les encourager au club été et vibrer avec eux ! *Possibilité de restauration sur place sur inscription au secrétariat.*

MERCREDI 10 JUIN : FETE DE L'ÉCOLE DE TENNIS.

Pour les enfants nés entre 2012 et 2021.

Mini Tennis : Créneaux de 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30.

Inscription : Directement auprès de Thierry ou Lucas (limité à 16 places par créneau).

Enfants nés entre 2016 et 2019 : Fête de 14h à 15h30.

Inscription : Auprès du secrétariat.

Enfants nés entre 2012 et 2015 : Fête de 16h à 17h30.

Inscription : Auprès du secrétariat.



VENDEDI 12 JUIN : SOIREE DES COURS ADULTES

WESTERN « IL ÉTAIT UNE FOIS AU TCR ».

Avis aux amateurs d'ambiance conviviale et de bonne humeur !



SAMEDI 27 JUIN : TCR EN FÊTE.

Le grand rendez-vous pour clôturer cette belle saison tous ensemble.

Côté Enseignement

École de tennis

SAISON 2026 : DERNIERE LIGNE DROITE


La fin de saison approche, mais nous préparons déjà l'avenir. Nos cours « traditionnels » se termineront **semaine du lundi 1^{er} juin au samedi 6 juin.**

 **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](#)



STAGES D'ETE

Viens progresser tout en t'amusant pendant les vacances !

Au programme : entraînements, jeux, bonne humeur et passion du tennis pour tous les âges et tous les niveaux.

INSCRIPTIONS SAISON 2027

Pour gagner du temps le jour de l'inscription, nous vous invitons à retirer vos fiches dès le **3 juin**. Vous pourrez ainsi les préremplir tranquillement à la maison.

Les 5 formules proposées :

Consultez les créneaux selon l'année de naissance sur le site internet du club.

Mini Tennis : 1 cours d'1h / semaine (enfants nés en 2021 ou 2022).

EDT : 1 cours d'1h15 / semaine.

EDT + : 2 cours d'1h15 / semaine.

Compétition : 1 cours d'1h15 + 1 entraînement physique d'1h / semaine.

Compétition + : 2 cours d'1h15 + 1 entraînement physique d'1h / semaine.

Journée d'inscription : Mercredi 10 juin à 9h00 (Club Été)

Pour que votre dossier soit traité, merci de vous présenter avec :

Votre fiche de renseignements dûment complétée (cadres 1, 2 et 3 uniquement).

Votre règlement :  **Aucun paiement par carte bancaire (CB) ne sera accepté.**

Chèque : possibilité de paiement en 4 fois.

Prélèvement mensuel : prévoir un RIB et la demande d'autorisation.

Espèces : merci de prévoir l'appoint.

Politique d'annulation

Chaque année, des désistements estivaux empêchent certains enfants d'obtenir le créneau souhaité. Par conséquent, **aucun remboursement ne sera accordé**, sauf en cas de blessure de plus de 3 mois (sur présentation d'un justificatif) ou si nous parvenons à trouver un remplaçant pour la place libérée.

⚠ Tout dossier incomplet ne pourra malheureusement pas être traité.

Cours Adultes

PRE-INSCRIPTIONS

Les pré-inscriptions pour les cours adultes débuteront le **lundi 15 juin**.

Gardez à l'esprit que plus vous indiquerez de disponibilités, plus vous augmenterez vos chances d'obtenir une place. En effet, les groupes ne sont pas nécessairement reconduits d'une année sur l'autre.



COMPÉTITIONS ET FORMATIONS DU CLUB

Compétitions

TOURNOI ADULTES



10 AU 26 JUIN


L'occasion idéale de partager de belles joutes sur terre battue.


TOURNOI INTERNE


Les phases finales approchent !

Contactez rapidement vos adversaires pour faire avancer les tableaux  [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.

—

JOUER SOUS LA CHALEUR

Nos conseils pour rester performant

Lorsque le mercure grimpe, votre corps est mis à rude épreuve sur le court. Pour garder votre énergie et votre lucidité tout au long de vos matchs, suivez ces quelques recommandations :

Hydratez-vous sans attendre :

L'eau est votre meilleur allié. N'attendez pas d'avoir soif pour boire, faites-le régulièrement, avant, pendant et après l'effort.

Échauffez-vous avec précaution

La chaleur sollicite intensément vos muscles et votre système cardiovasculaire. Un échauffement progressif et complet est indispensable pour éviter les blessures.

Privilégiez la qualité à la quantité

Dans des conditions exigeantes, ne vous épuisez pas inutilement. Concentrez-vous sur la précision de vos gestes plutôt que sur le volume d'effort.

Respectez les temps de repos

Accordez à votre corps le temps de redescendre en température. Prenez au moins 1 minute 30 de récupération entre vos séries intensives.

Laissez le temps à votre corps de récupérer

Si vous avez réalisé une séance intense, prévoyez 48 heures de repos avant de solliciter à nouveau vos muscles.

En suivant ces conseils, vous protégerez votre capital santé tout en maintenant votre niveau de jeu, même sous un soleil de plomb !

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



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.

Affichez nos couleurs !

La deuxième commande de notre ligne club arrive bientôt ! Nous reviendrons vers vous individuellement dès réception. Vous souhaitez rejoindre la communauté des ambassadeurs du TCR ?

N'hésitez pas à venir essayer nos modèles : la prochaine commande est déjà prévue pour septembre.

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 !

✉️ Rendez-vous en juillet pour notre prochaine édition estivale !