

Octobre
2021

Président : Jean-Pierre Triquigneaux

Siège : Stade de la Terre des Lièvres
109, Chemin de Crépieux
69300 CALUIRE ET CUIRE
Tél : 04.78.08.48.42
E-Mail : tennisclub-as.caluire@orange.fr
Site Web : www.tennisclubascaluire.fr

LE MOT DU PRÉSIDENT

La saison 2021, qui va du 1er septembre 2020 au 31 août 2021, a été encore fortement perturbée par l'épidémie de covid-19 même si nous avons eu la chance de continuer à pratiquer notre sport sur nos terrains extérieurs. Cependant nous commençons à entrevoir un avenir meilleur grâce à la couverture vaccinale en constante progression et la mise en place du passe sanitaire nécessaire pour accéder au club.

Le démarrage de la saison 2022 est très encourageant:

- à mi-octobre 454 enfants sont déjà inscrits à l'école de tennis et 204 adultes ce qui devrait permettre de retrouver un effectif global à terme autour des 700 adhérents.
- il n'y a plus de restriction d'utilisation des courts couverts, seule subsiste l'obligation du port du masque dans le club house et les couvre-feux successifs ne sont plus que de lointains souvenirs.
- les cours individuels et collectifs ont repris ainsi que les tournois individuels et les matchs par équipes

Nous sommes résolument optimistes pour cette nouvelle saison qui nous donnera, nous l'espérons vivement, des occasions de rencontres conviviales qui nous ont bien manqué jusqu'à présent.

SOMMAIRE

- ✓ Mot du président
- ✓ Bilan de la saison 2021
- ✓ Animation adultes – 26 novembre 2021
- ✓ Tournoi open et tournoi interne 2022
- ✓ Les tournées d'été 2021
- ✓ Technique : L'échauffement
- ✓ Le saviez-vous ?
- ✓ Infos diverses

BILAN SAISON 2021

(du 1er septembre 2020 au 31 août 2021)

Pour la 2ème année consécutive le bureau a décidé d'annuler la réunion de présentation du bilan saison 2021, compte tenu des contraintes sanitaires encore en vigueur et de la quasi-absence de résultats sportifs due à l'annulation par la Ligue Auvergne Rhône Alpes et le comité du Rhône de tous les matchs par équipes catégories jeunes, seniors et senior plus.

Le voici donc par écrit:

RAPPORT MORAL



Introduction

Le re-confinement d'octobre 2020 a douché nos espoirs de reprise normale de notre sport jusqu'au déconfinement progressif à compter de début mai avec couvre-feu jusqu'au 30 juin dernier.

Contrairement à bon nombre d'autres sports nous avons toutefois pu continuer notre activité à l'extérieur ce qui a permis notamment d'assurer les cours de l'école de tennis avec très peu d'interruption ce qui a ravi les enfants... et les parents, d'autant plus que seuls les stages des vacances de la Toussaint ont été annulés !

La traditionnelle tournée d'été dans le Midi, rassemblant les jeunes compétiteurs du club, a pu se dérouler normalement, grâce à la reprise des tournois individuels et au passe sanitaire.

Effectif

Au 31 août 2021 le club comptait 214 adultes (162 hommes et 52 femmes) contre 273 au 31 août 2020 soit une baisse de 20 % et 449 jeunes (340 garçons et 109 filles) soit une augmentation de 2 %: au global cela représente donc une baisse des effectifs de seulement 7 % (663 membres contre 713 saison 2020) due à la crise sanitaire nous interdisant d'utiliser les courts couverts jusqu'au 8 juin pour les adultes.

Encadrement

Il faut souligner le travail remarquable de toute l'équipe pédagogique qui s'est mobilisée pour animer l'école de tennis pendant toute la saison malgré les contraintes sanitaires, à la grande satisfaction des enfants et aussi des parents !

Travaux et aménagements

Les vestiaires et les toilettes du clubhouse ont été repeints par le personnel de la Mairie à l'initiative du service Vie Associative, l'interlocuteur principal des associations de Caluire.

C'est à ce service que nous faisons remonter tous les problèmes matériels que nous rencontrons sur nos terrains et au clubhouse (grillages endommagés, problème de serrures, lampes à changer, usure des revêtements,.....)

Nous rappelons que dans la convention qui nous lie avec la Mairie de Caluire, seuls le nettoyage du clubhouse, l'entretien de la surface des terrains couverts 4 et 5 (tamisage et répartition mensuelles de la poudrette) ainsi que le remplacement des filets usagés sont de notre responsabilité.

Perspectives saison 2022

Le retour à une saison tennistique normale se confirme avec la reprise des tournois individuels, organisés par les clubs et le comité du Rhône, ainsi que des championnats par équipe vétéran qui viennent de redémarrer.

Le projet d'aménagement du complexe sportif de la Terre des Lièvres vient de se terminer....pour le football comme vous avez pu le constater en venant au club ! Malheureusement la construction de deux nouveaux courts, envisagée dans la lettre du Maire de 2017, n'est plus d'actualité. Seule la couverture des deux terrains extérieurs 2 et 3 est actuellement à l'étude: une première réunion à ce sujet s'est tenue au club le 6 mai dernier avec les services de la Mairie et des représentants de la Ligue Auvergne Rhône Alpes et du Comité du Rhône. L'objectif serait une réalisation de ce projet en 2022 voire début 2023.

Dans le dossier de subvention que nous déposerons auprès de la Fédération Française de Tennis nous rajouterons la création d'un terrain de Padel que nous envisageons de financer sur nos fonds propres.



RAPPORT FINANCIER

Nous avons encore pu bénéficier cette année de l'aide de l'Etat pour le chômage partiel de nos quatre salariés mais dans une moindre mesure compte tenu du maintien de notre activité sur terrains extérieurs une grande partie de la saison.

La baisse du nombre d'adultes (20 %), l'avoir consenti de 30 € pour la réinscription et le maintien du montant de la cotisation 2020 pour 2021 conduisent à un résultat équilibré c'est-à-dire sans excédent ni déficit.

Par contre début septembre nous avons eu la bonne surprise de recevoir une aide gouvernementale importante au paiement des charges patronales ce qui nous permet finalement de dégager un résultat excédentaire mais plus faible que la saison précédente. Ces deux excédents serviront à financer une partie du terrain de Padel.



RAPPORT SPORTIF

Malheureusement cette année écoulée a été blanche en termes de résultats sportifs, la crise sanitaire nous ayant empêché de pouvoir jouer en tournoi jusqu'au mois de juin.

Néanmoins les jeunes du club ont pu faire une tournée d'été au mois de juillet, ce qui a permis des montées au classement:

Chez les filles :	Chez les garçons :
Arnoux Caroline (2006) 15	Dufour Corentin, Watine Matteo (2006) 15/1
Watine Victoria et Suffet Clara (2007) 15/1	Vanderschueren Gabriel (2005) 15/1
Suffet Romane (2006) 15/2	Dutour Mael (2008) 15/2
Tschiember Lili (2007) 30	Ngotty Nathan (2009) 15/2
Bagate Tahira et Beloufi Danaé (2012) 30	Suchet Léo (2006) 15/3
Valencia Melissa (2010) 30/1	De Langenhagen Gaspard (2007) 15/4
De Langenhagen Lou (2009) 30/1	

Bravo à eux, en espérant que cette année se déroule normalement.

A bientôt sur les terrains

ANIMATION ADULTES

26 Novembre 2021 - 18h30

Le vendredi 26 novembre à partir de 18h30, l'équipe pédagogique organise une soirée pour tous les adultes du club. Au programme : Tennis, Apéro et Bonne humeur.

Nous reviendrons rapidement vers vous par mail pour vous communiquer d'avantage d'informations et le détail de cette soirée qui sera forte en surprises.

Impatients de se retrouver après ces dernières saisons particulières ? Alors **SAVE THE DATE !!**

TOURNOI OPEN & TOURNOI INTERNE 2022

En 2021, compte tenu de l'épidémie de Covid-19, le tournoi open et le tournoi interne ont été annulés.

Pour 2022, sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire, les compétitions devraient se tenir normalement, avec probablement l'obligation de présenter un passe sanitaire tant pour les joueurs que pour les organisateurs et les bénévoles.

Tournoi open :

- Début des inscriptions courant octobre 2021 (un mail d'information sera envoyé aux adhérents) – pensez à vous inscrire très rapidement car la demande est généralement très forte et le nombre de places limité !
- Début du tournoi le jeudi 13 janvier 2022.
- Fin du tournoi et remise des récompenses le dimanche 6 février 2022.

Pour rappel, notre tournoi propose 3 épreuves (simples dames seniors jusqu'à -2/6, simples messieurs seniors jusqu'à 1/6 et simples messieurs +55 ans jusqu'à 15/1.

Pour l'épreuve messieurs +55 ans, les matchs se joueront au « format 2 » soit 2 sets à 6 jeux et le 3ème set se joue au super tie-break à 10 points).

C'est un tournoi de 2^{ème} catégorie avec un prize money qui s'élève à 1355 € (espèces + lots).

Comme chaque année, il sera fait appel aux adhérents du club et aux bonnes volontés pour tenir les permanences les soirs de semaine et les week-ends. Un tableau sera affiché au club house pour s'inscrire et des rappels par mail seront effectués si besoin. La réussite de cet évènement dépend de l'implication de tous !

Tournoi interne :

Il sera organisé au printemps si les conditions sanitaires le permettent. Plusieurs catégories seront proposées et tous les matchs se joueront au format 2 (2 sets à 6 jeux et 3ème set au super tie-break à 10 points).

Compétition en autogestion et auto-arbitrage avec suivi à distance par le juge-arbitre, qui publie les tableaux, enregistre les résultats et fixe les dates butoirs pour chaque tableau.

Un mail d'information sera envoyé aux adhérents en début d'année 2022.

LES TOURNÉES D'ÉTÉ 2021

Toulon du 17 au 24 juillet, Six Fours plage du 24 au 31 juillet

Pour la 8^{ème} année consécutive, l'équipe pédagogique du club constituée de Nicolas Soleilland, Arnaud Croisat, Mickael Stem a organisé sa tournée de tournois pour les jeunes issus du centre d'entraînement. Après avoir réalisé les deux premières éditions vers Sanary, et Nîmes, cette 8^{ème} édition s'est déroulée dans le Var, à Toulon pour la première semaine du 17 au 24 juillet puis à Six-Fours-Les-Plages du 24 juillet au 31 juillet.

Description

La tournée consiste à accompagner des enfants du club dans une autre région pour leur permettre de faire plusieurs tournois et de vivre en groupe. Trois encadrants ont accompagné la team composée de 15 jeunes dont 4 filles âgés de 10 à 18 ans, soit le record du nombre de jeunes depuis la création de la tournée.

Les joueurs et joueuses ont pu profiter du confort d'une villa pour bien se reposer entre les matchs, certains ayant participé à 6 tournois sur 15 jours.

Programme de la journée type au sein de la tournée

- Réveil musculaire (footing, corde à sauter, jeux de réaction...)
- Douche et petit déjeuner
- Départ sur les tournois
- Petit échauffement d'avant match
- Matches
- Déjeuner
- Repos (sieste)
- Départ sur les tournois
- Petit échauffement d'avant match
- Matches
- Repos (piscine)
- Repas
- Quartier libre
- Coucher

Résultats de la tournée



Tous les joueurs ont bien défendu les couleurs du club, les gones ont fait 134 matchs sur l'ensemble de la quinzaine avec 71 victoires pour 63 défaites (bilan positif 53 % de victoires)

Le meilleur trophée de la tournée a été remporté par tout le monde car le club du TC Toulon a décidé de nous remettre une coupe pour l'attitude et la sympathie des jeunes lors des matchs du tournoi.

FETE DE L'ECOLE DE TENNIS

Le 30 juin dernier, s'est déroulé notre fête de l'école de tennis annuelle.

Nous n'avons malheureusement pas pu l'organiser l'année dernière en raison des restrictions sanitaires.

Et quel plaisir d'avoir pu retrouver sur les courts tous ces enfants : ils étaient 250 présents à la fête, pour un effectif global de 449.



A cette occasion, les enfants ont participé à différentes animations (château gonflable, pêche à la ligne, le qui touche gagne etc.....)

Cet après-midi s'est déroulé sous le soleil, mais surtout avec joie et bonne humeur.

Un grand merci aux parents et aux enfants d'avoir répondu présent.

Mais surtout un immense merci aux éducateurs et éducatrices qui ont parfaitement préparé cette journée et qui toute l'année encadrent les enfants, sans eux rien ne pourrait se faire.

Le rendez-vous est donc pris pour la prochaine fête de l'école de tennis.

TECHNIQUE: L'ECHAUFFEMENT

Qu'est-ce que l'échauffement ?

L'échauffement est une pratique sportive qui sert à préparer le sportif physiquement et mentalement à son activité.

Son intérêt principal : améliorer les performances et réduire les risques de blessures. En s'élançant à froid, on s'expose à des accidents musculaires et articulaires.

S'échauffer est donc indispensable. Pourtant, les techniques appliquées ne sont pas toujours bien maîtrisées et l'échauffement peut parfois être inefficace. Explication et conseils pratiques pour s'échauffer efficacement.



Un échauffement type :

Un échauffement doit durer entre 15 et 30 minutes pour être efficace. Durant ce laps de temps, vous devrez courir, effectuer des tours de terrain, et faire ainsi grimper votre rythme cardiaque, avant de préparer chaque partie de votre corps à l'épreuve. Si la transpiration se fait ressentir pendant les premières minutes, c'est signe d'un bon échauffement.

Echauffement des articulations

Nos articulations sont bien souvent mises à rude épreuve pendant la pratique d'un sport : poignets, genoux, épaules, coudes et chevilles. Raison de plus pour bien les échauffer !

- Les poignets : les doigts des deux mains entrelacés, vous tournez les poignets dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre.
- Les coudes : la main gauche vient toucher le coude droit. Vous tendez le bras au-dessus et en dessous de la main en question. Pareil avec l'autre coude.
- Les épaules : bras tendus sur les côtés, dessinez de petits cercles avec le bout de vos mains. Vous pouvez, au fur et à mesure des rotations, agrandir les cercles.
- Les genoux : les genoux doivent se toucher et être légèrement pliés. Vous amenez vos mains sur le devant de vos genoux et réalisez de petites rotations dans un sens, puis dans l'autre.
- Les chevilles : la pointe des orteils vient toucher le sol. Une fois encore, vous réalisez de petites rotations dans les deux sens.



Echauffement des muscles

Débutez par un footing de 7 à 10 minutes pour faire monter la température de votre corps.

Une fois votre corps chaud vous pouvez passer à l'étape d'après qui consiste à réaliser des montées de genoux, talons fesses, petites fentes, pas chassés de manière à solliciter un grand nombre de muscles.

Votre échauffement devra bien évidemment se terminer par quelques gestes techniques et une familiarisation avec le terrain de tennis ... et votre adversaire. Exercez-vous sur des balles longues à puissance modérée, puis des montées à la volée et pour finir sur votre service.

Vous êtes désormais prêt pour débiter la rencontre.

Bon tennis 😊

LE SAVIEZ-VOUS?



La carrière la plus courte ... mais pas que !

La carrière sportive de l'Anglais Frank Hadow est sans aucun doute la plus courte de l'histoire du tennis. En 1878, il profite de ses vacances pour s'inscrire au tournoi de Wimbledon. Personne ne le connaît. Il travaille à Ceylan et joue rarement aux sports de raquettes. De plus, il paraît fragile et son jeu précis ne fait pas forte impression. Pourtant Frank Hadow parvient, sans perdre un set, jusqu'en finale face à Spencer Gore, vainqueur de la précédente édition. Parmi les spectateurs, personne ne mise sur une victoire de ce jeune inconnu. Frank Hadow ne panique pas face aux attaques de Spencer Gore. A chaque montée au filet de son adversaire, il élève la balle en l'air afin de le loper. Victoire pour Hadow : 7/5 6/1 9/7. Sans le savoir, Hadow venait d'inventer le lob et s'étonne que personne n'ait pensé à cette parade. Après sa victoire, il quitte Wimbledon et ne joua plus jamais au tennis. Il réapparaîtra seulement en 1926 à Wimbledon, invité par les organisateurs pour les 50 ans du tournoi.

INFOS DIVERSES

La [fiche d'inscription](#) se télécharge désormais sur le site internet du club : www.tennisclubascaluire.fr

Nous rappelons aux membres du club que nous avons un site Internet www.tennisclubascaluire.fr

Le club sur Instagram [@as_caluire](#)

Réservation des terrains en ligne <https://tenup.fft.fr/>

- Notre partenaire « Lyon Tennis » est à votre disposition pour tout équipement tennistique. N'hésitez pas à lui rappeler que vous faites partie du Tennis Club de l'AS Caluire pour bénéficier de la remise adhérent.

