



**Un geste pour votre club et votre confort :
Arroser votre court avant de jouer.**



La brique pilée qui constitue vos terrains, nécessite pour leur donner souplesse et uniformité un certain taux d'humidité. Dans ces conditions, seule la fine couche superficielle est mobile et permet de se déplacer en souplesse. Si, comme c'est le cas pour le moment, le temps est chaud et sec, le revêtement s'assèche en profondeur. Le terrain devient dur, des ornières se creusent suite au déplacement des joueurs, le sol perd son élasticité, le risque de blessure augmente, on atteint le tapis de sol qui se déchire et le rechargement en brique pilée adhère beaucoup moins. Le terrain s'abîme donc très rapidement au point de nécessiter une réparation par des services spécialisés.

Si chacun consacre 5 minutes (manuellement) ou 3 minutes (avec l'arrosage automatique) pour arroser son court avant de l'utiliser, tous les inconvénients du temps sec pourront être évités.

Voici donc un rappel de ce qu'il faut faire :

- Soit le club house est fermé ou tout appareil vous fait peur. Il vous suffit alors d'utiliser les tuyaux qui sont à votre disposition sur chaque terrain.
- Soit le club House est ouvert et vous ne reculez pas devant un simple boîtier. Vous vous rendez derrière le comptoir du bar.
- Au mur se trouve le boîtier de commande de l'arrosage automatique :



1. Tourner le bouton central vers la gauche et mettez-le en position « Marche manuelle une station »
2. A l'aide des flèches vertes du dessus de tableau, afficher le numéro du terrain à arroser (1,2,3,4,5 ou 6)
3. A l'aide des rectangles verts du dessus de tableau, afficher le temps d'arrosage (3 minutes)
4. Tourner le bouton sur la position « Marche »
Après 3 minutes, remettre le bouton sur la position « arrêt »

Fermeture à clé des terrains.

Nous souhaitons vivement qu'après utilisation, si personne ne vous suit, vous refermiez à clé les courts 1 à 6. C'est également une garantie pour la conservation des courts dans un état optimum.

Utilisation des terrains pour donner des cours de tennis rémunérés.

Pour rappel seuls les professeurs de tennis agréés par le club, à savoir Jean-Philippe Cuyvers, Thibault Meulenberg et Arnaud Forman sont autorisés à utiliser les terrains pour y donner des cours rémunérés. **Tout contrevenant à cette règle s'expose à des sanctions de la part du conseil d'administration.**

LE TOURNOI INTIME 2018

Tout d'abord, un changement pour les dates annoncées dans l'ACE précédent : Depuis plusieurs mois, j'attends d'être opérée d'une cataracte. Je connais maintenant la date de cette intervention : le 26 juillet ! De ce fait, **le tournoi commencera le mercredi 1^{er} août (au lieu du samedi 28 juillet) et se terminera le dimanche 19 août par les finales et un repas à déterminer.**

Pour les nouveaux membres ou ceux qui n'ont jamais participé au tournoi intime du TC Grivegnée, voici quelques explications :

- Ce tournoi est réservé aux membres du club en règle de cotisation qui sont **âgés de plus de 16 ans.** (les plus jeunes peuvent participer au Challenge Olivier Wolters organisé par les professeurs de tennis).
- Il se joue sur les terrains 1, 2, 3 et 4 à **partir de 16 heures en semaine et de 10 heures les samedis et dimanches.**
- Le but principal de ce tournoi est de **favoriser les échanges entre joueurs** et de **faciliter l'intégration des nouveaux membres. C'est un grand moment de convivialité.**
- Il n'est **en rien comparable à un tournoi critérium.** Il ne **rapporte aucun point** et ne suit absolument pas les mêmes règles. Par exemple, dans les simples, si c'est un set partout, il n'y a pas de troisième set, mais un super tie-break, car les matches sont programmés toutes les 90 minutes. Seules, les finales se jouent en 2 sets gagnants normaux.
- Une participation de **5 euros par série** vous sera demandée

Sont toujours organisés :

- **Des simples** : les séries sont déterminées en fonction des classements des joueur(se)s inscrit(e)s afin de composer des poules de 4 ou 5 joueur(se)s maximum
- **Des doubles dames** : max. 15 pts – de 20 à 40 pts – de 45 à 70 pts
- **Des doubles messieurs et des doubles mixtes** : Pour ces 2 séries :
max. 15 pts – de 20 à 50 pts – de 55 à 90 pts – plus de 95 pts

Les 2 premiers de chaque poule continuent en quarts, demis et finales.

Pour les doubles, vous choisissez votre partenaire. Vous pouvez vous inscrire dans une série de simples et une série de doubles, mais **pas dans 2 séries de doubles** (ex. doubles messieurs et doubles mixtes), car la programmation est alors très, **trop** difficile ! Croyez-en mon expérience, le tournoi 2018 est le 20^{ème} tournoi intime que j'organise !

Vous trouverez ci-après un **bulletin d'inscription**. Il y en aura aussi au club-house. Vous pourrez le déposer dans la boîte à suggestions en-dessous du défibrillateur dans la cafétéria. Vous pouvez aussi le scanner et l'envoyer à odette.lentz@hotmail.com. J'insiste pour avoir des **disponibilités précises** : (pas avant telle heure en semaine, pas le samedi untel, jamais le dimanche, pas tel jour, etc.....). Inscrivez-vous par écrit dès que vous êtes décidé à faire le tournoi. Il **n'est jamais trop tôt**, mais **après le samedi 28 juillet, il sera trop tard**. Comme j'espère de nombreuses participations, il me faudra quand même un certain temps pour établir les tableaux de toutes les catégories.

Entretemps, passez de bonnes vacances et rendez-vous au mois d'août

Si vous voulez d'autres renseignements, n'hésitez pas à m'envoyer un mail ou à me téléphoner au 0494/76 63 98

Cordialement

Odette Blavier-Lentz.

INSCRIPTION AU TOURNOI INTIME DU 01/08 AU 19/08/2018

NOM et
PRENOM.....

DATE DE NAISSANCE.....

N° TELEPHONE OU GSM.....

ADRESSE MAIL

CLASSEMENT

SIMPLES

DOUBLES DAMES avec :.....

DOUBLES MESSIEURS avec :

DOUBLES MIXTES avec :

DISPONIBILITES **LES PLUS PRÉCISES POSSIBLES** :

.....
.....
.....
.....

Les enquêtes de Shertoc Hoches :

« Quand tu parles de la rigidité de ta raquette, faut pas trop la ra(h)mener, quand même ! »



La rigidité du cadre d'une raquette de tennis correspond à sa capacité à se déformer au moment de l'impact avec la balle. Sa valeur est exprimée en Rahmen (RA) et plus la valeur est élevée, plus le cadre est rigide. Une raquette est considérée comme étant souple quand l'indice Rahmen est compris entre 55 et 60, semi-rigide entre 62 et 67 et rigide au-delà de 67.

Mais au-delà de ces mesures, quel est le lien entre rigidité du cadre et technique de jeu ?

Plus une raquette est rigide, plus elle donne de la puissance, et moins elle donne de contrôle. Inversement, plus une raquette est souple, plus la balle reste en contact longtemps avec les cordes, plus elle procure du contrôle.

- Vous débutez : privilégiez une raquette plutôt rigide (supérieure à 67 Rahmen), qui vous fournira facilement de la puissance,
- Vous êtes un joueur plus confirmé ou vous faites beaucoup de balles trop longues, choisissez une raquette semi-rigide (62-67 Rahmen), ou souple (inférieure à 62 Rahmen) qui vous donnera plus de contrôle.
- vous avez des douleurs au bras : choisissez une valeur moyenne : 62-67 Rahmen.

Idées reçues sur la rigidité des raquettes de tennis

C'est une erreur très fréquente, parfois même commise par des enseignants de tennis, de croire que les raquettes les plus souples sont les plus puissantes et que les raquettes les plus rigides sont les moins puissantes.

L'explication avancée est souvent qu'une raquette souple trouverait sa puissance grâce à une sorte d'effet de ressort en se déformant à l'impact et en retrouvant son état de départ.

Cette explication est fautive et cela est démontré scientifiquement : en se déformant, le cadre de la raquette absorbe l'énergie de la balle qui est reçue et cette énergie ne sera pas restituée à la balle.

Au moment de l'impact entre la balle et la raquette, il se produit les choses suivantes :

1. la balle déforme le cordage,
2. la balle déforme le cadre,
3. le cordage renvoie la balle (plus rapidement que le cadre ne retrouve sa position de départ),
4. le cadre retrouve sa position de départ.

Il ne peut pas y avoir d'effet ressort de la part du cadre car la balle a déjà quitté le cordage lorsque le cadre retrouve sa position.

La confusion vient souvent du fait que l'on confond l'expression "raquette dure à jouer" avec "raquette rigide": une raquette dure (difficile) à utiliser pour trouver de la puissance n'est pas une raquette rigide, mais cela n'est pas toujours facile à percevoir au travers des sensations procurées lors de la frappe de la balle.

Rigidité des raquettes de tennis et confort de jeu

Le fait de trouver une raquette confortable à jouer est quelque chose d'assez subjectif : certains trouveront confortable de jouer avec une raquette rigide et auront l'impression de jouer avec une planche (une raquette qui ne fournit aucune puissance) s'ils utilisent une raquette trop souple.

D'autres préféreront les raquettes plus souples pour avoir la sensation que la balle reste plus longtemps en contact avec la raquette lors de l'impact.

En ce qui concerne l'impact de la rigidité d'une raquette sur l'apparition de douleurs au bras, les choses ne sont pas claires non plus du point de vue scientifique. On entend dire que des raquettes très rigides peuvent entraîner des blessures puisqu'elles se déforment peu lors de l'impact et qu'elles absorbent peu d'énergie et de vibrations, le bras du joueur encaissant cela à la place de la raquette. Beaucoup de joueurs utilisent des raquettes assez rigides (au-dessus de 70 Ra) sans avoir de douleurs au bras.

Si vous avez des douleurs au bras, il est conseillé de ne pas prendre de risque et d'opter pour une rigidité moyenne, entre 62 et 67 environ.

Rigidité des raquettes de tennis et effets donnés à la balle

Une raquette souple se déforme plus lors de l'impact avec la balle qu'une raquette rigide.

Plus la déformation du cadre est importante (plus la raquette est souple), plus la balle reste longtemps en contact avec le cordage et plus l'effet imprimé à la balle peut être important.

Les raquettes les plus souples sont donc sensées favoriser l'utilisation de l'effet lifté.

Shertoc Hoches

Les interclubs 2018 : résultats



Les interclubs 2018 ne sont pas tout à fait terminés mais on peut déjà parler à leur propos d'un grand cru car ils se sont déroulés dans une excellente ambiance. Au niveau des résultats déjà engrangés :

Notre équipe Messieurs 4 (Dumont A.) a atteint la finale régionale où elle s'est malheureusement inclinée face à Hannut (7-5). Un tout grand bravo pour ce magnifique parcours. Ils sont qualifiés pour l'inter-régions en septembre.

Les autres équipes qualifiées pour les inter-séries et leur premier adversaire :

Les D25.4 (Meurisse C) jouent en 1/16 contre TC St VITH.

Les M65.2 (Fanchamps L) jouent en 1/2 contre TC NEUPRE

Les M35.3 (Meulenberg F) jouent en 1/16 contre TC LONGCHAMPS

Les M35.4 (Alexandre C) jouent en 1/16 contre TC MOHA

Les M35.5(Prignon JL) jouent en 1/8 contre TC Cheval-Banc

Les M45.3 (Carrea D) jouent en 1/8 contre TC EUPEN.

Bonne chance à tous pour vos futures rencontres !

STAGES D'ÉTÉ TC GRIVEGNEE 2018

Stages ADEPS

- 1ère semaine : du 09 au 13/07/2018, de 8h30 à 13h au prix de 40€
- 2ème semaine : du 16 au 20/07/2018, de 8h30 à 13h au prix de 40€
- 3ème semaine : du 13 au 17/08/2018, de 8h30 à 13h au prix de 40€

Stages intensifs

- 1ère semaine : du 06 au 10/08/2018, de 9h à 15h au prix de 80€
- 2ème semaine : du 20 au 24/08/2018, de 9h à 15h au prix de 80€

Pour les inscriptions, contactez : Jean-Philippe CUYVERS 0477/25.63.07

Permanences



Les permanences constituent un poste essentiel dans le bon fonctionnement du club.

Vous qui seriez intéressés... Rejoignez-nous en prenant contact avec :

Henri Masy : 04/344.41.91

ou

Chantal Pressia : 0476/223544