

SMASH 129.

SMASH

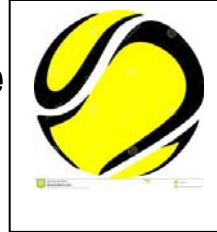
BELGIQUE-BELGIE

P.P

Trimestriel Avr. 2016 (Avrt.-Mai.-juin.)

N°.129 2016

Tennis Club Grivegnée



Avec tous ces lobbeurs, on n'est pas à l'abri d'un accident !



Vous avez un lob puissant, mais un rien imprécis.

Le mot de la présidente.

Bonjour à tous,

Tout d'abord, merci de votre patience pour les désagréments qui ont été causés par les divers travaux qui ont été réalisés ces dernières semaines mais c'était un mal nécessaire et qui nous était imposé par la Ville de Liège.

Nous avons maintenant une nouvelle chaudière et de nouvelles douches ce qui n'est pas plus mal !

L'entreprise Maton va nous refaire les terrains 3 et 4. L'usage intensif qu'en font nos membres et les intempéries de cet hiver nous obligent à un entretien en profondeur. Le CA souhaite voir un résultat probant avant de décider une réfection des autres terrains. La dépense, vous devez vous en douter, est conséquente et nous souhaitons, dès lors, refaire 2 terrains par année.

Tous nos projets avancent lentement mais sûrement et nous nous réjouissons déjà de revoir l'animation du printemps et les entraînements d'avant interclubs.

Les samedis 2 et 9 avril, les professeurs organisent des journées portes-ouvertes. Nous espérons vous y voir nombreux accompagnés d'un enfant, d'un ami, d'un parent qui aurait envie de découvrir et de s'adonner à la pratique du tennis.

Au plaisir de vous revoir très vite, je vous souhaite une belle saison sportive, amicale et festive.

Les évènements pour notre club.

A vos postes, en forme ! Les interclubs débutent fin avril / début mai.

Les capitaines ont constitué leur équipe et attendent de tous de bons résultats dans la bonne humeur et le fair-play .

Le comité souhaite à toutes et à tous une très bonne saison.



La soirée d'ouverture de la saison est programmée le 16 avril à 19 H. 30 dans la grande salle du club house.

Réservation comme d'habitude sur une liste affichée aux valves du club ou auprès de Robert ou Odette Blavier.

L'assemblée générale des membres du club est prévue le dimanche 24 avril à 10 H. Nous vous invitent à venir nombreux avec vos remarques et vos suggestions positives.

*

*

*

*

*

Tournoi intime 2016

Pour tous ceux et celles qui voudraient participer au tournoi intime 2016, sachez qu'il se déroulera du lundi 25 juillet au dimanche 14 août. Tous les renseignements et le bulletin d'inscription paraîtront dans le Smash du mois de juillet. Les nouveaux membres qui voudraient dès à présent des informations sur ce tournoi non officiel peuvent m'envoyer un mail à odette.lentz@hotmail.com ou m'appeler au 0494/76 63 98. Je me ferai un plaisir de les renseigner. Au plaisir de vous rencontrer

Odette Blavier-Lentz

Journées portes ouvertes les 02 et 09 Avril 2016

Afin de permettre au plus grand nombre de découvrir le plaisir de jouer au tennis et de participer à la vie d'un club, deux journées portes ouvertes vont être organisées au printemps. N'hésitez à y entraîner vos amis et d'en informer vos connaissances.

L'AMUSEMENT PAR LE TENNIS. JOURNEES PORTES OUVERTES.

QUAND ? Les samedis 02 avril et 09 avril 2016 de 11H00 à 15H00

Où ? TC GRIVEGNEE, rue N.Spiroux, 55, 4030 Grivegnée.

Huit terrains accessibles toute l'année pour une cotisation à la portée de toutes les bourses.

QUI ? Les jeunes bien sûr mais aussi les moins jeunes.

BUT : Découvrir ou pratiquer le tennis près de chez vous avec la possibilité d'être encadré par des professeurs agréés de l'association francophone du tennis (A.F.T)

Renseignements complémentaires sur place, explications du fonctionnement du club.

WWW.tcgrivegnee.be - [Facebook : tcgrivegnee](https://www.facebook.com/tcgrivegnee)

Ce texte est d'un auteur inconnu mais certes plein de sagesse.

Il doit en interpeller plus d'une ou d'un !

Le train de la vie

A la naissance, on monte dans le train. Nos parents sont là.
Et on croit qu'ils voyageront toujours avec nous.
Pourtant, a une station, nos parents descendront du train,
nous laissant seuls continuer le voyage...

Au fur et à mesure que le temps passe,
d'autres personnages montent dans le train.
Et ils seront importants : notre fratrie, amis, enfants,
même l'amour de votre vie.

Il y aura des abandons (même l'amour de votre vie)
et laisseront un vide plus ou moins grand.
D'autres seront si discrets
qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.

Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes,
de bonjours, d'au-revoir et d'adieux.
Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers
pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons.
Donc vivons heureux, aimons et pardonnons !
Il est important de le faire, car lorsque nous descendrons du train,
nous devrions ne laisser que des beaux souvenirs à ceux qui continuent leur
voyage...

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions, qui ?
de ce voyage fantastique.
Aussi, merci d'être un des passagers de mon train.
Et si je dois descendre à la prochaine station,
je suis content d'avoir fait un bout de chemin avec toi !



AUJOURD'HUI, ON RÉUSSIT A FAIRE :

- DU CAFÉ SANS CAFÉINE, DU BEURRE SANS GRAISSE,
 - DU SIROP SANS COLORANT, DES RAISINS SANS PÉPINS,
 - DE LA BIÈRE SANS ALCOOL, DE LA FARINE SANS GRUMEAUX,
- MAIS..ON N'ARRIVE TOUJOURS PAS A FAIRE UN GOUVERNEMENT SANS COMIQUES !

Mieux connaître la pratique... du Tennis.



Tennis, Sport de toute une vie ? de 5 à 77 ans...et plus !

L'histoire de ce sport est **significative et exemplaire de la démocratisation d'une pratique** et surtout jouer pour le plaisir.

Cependant, pour certains, la course effrénée au classement amène de nombreux pratiquants amateurs vers la pratique de nombreux tournois pour obtenir un " petit " classement et s'identifier à leurs idoles et champions.

L'évolution du tennis, et surtout la modification des surfaces de jeu, la terre battue est remplacée par des surfaces synthétiques sauf au tournoi du grand chelem de Paris Roland Garros, rendant celui-ci de plus en plus rapide, avec des raquettes nécessitant de plus en plus de puissance, et **un service pouvant dépasser les 200 kms/heure**, a fait migrer un certain nombre de pratiquants amateurs et loisirs vers d'autres sports.

La vogue du tennis est un petit peu passée, tout au moins celle de la compétition, puisque le sport santé et le sport loisir n'ont pas encore trouvé toute leur place dans la pratique du tennis.

Ce sport toutefois **pourrait être pratiqué avec un certain nombre d'adaptations** de balles, de raquettes, de hauteur de filet, de taille de terrain ou tout simplement de règles du jeu vers un sport loisir et famille, agréable et ludique à la portée de tous, faisant de ce sport un excellent support de pratiques de loisirs

La traumatologie du tennis

Le tennis est un sport relativement violent, avec beaucoup de **contraintes énergétiques et cardiologiques**. Selon que l'on pratique en simple ou en double, et en fonction de la surface de jeu, les conditions ne seront toutefois pas les mêmes.

Le tennis nécessite une bonne condition physique, une bonne musculature et **une bonne force au niveau des épaules**, afin de permettre de « rentabiliser » son service.

En cours de jeu, la condition physique garde toute son importance dans la mesure où le tennis est une succession d'arrêt, de sprint, de course latérale, de contre-pied et de frappes.

Si la durée d'un match peut être longue, surtout pour les professionnels, la réalité en est toute autre quand l'on compte réellement le temps de jeu. En effet, les règlements du tennis sont

ainsi faits que sur une heure de jeu, **il y a en réalité entre 10 et 15 minutes d'efforts** réels en compétition.

Toute fois, ces quinze minutes sont suffisamment intenses pour nécessiter une condition physique exemplaire.

Pour les "touristes", le temps ne compte pas. Entre deux jeux un petit coup d'eau ou autre boisson, un petit échange verbal et on s'y remet. Pour les dames, les échanges verbaux sont généralement plus longs même au filet !



Tout s'explique !

Quand on chauffe de l'eau jusqu'à l'évaporation totale, ce qui reste : c'est le poêlon !
La vie est un long fleuve tranquille. Encore faut-il savoir nager...

Une erreur peut devenir exacte. Il suffit que celui qui l'a commise se soit trompé...

Quel est le comble de l'électricien? C'est d'être toute sa vie au courant, de mourir isolé et d'être transporté par un conducteur.

Devenez veilleur de nuit grâce aux cours du soir ou pilote avec des cours accélérés ou encore facteur par des cours par correspondance.

Si le vin te gêne dans ton travail, supprime le travail.

Quand le merle chante en mai, avril est fini !