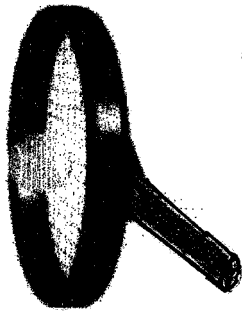


N°106
2010

Trimestriel Juin 2010 (Juil. - Août - Oct.)

BELGIQUE-BELGIE
P.P
4020 Liège Longdoz
9/1828



SMASH

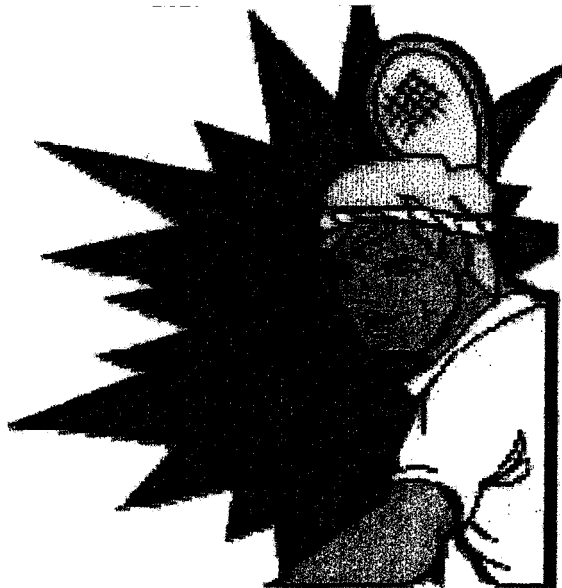
MARTURANA Stéphane
Av. de la Grande Rotisse, 62
4030 GRIVEGNEE

Avez-vous fait des
étincelles lors des
interclubs 2010 ?

Si, **oui**, alors
BRAVO !

Si, **non**, ce n'est
pas **grave !**

Every body ist a
Winner !



TOURNOI INTIME 2010

Il s'agit d'une compétition *tout amicale*, dont le *premier but est de favoriser les échanges entre joueurs et, de ce fait, faciliter l'intégration des nouveaux.*

Il aura lieu cette année *du jeudi 12 août à 14 heures au dimanche 29 août.*

Il est réservé aux membres du club de *plus de 16 ans*, mais les plus jeunes pourront participer au Challenge Olivier Wolters qui se déroulera du 23 au 29 août. (lire page 7)

Simple messieurs, simple dames, double messieurs, double dames, double mixtes, tout est possible en fonction de vos inscriptions.

Les éliminatoires se jouent par *poules de 4 ou 5 joueurs*. Les meilleurs continuent en quarts, demis et finales.

Tous les matches, sauf les finales, se jouent en un set... allongé. Le gagnant est celui qui arrive *le premier à 9 jeux, tie-break à 8/8*. Les finales se jouent en 2 sets gagnants.

Vous choisissez vous-mêmes votre partenaire de double dans les catégories suivantes :

DOUBLES MESSIEURS ET DOUBLES MIXTES :

- Maximum 15 points
- De 20 points à 50 maximum
- De 55 points à 90 maximum
- De 95 points à 120 maximum

DOUBLES DAMES :

- Maximum 15 points
- De 20 points à 40 maximum
- De 45 points à 70 maximum

suite page 4....

Le Comité du T.C. Grivegnée et le périodique **SMASH** remercient les divers intervenants pour l'aide apportée, ainsi que les personnes et les sponsors qui par leur soutien en publicité permettent la publication du **SMASH** à l'intention des membres du club.

BigMat
CATALDO s.a.

BOIS
PANNEAUX
MATÉRIAUX
SANITAIRE
OUTILLAGE
QUINCAILLERIE
ÉLECTRICITÉ
PEINTURES
JARDINAGE
CARRELAGE

Heures d'ouverture
du mardi au dimanche
de 9h00 à 18h00

Rue Pré-Binet, 16 - B-4020 LIEGE (à 20 m du boulevard Poincaré) Site Internet : www.cataldo.be - E-mail : dcataldo@bigmat.be
Tél. : 04 343 34 17 - Fax : 04 343 39 74 TVA : BE 417 697 143 - BBL : 340-0320320-64 - Fortis : 240-0715373-02

QUAND C'EST BON !
C'EST .. BONDUELLE

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM.....PRENOM

Date de naissance..... CLASSEMENT.....

N° TELEPHONE OU GSM

DISPONIBILITES :

Je m'inscris en :

SIMPLE

DOUBLE DAMES avec :

DOUBLE MESSIEURS avec :

DOUBLE MIXTE avec :

LE CHALLENGE OLIVIER WOLTERS nous revient dès le lundi 23 août.**Il s'adresse aux jeunes jusqu'à 16 ans inclus. Son but est de les aider à se faire des connaissances et à trouver des copains avec lesquels ils reviendront jouer au tennis par la suite.****Bien sûr, c'est aussi l'occasion pour les jeunes gens et les jeunes filles de disputer des matches dans leur catégorie d'âge, dans leur club, en dehors du circuit classique des interclubs et des tournois.****Si cela t'intéresse, tu dois t'inscrire avant le 15 août auprès des 2 moniteurs, Alain et Samy, ou sur une liste qui sera affichée au club house.****Tu pourras consulter l'horaire des rencontres aux valves du club à partir du dimanche 22 août.****Les finales, elles, auront lieu le dimanche 29 août. Elles seront suivies d'un mini barbecue et d'une remise des trophées.****Comme tu l'as bien compris, pour participer, il faut être libre du 23 au 29 août !****Nous espérons que comme les 2 années précédentes, vous serez nombreux à vous inscrire et que vous passerez ensemble de très chouettes moments.**

Constipation:

Riche en fibres, la banane peut aider à restaurer l'action normale du côlon, en aidant surmonter le problème sans recourir à des laxatifs.

Gueule de bois:

L'un des moyens le plus rapide de guérir une gueule de bois est de faire un milk-shak banane, sucré avec du miel. La banane calme l'estomac jusqu'à l'épuisement des niveaux de sucre dans le sang, tandis que le lait apaise et hydrate de nouveau votre système

Les brûlures d'estomac:

La banane a un effet antiacide naturel dans le corps, si vous souffrez de brûlure d'estomac, essayez de manger une banane pour les apaiser.

Nausées matinales:

Des collations de banane entre les repas contribuent à maintenir les niveaux de sucre dans le sang et à éviter les nausées matinales.

Les piqûres de moustiques :

Avant d'utiliser la crème pour piqûres d'insectes, essayer de frotter la zone affectée avec l'intérieur d'une peau de banane. Cela réduit l'enflure et l'irritation.

Les nerfs:

Les bananes sont riches en vitamines B qui aident à calmer le système nerveux.

Le surpoids et au travail :

Des études à l'Institut de psychologie d'Autriche ont trouvé que la pression au travail conduit à forcer sur des aliments comme le chocolat et les frites. Sur 5000 patient hospitalisés, les chercheurs ont trouvé que les plus obèses sont ceux qui ont des emplois stressants. Le rapport a conclu que, pour éviter la panique induite par les fringales, nous devons contrôler nos niveaux de sucre dans le sang par les collations contenant des hydrates de carbone toutes les deux heures pour maintenir le niveau constant.

Les ulcères:

La banane est utilisée dans un régime alimentaire comme nourriture contre les troubles intestinaux en raison de sa texture douce. Il est le seul fruit cru qui peut être consommé sans augmenter le stress. Il neutralise également l'hyperacidité et réduit l'irritation du revêtement de la muqueuse de l'estomac.

Le désordre affectif saisonnier (SAD):

La banane peut aider ceux qui souffrent de désordre affectif saisonnier car elle maintient l'humeur naturelle par accroissement de tryptophane.

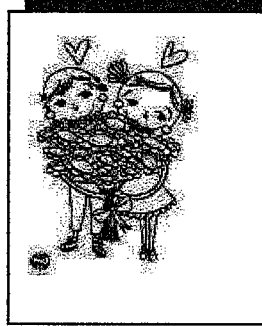
Fumeurs et l'usage du tabac:

Les bananes peuvent également aider les gens qui essaient d'arrêter de fumer. Le B6, B12 qu'elles contiennent, ainsi que le potassium et le magnésium qui s'y trouvent aident le corps à récupérer des effets de la nicotine.

Suite page 13...

AUX FLEURS D'OUTREMEUSE

Rue Jean d'Outremeuse , 20 , 4020 Liège

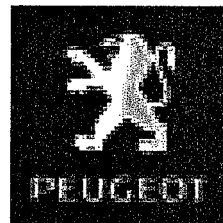
Serge, Nathalie et David**GOREUX**Depuis 1987*Ont le plaisir de vous servir***Possibilité de livraison gratuite**

Ouvert le dimanche de 9 h.30 à 13 h.

☎ 04.341 54 03

✉ goreux@auxfleursdoutremeuse.be

Remise de 10 % aux membres de l'A.F.T.

PEUGEOT INDEPENDANT**Garage et carrosserie agréée****Francis Fievetz**Rue de Herve 235
4030 Liège - Grivegnée
T.V.A. BE 421 472 423☎ : 04 342 35 69
✉ : 04 342 64 63
R.C.Lg. 1090530

Stress:

Le potassium est un minéral essentiel, qui contribue à normaliser le rythme cardiaque. Il envoie l'oxygène au cerveau et votre corps régule le bilan hydrique. Quand on est angoissé, notre taux métabolique augmente, ce qui réduit notre niveau de potassium. Celui-ci peut être rééquilibré par une collation à base de banane riche en potassium.

Les accidents vasculaires cérébraux:

D'après les recherches publiées dans le Journal de Médecine de Nouvelle-Angleterre, manger des bananes dans le cadre d'une alimentation normale peut réduire le risque de décès par accidents vasculaires cérébraux de près de 40%!

Verrues:

Si vous voulez tuer une verrue, prenez un morceau de peau de banane et placez-la sur la verrue, côté jaune sur la verrue. Tenez la peau de banane en place avec un scotch tape ou le ruban chirurgical!

Ainsi, une banane est vraiment un remède naturel pour de nombreux maux. Lorsque vous le comparez à une pomme, il a quatre fois plus de protéines, soit deux fois plus d'hydrates de carbone, trois fois plus de phosphore, cinq fois plus de vitamine A et en fer et deux fois plus que les autres vitamines et minéraux. Il est également riche en potassium et est un des meilleurs aliments valeur. Alors peut-être, est-ce au tour de la banane de changer la célèbre expression de manière à ce que nous disions, 'Une banane par jour garde le médecin au loin!'

Les bananes doivent être la raison pour laquelle les singes sont si heureux tout le temps!

On peut ajouter ceci :

Voulez-vous faire briller rapidement vos chaussures? Prenez l'intérieur de la peau de banane, et frottez directement sur la chaussure et polir avec un chiffon sec. Vous voulez que le feuillage de vos plantes brille, nettoyez les avec l'intérieur de la peau. La peau de banane à enfouir aux pieds des rosiers qui sont très friands de cet aliment naturel, les roses n'en sont que plus belles.

Fruit étonnant NON ?



Interclubs 2010

53 équipes :

- 14 en Jeunes de -16 ans à -de 9 ans, Filles et Garçons
- 9 en Messieurs
- 7 en Juniors Vétérans (+35 ans), 3 en Vétérans (+45 ans)
- 3 Messieurs +60 ans, 1 Messieurs +65

Joueurs toujours plus . . .

Pour toutes les catégories et équipes confondues 291 participants.

(contre 223 pour l'année 2007)

(254 pour l'année 2008)

(279 pour l'année 2009)

Un membre pas comme les autres.....

Lors de nos différentes agapes, combien de fois n'avons-nous pas dit avec nos applaudissements : merci Stephe, merci Stéphane, merci Stéphane Blavier, notre " Trois Gros " (petit clin d'œil) qui généralement dans des situations précaires, nous a toujours préparé d'excellentes choses ou proposé des repas de très bonne qualité.

Il est aussi une des chevilles ouvrières dans l'organisation des 24 H. Son job actuel ne lui permet plus d'être des nôtres mais il sera partiellement encore là pour les prochaines 24 H.

D'autres maintenant pallient cette absence et cherchent des solutions plaisantes à la majorité, nous ne doutons pas qu'ils puissent réussir mais ce n'est pas une mince affaire !

Merci encore Stephe, pour ce que tu as fait pour ton club.

Noël.