



En finale, Arnaud Desobry n'a pas réussi à se sortir des griffes de Thierry Rajaobelina.

## MONT SAINT AIGNANT

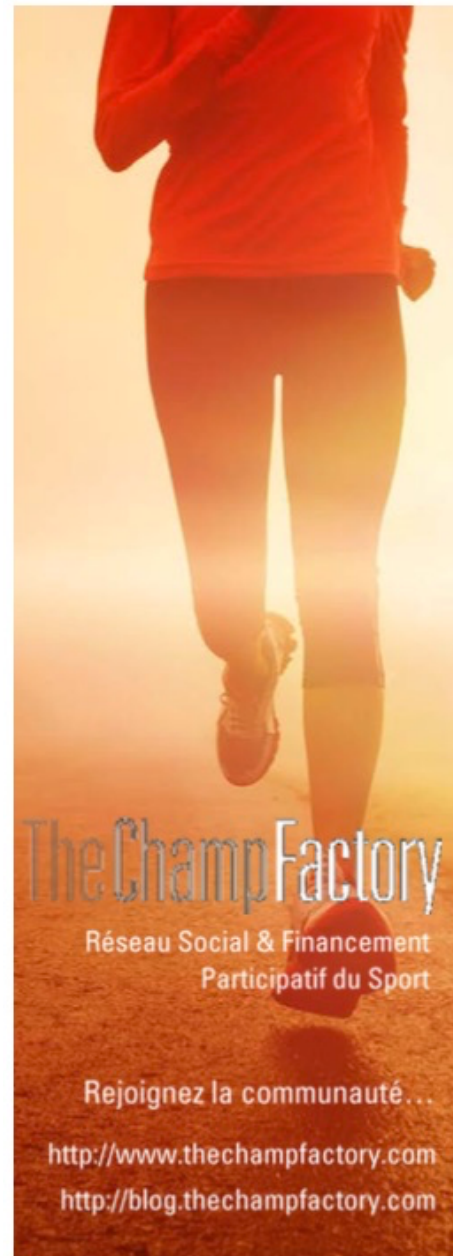
### DESOBRY ABDIQUE FACE À RAJAABELINA

Après s'être imposé à Yainville, Arnaud Desobry (-2/6, Bois-Guillaume) se retrouvait de nouveau en finale à Mont Saint Aignan. Tête de série numéro 1 du tournoi, il a d'abord affronté Igor Zolinki en quart de finale (victoire 6/4 6/3), puis il a renvoyé Clément Filho (0, TC de Paris) à ses chères études (6/1 6/4) pour affronter Thierry Rajaobelina (-2/6, Levallois Sporting) dans l'ultime duel.

Ce dernier s'était défait auparavant de Thomas Cridling (3/6, Bourg-Achard), auteur d'ailleurs d'un excellent tournoi avec plusieurs perfs dont une à 0 sur Quentin Verbecke (MSA TC), et d'Alexandre Abernot (2/6, Coupvray Val D'Europe) sur le score de 6/1 6/2.

Après avoir largement dominé le premier set (6/1), le joueur de Levallois a vu Arnaud Desobry refaire une partie de son retard en raflant la seconde manche 7/5. Mais comme au premier set, après avoir perdu son service, le joueur de Bois-Guillaume s'est rapidement désuni et a laissé filer la partie (6/0).

Chez les Dames, Bois-Guillaume était également à l'honneur puisque Tiphanie Fiquet (0) était opposée à Anne-Charlotte Bigot (-2/6, Fontainebleau TCF), la tête de numéro 1. Malheureusement, après deux sets accrochés, l'affaire a vite tourné à l'avantage de la mieux classée des deux. Le score : 6/4 5/7 6/1.



## AMFREVILLE-LA-MIVOIE

### LE DIABAT EN CHALEUR !

Dans la salle chauffée d'Amfreville-la-Mivoie, c'est Raphael Le Diabat (5/6, HAC) qui a remporté le tournoi en venant à bout de Germain Deshayes (4/6, Le Grand Quevilly) en finale. Auparavant, le jour du Havre avait profité de l'abandon de Sylvain Charolais (5/6, MSA TC) à 3/0 dans le 3ème set, puis avait fait tomber Grégoire Chalot (4/6, Le Houllme TC) et Pierre Rodriguez (4/6, Le Grand Quevilly), tous les deux en deux sets.

Quant à Germain Deshayes, après avoir écarté Thomas Barthélémy (5/6, Cauteleux TC), il a dû batailler pour se sortir du piège tendu par son coéquipier Guillaume Freland (5/6) sur le score de 3/6 6/3 6/4.

Le score de la finale a été beaucoup plus expéditif : 6/2 6/2. La fatigue sans doute.





Pour s'imposer, Sofia Djebbari n'a concédé aucun set en trois matchs.

## Sotteville-les-Rouen DJEBBARI & LIS EN PATRONS

Sofia Djebbari (3/6, RUC) n'a éprouvé aucune difficulté à s'imposer à Sotteville. Sa principale adversaire sur le papier, Juliette Surlemont (3/6, Bois-Guillaume), ayant dû abandonner au premier tour. La demoiselle s'est donc baladée dans le tableau, éliminant tour à tour en deux petits sets, Perrine Gobert (5/6, Bois-Guillaume), Séverine Bolli (4/6, Bois-Guillaume) et Gabrielle Blanes (4/6, HAC) en finale.

Chez les Hommes, Martin Lis (2/6, MSA TC) a dû s'employer pour faire plier deux joueurs de Bois-Guillaume : Julien Laureau (3/6) en demi-finale (6/4 6/2) et Victor Humbert (2/6) en finale. Le score : 7/5 4/6 6/3.

À noter le joli parcours de Jérémy Cahue (5/6, Bois-Guillaume) qui a éliminé Fabien Gangloff (5/6) et Alexis Deneuve (3/6, Pavilly Barentin TC).

## SAINT-ETIENNE DU ROUVRAY SE MET AU RECYCLAGE

Depuis plusieurs mois, le Club de St Etienne du Rouvray s'implique dans le domaine du handicap. Après l'opération « Un rêve pour Arthur », il a récemment obtenu auprès de l'association Bouchons 276 son collecteur et confirme ainsi sa volonté de favoriser l'insertion des personnes en



situation de handicap. Rappelons que cette association verse des aides aux personnes handicapées de Normandie, grâce au recyclage de TOUS les bouchons et couvercles en plastique. Des bouchons qui sont recyclés en France chez Ecoplastics.

## PAVILLY JEUNES MALCOLM CRAS, L'INVITÉ SURPRISE

En 17/18 ans Messieurs, signalons la jolie victoire de Malcolm Cras (15/3, Sotteville-les-Rouen) qui, après avoir battu Vincent Gaislin (15/1, TC Le Touquet) 6/1 6/4 au premier tour, a perfé de nouveau, à 15/2 cette fois-ci, et dominé Guillaume Plaisant (Franqueville-St-

Pierre). Et il ne s'est pas arrêté en si bon chemin, puisqu'en finale il a littéralement fait perdre la tête à Arthur Pellin (15, TC Vals) qui n'avait pas imaginé prendre en deux sets secs (6/1 6/2) contre un joueur classé 15/3. Espérons qu'il ne s'agissait pas là d'un simple feu de paille.

## Tournoi Mutualys Beck presque par forfait

Mathieu Le Cozler (15/2, Dieppe Tennis) a dû enrager lorsqu'il s'est aperçu que son adversaire en finale, Arthur Beck (15/1, Belleville-Puys), était arrivé là sans disputer le moindre match. Il avait, en effet, deux rencontres à jouer et les deux ont été remportées sur tapis vert, en raison des

forfaits de Nicolas Semer (15/4, St Martin en Campagne) et de Thomas Levin (15/2, Dieppe Tennis). La finale s'est heureusement révélée âpre et disputée, mais c'est bel et bien Arthur Beck, frais comme un gardon, qui l'a emportée sur le score de 6/4 4/6 6/3.

## SANTÉ

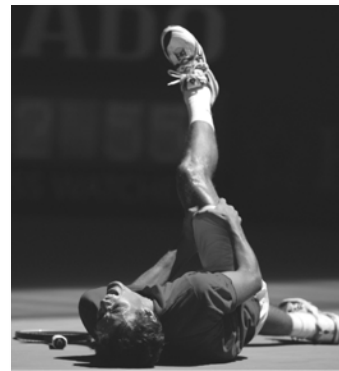
### Comment soulager les crampes ?

Une hydratation insuffisante, une mauvaise préparation, un effort excessif, le froid ou l'abus de café, d'alcool et de tabac constituent, parmi d'autres, des facteurs de risque potentiels de crampes.

Excepté les cas où une pathologie est clairement identifiée, il n'existe pas de remède miracle pour stopper les crampes. Elles disparaissent d'elles-mêmes assez rapidement. Il suffit généralement de stopper l'effort.

Toutefois, des étirements musculaires en sens inverse de la contraction involontaire, associés à un massage du muscle, constituent également un bon moyen d'apaiser les crampes.

Il est également possible de prévenir les risques de crampe grâce à un échauffement adapté à l'effort,



mais aussi et surtout à une hydratation régulière avant et pendant l'effort.

Ajoutez à cela, une alimentation riche en sel, magnésium, potassium et vitamine B6, et vous ne devriez pas avoir de problème de ce côté-là.

## OISSEL

### LES VIEUX AUX COMMANDES

Dans le tableau +45 Messieurs du tournoi d'Oissel, c'est Joël Castel (15/4, Tourville-la-Rivière) qui a fait taire la concurrence, malgré la belle résistance offerte en finale par Dominique Leduc (15/5, St Pierre de Varengille). Le score : 4/6 6/2



6/2.

En +35, c'est Arnaud Marie (15/1, Petit Couronne) qui est resté invaincu en venant à bout de Martial Banguid (15/2, Le Vaudreuil) en deux sets : 6/4 6/4.

Chez les Dames, Maryline Robillard (15/3, Petit Couronne) s'est imposée logiquement, sans réelle opposition.

### Les rendez-vous de la semaine

Les finales du tournoi Seniors de Goderville limité à 15 chez les Dames et les Messieurs.

Il devrait y avoir également quelques beaux matchs à Maromme le week-end prochain.

Le club de Petit Couronne organise une compétition pour les garçons de 10 ans.

Enfin, c'est aussi l'occasion de préparer les tournois de Déville (limité à 4/6) et de Gonfreville L'Orcher ESM (limité à 5/6) qui se termineront tous deux le 1er février.