



Les Championnats par équipes d'hiver viennent de prendre fin et ne manqueront à personne

CHAMPIONNATS EQUIPES HIVER

QUI SONT LES GAGNANTS ?

Chez les Hommes, en DM1, Montivilliers GMT l'a emporté 2/1 sur Petit Couronne AA. En DM2, Sotteville les Rouen SSCC est allé s'imposer sur les terrains de l'équipe 2 d'Yvetot (3/0). En DM3, Oissel Tennis Loisir s'est adjugé le titre devant Turretot (2/1). En DM4, Bosc Gerard se déplaçait à Petit Couronne 3 et s'est malheureusement incliné 2/1. Même sanction et même score en DM5 pour l'équipe 3 du TC Dévillois face à l'équipe 4 de Sotteville-les-Rouen SSC.

Chez les femmes en DF1, St Romain de Colbosc accède à l'échelon supérieur. DF2, l'équipe 1 du Paluel TC est sortie victorieuse de sa confrontation avec le St Aubin TC, malgré la présence de Salma Djoubri (1/6). Tout s'est joué au double décisif remporté 7/6 au 3ème set par l'équipe visitée. En DF3, Harfleur a subi la loi de Sotteville-les-Rouen 1, tandis qu'en DF4, Forges-les-eaux a été défait 3/0 par le Cany TC 2 (3/0), malgré une belle résistance et des matchs plutôt accrochés.

ET SI ON ADOPTAIT LE FORMAT « COUPE DAVIS » ?

Pourquoi ne pas s'inspirer du format Coupe Davis pour redonner un peu d'attrait et de « pepss » à notre championnat hivernal ? Plutôt que de multiplier les équipes, pourquoi ne pas tout simplement former dans chaque club une seule et même équipe, avec les joueurs frais et dispos du moment, et aligner chaque week-end la meilleure composition possible ? Avec des joueurs susceptibles de faire plusieurs matchs dans la journée (ou dans le week-end). Au programme : deux simples le matin, le double à midi et les deux derniers simples l'après-midi. Cela rendrait certainement les rencontres plus intéressantes, les équipes plus soudées et cela permettrait aussi de créer un véritable engouement autour de cette compétition un peu moribonde. Toutes les idées sont bonnes à prendre, mais en l'état, le championnat hivernal n'est qu'une animation comme une autre.



LA DOMOTIQUE N'EST PLUS UN MYTHE !



Découvrez eDomus

le seul magazine grand public de la maison
intelligente et connectée

4,90 € chez votre marchand de journaux

www.e-domus.fr





TENNIS ADAPTÉ UNE SEMAINE SPÉCIALE À ROUEN

Nous vous rappelons que jusqu'au 28 novembre se tient à Rouen la Semaine du Tennis Adapté à l'initiative du Tennis Club d'Ymare-Les Authieux.

Voici le programme des animations au Kindarena :

· Lundi (13h30-16h30) « Sport Santé, bien-être et autisme » et « Tennis Zumba » (19h-21h).

· Mardi « Mixité, école de la CREA » (10h-15h) avec CLIS et IME/IMPRO.

· Mercredi « Handisport, Poly Handicapé » (10h-12h) et UNSS/Sport Adapté (13h30-16h30).

· Jeudi « Mixité, école de la CREA » (10h-15h).

À cela, s'ajoutent des colloques et des réunions, ainsi qu'une compétition jeudi et vendredi sur les terrains de la Petite Bouverie. Les qualifications auront lieu le jeudi, puis les demis et la finale le vendredi, avant une grande soirée de gala.

PAS DE TOURNOI : QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Puisqu'il n'y a pas de tournoi à l'horizon, c'est le moment de se faire un petit programme d'entretien physique en mêlant plusieurs disciplines. Le vélo, dont le principal intérêt étant d'être un sport praticable par tous, même ceux qui sont en délicatesse avec leurs articulations ou qui souffrent de surcharge pondérale. Complément intéressant au vélo, la natation qui, en plus d'apaiser et d'affiner la silhouette, sollicite l'ensemble des

muscles du corps et l'appareil respiratoire. Vous pouvez terminer par une séance de course à pied qui, cette fois-ci, permet de mobiliser son propre poids, contrairement aux deux disciplines précédentes.



TIPHANIE FIQUET À LA RECHERCHE DE MÉCÈNES

Tiphanie Fiquet (0, Bois-Guillaume) nourrit de grandes ambitions et envisage un jour de passer « pro ». Et pour cela, il faut de l'argent. Voilà pourquoi, elle a lancé une campagne de sponsoring sur [sponsorise.me](https://www.sponsorise.me). L'objectif étant de récolter 3 000 euros. Au moment où nous écrivons ces lignes, 2 965 euros ont été amassés. Cette manne devrait lui permettre de boucler son budget prévisionnel annuel (20 000 euros), la partie la plus coûteuse étant l'entraînement suivi en Espagne pendant 18 semaines. En attendant, elle vient de remporter ses premiers points sur le circuit ITF grâce à une victoire au premier tour dans le tableau final d'un tournoi au Luxembourg. La voilà 1912^{ème} au classement ITF.



CHANGER DE RAQUETTE

LES BONNES RAISONS

Tous les ans ou presque, les marques renouvellent leur gamme de raquettes et nous font du pied pour que nous troquions notre ancien modèle pour le nouveau. Mais encore faut-il être certain de changer pour les bonnes raisons.

Car de nombreux facteurs (autres que la raquette) influent sur notre niveau de jeu et les sensations que nous avons sur le court : le type et la tension du cordage, le type et l'usure des balles, mais aussi le manque d'entraînement et l'absence de condition physique.

Un changement de raquette ne s'impose donc que si vous souffrez de blessures à répétition ou si le cadre est vraiment usé. Car vous ne vous en



apercevez certainement pas, mais chaque pose de cordage contraint et déforme le cadre. Ajoutez à cela les chocs subis par la raquette lors des prises de balles basses et des jets de colère, et vous pouvez effectivement considérer que la raquette est bonne à changer au bout de deux ans.

D'autant que changer de raquette, c'est aussi faire « peau neuve » et relancer sa motivation pour l'année sportive à venir.

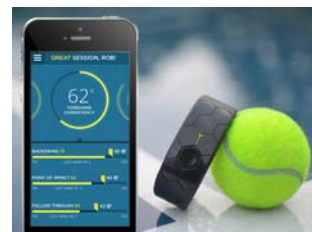
TENNIS 2.0

UNE RAQUETTE CONNECTÉE ?

Impossible aujourd'hui d'aller faire son jogging ou d'effectuer une sortie en vélo sans son smartphone et une application sportive permettant de retracer le parcours, de calculer le nombre de kilomètres avalés, la vitesse moyenne, la vitesse maximale et la durée de la séance.

Et aujourd'hui, en plus des montres et des bracelets connectés qui permettent de mesurer le rythme cardiaque, le nombre de calories brûlées et même de vous inciter à bouger et à changer votre mode de vie, il existe des objets connectés dédiés exclusivement à certaines disciplines. Reliés au smartphone, ils sont capables d'offrir des données inédites sur votre façon de faire et tendent à devenir de véritables petits «coachs» personnels. L'objectif étant évidemment de corriger les défauts détectés et de progresser.

Et de ce côté-là, le tennis semble être un marché prometteur. Après la raquette connectée de Babolat, le Personal Coach d'Artengo et le Zepp Tennis, trois produits intéressants sont annoncés en 2015 : le Tennis Sensor de Sony (qui fonctionne sur le même principe que le Zepp Tennis), le capteur Shot Stats (qui lui ressemble à celui d'Artengo) et surtout le Smash. Il s'agit d'un bracelet Bluetooth 4.0 permettant de détecter le nombre et le type de coups, de mesurer la vitesse de la tête de raquette, l'amplitude du geste, l'effet appliquée à la balle, la rotation du poignet, et d'analyser la trajectoire de la balle et la régularité des frappes. Des



données qui sont ensuite transmises à une app mobile iOS et Android. Plutôt que de s'équiper d'une raquette spécifique ou d'ajouter un élément dessus, l'idée du bracelet semble assez séduisante.

Prix : 150 euros environ.

TOURNOI DE MALAUNAY SENIOR + DE 35 ANS

SIMPLE MESSIEURS
SIMPLE DAMES

Du 27 Novembre
Au 14 décembre 2014

LIMITÉ À 4/6

390 € ESPÈCES + LOTS

ENGAGEMENT : SENIOR : 16 EUROS

N° Homologation [T201518760114001](#)

FFT LIGUE DE NORMANDIE

JUGE ARBITRE : Saunier Mickaël

INSCRIPTIONS EN LIGNE VIA L'ESPACE DU LICENCIÉ

Par courrier (chèque à l'ordre du TCM)

LEGRAND Alain

3 rue des tulipes

76710 ESLETTES

Tél : 06.23.59.32.59

Email : alain.legrand2405@free.fr

Les participants qui auront réglé leur inscription
seront pris en priorité.

Clôture des inscriptions sans préavis
Certificat médical obligatoire

