



Fervente adepte du service-volée, Magali Malbet s'est facilement imposée à Maromme

## MAROMME

### MALBET RÉINVENTE LE TENNIS D'ATTAQUE

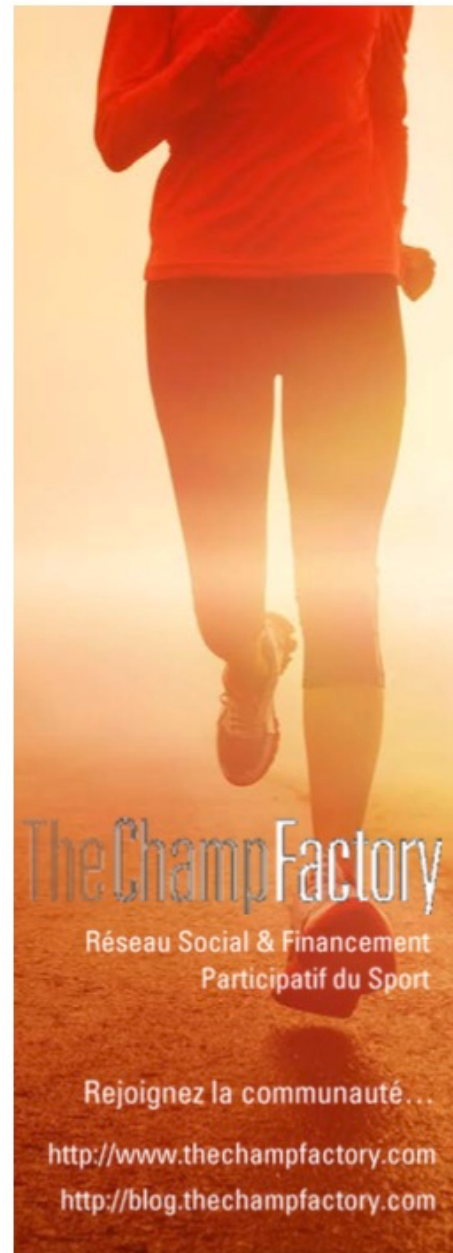
Pendant qu'à Melbourne les filles cognent du fond du court sans jamais se rapprocher du filet à moins d'y être résolument obligées, à Maromme, ce dimanche, le service-volée était de sorti avec la présence en finale de Magali Malbet (-2/6, Evreux AC).

Championne de Normandie en +35 ans l'an dernier, cette ancienne -15 affrontait en finale une invitée surprise : Sofia Djebbari (3/6, RUC). Pour se qualifier, cette dernière avait auparavant perfé à 1/6, puis à 0 en demi-finale, éliminant Marie Burel (TC Rouen) 6/3 6/3. Magali Malbet, elle, a eu un peu plus de mal à se défaire de Delphine Bance (0, TC Rouen), écartée en deux sets serrés 7/6 6/4.

Malheureusement la finale a rapidement tourné à l'avantage de la mieux classée des deux, Sofia Djebbari ne pouvant pas faire grand-chose sur la moquette marommaise pour contrer le jeu d'attaque « à l'ancienne » de la joueuse d'Evreux. Le score est d'ailleurs sans appel : 6/0 6/1.

Cela restera malgré tout un excellent tournoi pour la joueuse du RUC qui peut même déjà envisager une montée au classement intermédiaire grâce à plusieurs victoires à 2/6, 1/6 et 0.

Pour Magali Malbet, en revanche, la saison ne fait que commencer.



## GODERVILLE

### THIBAUT FRAGER, EN ROUES LIBRES

Il n'y a pas eu de finale non plus dans le tableau messieurs du tournoi de Goderville (limité à 15, rappelons-le), puisque Thibault Frager (15/1, Montvilliers GMT) a pulvérisé Renaud Legoupil (15/1, Sainte Adresse ATSA) en deux sets : 6/0 6/0.

Les deux têtes de série du tournoi, Warren Wanner (15, Grand Quevilly) et François Duboc (15, St Romain de Colbosc) n'ont, en effet, pas répondu aux attentes des organisateurs, puisque le premier s'est fait sortir par le vainqueur en demi-finale sur le score de 7/6 6/4, et que le second a dû abandonner dès le premier tour face au finaliste, alors qu'il menait 5/3 dans le second set (mais après avoir perdu le premier 7/5).





Arnaud Desobry (1er en partant de la gauche) ajoute un nouveau trophée à son palmarès

## MAROMME

### ON PREND LES MÊMES ET ON RECOMMENCE !

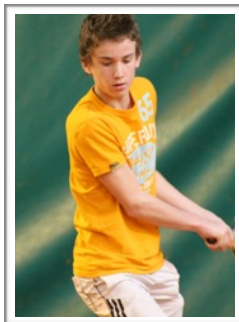
Tous les week-ends ou presque, Arnaud Desobry (0, Bois-Guillaume) se retrouve en finale d'un tournoi. Après avoir perdu à Mont-Saint-Aignan, il a remis les pendules à l'heure en empochant le titre à Maromme. Avec un petit coup de pouce de Mathieu Paumard (0, Lisieux TCA) en demi-finale qui a abandonné à 1/0 dans le second set après avoir concédé la première manche 6/1. Le plus drôle, c'est que le

scénario a été le même dans l'autre demi-finale, qui opposait Ludovic Crampon (3/6, Yvetot TC) à Sébastien Pareau (1/6, TC Rouen). En effet, à 1/0 dans le second set et après avoir perdu le premier 7/6, le rouennais a jeté l'éponge.

En finale, Arnaud Desobry a dominé Ludovic Crampon 7/6 6/4. Un score qui prouve que le joueur d'Yvetot (-4/6 en 2009) est bel et bien de retour aux affaires.

## 15/16 GARÇONS : CANTELEU QUALIFIÉ POUR LES FRANCE

Après avoir fait tomber l'équipe 1 du TC Rouen, l'équipe des 15/16 ans garçons du TC Canteleu, composée d'Antoine Bailly (3/6) et de Thomas Barthélémy (5/6, en photo), a réussi à écarter Le Vaudreuil, avant d'affronter l'équipe de Mt St Aignan en finale.



Antoine Bailly a tenu son rang en étrillant Adrien Charollais (5/6), 6/0 6/0. Thomas Barthélémy, lui, a cédé face à Toufik Sahtali (5/6) en deux sets 6/4 6/3. Tout s'est donc joué au double décisif, que les deux cantiliens ont remporté en bataillant sur le score de 6/4 7/5.

## TENNIS ENTREPRISE DÉJÀ LA 3ÈME JOURNÉE !

Depuis début janvier, le Championnat de Tennis Entreprise bat son plein. Et en Excellence Hommes, dans la Poule A, Mt St Aignan Ferrero France 76 domine déjà les débats. Mais dans la Poule B, quatre équipes sont pour le moment à égalité : Rouen Matmut 1, Le Tréport SGD

Tennis 1, Boucles de Seine Renault 1 et Rouen Carsat 1.

Chez les Dames, en Division 1, Gonfreville L'Orcher Total TRTG 76 a aussi creusé l'écart grâce aux victoires expéditives de Catherine Lohier (15/2) et de Charlotte Juhel (15/5) sur Nd Gravenchon Exxon Mobil.

## SANTÉ

### Boire 1,5 L d'eau par jour, un mythe ?

Diverses études montrent qu'il faudrait boire environ 1,5 litre d'eau par jour, soit 8 verres quotidiens. Sauf que le besoin en eau du corps varie en fonction de votre morphologie et de votre mode de vie.

Nous dépensons malgré tout environ 2 litres d'eau par jour. Des pertes compensées par l'alimentation (1L environ) et les liquides que nous ingérons. Voilà pourquoi il est nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée, même lorsque la soif ne se fait pas sentir.

Reste que boire trop serait aussi mauvais pour la santé. En effet, une consommation trop importante et trop rapide de liquides (appelée hyponatrémie) pourrait avoir des effets néfastes sur notre corps, car nos reins ne peuvent réguler qu'un



litre et demi d'eau par heure.

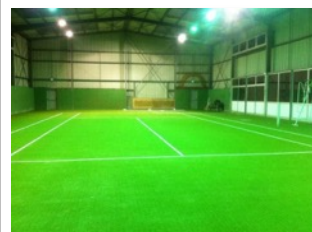
Alors, quel est le réel besoin en eau du corps ? Les chiffres varient bel et bien entre 1 et 3 L par jour. Ce qui toutefois ne comprend pas l'eau au sens propre du terme, mais l'ensemble des liquides qui passent par l'alimentation et les boissons à base d'eau (thé, café, jus). La théorie des 8 verres désigne donc la totalité de liquides consommés au cours d'une journée. Il ne serait donc pas nécessaire de boire 1,5 L d'eau supplémentaire.

## BOLBEC

### ON REFAIT LES COURTS !

Le Tennis Club de Bolbec est actuellement en travaux et de nouveaux courts seront bientôt à disposition des adhérents.

Au programme : la mise en place d'un toit isolant censé résoudre les problèmes de condensation sur le court 3 ; le remplacement de la vieille résine



par un gazon synthétique « semi sablé » et la création d'un clubhouse entre les courts 4 et 5 et le court numéro 3 permettant aux parents de regarder leurs enfants au chaud pendant l'Ecole de Tennis. Le bâtiment sera terminé début mars. Enfin, courant avril les courts 4 et 5 seront recouverts d'une résine bleu (ciel et sombre) après que le toit présentant des fuites multiples soit réparé.

## Les rendez-vous de la semaine

Les finales du tournoi Seniors de **Déville-les-Rouen** limité à 4/6 chez les Dames et les Messieurs.

Il devrait y avoir également quelques beaux matchs à **Gonfreville L'Orcher ESM** (limité à 5/6).

Ce sera aussi l'occasion de se pencher sur les parties en cours à **Notre Dame de Gravenchon** et à **Notre Dame de Bondeville**, deux tournois se terminant le 8 février.

Enfin, notez que le **TCMH** organise une journée de compétitions pour les garçons de 10 ans (couleur verte).

## Tournoi de Goderville FILLASTRE, SANS FAUTE

C'est Aurore Fillastre (15/1, Lillebonne US) qui s'est adjugée le titre chez les Dames à Goderville. Tête de série n°1 avec Manon Verdure (15/1, St Romain de Colbosc) dans l'autre partie du tableau, la jeune femme a écarté successivement Marie Elise Louvet (15/2, Harfleur)

6/1 6/2, puis Clémence Benoist (15/2, St Romain de Colbosc) 6/1 6/3, avant de venir à bout, en finale, de Charlotte Testaert (15/2, HAC) sur le score de 7/6 6/1. Maron Verdure, elle, a été éliminée en demi-finale par Melle Testaert et de manière assez sèche : 6/0 6/4.