



Jeu, set & rac

Le journal interne du RAC Tennis



N° 14
Mars 2012

Edito

Le 14 décembre 2011 se tenait l'Assemblée Générale de l'Omnisports, et nous étions nombreux du RAC Tennis à être venus écouter la bonne parole et nous avons eu raison !

En effet, en début de réunion, une annonce de **François Jeanmaire** (maire adjoint aux sports) retenait toute notre attention :

Les courts 3, 4, 5 & 6 vont être totalement refaits en greenset ainsi que l'éclairage des 3 et 4... et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, il nous annonce aussi **la couverture des courts 1 et 2**.

Inutile de vous dire que notre délégation était debout pour applaudir cette décision de la municipalité.

Les travaux doivent débuter mi année par la réfection des courts 3 à 6. La couverture des 1 et 2 suivra ensuite.

Sommaire

Le Comité Directeur ainsi que les adhérents se réjouissent et remercient la municipalité et plus particulièrement Messieurs **Patrick Ollier** et **François Jeanmaire**, pour cette belle décision qui fera grandir notre club et permettra ainsi à de nombreux rueillois de nous rejoindre pour pratiquer leur sport favori dans d'excellentes conditions.

Edito

Nouveau point de règlement

P1

P1

Ce résultat est le fruit d'un travail commencé il y a plusieurs années par l'ancien Comité Directeur sous la présidence de **Jean-Paul Kalaydjian** et qui se concrétise aujourd'hui sous celle de **Claire**.

Côté RAC

La soirée des nouveaux adhérents

Le Téléthon

Le Nouveau Projet de Club

Le tournoi interne

P2

P2

P2

P2

Merci encore à la Mairie et à tous ceux qui ont porté ce projet.

Rencontres par équipe été 2012

Technicity, notre nouveau partenaire

Un début de saison en fanfare

P3

P3

P3

Zoom sur la commission Animations

P3

Tennis Féminin

Les nouvelles du tennis féminin

P4

Côté Court

Equipes hiver 2011/12

L'indispensable échauffement

P4

P4

Suite à des problèmes de gestion des 5 invitations payantes rattachées au système d'adhésion, le Comité Directeur du RAC Tennis a adopté **un nouveau règlement concernant les invitations**.

A partir du 1er mars 2012, les adhérents auront la possibilité d'acheter un carnet de 5 invitations au prix de **35 € le carnet**.
Ce dernier sera crédité sur le compte de l'adhérent directement par le secrétariat.

Nouveauté !

Les adhérents ne pourront acheter qu'un seul carnet pour une saison et les invitations non utilisées seront reportées sur la saison suivante.

Ces invitations pourront être utilisées :

• **En hiver : du lundi au vendredi** de 9h à 18h (fin du jeu), et **le dimanche** de 14h à 20h (fin du jeu) ;

• **En été (c'est-à-dire dès l'ouverture des terres battues) : du lundi au vendredi** de 9h à 18h (fin du jeu) et **le weekend** de 14h à 20h (fin du jeu).

Résas

Réservations sur Internet
www.rueil-ac-tennis.fr

Permanence téléphonique
01.47.51.52.25

lundi : 9h - 12h / 14h - 16h

mardi : 9h - 12h

mercredi : 9h - 12h

jeudi : 9h - 13h / 14h - 16h

vendredi : 9h - 13h / 14h - 16h

samedi : 10h - 12h

dimanche : 9h - 18h

Bonnes parties !

Contact : RAC Tennis - club@rueil-ac-tennis.fr - www.rueil-ac-tennis.fr

Côté RAC

La Soirée des nouveaux adhérents

Le vendredi 4 novembre 2011, les membres du Comité et les anciens adhérents ont une nouvelle fois – comme il est de coutume depuis plusieurs années - accueilli les nouveaux membres du Club.

Un **dîner convivial** et des **matches amicaux** ont émaillé cette soirée et un **quizz sur le Club** ont permis aux nouveaux de mieux le connaître, engrangeant - par la même occasion - de nombreux lots de notre sponsor **Wilson**.

Une remarque d'une nouvelle adhérente qui reflète l'ambiance permanente du Club : « *le RAC doit entretenir la jeunesse car je suis frappée par l'enthousiasme et la joie de vivre et de jouer au tennis des anciens* »

Pari réussi pour le RAC !

Catherine



Téléthon

Notre club s'est mobilisé pour le Téléthon. Cette année encore, nous avons pu réunir une somme importante.

Ce sont **1500 €** qui ont été reversés à l'**AFM** (Association Française contre les Myopathies). Les manifestations se sont succédées toute la journée du 3 décembre pour attirer le plus grand nombre : **relais tennis** en continu sur deux terrains, **démonstration** par les meilleurs joueurs du club, **concours de dessin**, **vente de lots**, restauration.

Merci à tous pour votre généreuse participation et aux magasins qui se sont associés à nous pour cet événement. Et à l'année prochaine pour l'édition 2012 !

Marie-Claire

Nouveau Projet Club

Depuis novembre 2011, le Comité Directeur fait appel à un consultant externe afin de l'aider à restructurer le club et à affiner le Projet Club.

Le groupe, constitué du Bureau Directeur élargi, de Jérôme S. et d'Emmanuel J., se réunit une fois par mois.

Après avoir terminé la phase de diagnostic et dégagé les points forts et les points faibles, 3 axes stratégiques ont été déterminés pour notre club.

Axe 1 : Faire du club un **lieu de partage** avec toujours plus de convivialité et un plus grand sentiment d'appartenance.

Axe 2 : **Rendre le club plus professionnel** avec une plus grande cohésion entre salariés, élus et adhérents.

Axe 3 : Continuer à être un **club performant** avec la filière de formation et le centre d'entraînement.

Ces 3 axes vont être approfondis et formalisés par écrit. L'ensemble formera notre Nouveau Projet de Club.

La soirée Blind-test

Samedi 11 Février, au RAC, 40 élèves âgés de 12 à 17 ans se sont réunis pour écouter des chansons et en reconnaître le titre et le nom du chanteur. Des morceaux des années 80 jusqu'à aujourd'hui, autant dire qu'il y en avait pour tous les goûts ! Dès qu'une équipe trouvait la réponse, c'était l'euphorie et vous pouviez être sûr que l'équipe des sushis avait quelques professionnels en la matière. Quant à l'ambiance, elle était conviviale, dansante, et tout le monde s'est investi comme il le fallait. Après la première manche, place au repas où les pizzas, gâteaux et boissons à volonté étaient appréciés ! Place ensuite à la deuxième manche ! Merci à Nicolas pour cette soirée Blind test qui a plu à tous ses élèves, **c'était top, vraiment !**

Alors rendez-vous bientôt pour une nouvelle soirée Quizz Spécial Ados !

Élise & Mathilde

Le tournoi interne parti sur les Chapeaux de roues !

Démarré le 10 décembre 2011, l'édition 2012 confirme le dynamisme de notre club : près de 110 inscrits, hommes et femmes confondus, soit une augmentation de 26% par rapport à 2011, dont beaucoup de nouveaux membres. Au-delà de ces chiffres, très encourageants, quelques surprises. Des non-classés, venus du tennis de table ou ayant repris le tennis récemment, ont battu des 30/3 et 30/4 et se sont qualifiés pour la 2ème phase à la surprise générale.

Mais tout cela dans un très bon état d'esprit, la marque de fabrique du RAC ! Et félicitations à tous, le tournoi



n'a pas pris de retard, tout le monde a joué le jeu et tous les matchs se sont déroulés... ou presque.

Cerise sur la gâteau, tous les vainqueurs de poule seront récompensés !

Place au tableau éliminatoire
Frédéric



En plus des conseils personnalisés, vous avez jusqu'à **-10 %** sur tous les articles « tennis » et bien d'autres offres à découvrir dans le magasin **TECHNICITY**, le spécialiste du tennis à Morainvilliers.
Précisez bien que vous êtes adhérent du RAC Tennis.



TECHNICITY - 68 rue de la Croix de l'Orme - 78630 Morainvilliers (Coté Bures) - 01 39 75 61 85

Rencontres par équipes => été 2012

La saison va bientôt débuter.
Le calendrier indique les rencontres se déroulant à domicile au Stade du Parc

Equipe I Messieurs - DQDN 4 - Poule B

Dimanche 6 mai : Rueil AC - Châtenay Malabry Tennis
Dimanche 13 mai : Rueil AC - TC Boulogne-Billancourt 3
Dimanche 3 juin : Rueil AC - Courbevoie ST 2

Equipe II Messieurs - 3è division - Poule C

Dimanche 6 mai : Rueil AC - TC Ménil (Asnières)
Dimanche 3 juin : Rueil AC - TC Issy-les-Moulineaux 3

Equipe III Messieurs - 3è division - Poule D

Dimanche 29 avril : Rueil AC - AS Meudon 2
Dimanche 13 mai : Rueil AC - A. Villeneuve la Garenne
Dimanche 3 juin : Rueil AC - TC Mont Valérien

Equipe IV Messieurs - 4è division - Poule C

Dimanche 29 avril : Rueil AC - ES Nanterre 3
Dimanche 20 mai : Rueil AC - TC Gennevilliers 2

Equipe I Dames - DQDN 4 - Poule B

Dimanche 19 avril : Rueil AC - TC Sceaux
Dimanche 20 mai : Rueil AC - Courbevoie ST 2

Equipe II Dames - 3è division - Poule A

Dimanche 13 mai : Rueil AC - TC Antony 2
Dimanche 20 mai : Rueil AC - TC Gennevilliers

Un début de saison en fanfare !

Plusieurs joueurs des équipes se sont illustrés depuis le début de la saison.

Voici quelques résultats :

- **Romain KALAYDJIAN** est monté -4/6 à l'intermédiaire de février grâce à ses résultats aux tournois CNGT de Creil (60) et de Villepinte (93) où il a battu plusieurs joueurs classés -15, -30 et même le numéro 54 français ! Il a eu l'honneur d'affronter Marc Gicquel (n°12 français), ancien 37ème joueur mondial.

- **Lou ADLER** (-2/6) a été jusqu'en 1/4 de finale du tournoi ITF Junior de Saint-Cyprien (66) et a perfé plusieurs fois à -4/6 et -15.

Avisia ou Rémi sont présents les mardi et vendredi après-midi au club-house afin d'être à votre service

Technicity, notre nouveau partenaire !

Avec **Technicity**, les adhérents du RAC bénéficient de nombreux avantages !

- **10 %** de réduction sur les chaussures, textile et bagagerie
- achat d'**une raquette avec 10 %** de réduction => cordage + pose offerts !
- achat de **2 raquettes avec 20 %** de réduction => cordages + pose offerts !
- achat de **3 raquettes et + avec 20 %** de réduction => 2 cordages + 2 poses offerts les suivants au prix coutant

- **Nicolas DELAHAYE** (15) a remporté le tournoi du TC Amiot et s'est qualifié pour le tournoi des Petits AS à Tarbes. Il est monté 15 à l'intermédiaire.

- **Alain N'TAMAG** (-4/6), **Pierre-Emmanuel ROUGE** (0) ont gagné tous les 2 à un ou deux échelons supérieurs.

- **Marie-Claire PEPIOT** est montée 30/3 à l'intermédiaire.

Nous comptons sur les RAC-iens pour encourager les équipes qui représentent le club et la ville de Rueil-Malmaison.

Pour voir du très beau tennis au mois de mai, c'est au Stade du Parc qu'il faut venir.

Les joueurs sont très sensibles à la présence des adhérents du club.

Nous sommes toujours à la recherche d'**arbitres**. Si vous êtes intéressé, contactez la commission arbitrage@rueil-ac-tennis.fr



La commission animations

Comme son nom l'indique, animer la vie du club en organisant des moments conviviaux... tout en pratiquant le tennis. Nombreuses sont les manifestations, depuis 2009, qui rythment les saisons :

Téléthon, Blind-test, Loto/bingo, Journée du tennis féminin, Fête du club, Trophée Jean-Paul Kalaydjian, ... Chacun y trouve son bonheur, enfants, ados, adultes, seniors.

Si vous souhaitez nous rejoindre, contactez-nous à l'adresse suivante : animations@rueil-ac-tennis.fr

Informez-vous en consultant le site Internet et les affiches du Club.



Tennis Féminin

Quelques nouvelles du Tennis Féminin... selon Carole

Vif succès du **rendez-vous du jeudi matin**, de nouvelles adhérentes ont pu trouver des partenaires et un grand merci à **Anne** pour ses conseils.

- Participation aux **3G**, l'équipe a terminé 5ème sur 14.

- Les rencontres **Défis** ont recommencé : nous avons reçu le **TC Rueil** et **Puteaux**, ces rencontres se sont déroulées sous une très bonne ambiance. Après 2 simples et 1 double, les équipes se sont retrouvées autour d'un déjeuner.

Le RAC a remporté ces 2 rencontres, le prochain match sera au TC Boulogne-Billancourt.

Les joueuses ont partagé **la galette** le jeudi 12 janvier, **Stéphanie** a été l'heureuse élue.

Nous avons une équipe engagée pour les **Alt's** et une autre pour les **Raquettes**.

Bonne chance aux joueuses !

Pensez à réserver votre **dimanche 11 mars** pour la **journée du tennis féminin**.

Les commissions **Animations** et **Tennis Féminin** vous ont concocté un programme alléchant !

tennis.feminin@rueil-ac-tennis.fr

Côté
Court

Equipes hiver

15/16 Filles : l'Equipe composée de Lou ADLER (-2/6), Onorina BUNEANU (4/6), Mathilde DURY (15/1), Emma TROUILLET (15/2) est championne des Hauts-de-Seine !

Les Championnats de France auront lieu les 16 & 17 mars à Toulouse...

+ 35 Femmes : l'Equipe composée de Angélique GRANDSERRE (4/6), Aurélie DABROWSKI (15/1), Marie-Pierre GOUBY (15/1), Anne BOURY (15/2), Carole COIFFIER-COLAS (15/4), Elisabeth ROCHET (15/4) s'est inclinée en poules finales contre le Courbevoie ST et le TC Boulogne Billancourt.

15/16 Garçons : l'Equipe composée de Samuel TAIEB (4/6), Basile PERRAUDIN (15/1), Roland de SAVIGNY (15/1), Mateusz KONIARZ (15/2) s'est inclinée en poule avec 3 victoires et 1 défaite.

+ 35 Hommes : l'Equipe composée de Pascal DO (15/1), Stéphane FROUGIER (15/1), Jean-Michel HARDOUIN (15/1), Sébastien BRENOT DURAND (15/2), Stéphane DUMAS (15/2), Jean-Jacques TOURET (15/5) ...*Compétition encore en-cours !*

+ 45 Hommes : l'Equipe composée de Arnaud de SAVIGNY (4/6), Marc ADLER (15), Marc CHANDESRIS (30/3), Stéphane CORNU (30/3), Bertrand de MONVAL (30/3) s'est inclinée en poule avec 3 défaites et 1 victoire.



A vos agendas :

Dimanche 11 mars
Journée du tennis féminin

Samedi 31 mars
Loto / Bingo

Samedi 7 avril
Quizz

L'indispensable échauffement...

Souvent boudé par les tennismen impatients, l'échauffement est pour-

tant incontournable dans la pratique tennistique. Il permet au joueur d'entrer progressivement dans l'activité, de se préparer à l'effort tout en réduisant les dommages corporels.

Sur le plan physiologique, le sportif doit préparer son cœur à l'effort maximal en augmentant progressivement sa fréquence cardiaque. Il devra aussi produire de la chaleur, c'est pour cela que la durée d'échauffement sera plus importante en hiver.

Sur un court de tennis, on pourra par exemple favoriser un premier échauffement sans la raquette qui fera office de « réveil musculaire », avec un travail sur les éducatifs de course (pas chassés, talons-fesses, etc) et un échauffement des articulations (flexions des genoux, rotation de la hanche). Dans un deuxième temps, il conviendra d'entamer la phase d'échauffement avec la raquette durant laquelle on pourra commencer à jouer dans les carrés de service pour se concentrer sur ses sensations, avant de reculer au fond du court.

Nicolas
Enseignant DE

Le saviez-vous ...?

Le RAC Tennis est sur **Twitter**, le célèbre réseau social !
Suivez l'actualité du club sur le net en étant follower de **@RueilACTennis**

