



Jeu, set & rac

Le journal interne du RAC Tennis



N° 21
Juin 2017

Edito

par **Claire Kalaydjian**
Présidente

Très chers adhérents,

Deux événements importants vont ponctuer la fin de l'année scolaire.

Notre **fête du club dimanche 11 juin** au **Centre Sportif du Vert Bois** qui doit être un moment fort de notre club en réunissant tous les adhérents, petits et grands, du loisir et de la compétition.

C'est l'occasion de se rencontrer et de partager en toute convivialité, en famille et avec des amis autour d'un barbecue et d'autres activités à découvrir.



C'est l'occasion d'assister à la remise des prix des enfants de l'école de tennis et d'assister à la grande finale de Roland Garros projetée sur un écran géant ! Enfin, vous n'oublierez pas de participer à la grande tombola avec de nombreux lots à gagner dont le 1er prix sera un week-end à Prague offert par notre partenaire **Rueil Voyages**.

Sommaire

Edito

Les stages d'été

Côté RAC

La parole aux adhérents

Côté Court

Les résultats par équipe 2017

Tennis féminin

La journée du Tennis Féminin

Le Conseil d'Eric

Agenda

Le Club Ado en visite à Roland Garros
Le saviez-vous ?

P1

P1

P2

P3

P4

P4

P4

P4

P4

Grandserre qui a décroché

une fois de plus un titre de

Championne de Ligue +45 ans

Dames.

La #TeamRAC a été merveilleusement bien représentée cette saison puisque nos équipes adultes et particulièrement notre **équipe 1**

Femmes, coachée par Jérôme Simbozel, a terminé à la 1ère place de sa poule et monte en Nationale 2. C'est inédit pour notre club qui verra ses 2 équipes fanion défendre les couleurs de la Ville de Rueil-Malmaison en Division Nationale 2 en 2018.

Au nom du Comité Directeur, je vous souhaite une belle saison estivale en espérant vous rencontrer autour de nos terrains ●

Résas

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

Permanence téléphonique
Stade du Parc 01.47.51.52.25
Vert Bois 01.72.42.21.05

lundi : 9h - 12h / 13h - 15h
mardi : 10h - 12h30 / 15h30 - 19h
mercredi : 9h - 20h
jeudi : 9h - 13h / 14h - 20h
vendredi : 9h - 13h / 14h - 20h
samedi : 9h - 18h
dimanche : 9h - 18h

Bonnes parties !



@RueilACTennis

Rueil Athletic Club - Tennis - www.rueil-ac-tennis.fr - club@rueil-ac-tennis.fr

Inscrivez-vous aux stages d'été !

Les inscriptions aux stages d'été sont ouvertes : école de tennis, ados, adultes, il y en a pour tous ! Un bon moyen de parfaire votre tennis et de rencontrer de nouveaux partenaires.

Infos sur le site du club ●



Un point sensible est celui de l'entretien des terrains. En effet, nous avons eu à faire face cet hiver à des problèmes

La parole aux adhérents

de condensation dans les bulles et à des pannes d'éclairage. Nous travaillons avec la mairie pour trouver des solutions, et sachez que cela reste une priorité pour les mois à venir. N'oublions pas les aménagements qui ont été

Nous souhaitons partager avec vous les résultats de l'enquête adhérents que nous avons menée en février. Merci à tous de votre participation car vos réponses ont été nombreuses. Les résultats sont donc suffisamment significatifs pour que nous en fassions un large écho dans ce numéro de Jeu Set & RAC.

Nicolas et Marie-Claire

Le premier enseignement est votre contentement avec 85% de satisfaction. Nous sommes ravis que votre club corresponde à vos attentes mais sachez que ceci ne constitue pas pour nous une conclusion, plutôt une première image pour identifier les progrès à faire et les priorités à donner pour nos prochains projets. Nous sommes attentifs à ce que le club garde son esprit chaleureux et accueillant.

85% des adhérents satisfaits des services proposés par le club

Sur les tarifs d'adhésion, même si vous avez globalement exprimé votre satisfaction, il est important d'apporter des éléments supplémentaires à votre connaissance. Le RAC dispose de tarifs très compétitifs pour l'ouest parisien si l'on compare avec les clubs environnants. A noter aussi que la pratique exclusivement encadrée par des moniteurs diplômés d'état impacte certes sur les tarifs mais elle est la garantie de la qualité. Cette exigence du niveau d'enseignement est essentielle pour le Comité Directeur qui souhaite dispenser des enseignements de bon niveau à tous les profils, jeunes, adultes et compétition.



La question de la disponibilité des terrains est clairement exprimée pour les créneaux du week-end. Il est vrai que nous souhaitons équilibrer les différentes formes de pratique qui cohabitent au sein du club. Le samedi, certains courts sont réservés pour l'école de tennis, le samedi performance et les cours collectifs adultes. Cela prive de certains terrains pour la pratique libre mais c'est aussi le samedi que les adhérents sont disponibles pour prendre des cours ! Rappelons que le dimanche, les créneaux sont plus nombreux pour le jeu libre. Certains terrains sont néanmoins réservés pour les compétitions mais en moins grand nombre que le samedi. Cet équilibre est à l'image de notre club avec des besoins différents mais il est vrai qu'il est difficile à trouver pour satisfaire tout le monde.



Nous sommes heureux de votre enthousiasme pour les animations qui font vivre l'esprit club d'une autre manière. Des animations ont été créées pour répondre aux différentes attentes, et elles ont rencontré leur public : enfants, ados, nouveaux adhérents, tennis féminin, au-delà des événements plus larges comme la fête du club et le Téléthon notamment. Ces moments de convivialité sont importants pour partager plus que notre sport favori. C'est aussi à travers un accueil chaleureux au secrétariat et à une présence renforcée au Centre Sportif du Vert Bois que nous développons la convivialité. Merci pour vos retours très positifs. Nous poursuivons nos efforts avec un projet d'accueil plus chaleureux et plus accessible au chalet du Vert Bois et aussi des projets d'améliorations au Stade du Parc. Concernant le projet de restaurant au Vert Bois, la Mairie étudie le projet et est encore en attente d'un repreneur.

Cette exigence du niveau d'enseignement est essentielle pour le Comité Directeur

Cette enquête a permis d'avoir une image plus précise de vos attentes. Ces éléments nous sont précieux pour poursuivre notre engagement en faveur d'un club convivial, ouvert à tous. Ce qui a été accompli est le résultat d'un travail commun entre l'équipe de salariés et les bénévoles.

Poursuivons nos efforts, et rappelons que chaque adhérent peut contribuer en donnant un peu de son temps, de ses compétences, même ponctuellement pour des événements spécifiques. Nous comptons sur vous ! A bientôt !



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

Tecnifibre

Côté court

Les filles rejoignent les garçons en Nationale 2 !

Stéphane

Cette année, le RAC a aligné 3 équipes en Championnats de France. C'est inédit dans l'histoire du club et seulement 10 clubs en France peuvent annoncer un tel chiffre à ce niveau !

8 équipes senior ont représenté la #TeamRAC cette saison.

La palme de la plus belle réussite va tout naturellement à **l'équipe première féminine** qui a s'offre la 1ère place de sa poule en Nationale 3 et ainsi accéder à la Nationale 2 !

C'est donc une magnifique réalité : **en 2018, le RAC aura ses 2 équipes fanion en Nationale 2 !**

En effet, **l'équipe 1 Hommes** s'est hissée à la 2ème position de sa poule très relevée et se maintient donc dans la division.

L'équipe 2 Hommes, en Nationale 4 n'a pas réussi l'exploit et termine à la 5ème place pour redescendre en DQDN4 (Prénational).

Les autres équipes ont connu des sorts divers et variés, mais toujours dans une belle ambiance que les joueurs de compétition et d'équipe vivent passionnément.

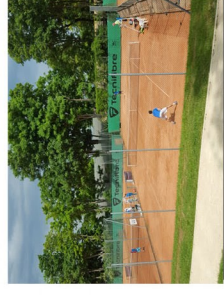
Bravo et merci à tous les joueurs d'équipes, les arbitres qui officié et les bénévoles qui ont aidé pour la bonne organisation de ces championnats.

Résultats individuels

Jacques-Olivier Moers a brillamment représenté le club cette aux Championnats du Monde par équipe + 45M qui se déroulaient au Cap en Afrique du Sud au mois de mars. En-effet, les + 45M sont **vice Champions du Monde** (défaite au double décisif contre la Hollande) !

Nos compétiteurs ont représenté le club sur les terrains de la région, en France et à l'étranger. Ci-dessous quelques résultats :

- **Charles Grandserre**, 10 ans
Vainqueur du tournoi US Vésinet 2&3 étoiles
- **Eva Grandserre** (15/1)
Finaliste du Tournoi du TC Amiot en 15/16 ans
- **Lucas Phanithala**, 12 ans
Champion de Ligue 13 ans
Championnat de France d'hiver : 1/8 de final
Bourges (qualificatif pour le tournoi international des Petits As) : 1/4 finaliste
Tennis Europe : tournoi de Mallorca (Espagne) : 1/4 finaliste
- **Sacha Puren**, 10 ans
Tournoi national du TCBB 4 étoiles : 1/4 finaliste
- **Antoine Barthe** (0), Senior
Perf à -2/6 au tournoi de Courbevoie ST



Coming soon

Tournoi Open Skoda
Senior, 13/14, 15/16 ans
& Senior+
du 24 juin au 7 juillet
au Centre Sportif
du Vert Bois

ŠKODA





Tennis Féminin

Retour sur la Journée du Tennis Féminin



Valérie

Le rendez-vous annuel des joueuses du RAC s'est tenu cette année le dimanche 12 mars. Une trentaine de joueuses se sont retrouvées pour la Journée du tennis féminin. Après un petit déjeuner une séance de Fitennis animée par Mathieu leur était proposée. Puis elles se sont affrontées dans un tournoi de doubles. Après l'effort, le réconfort... Les joueuses se sont restaurées autour d'un buffet où chacune a pu faire déguster ses spécialités culinaires. Des petits cadeaux ont alors été échangés. La journée s'est achevée par la finale du tournoi remportée par Stéphanie et Romina contre Valérie et Alice, mère et fille. L'ambiance était chaleureuse comme toujours

Le conseil d'Eric

Eric
Les étirements. On nous aurait menti ?

Le sport, et le tennis en particulier, véhicule pas mal d'idées reçues car les facteurs de la performance sont multiples et difficiles à appréhender. Ainsi on aurait vite tendance à « croire », que l'on soit simple spectateur ou joueur, en des objets ou à des pratiques « magiques » qui permettraient de reproduire l'exploit. Qui n'a jamais placé de petit « gri-gri » dans son sac ? Ou encore utilisé des « rituels » pour le moins extravagants afin d'infléchir le destin sur le point suivant ? Exemple : Nadal avec son fameux remplacement de bouteille d'eau au millimètre près au changement de côté. Je vous le dis : la superstition est omniprésente dans notre sport et même au plus haut niveau ! Les étirements en font partie Les étirements ont ce côté magique. Il paraîtrait que sans eux, il serait impossible d'enchaîner les matchs. Ça serait le miracle face aux fameuses courbatures. Que cela sorte de la bouche des parents ou des enseignants, combien de fois, on a pu entendre : « T'as des courbatures ? C'est normal, tu ne t'es pas étiré correctement... ». Certains préconisent même qu'il faudrait en faire à l'échauffement...

Il est temps de faire le point sur ce sujet.

Tout d'abord, il y a différents types d'étirements : les Passifs (celui que tout le monde connaît : on place un groupe musculaire en extension statique pendant quelques secondes), les Activo-Dynamiques, les Activo-Passifs, les Posturaux, etc.

Ensuite, dans le cadre du fameux étirement statique, placer un groupe musculaire en extension va engendrer ceci : une baisse de la circulation sanguine à l'endroit étiré, un effet antalgique et une baisse même de la coordination agoniste-antagoniste... autant d'éléments néfastes à un bon échauffement...

Et pour finir, c'est là que le bât blesse, les étirements statiques ont aussi comme effet d'augmenter l'apparition, suite à un match éprouvant par exemple, des microtraumatismes de la structure interne du muscle. Autant dire qu'en voulant éviter d'avoir des courbatures vous allez plutôt en rajouter... D'ailleurs, certains haltérophiles n'hésitent pas à placer des étirements à l'intérieur même de leurs séances de Force afin de déstabiliser encore plus leurs fibres musculaires et ainsi profiter au maximum du phénomène de surcompensation.

Note pour les inconditionnels du stretching post match : tous ces constats peuvent être retrouvés facilement sur des sites de publication d'articles scientifiques : jssm, sciencedirect, pubmed.

Au fait, à quoi ça sert finalement les étirements statiques ? A s'assouplir, tout simplement. Et c'est déjà pas mal ! ●

Le Club Ado en visite à Roland Garros

Jean-Charles

Le mercredi 29 mai, Nicolas ainsi que les gagnants du tournoi-vache partirent pour Roland Garros, bien décidés à profiter de cette magnifique journée. Arrivés sur les lieux, on se séparait en plusieurs groupes pour que chacun profite comme il le veut des matchs du jour. L'un de nous étant blessé, sûrement dû à un entraînement intensif, on lui laissa le ticket pour le terrain central pour qu'il passe quand même un bon moment. De notre côté, nous sommes allés regarder la victoire de David Goffin, largement favori, face à Stakhovsky. Nous avons également fait la découverte de deux joueuses : Kiki Bertens et la charmante Catherine Bellis. Victoire de Catherine en 2 sets mais beau match tout de même. Après cela, nous sommes allés voir le dernier set de Kristina Mladenovic,



surnommée Kiki, coïncidence ? Nous ne saurons pas. Nous avons ensuite quitté le court Suzanne Lenglen pour rejoindre Nico et le blessé pour assister au match de Pouille contre Bellucci. Le Français remporte le match et envoie la balle de célébration en l'air, qui finit sur la tête d'une spectatrice. Vers 20h30, fin de la journée, nous rentrons, avec de bons souvenirs...

Le saviez-vous ...? et des coups de soleil ●

Pour la saison 2017, quel est le nombre de salariés en équivalent Temps Plein qui forment l'équipe du RAC ?

A vos agendas :

3, 10 & 17 juin
Inscriptions saison 2018

11 juin
Fête du club au Vert Bois

16 au 24 juin
Championnats de France

Championnats de France

Championnats de France