

VGA TENNIS été 2017

La VGA Tennis
en bref

Portraits
Pouille et Garcia

Premier
CNGT 2016



2 bis, avenue de Neptune
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél. : 01 48 85 48 52

Mail : vgatennis@gmail.com

CHANGE DE L'OR

Achat - Vente

TOUTES DEVISES

Billets de banque périmés

Monnaies or, lingots,

Napoléons

20 dollars



PAIEMENT IMMEDIAT

83 rue de la Victoire
75009 Paris

Tél: 01 48 74 32 41
06 07 98 64 25



VENTES & INSTALLATIONS depuis 2001

www.hitech-av.com

Ecrans plats 4K SAMSUNG - SONY - SHARP

Nouveau SAMSUNG 215 cm 4K en démonstration, simplement exceptionnel !



Musique & Home cinéma sans fil

SONOS

Nouveau SONOS PLAY 5 en écoute stéréo
avec système de calibration "Trueplay"



Haute fidélité - Home cinéma - Salle de cinéma privée



"Reprise de votre ancienne
chaîne hifi et de vos vinyles"

Marantz, Luxman, Yamaha, Denon, Tannoy, Accuphase, Audio research, BW, Kef,
Sonus faber, Cambridge, Esoteric, Arcam ...



Mobiliers audio-video

HITECH AUDIO VIDEO : 72 av Victor Hugo, 94100 Saint maur des fossés

01.48.83.46.09 / contact@hitech-av.com / www.hitech-av.com / mardi-jeudi :14-19h, vendredi - samedi :10-12h / 14-19h

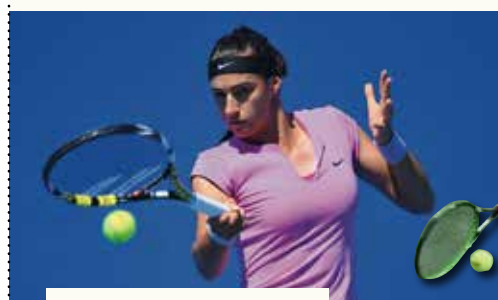
En remontant
le temps...

P.10



Les secrets
pour un bon
échauffement.

P.22



Caroline Garcia.

P.15



Lucas Pouille.

P.14

ACTUALITÉ

- 4** La VGA tennis en bref
- 5** Votre calendrier 2017
- 6** Les permanents du Club
- 7** Les tarifs saison été 2017

DOSSIER

- 9** ANNÉE 1967
C'était il y a cinquante ans
- 10** HISTOIRE DES STRUCTURES
SPORTIVES
En remontant le temps...
- 14** LES ESPOIRS DU TENNIS
Lucas Pouille et
Caroline Garcia
- 16** PORTRAIT ADHERENT
Claude Martin

LE CLUB

- 18** ÉVÉNEMENT
Le tournoi CNGT VGA 2016

21 ÉCOLE DE TENNIS

De la formation...
... À la compétition

22 SANTÉ

Les secrets pour un bon
échauffement au tennis

24 Les bons moments à la VGA tennis

26 LE REGLEMENT L'arbitrage

28 LE MATERIEL Quelques conseils pour améliorer votre cordage

30 Les tournois

31 Les championnats

31 Le comité directeur

Chers amis,

La saison 2015/2016 s'est terminée en point d'orgue avec la finale du premier tournoi CNGT (Circuit National des Grands Tournois) organisé par la VGA Saint-Maur (voir article en pages 18 à 20). L'année sportive 2016/2017, qui a démarré le 1^{er} octobre dernier montre, s'il en était besoin, qu'un grand club de tennis (la VGA est le deuxième club de tennis du Val-de-Marne en nombre de licenciés) peut concilier harmonieusement la compétition, y compris le haut niveau, la formation et le sport loisir. Outre le tournoi CNGT, que nous allons organiser à nouveau cette année (samedi 19 août au samedi 2 septembre), nos équipes fanions dames et messieurs évolueront en championnat pré-national (DQDN4) chaque weekend du mois de mai. Nous avons aussi plusieurs jeunes filles et garçons qui jouent à un niveau régional, voire national, et Paul Julien Delageas a inscrit pas moins d'une dizaine d'équipes dans les championnats régionaux qui se dérouleront en avril. Pour conclure le volet compétition, je voudrais souligner les performances encourageantes de nos équipes dames +35 ans et + 55 ans en championnat de France, sans oublier les autres équipes Senior+.

Au plan de la formation, l'attractivité de notre Ecole de Tennis, qui bénéficie du label Club Formateur FFT depuis 2015, ne se dément pas avec près de 500 jeunes de 4 à 16 ans. Plus de 150 adultes participent aux Cours Collectifs Adultes (CCA) et aux stages organisés pendant les vacances scolaires, ou prennent des cours particuliers. J'en profite pour remercier les enseignants qui, par leur professionnalisme et leur engagement, contribuent au rayonnement de notre club. Comme vous le savez, les courts sont accessibles tous les jours de 8 h à 23 h et nous devrions bientôt installer un éclairage d'été sur le court 1, ce qui portera à cinq le nombre de terrains éclairés. Nos nombreux adeptes du jeu libre pourront ainsi profiter de créneaux horaires supplémentaires. Vous verrez également dans ce numéro, que les animations occupent une part de plus en plus importante dans la vie de notre club. Elles ne pourraient avoir lieu sans l'implication des permanents et des bénévoles qui font un travail remarquable. Enfin, je voudrais remercier chaleureusement les membres du Comité Directeur qui ont décidé de faire un « break » après avoir donné beaucoup de leur temps au club. Un grand merci à Eric Loyal, Philippe Galvan, Laurent Pauty et Guy Debout!

Bonne saison d'été à toutes et à tous.

Germain Roesch, Président VGA Tennis

Photo couverture : Bernard Dumont
Imprimeur : SaxoPrint
Conception et réalisation : Nathalie Galvan -
nat.galvan@outlook.fr



La VGA Tennis se situe
au Stade Chéron,
2 bis, avenue de Neptune,
94100 Saint-Maur-des-Fossés

Horaires d'ouverture
des courts : de 8 heures
à 23 heures tous les jours

Le secrétariat est ouvert
du lundi au samedi.

Ph. VGA Tennis

Implanté dans un cadre exceptionnel avec ses marronniers centenaires, le club dispose de cinq courts en terre battue, (dont quatre courts couverts et chauffés en hiver et quatre courts éclairés l'été). Un court de mini-tennis est disponible pour les plus jeunes, ainsi qu'un mur d'entraînement. Une salle multisports pour l'enseignement du mini-tennis et un Club-House avec salon de lecture et télévision (permet ainsi à nos joueurs de se détendre autour d'une boisson chaude ou d'un rafraîchissement) complètent nos installations.



MANIFESTATIONS

Notre section organise des manifestations tout au long de l'année

- Galette des Rois
- Journées portes ouvertes
- Pot d'accueil des nouveaux adhérents
- TMC, Galaxie Tennis, Tournoi Senior+, CNGT et journées à thèmes
- Tournoi interne
- Fête de l'école de tennis
- Visite du Père Noël
- Fête du club

Organisation de stages pour les jeunes et les adultes pendant les vacances scolaires.

LA VGA TENNIS EN 7 CHIFFRES

3 200

C'est le nombre impressionnant de balles de tennis utilisées chaque saison par les professeurs du club pour entraîner petits et grands !

2013

Année de naissance de nos trois plus jeunes joueurs de la VGA Tennis : 3 ans et déjà sur les courts !

62,5%

Taux d'occupation des courts constaté entre mars et septembre 2016.

13 500

Nombre d'heures de tennis disponibles pour nos membres sur l'ensemble des cinq courts

1929

Année de naissance du membre actif le plus ancien de la VGA Tennis...
Un seul mot : bravo !

5 000

Nombre de capsules de café consommées chaque année au Club House par les membres de la VGA Tennis !

825

Nombre de membres inscrits à la VGA Tennis pour la saison hiver 2016/2017, dont 59 % de jeunes de moins de 18 ans !

DATES	ÉVÉNEMENTS	HEURES
Du 20 au 24 mars 2017	RÉFECTION DU COURT 3	
Dimanche 26 mars 2017	JOURNÉE PORTES OUVERTES	10 H - 17 H
Dimanche 26 mars 2017	PARUTION FENÊTRE SUR COURT	
Lundi 27 mars 2017	DÉBUT SAISON ÉTÉ	
Mercredi 29 mars 2017	JOURNÉE GALAXIE	
Samedi 1 ^{er} avril 2017	CHASSE AUX ŒUFS	
Du 03 au 16 avril 2017	VACANCES DE PÂQUES Stages jeunes et adultes + TMC JEUNES	
Du 10 au 12 avril 2017	RÉFECTION DES COURTS 1 ET 2	
Samedi 22 avril 2017	DÉMONTAGE BULLE (COURTS 1 ET 2)	
Dimanche 23 avril 2017	JEUX SETS MATCHS AVEC LES ÉQUIPES FANIONS PÔT D'ACCUEIL NOUVEAUX ADHÉRENTS	10 H - 12 H
Vendredi 5 mai 2017	JOURNÉE DES HOMMES	10 H - 16 H
Mardi 9 mai 2017	DÉMONTAGE BULLE COURTS 4 ET 5	
Du samedi 13 au dimanche 14 mai 2017	PRÉ-INSCRIPTIONS ÉCOLE DE TENNIS	
Lundi 15 mai 2017	JOURNÉE DES DAMES	10 H - 16 H
Vendredi 26 mai 2017	JOURNÉE MIXTE	10 H - 16 H
Du 29 au 31 mai 2017	RÉFECTION DES COURTS 4 ET 5	
Dimanche 28 mai 2017	FIN DES RENCONTRES ÉQUIPES DAMES ET MESSIEURS	
Mercredi 7 juin 2017	FÊTE DE L'ÉCOLE DE TENNIS	14 H - 17 H
Mercredi 14 juin 2017	JOURNÉE GALAXIE	
Dimanche 25 juin 2017	FINALES DES TOURNOS INTERNES FÊTE DU CLUB ET DÉJEUNER	
Du 10 au 21 juillet 2017	STAGES JEUNES ET ADULTES	
Du 4 au 18 août 2017	TOURNOI SENIOR +	
Du 19 août au 2 septembre 2017	TOURNOI CNGT - FINALE SAMEDI 2 SEPTEMBRE	
Dimanche 3 septembre 2017	JOURNÉE PORTES OUVERTES VGA + VGA TENNIS	10 H - 17 H
Jeudi 7 septembre 2017	NETTOYAGE DE LA BULLE (COURTS 4 ET 5)	
Vendredi 8 septembre 2017	MONTAGE DE LA BULLE (COURTS 4 ET 5)	
Samedi 9 septembre 2017	MONTAGE DE LA BULLE (COURTS 1 ET 2)	
Lundi 11 septembre 2017	DÉBUT ÉCOLE DE TENNIS	
Dimanche 24 septembre 2017	DÉBUT SAISON HIVER	
Samedi 7 octobre 2017	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	17 H
Mercredi 18 octobre 2017	JOURNÉE GALAXIE	
Du 22 au 5 novembre 2017	VACANCES DE LA TOUSSAINT STAGES JEUNES ET ADULTES + TMC JEUNES ET ADULTES	
Mercredi 13 décembre 2017	FÊTE DE NOËL DE L'ÉCOLE DE TENNIS	14 H - 17 H
Mercredi 20 décembre 2017	JOURNÉE GALAXIE	
Du 24 décembre 2017 au 7 janvier 2018	VACANCES DE NOËL STAGES TMC JEUNES ET TMC ADULTES	
Dimanche 14 janvier 2018	GALETTE DES ROIS	17 H
Du 17 février au 5 mars 2018	VACANCES DE FÉVRIER STAGES (2X5 JOURS) + TMC JEUNES + TMC ADULTES	



NOTRE ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS



Paul-Julien Delaugeas
B.E.1
Responsable
du centre
d'entraînement



Thomas Reneaume
D.E.1
Responsable
de l'école
de tennis



Stéphanie Loisel
B.E.1



Patrice Duclos
B.E.1



Guillaume Claverolas
AMT +
Formation DE
en cours à la
VGA Tennis



Alexandre Wood
AMT +
Formation DE
en cours

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Siaka Bamba

AMT

Alexandre Adam,
Yoan Dappoigny,
Dominique Logie,
Théo Tilkian,
Marie-Eléonore Bellier,
Charlotte Martin,
Sacha Donarel,
François Loyal.

ENTRETIEN



Didier Dahan

HIVER
Du mardi
au samedi :
7h30 - 14h30
ÉTÉ
Du mercredi
au dimanche :
7h30 - 14h30

SECRETARIAT



Frédérique Bosc

Accueil	Horaires d'ouverture
Lundi	14h00 - 19h30
Mardi	9h30 - 12h00 et 14h00 - 19h30
Mercredi	9h30 - 12h00 et 14h00 - 19h30
Jeudi	14h00 - 19h30
Vendredi	14h00 - 19h30
Samedi	10h00 - 13h00

Tél. : 01 48 85 48 52 • E-mail : vgatennis@gmail.com • Site internet <http://www.vgatennis.fr> • [facebook.com/vga.tennis](https://www.facebook.com/vga.tennis)

SAISON ÉTÉ 2017

FORMULES CLUB ÉTÉ	Seniors	Étudiants	Adolescents	
Cartes été complètes	196€	135€	135€	
Cartes été semaine ⁽¹⁾	135€			
	2003/2004	2005/2006	2007/2008	2009/2010
Cartes été jeunes ⁽²⁾	110€	100€	85€	65€

CCA ÉTÉ : 5 cours pour 50 euros ou 7 cours pour 70 euros - début 27 mars 2017

LICENCE FFT ET COTISATIONS OBLIGATOIRES ANNUELLES

Licence FFT	29€	nés en 1999 et avant
	20€	nés en 2000 et après
Cotisation VGA Omnisports	28€ (30€ saison 2017- 2018)	
Cotisation VGA tennis	20€	

(1) Accès à nos courts du lundi au vendredi de 8h à 17h, sauf mercredi et jours fériés.

(2) Accès prioritaire sur le terrain n°3.

REDUCTION FAMILIALE :

50% sur les cotisations de la section tennis, à partir du 4^e membre de la section. La réduction s'applique sur les cotisations les plus faibles du groupe familial.

Tout nouvel adhérent doit acquitter, la première année, un droit d'entrée à la section tennis, selon le barème suivant :

	Adultes	Jeunes et étudiants	Famille
Membres de la VGA St-Maur	50€	20€	100€
Saint-Mauriens	60€	30€	120€
Non Saint-Mauriens	80€	40€	150€

MODALITÉS D'INSCRIPTION DES ADHÉRENTS

Paiement par chèque à l'ordre de la «VGA Tennis», auquel il faut joindre :
1 Attestation médicale de non contre indication à la pratique du tennis.
1 Photo récente.

LES INVITATIONS

Prix 10€ par demi- journée entre 8h et 17h (8h – 13h ou 13h – 17h), par heure après 17h ou le week-end et jours fériés. Les invitations peuvent être prises par un adhérent adulte en nombre limité.

Des carnets de cinq invitations peuvent être achetés à l'avance auprès du secrétariat.

LES CARTES VACANCES À LA DEMANDE

Elles sont valables du 15 juillet au 31 août 2017 (tarifs hors licence – assurance à la charge de l'adhérent)

Semaine 50€
Quinzaine 80€
Semaine supplémentaire au-delà de 2 15€

POUR INFOS

Tarifs école année 2017-2018 (septembre 2017)

Les prix indiqués comprennent la licence FFT 2017, la cotisation VGA omnisport, la cotisation VGA tennis et la carte été (sauf mini-tennis).

ÉCOLE ADOS	25 cours inclus	2000	475€
+30€ nouveaux membres		2001/2003	467€
ÉCOLE JEUNES	30 cours inclus	2004/2005	462€
+30€ nouveaux membres		2006/2007	452€
		2008/2009	437€
MINI-TENNIS	30 cours inclus	2010/2013	352€
+30€ nouveaux membres			

Cabinet Gardini et Associés

**Expertise
comptable**

100 avenue du Bois Guimier
94100 Saint-Maur-des-Fossés

**Audit
Conseil**

Tél : 01 48 89 32 75
Fax : 01 48 89 87 72

**Un atout
pour votre entreprise**

Vous souhaitez soutenir votre club, en participant à l'amélioration des infrastructures

**2 Façons
de nous
aider**

Pour les particuliers, le mécénat en faisant un don en numéraire ou en nature (déductible de vos impôts à hauteur de 60%)

Pour les professionnels, au delà de l'intérêt personnel que vous pouvez avoir pour le tennis, le sponsoring peut s'inscrire dans une stratégie de communication de votre entreprise.

**Sponsoriser
la VGA tennis c'est**

Nous aider à relever les challenges et soutenir le développement sportif local, tout en développant votre activité commerciale.

Associer l'image de votre entreprise à un club sportif ayant des valeurs fortes comme le dynamisme, la générosité, la persévérance et le respect des autres.

**Dans
le but de**

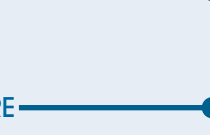
Permettre aux partenaires de la VGA Tennis d'avoir une démarche responsable en soutenant le club et en étant partenaire d'un sport où les valeurs humaines sont mises en avant.

Tisser des liens privilégiés avec le club et ses partenaires.

Nous contacter par email : vgatennis@gmail.com
ou Laurent Pauty au **06 51 26 56 05**

C'était il y a 50 ans... en 1967

ÉVÉNEMENTS MARQUANTS

- 18 MARS** — Naufrage du Torrey Canyon en Bretagne
- 29 MARS** —  Inauguration du premier sous-marin nucléaire français à Cherbourg (Le Redoutable)
- 9 AVRIL** —  Premier vol de l'avion de ligne Boeing 737
- 20 AVRIL** —  La sonde américaine Surveyor 3 se pose sur la lune
- 21 AVRIL** —  Putsch des colonels en Grèce
- 28 MAI** —  Mise en service du premier train roulant à 200 km/h (le Capitole) reliant Paris à Toulouse
- 5 AU 10 JUIN** —  Guerre des 6 Jours (troisième guerre israélo arabe) en réponse à la signature d'un pacte de défense égypto-jordano-irakien.
- 17 JUIN** —  Première Bombe H chinoise
- 24 JUILLET** —  Visite officielle de De Gaulle à Montréal avec cette phrase célèbre « Vivre le Quebec libre ! »
- 25 SEPTEMBRE** —  Accord pour la construction de l'Airbus entre la France, la Grande-Bretagne et l'Allemagne
- 26 OCTOBRE** —  Couronnement du shah d'Iran
- 3 DÉCEMBRE** —  Afrique du Sud : première greffe d'un cœur humain par le professeur Christian Barnard
- 11 DÉC.** — Première présentation du « Concorde » à l'usine de construction de Blagnac
- 28 DÉCEMBRE** — Légalisation de la pilule contraceptive

DÉCÈS

27 JANV. • Maréchal Juin • **18 FÉV.** • Robert Oppenheimer • physicien et père de la bombe atomique américaine • **10 DÉC.** • Otis Redding • chanteur de Soul Music américaine • **17 JUIL.** • John Coltrane • saxophoniste de Jazz américain • **19 AVRIL** • Konrad Adenauer chancelier allemand • **10 JUIN** • Spencer Tracy acteur américain • **8 JUIL.** • Vivien Leigh • actrice (Autant en emporte le vent) • **26 JUIN** • Françoise Dorleac • actrice et sœur de Catherine Deneuve • **15 AOÛT** • René Magritte • peintre surréaliste • **9 OCT.** • André Maurois • écrivain • **9 OCT.** • Che Guevara • révolutionnaire cubain • **14 OCTOBRE** • Marcel Ayme • écrivain

MUSIQUE

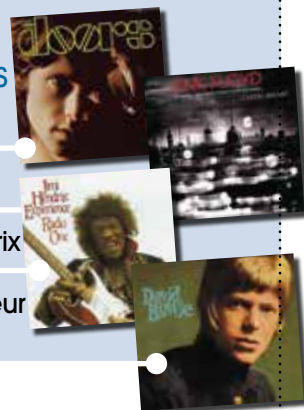
PREMIERS ALBUMS DES GROUPES

Doors

Pink Floyd

Jimmy Hendrix

et du chanteur David Bowie



LES GRANDS TOURNOIS DE TENNIS

INTERNATIONAUX DE FRANCE

Dames : Françoise Dürr (France)
Hommes : Roy Emerson (Australie)

WIMBLEDON

Dames : Billie Jean King (USA)
Hommes : John Newcombe (Australie)

US OPEN

Dames : Billie Jean King (USA)
Hommes : John Newcombe (Australie)

NAISSANCES



22 FÉVRIER Kurt Cobain

Guitariste et Chanteur de Nirvana (décédé en 1994)



31 MAI Sandrine Bonnaire

Actrice et réalisatrice



20 JUIN Nicole Kidman

Actrice et productrice



1^{ER} JUILLET Pamela Anderson

Actrice



7 NOVEMBRE David Guetta

Disc-Jockey



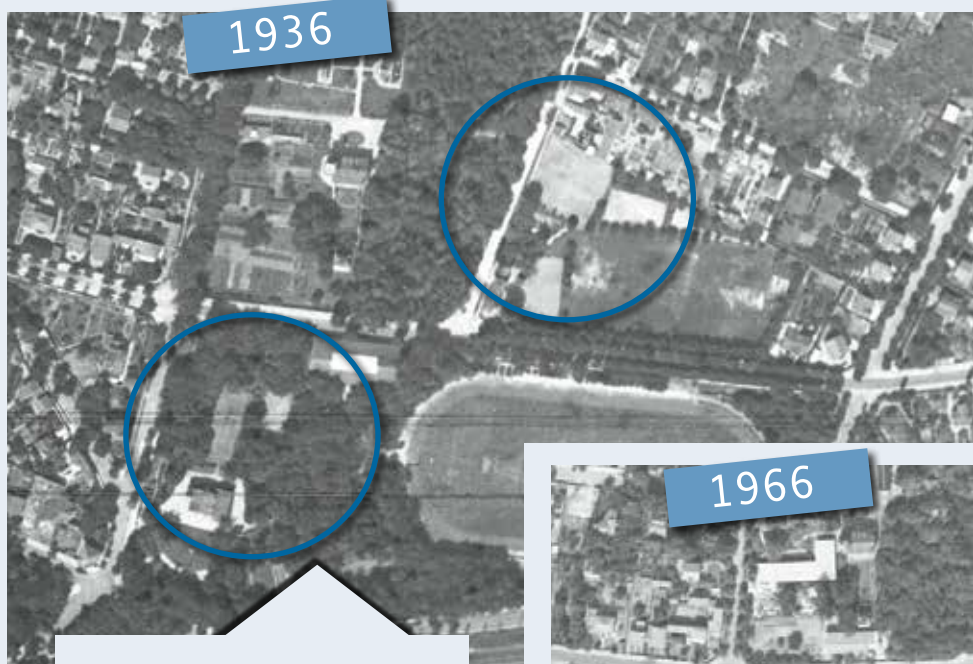
Sur cette photo de 1921 (la première existant sur Saint-Maur-des-Fossés, c'était le début des missions aériennes), il est bien difficile de savoir si l'espace dégagé devant l'actuelle maison des associations est un court de tennis !

En remontant le temps...

Fenêtre Sur Court vous propose, en comparant quelques photos aériennes anciennes, de découvrir comment ont évolué les équipements sportifs que nous connaissons actuellement (stade Chéron, VGA Tennis, piscine et centre sportif Brossolette)

Vous pouvez retrouver ces photos et bien d'autres sur le site : remonter.ign.fr

En 1919, création de la VGA (on ne parle pas encore de la VGA Tennis) et grâce à la parcelle de 37 ha léguée à la commune par Monsieur Phileas Vassal, avec obligation de la consacrer au sport, construction du Stade Olympique (inauguré en 1922) puis de la Salle Paté.

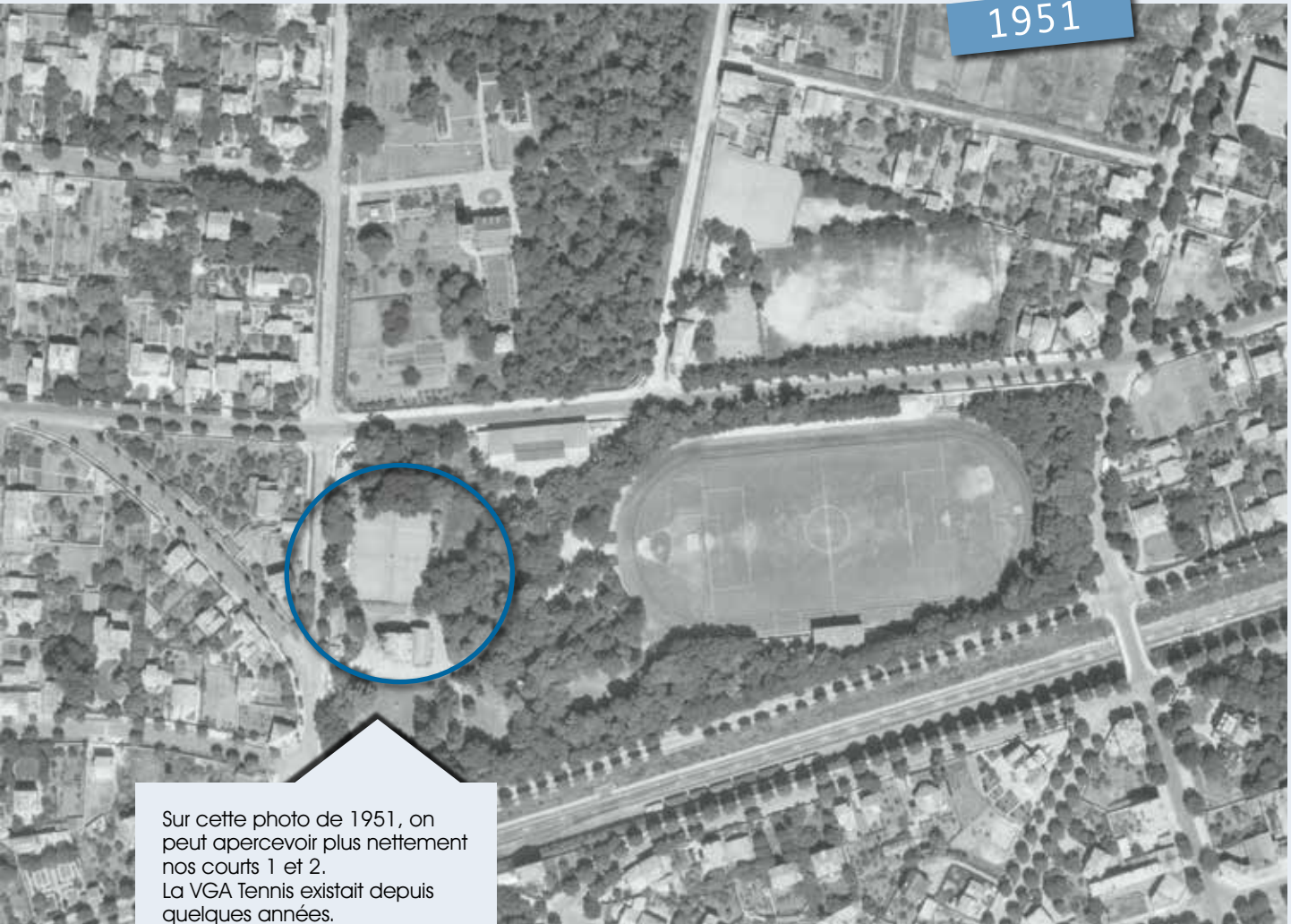


En 1936, on peut voir que, les jardins, potagers et bois, sont remplacés par deux courts de tennis (Annexe-stade Dolfus) sur lesquels se souviennent avoir joué quelques anciens du club. C'est maintenant le parking derrière la piscine.

Plus visiblement que sur la photo de 1921 un court de tennis à l'emplacement de notre actuel court 2 et déjà un terrain de basket à l'emplacement de notre court 3.



1951



Sur cette photo de 1951, on peut apercevoir plus nettement nos courts 1 et 2. La VGA Tennis existait depuis quelques années.

1965



1965, 1966, l'époque des grands chantiers : construction des courts 4 et 5 et de la salle verte.

Travaux pour la construction de la piscine avec destruction des courts «Annexe» et du stade Dolfus.

En 1968, la piscine est terminée et le centre sportif est en chantier, ainsi que les courts 4 et 5 !
Au sous-sol du centre sportif seront aménagés 3 courts de tennis d'abord recouverts de "terre-balle" puis de moquette et maintenant remplacés par un mur d'escalade.

1968



1980



Sur cette photo de 1980, les infrastructures sont celles que nous connaissons moins le court 3 qui ne sera construit que quelques années plus tard à la place du terrain de basket qui sera alors décalé devant la salle Paté.

La VGA tennis sera un des premiers clubs où des bulles (chauffées !) seront montées sur les courts en hiver.

1990



De 1990 à 2016, peu de gros chantiers visibles sur les photos aériennes mais un éclairage nocturne, un club-house toujours plus accueillant, des adhérents toujours plus nombreux et dynamiques...



MALROUX

Fruits et légumes

Une passion
la qualité

Marchés de Saint-Maur
Le Parc (place des Marronniers)
Champignol (place du marché)

L'Épaulard

Poissonnerie

16 avenue Charles de Gaulle
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél.: 01 48 83 05 39

L'Épaulard, artisan poissonnier vous accueille du mardi au samedi de 8h à 13h et de 15h30 à 20h ainsi que le dimanche de 8h à 13h

Spécialités de poissons fins

Arrivage journalier

Plateaux de fruits de mer

Pour vos évènements, repas de famille, anniversaires ou toutes autres occasions à fêter, L'Épaulard vous propose de composer avec vous de sublimes plateaux de fruits de mer d'une fraîcheur extrême qui raviront vos proches.

Venez nous rencontrer afin de préparer ces soirées que vous voulez exceptionnelles et uniques.



Lucas Pouille

Né le 23 février 1994 à Grande Synthe (Nord) Lucas Pouille a débuté le tennis à l'âge de 8 ans et a vite été repéré par la Fédération Française de Tennis qui lui a fait intégrer sa structure d'entraînement - trois ans au pôle de Poitiers, puis trois ans à l'INSEP-.

En 2008, il est sacré champion de France dans la catégorie des 13/14 ans. Il commence sa carrière professionnelle en participant aux qualifications du Challenger de St Brieuc en 2010. Il atteint, cette année-là, le deuxième tour de Roland Garros Junior. Son meilleur résultat est en quart de finale de l'Open d'Australie Junior en 2011. Il travaille avec Emmanuel Planque.

Passé professionnel à l'âge de 18 ans, il fait parler de lui pour la première fois deux ans plus tard lors du Master 1000 de Paris-Bercy 2014; il atteint alors les huitièmes de finale après avoir battu successivement Steve Johnson (N°41), Jarkko Nieminen (n°69), Ivo Karlovic (n°27) et Fabio Fognini (n°20), seulement défait par Roger Federer sur un score, loin d'être ridicule 6-4 /6-4.

TOP 100

En 2015, il poursuit sa progression et fait son entrée dans le top 100.

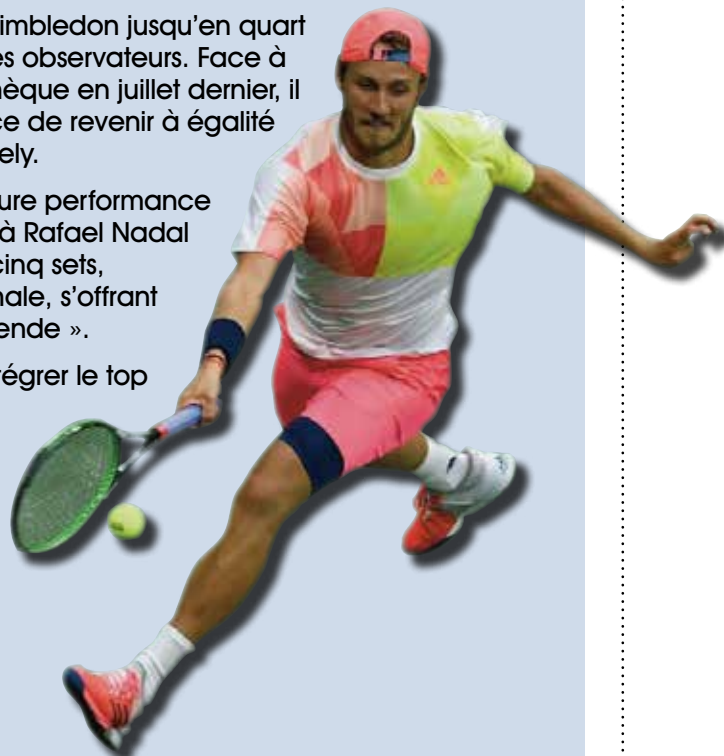
En 2016, il s'installe à Dubaï et enchaîne les matchs et les résultats. En mars, au Masters 1000 de Miami, il signe une première victoire contre un top 10, David Ferrer (n°6).

Son parcours à Wimbledon jusqu'en quart de finale épaté les observateurs. Face à la République Tchèque en juillet dernier, il permet à la France de revenir à égalité en battant Jiri Vesely.

Il réalise sa meilleure performance à l'US Open face à Rafael Nadal en le battant en cinq sets, en huitième de finale, s'offrant une « victoire légende ».

Il ambitionne d'intégrer le top 10 mondial.

Source: « Le Monde.fr »
article du 6 septembre
2016





Caroline Garcia

Née le 16 octobre 1993 à Saint-Germain-en-Laye, Caroline commence à jouer au tennis à l'âge de 4 ans.

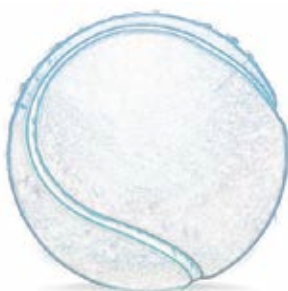
A 11 ans, en 2004, elle est championne de France par équipe

En 2007, elle dispute son premier match sur le circuit ITF à 14 ans, aux Contamines.

A Roland Garros, en août 2010, elle devient championne de France dans la catégorie des 17/18 ans.

A Roland Garros en 2011, bénéficiaire d'une wild card pour sa première participation au tournoi, elle passe le premier tour et s'incline ensuite sur le central contre Maria Sharapova, après avoir mené 6-3/4-1.

En septembre 2011, elle atteint la finale de l'US Open Juniors.



TOP 100

En 2013, après avoir atteint le deuxième tour à Roland Garros, à Wimbledon et à l'US OPEN, elle intègre pour la première fois le top 100 mondial et termine l'année à la 75ème place.

13 avril 2014, elle remporte son premier tournoi sur le circuit WTA et remporte en FED CUP ses deux simples et le double, face aux américaines.

TOP 50

Décembre 2014: elle finit l'année à la 38e place mondiale.

Février 2015: FED CUP Italie/France, elle qualifie l'équipe de France en remportant son simple puis le double.

Mars 2015: 25^e place mondiale

Février 2016 FED CUP Italie: elle réalise le triplé, gagne le simple, puis le simple du dimanche et le double et qualifie l'Equipe de France pour les demi finales de la FED CUP

A 22 ans, elle participe à ses premiers JO à Rio.

Source : site officiel Caroline Garcia



SON ÉQUIPEMENT

Première raquette en bois,
une Clément,

Balles « rondes » blanches

Tenue blanche obligatoire

Claude portait du Fred Perry,
chaussures Sprint Court

Aujourd'hui il a une raquette
Head et des chaussures Addidas.

SON JEU

Son point fort : la volée,
le service volée

Son jeu est à plat et il utilise
le smash facilement. Il chope
toutes les balles.

Son point faible : « joue parfois
au hockey sur le terrain. »



SON INVESTISSEMENT DANS LE CLUB

Professeur de tennis avec Bernard Schoepfer pendant 5 ans,
c'était pour lui un réel plaisir. Son métier de VRP en jouets lui
permettait d'organiser son temps. Il a même passé son diplôme
d'instructeur sur ses vacances d'été.

Arbitre pendant 5 ans (diplôme d'arbitrage).

Membre du bureau pendant 10 ans du club de 1980 à 1990
sous la présidence de Michel Lestoile et Gisèle Houdoyer, future
présidente de la ligue du VdM. Il a participé à la construction
du court 3, de la bulle des courts 1 et 2 et à l'agrandissement
du Club House.

SON MEILLEUR SOUVENIR À LA VGA

En mai 1968, du fait des grèves et des pénuries de transport, on se retrou-
vait nombreux au club pour discuter des événements et éventuellement
jouer au tennis. La convivialité du club était très forte à ce moment-là.

LE CLUB VU PAR CLAUDE

Pour lui, le club a toujours évolué régulièrement et continue encore
aujourd'hui. Il regrette quand même le manque de rencontres spon-
tanées. Il y a encore dix ans en venant seul au club, on avait toujours
un partenaire sur place. Claude trouve par contre, le Club House plus
convivial aujourd'hui et avoue avoir passé deux bonnes heures en très
bonne compagnie pour cet interview.

CLAUDE VU PAR LE CLUB

Disponible, Claude a participé à de nombreux défis lors de la fête de
notre école de tennis et a dû faire tous les montages et démontages
de bulles depuis qu'ils existent, Taquin sur le terrain avec ses partenaires.
Toujours autant passionné de tennis. Bon mangeur et gourmand, il est
toujours attendu aux journées Hommes et Mixtes avec son fameux baba
au rhum de Mme Martin. Celui-ci est même connu sur toute la ligue et
même au-delà... A Provins ils en parlent encore !



Claude Martin

Nous avons trouvé le plus an-
cien inscrit à la VGA Tennis!
Claude Martin, alias «petit
Jésus» né le 25 décembre 1936 occupe
nos terrains depuis 1965.

Claude est arrivé à la VGA lorsque
son club a été racheté par la ville de
Saint-Maur-des-Fossés.

Il a en effet commencé à tenir une
raquette à 13 ans à l'UAI (Union
Athlétique Inter gadzarts) au stade
Paul Meyer à Sucy.



1982



ANECDOTES

“ Sans le savoir ni l'un ni l'autre, Gérard Meiss et lui se sont côtoyés pendant la guerre d'Algérie. Gérard Meiss est un des joueurs les plus âgés du club. Il est arrivé en 1994.

Claude pense avoir cassé au moins dix raquettes et Jacky Pérol se souvient même qu'il a explosé une vitre du TCLV avec une raquette.

Il reconnaît avoir été «ronchon» sur les cours envers lui-même.”

SES PERFORMANCES

Membre de l'Equipe 1 pendant 10 ans de 1965 à 1975.

Meilleur classement 15/2 (15/4 pendant très longtemps)

A l'époque, 12 matchs par an contre 50 aujourd'hui. Les montées de classements étaient donc moins rapides qu'aujourd'hui

Joueur de double avec François Bronny dans les années 2000

Aujourd'hui Equipe vétérans avec Gérard Meiss, Jean-Paul Plainchamp, Pierre Bouvet, Dan Verbecque et François Bronny.



Ses idoles

Il voulait ressembler à Lewis Hoad (1934-1994) champion australien entre 1955 et 1965.

Roger Federer (né en 1981).

SES PASSIONS

Le Hockey sur gazon

En complément sportif, sa passion était le hockey sur gazon qu'il pratiquait à Sucy avec l'UAI puis à la VGA. Il conseille à nos jeunes de s'investir à côté du tennis, dans un sport collectif.

Le tennis

Claude a intégré la VGA en même temps que son copain Bernard Schoepfer, professeur de tennis. C'est avec lui que notre école de tennis, une quarantaine d'enfants à l'époque, a réellement démarré le jeudi après-midi.

L'hiver jusqu'en 1990, les terrains n'étaient pas couverts. Claude jouait alors au club de la rue Denfert-Rochereau à la Varenne tenu par Bernard S. ou même parfois au Racing de Paris à la Bastille quand il pouvait car ce club était très cher à l'époque.

Le train électrique, il a même déménagé pour y dédier une pièce complète !





Le tournoi CNGT VGA 2016

Pour la première fois, Saint-Maur-des-Fossés accueillait un événement de tennis national. La VGA a en effet organisé, du 21 Août au 3 Septembre 2016, un tournoi figurant au calendrier du Circuit National des Grands Tournois (CNGT) homologué par la FFT. Parmi les 109 joueurs participants (dont une quinzaine d'adhérents de la VGA Tennis), pas moins de onze joueurs numérotés faisant partie du gratin national! Trois d'entre-eux étant même membres du top 200 mondial! La finale, qui s'est jouée devant près de 300 spectateurs (les gradins installés sur le court 1 affichaient complet), a été remportée de manière expéditive par Adrien Puget au détriment d'un Constant Lestienne (numéro 165 mondial au moment du tournoi) visiblement dans un mauvais jour...

Avant cette finale, cinquante enfants de l'école de tennis avaient pu échanger des balles avec les quatre demi-finalistes et Grégoire Barrère. Grégoire, formé à la VGA par Paul-Julien Delageas et pensionnaire du top 200 mondial en Août dernier, avait malheureusement subi la loi d'un très bon Josselin Ouanna (ex

numéro 80 mondial) en quart de finale. Les joueurs, le député-maire, les représentants de la FFT et de la Ligue du Val-de-Marne ont été particulièrement élogieux quant à l'organisation du tournoi, la logistique mise en place pour l'occasion et la qualité des infrastructures. Un grand merci à tous les bénévoles qui ont contribué à faire de cette première un grand succès!

Photos Mairie de St-Maur
et Bernard Dumont

FLASH INFO
“ Devant le succès remporté par cette première édition, la FFT maintient le CNGT VGA à son calendrier! Notez sur vos tablettes Finale le samedi 2 septembre 2017.”

Les gradins commencent à se garnir.





Josselin Ouanna (à gauche), ex n°80 mondial, a battu le régional de l'étape Grégoire Barrère en 1/4 finale.



Malgré une résistance acharnée, Josselin s'incline en 3 sets en 1/2 finale...



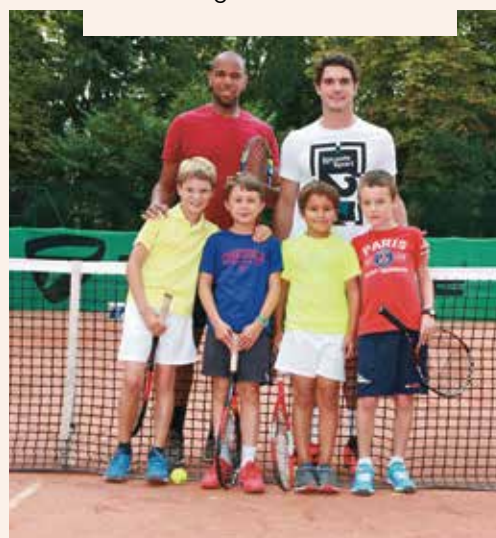
...contre un impressionnant Contant Lestienne (n°160 mondial).



Le Président et le Député Maire ont souligné la qualité du jeu offert par les joueurs engagés dans ce premier CNGT de St-Maur.



Une cinquantaine de jeunes ont échangé des balles avec les pros !



Ces quatre là ont aimé en découdre avec Jonathan Eysseric, Constant Lestienne et Grégoire Barrère.





Après un ¼ finale et une ½ finale accrochés, Constant Lestienne s'est écroulé en finale.



Trop fort Adrien Puget !



Deux petits sets et Adrien Puget s'impose en moins d'une heure.



De gauche à droite : Laurence Coulon, Conseillère Départementale, Germain Roesch, Dominique Soulis, Maire adjointe déléguée aux sports, Adrien Puget, Sylvain Berrios, Constant Lestienne.



Il y avait foule au cocktail d'après match.



Les jeunes ont eu droit à une séance d'autographes

DE LA FORMATION ...



Afin d'assurer une meilleure cohérence des niveaux au sein de l'école de tennis, Stéphanie et Thomas ont mis en place un projet pédagogique commun à tous les enseignants. Les niveaux sont organisés par couleurs : violet (mini tennis), blanc, rouge, orange, vert. Les enfants peuvent être amenés à rester 2 ans de suite dans une même couleur (5 couleurs pour 8 ans de formation). Ils continuent de progresser car il existe plusieurs degrés à l'intérieur des couleurs.

La programmation, prévue par période inter-vacances, définit le contenu des séances. Pour chacun des **trois axes de travail** (fond de court, volée, service), on y trouve :

- 1 Les objectifs de la séance
- 2 Des exercices type adaptables en fonction des enfants
- 3 Une évaluation des acquis par les journées « Galaxie Tennis »

Le fonctionnement de l'école de tennis s'en est trouvé grandement amélioré :

Les groupes d'enfants sont plus homogènes grâce à une meilleure définition des niveaux. L'organisation des journées « Galaxie » est plus intéressante pour les enfants et permet d'intégrer les premiers niveaux au fur et à mesure de l'année (les blancs y ont participé à Noël). La continuité de l'enseignement est assurée en cas d'absence de l'enseignant habituel du groupe. Les jeunes enseignants (cinq pour la saison 2016/2017, tous formés au club) s'intègrent mieux et plus rapidement. Ils bénéficient d'une aide pédagogique toujours précieuse quand on démarre. Ce projet place l'école de la VGA Tennis en pointe. Elle est citée en exemple par la ligue du Val-de-Marne.

... À LA COMPÉTITION

CHEZ LES JEUNES

Quelques enfants, issus du centre de formation, sont entraînés à la ligue :

Nés en 2009 : Melchior Fievre, Alexis Ladeira, Thomas Arnaud
Née en 2008 : Judith Subileau
Né en 2003 : Louis Keller

Si les premiers n'ont pas encore de classement car la compétition est interdite par la Fédération avant 8 ans, Louis, lui, est 5/6. C'est le meilleur classement du club qu'il partage avec quelques joueurs de l'équipe 1 senior. Il s'est par ailleurs qualifié pour le Tournoi des Petit AS de Tarbes (équivalant à un championnat du monde des 13/14 ans) en remportant le tournoi qualificatif de Tours.

Paul-Julien met aussi de grands espoirs en quelques joueurs très prometteurs et très motivés :

Née en 2008 : Stella Malrieu
Né en 2005 : Nicolas Drieu 30/1
Né en 2003 : David Alexandre Setbon 15/3
Né en 2002 : Matéo Chatelin 15

Le club engagera également des équipes dans le championnat « Jeunes » :

Deux équipes Filles : 8-9-10 ans mélangées, 13/14 ans
Cinq équipes Garçons : 8 ans, 11 ans, 12 ans, 13/14 ans et 15/16 ans

Toutes les équipes devraient représenter la VGA en 1ère série. Les joueurs et joueuses forment un beau groupe très attaché au club.

ET CHEZ LES ADULTES

Annick Collange, Francine Ballandras et Guy Debout joueront pour le Val-de-Marne cette année en catégorie Senior + 70. Deux équipes femmes ont participé cet hiver aux championnats de France, l'une en catégorie Senior +55 et l'autre en catégorie Senior +35. Pour le championnat de printemps, nos deux équipes 1 (homme et femme) accèdent à la DQDN4 (prénationale).



ENEZ FAIRE LEUR CONNAISSANCE LE DIMANCHE 23 AVRIL AU CLUB

Ils auront besoin de vos encouragements lors des rencontres qui se dérouleront comme d'habitude le samedi après midi pour les femmes et le dimanche matin pour les hommes.



COMMENT S'ÉCHAUFFER ?

L'idéal est de suivre la séquence suivante, à vous de l'adapter en fonction du temps dont vous disposez, en gardant à l'esprit que la progressivité de l'effort est essentielle :

Avant de rentrer sur le court

Vous trottez jusqu'à commencer à transpirer (10-15 minutes), pourquoi pas autour du stade pour les plus sportifs. Quand le corps est échauffé (début de transpiration), vous entrecoupez les phases de course avec des assouplissements articulaires.

Pas d'étirements musculaires : ils sont réservés pour l'après-match.

Sur le court

Ensuite, vous poursuivrez l'échauffement sur le terrain avec votre raquette en montant progressivement en intensité dans les frappes et dans les déplacements.

Avant un match de compétition, cette phase va permettre de vous mettre dans votre « bulle » en pensant à vos coups, à votre tactique. L'idée de se sentir fin prêt est un gage pour bien débuter le match.

Les secrets pour un bon échauffement au tennis

Toute pratique sportive implique d'habituer progressivement son corps à l'effort physique, afin d'être immédiatement performant dès que l'épreuve s'impose, tout en limitant le risque de blessure. Au tennis, bien s'échauffer c'est également essentiel pour rentrer dans le match au maximum de ses capacités mentales.

Pourquoi s'échauffer ? L'objectif n°1 est d'éviter de se blesser. L'apanage des blessures au tennis n'est pas uniquement réservé aux champions des circuits professionnels ; les joueurs de clubs, dont nous faisons partie, sont des candidats privilégiés aux blessures (accidents cardiaques, déchirures, claquages musculaires, tendinites,...) à partir du moment où ils bâclent,

voire oublient leur échauffement. Pour limiter ce risque il faudra donc préparer progressivement son corps à l'effort qui va suivre, tant sur le plan cardiaque que du point de vue musculaire ou articulaire. Dans le cadre du tennis de compétition, on en parle moins, l'échauffement doit aussi contribuer à préparer son mental. Beaucoup d'entre nous, mettent la moitié d'un set à

“ Vous voici enfin prêt. Que le meilleur gagne ! ”

être vraiment dans le match. Les 5 minutes d'échauffement d'avant match ne sont pas suffisantes pour préparer son corps et son mental. Faire chauffer progressivement « la machine » va aider à se concentrer et à diminuer le stress. Plus le corps est échauffé, plus le jeu sera relâché. Un bon échauffement fait même partie du rituel sympathique d'une partie de tennis, alors ne prenez pas le risque de vous blesser !

Bibliographie : Internet, Tennis Magazine



QUANT AUX FAMEUSES 5 MINUTES D'ÉCHAUFFEMENT IMPOSÉES EN MATCH DE TOURNOI, QUELQUES CONSEILS

Débutez par quelques échanges atténués dans le carré de service en fixant bien la balle à l'impact, pour préparer la concentration visuelle.

Ensuite les partenaires augmentent progressivement leur longueur de balles en faisant des gestes lents et relâchés pour « sentir » la balle.

Une fois installé en fond de court, augmentez progressivement le rythme de jeu en faisant durer l'échange sans avoir à faire de grands déplacements. Pas la peine de taper le plus fort possible ou de faire des « droites gauches » pour impressionner son adversaire. En revanche observez son jeu, voir ses points forts et points faibles.

Clôturez l'échauffement par quelques volées en vous positionnant à 2 mètres du filet. Continuez par quelques smashes. Terminez en enchaînant avec relâchement des services et des retours.

Sautillez sur les avant-pieds entre les frappes de balle.

Ne restez pas statique sur les talons.

Pensez à souffler à la frappe, pour trouver le relâchement.

Évitez de rattraper des balles trop excentrées. Ne pas solliciter son corps trop tôt, même s'il est nécessaire de finir l'échauffement en faisant des efforts qui font augmenter la fréquence cardiaque afin de préparer le cœur aux efforts brusques et irréguliers qui vont suivre.

Votre partenaire de jeu n'aura peut-être pas la même vision que vous de l'échauffement et cherchera peut-être, comme on le voit souvent, à jouer le point dès les premiers échanges. Dans ce cas, demandez-lui de jouer sur vous tranquillement en lui expliquant que c'est la meilleure façon de procéder pour ne pas se blesser.

Situations où l'échauffement est particulièrement important

En hiver : pendant cette période, accordez encore plus d'importance à l'échauffement pour éviter les blessures ;

Si vous avez plus de 40 ans : le corps s'adapte moins facilement à l'effort avec l'âge et il devient de plus en plus important de bien s'échauffer ;

Reprise après une blessure : si vous reprenez le sport après une blessure, il faut être particulièrement vigilant et un bon échauffement limitera le risque de récurrence.

9 EXERCICES POUR UN ÉCHAUFFEMENT COMPLET

1 Commencez par un léger footing 10 à 20 minutes. Inutile d'aller vite.

2 Chevilles : pointe de pied au sol, tournez dans un sens puis dans l'autre.

3 Genoux : pieds joints, mettez les mains sur les deux genoux et décrivez un cercle.

4 Hanches : imaginez que vous avez un cerceau autour du bassin et faites-le tourner.

5 Poignets : collez vos mains l'une à l'autre, doigts entrelacés. Faites tourner l'ensemble sans forcer.

6 Coudes : placez la main gauche sur votre coude droit, montez puis descendez votre avant-bras droit. Puis faire l'inverse.

7 Épaules : Décrivez de grands cercles avec vos bras tendus, puis de plus en plus petits et rapides. Puis faire la même chose en tournant dans l'autre sens.

8 Nuque : Penchez la tête à droite puis à gauche, devant puis derrière. Puis faire la même chose de manière plus déliée, jusqu'à décrire un cercle.

9 Pour finir, courez en faisant quelques exercices spécifiques, talons-fesses, levées de genoux, pas chassés, jambes tendues, flexions extensions, quelques sprints. Monter en intensité, sans non plus s'épuiser.



Tournoi double mixte dans la bonne humeur.



Deuxième journée du Téléthon à la VGA Tennis.



Succès des journées Galaxie pour les jeunes de l'école de tennis.

Soirée Beaujolais nouveau !
Les adhérents étaient au rendez-vous après leur journée de travail.



C'est sous le soleil à Roland-Garros que certains ont pu voir jouer leurs champions...



Stage jeunes pendant les vacances de février.





C'est Noël à la VGA Tennis : les enfants ont pu préparer leurs belles décorations pour la maison et le Père Noël était au rendez-vous pour les plus petits.



Les journées TCM dames : des rencontres conviviales et appréciées.



Bravo à l'équipe VGA +35 ans pour sa victoire en championnat de France à Verdun malgré le grand froid !

La traditionnelle galette de la VGA Tennis : un grand moment de partage et de rencontre après les fêtes de fin d'année.

L'assemblée Générale de notre section est toujours l'occasion de faire un point sur l'année écoulée et d'évoquer les perspectives pour l'année à venir... un moment d'échanges à partager.





L'arbitrage

À partir de l'édition 1993 et jusqu'à celle de 2004, «Fenêtre sur Court» a compté une pleine page consacrée à l'Arbitrage, sous la plume experte et néanmoins humoristique de l'ami Guy Louandre, vice-Président de notre section tout au long de cette période (et jusqu'en 2007) et paré de tous les titres en ce domaine : A2, JAT2, JAE2 (voir encadré).

Il faut rappeler qu'en ces temps désormais reculés, nos équipes «fanion» Dames et Hommes ont évolué ensemble avec une belle constance en division Prénationale, niveau de compétition qui impliquait une obligation d'arbitrage des matches joués à domicile. Guy, fort de ses galons d'arbitre régional, a pu assumer la charge de former en interne tous nos arbitres de club et les préparer à leur validation par notre Ligue du Val-de-Marne. A partir de 2007, Philippe Galvan a repris le flambeau, et nos équipes ayant surtout alternativement côtoyé les divisions régionales, la contrainte

fédérale s'est déserrée ; mais voilà que pour la saison 2016, elles ont retrouvé toutes deux la «Prénationale» (désormais DQDN4) et la pression fédérale resurgit, encore plus forte qu'auparavant. Notre corps arbitral «qualifié» actuel, ou en cours de qualification, sera cette année juste suffisant pour couvrir l'ensemble des rencontres à venir sans solliciter les uns et les autres au-delà du raisonnable. Puisse l'exposé qui suit, susciter quelques autres vocations pour les années à venir !

Alors, si vous vous sentez une âme d'arbitre, sachant allier «rigueur et humanisme», pour reprendre l'ex-

pression chère à l'ami Guy précité, pourquoi ne pas commencer par gravir les premières marches de la pyramide arbitrale : celles d'une chaise d'arbitre ? Vue imprenable sur le match, certainement la meilleure place d'une arène de tennis, et autorité solidement fondée sur la connaissance in extenso de l'arbitrage FFT en 255 questions. Vous n'imaginez pas le nombre de joueuses et joueurs, parfois de très bon niveau, qui découvriront grâce à vous certaines règles largement ignorées de leur sport préféré... Vous serez vous-même bien plus à l'aise pour en imposer à vos adversaires en cas de litige lors de vos propres matches auto-arbitrés. Et c'est sans compter les multiples anecdotes que vous récolterez au gré de vos arbitrages et qui égayeront vos longues soirées d'hiver !

N'hésitez plus, faites-vous connaître auprès de notre secrétariat dès que possible : le groupe d'arbitres de la VGA Tennis, désormais sous la houlette de Didier Dahan (A1, JAE2, JAT1) saura vous guider tout au long de votre projet !

LE CORPS ARBITRAL DU TENNIS COMPREND

DES ARBITRES DE CHAISE

Le niveau A1 permet d'arbitrer des joueurs jusqu'en 3^e série ou le tournoi Open du club, ainsi que, moyennant dérogation, les rencontres par équipe jusqu'en Division Nationale 2: le maintien à cette qualification implique d'arbitrer au moins 10 parties par saison;

Le niveau A2 permet d'arbitrer des joueurs jusqu'en 2^e série, ainsi que les rencontres par équipe jusqu'en Division Nationale 2: le maintien à cette qualification implique d'arbitrer au moins 20 parties par saison. Avec ce grade, vous pourrez postuler pour être juge de ligne à Roland Garros;

Le niveau A3 permet d'arbitrer dans toute compétition homologuée par la FFT ainsi que dans les compétitions internationales: le maintien à cette qualification implique d'arbitrer au moins 40 matches par saison.

DES JUGES-ARBITRES DE TOURNOI (JAT)

Chargés de préparer les tableaux de tournoi, d'en organiser les matches et de surveiller leur bon déroulement:

Le JAT1 est compétent pour les tournois organisés dans le club où il est licencié FFT, sans limite de classement, sauf pour les tournois « open » (jusqu'à 4^e série maximum);

Le JAT2 est compétent pour organiser, sur le territoire de sa Ligue, tout tournoi ou compétition individuelle homologués par la FFT.

DES JUGES-ARBITRES D'EQUIPES (JAE)

Chargés de diriger les rencontres par équipes organisées sur le territoire de la Ligue où est licencié le JAE:

Le niveau JAE1 est compétent pour toutes les rencontres de niveau régional, non qualificatives pour des championnats de France;

Le niveau JAE2 est compétent pour toutes rencontres, sauf celles de 1^{ère} division nationale.



**VGA
TENNIS**

2 bis, avenue de Neptune
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Contact : vgaatennis@gmail.com

CNGT

du 19 août
au 2 septembre
2017



CIRCUITS NATIONAUX
DES GRANDS TOURNOIS





LES PRINCIPALES FAMILLES DE CORDAGES SUIVANT LES TYPES DE JOUEUR

Pour les joueurs qui privilégient la puissance de frappe

Vous êtes capable d'envoyer des « pains » du fond de court, tout en souhaitant maintenir une tension optimale au cours du temps et préserver la durée de vie de votre cordage. Optez plutôt pour le mono-filament, plus résistant et plus rigide mais moins confortable que le multi-filaments.

Pour les joueurs qui veulent du confort avec de bonnes sensations

Si vous craignez pour vos articulations, votre coude, votre épaule, votre poignet, le cordage multi-filaments vous offrira de bonnes caractéristiques de souplesse et de confort ; il est plus facile

à jouer. Moins de vibrations dans votre bras.

Toutefois sa durée de vie n'est pas sa qualité

majeure. A déconseiller aux « cogneurs »

Bien sûr le boyau naturel de moins en moins utilisé reste un must pour ce type de qualité, mais le budget s'en ressent.

Pour les joueurs qui veulent mettre beaucoup d'effet dans la balle.

Choisissez un cordage structuré pour avoir ce plus au niveau de la prise d'effets. La structure du cordage permet ainsi un plus grand frottement au contact de la balle. On trouve des cordages de différentes sections (carrée, hexagonale, octogonale...).

Quelques conseils pour améliorer votre cordage

Comme le souligne Paul-Julien, fort de son expérience d'enseignant du tennis à la VGA et aussi « cordeur » à ses heures libres, le cordage est un maillon essentiel de la chaîne d'interaction entre le joueur et la balle. Cette disposition induit une importance particulière à ce composant essentiel de nos raquettes. Résumons donc l'essentiel des informations à connaître pour bien adapter votre cordage à votre style de jeu et aux sensations que vous recherchez.

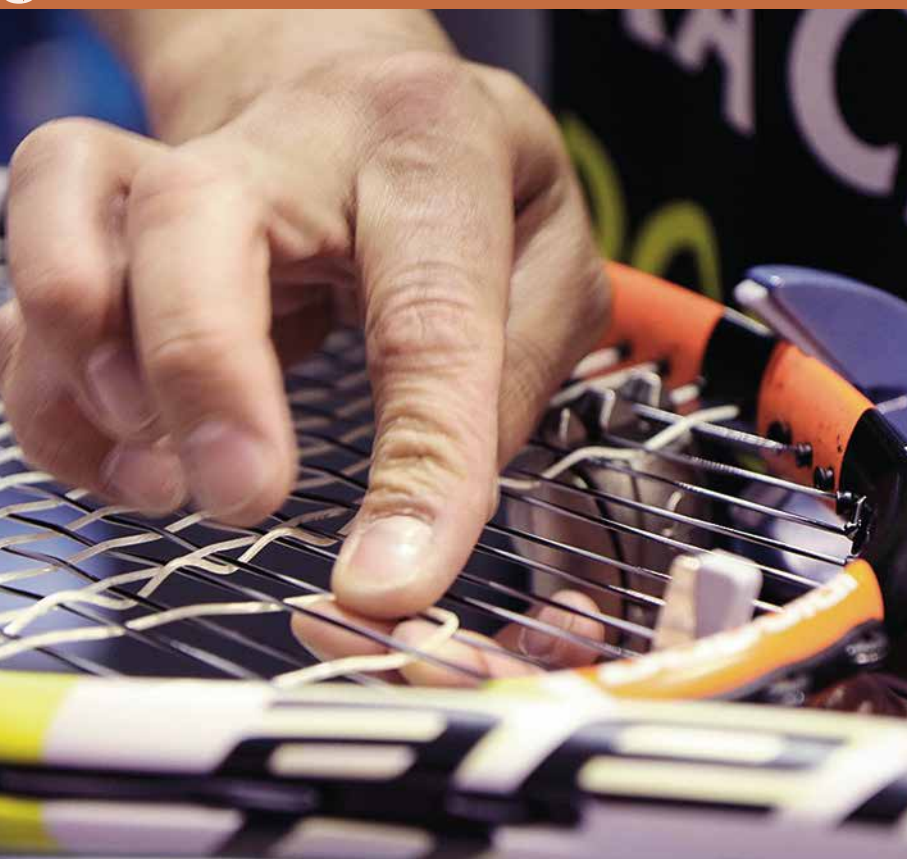
L'essentiel pour bien corder sa raquette

Les cordages pour raquettes de tennis sont nombreux et variés, c'est pourquoi il peut être difficile de savoir lequel choisir. Cependant en fonction du type de jeu et des sensations recherchées, on peut déterminer vers quel cordage s'orienter. Les fabricants de cordage ont multiplié les variantes avec les cordages synthétiques de différentes compositions et de différentes textures. D'autres paramètres viennent in-

fluencer sensiblement la réponse dynamique du cordage.

En conclusion, nous pouvons ajouter que, pour bien jouer, il est essentiel d'avoir de bonnes sensations de frappe de balle. Les critères de choix pour un cordage sont différents pour chaque joueur et l'optimum ne peut être affiné que progressivement. Paul-Julien nous conseille d'ailleurs une méthode qui consiste à ne modifier qu'un seul paramètre à chaque changement de cordage, les autres caractéristiques restant identiques. A la fin du processus chacun aura trouvé sa formule magique.

LES INFLUENCES PRINCIPALES



LA TENSION

En ce qui concerne la tension du cordage sur la raquette, l'essentiel est de savoir que plus on tend son cordage :

Moins on a de puissance : eh, oui, bizarre ! (en fait la puissance renvoyée provient de l'effet trampoline du cordage qui se réduit avec la tension). Plus on a de contrôle, plus on réduit la durée de vie du cordage, et inversement lorsque l'on relâche la tension.

Les tensions varient en général entre 20 et 30 kgs et si vous ne savez vraiment pas quelle tension choisir, 24 ou 25 kgs est un choix correct, quel que soit le niveau de jeu.

LA JAUGE

La jauge, c'est-à-dire le diamètre du cordage.

Plus le diamètre est important, plus il est difficile de mettre de l'effet, plus la puissance diminue, mais plus la durée de vie augmentera. C'est l'inverse avec des cordages fins.



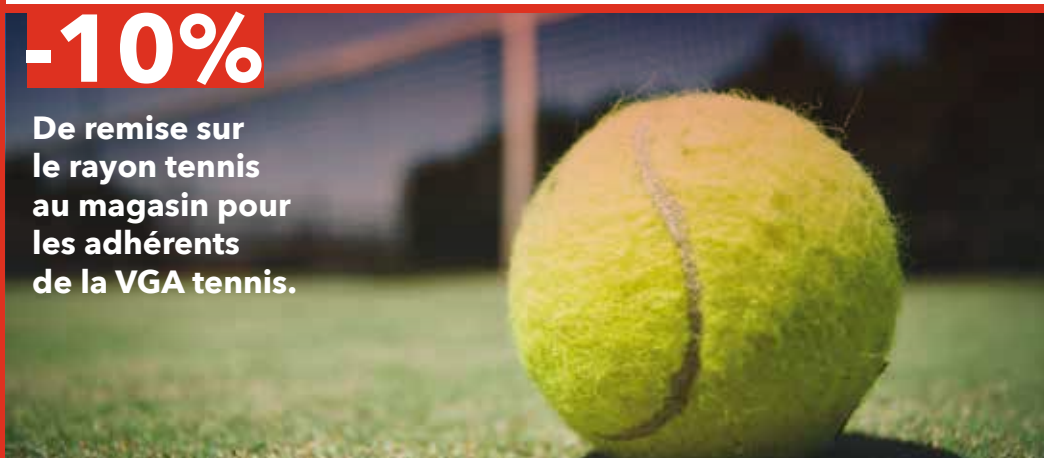
FiberSport

VOTRE SPÉCIALISTE TENNIS



-10%

De remise sur
le rayon tennis
au magasin pour
les adhérents
de la VGA tennis.



**Magasin au 62 grande rue Charles de Gaulle -
94360 BRY-SUR-MARNE
Tél: 01 49 83 99 57 - Mail: fibersport@orange.fr**



Tournois FFT	Catégories d'âge	Juge-arbitre	Premiers matchs	Finales
Simple Séniors + Messieurs	35 ans et + 45 ans et + 55 ans et + 65 ans et + 70 ans et + 80 ans et +	Eric Bordes	Mercredi 4 août 2017	Vendredi 18 août 2017
Simple Séniors + Dames	35 ans et + 45 ans et + 55 ans et + 65 ans et +	Eric Bordes	Vendredi 4 août 2017	Vendredi 18 août 2017
Tournoi CNGT	15 ans et +	Eric Bordes	Samedi 19 août 2017	Samedi 2 sept. 2017
TMC jeunes et adultes (année sportive 2017)	9 à 16 ans et 18 ans et +	Paul-Julien Delaugas	Vacances de Toussaint 2017	

Tournois internes	Catégorie d'âge	Juge-arbitre	Date limite d'inscription	Premiers matchs	Finales
Double dames non homologué	Toutes	Thomas Reneaume	Lundi 17 avril 2017	Samedi 22 avril 2017	Dimanche 25 juin 2017
Double mixte non homologué	Toutes				
Double messieurs non homologué	Toutes				
Simple dames	Toutes				
Simple messieurs	Toutes				

Participation à nos différents tournois

Les Tournois « Open » (simples) sont ouverts à tous les licenciés FFT.
Les Tournois « Internes » (simples et de doubles) sont ouverts seulement aux adhérents du club.



RAPPEL

Toutes les parties de nos tournois se déroulent selon les règles suivantes (sauf règles spécifiques pour les Open « jeunes »):

Partie en deux manches gagnantes, chaque manche en 6 jeux gagnants avec jeu décisif en 7 points à 6-6.
Troisième manche éventuelle selon les mêmes règles que les deux premières.

Les fiches d'inscription de tous nos tournois sont à votre disposition au secrétariat.



Attention : pour nos tournois Internes de doubles : point décisif 40A et 3^e set en super tie-break (10 points) avec 2 points d'écart

Championnat du Val-de-Marne

Calendrier des rencontres équipes Seniors - printemps 2017

MESSIEURS		
DQDN4 - POULE D	DATES 2017	PREMIÈRE SÉRIE - POULE A
PC MA 1* - VGA ST MAUR 1	30/04	VGA ST MAUR 2* - PC MA 2
VGA ST MAUR 1* - TC NOGENT 1	07/05	TC THAIS 2* - VGA ST MAUR 2
US FONTENAY 1* - VGA ST MAUR 1	14/05	VGA ST MAUR 2* - ELAN CHEVILLY 1
US ALFORVILLE 1* - VGA ST MAUR 1	21/05	VGA ST MAUR 2* - AS MACCABI THAIS 1
VGA ST MAUR 1* - TC ST MAUR 1	28/05	US ALFORVILLE 2* - VGA ST MAUR 2
4 simples + 2 doubles	Début des matchs à 9h00	4 simples + 1 double

DAMES		
DQDN4 - POULE B	DATES 2017	TROISIÈME SÉRIE - POULE B
CAL TC L'HAY 1* - VGA ST MAUR 1	29/04	VGA ST MAUR 2* - ASAP 1
VGA ST MAUR 1* - TC BRY 1	06/05	US ORMESSON 1* - VGA ST MAUR 2
VGA ST MAUR 1* - TC CHOISY 1	13/05	COSMA 2* - VGA ST MAUR 2
JS ALFORT 1* - VGA ST MAUR 1	20/05	VGA ST MAUR 2* - US ALFORVILLE 2
VGA ST MAUR 1* - ALP 1	27/05	TC THAIS BE 1* - VGA ST MAUR 2
4 simples + 2 doubles	Début des matchs à 14h00	4 simples + 1 double

* Equipe qui reçoit

LE CLUB COMITE DIRECTEUR 2017



De gauche à droite, Yvette Morizot, Sylvie Deneffe, Bernard Juramy, Véronique André, Stéphane Chabenat, Bertrant Choumert, Gremain Roesch, Christine Pataut, Dominique Rousseau, Richard Gandolfi, Catherine Loyal et Marilyne Renaudin.



2 bis, avenue de Neptune
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél. : 01.48.85.48.52
Mail : vgatennis@gmail.com