

L'armée de terre recrute, nous aussi !

Votre mission, si toutefois vous l'acceptez, consiste à venir grossir les rangs du bureau de votre club. De nombreux membres sont sur le départ, c'est pourquoi nous avons besoin de vous. Quels que soient vos envies, vos compétences ou vos objectifs, votre soutien aura forcément un impact positif.

Vous avez pu compter sur nous jusqu'à présent, nous espérons pouvoir en faire autant.



*Félicitation à Mathis pour sa demi finale
au championnat d'Auvergne jeune en
catégorie 14 ans !*

L'image du mois



Journée mini tennis organisé par le Comité du
Puy-de-Dôme

Le conseil tennis : La récupération d'après match

La récupération entre deux matchs de tennis est primordiale pour la performance et pour éviter les blessures.

Première chose importante : la **réhydratation**.

Boire régulièrement en petite quantité pendant les cinq heures qui suivent l'effort, et avoir une alimentation riche en glucides (fruits, pâtes) immédiatement après l'effort, puis plus tard un repas riche en graisse (privilégier les oméga 3) et en protéines pour la reconstruction musculaire.

Deuxième point : la **récupération** physique.

Surtout, évitez de vous étirer immédiatement après l'effort, préférez des massages et de la balnéothérapie chaude et froide. Le lendemain faites des étirements prolongés (1mn) et doux (sans douleurs)

Baptiste sur le central à RG !



L'événement du mois : Les rencontres par équipes !



6 équipes ont représenté le club au cours du championnat : 2 équipes féminines et 4 équipes masculines.

Les deux équipes fanions se sont maintenues ainsi que la 4 homme.

Confrontées à des adversaires redoutables les autres équipes sont descendues en division inférieure malgré de belles batailles.

Merci à tous les participants !



Événements à venir

18 juin
Fête de l'école de tennis et
assemblée générale

23 juin au 10 juillet
Tournoi Open du Club

Infos pour la rentrée :

- * le club met en place un système de parrainage, une remise sera effectuée sur votre cotisation si vous faites venir un nouvel adhérent !
- * les cours commenceront plus tôt, à savoir dès la mi-septembre

Nos partenaires



Le samedi 18 juin : du tennis au menu

Apéritif, de 9h30 à 11h

Régal de marmots pétillants sans alcool :

Les enfants de l'école de tennis sont invités à participer à la fête, avec au programme des jeux et activités permettant de gagner de nombreux lots.

L'amuse bouche, de 11h à 12h

Canapés de spectateurs servis en assemblée :

Chaque licencié est convié à assister à L'AG du club qui aura lieu dans la salle de tennis. Bilan annuel, informations, questions et réponses... si vous souhaitez en savoir plus, c'est ici que ça se passe !

L'entrée, de 12h à 13h

Gratin d'invités saucé aux verres d'apéro :

Venez siroter une coupette offerte par le club, et porter un toast à cette fin d'année tennistique.

Le plat du jour, à partir de 13h :

Repas fumé façon barbecue accompagné de son rayon de soleil :

Il sera tant de déjeuner et pour ce faire les traditionnelles grillades vous seront proposées, ainsi que divers accompagnements préparés par tous.

Le dessert, après-midi jusqu'au soir :

Farandole d'activités gourmandes :

Le repas sera suivi d'animations diverses : beach-tennis, pétanque, tournoi de double...
Il y en aura pour tous les goûts !