



Combien d'entre vous ne doivent leur classement qu'aux seules rencontres par équipes ?

CHAMPIONNATS EQUIPES HIVER

ET SI LE CLASSEMENT NE COMPTAIT PAS ?

Chaque année, à la même époque, c'est la même rengaine. Des joueurs et des joueuses sortent de nulle part et prennent part aux rencontres par équipes. Des compétiteurs qui ne jouent que quelques matchs dans l'année et qui sont souvent sous-classés. C'est ainsi qu'on se retrouve un beau dimanche face à un adversaire que l'on pensait étriller en moins de deux et qui, finalement, nous donne les pires suées. D'ailleurs combien d'entre vous ne doivent leur classement qu'aux seuls matchs par équipes ? Dix matchs dans l'année, après tout c'est suffisant pour avoir un petit classement et surprendre des adversaires qui ne s'attendaient pas à une telle résistance. Et si les classements n'avaient plus cours lors des matchs par équipes ? Et si les performances individuelles ne comptaient plus pour ces rencontres ? Cela inciterait certainement tous les compétiteurs à participer à ce championnat hivernal sans avoir peur de « contrer ».

CERTIFICAT MÉDICAL

LE GRAND BLUFF

Vous avez tous certainement reçu ces jours-ci votre attestation de licence 2015 de la part de la FFT et, avec elle, un petit précis d'informations sur l'utilité du certificat médical de non-contre-indication à la pratique du tennis. La question qui se pose maintenant est de savoir si les clubs ne devraient pas demander ce certificat médical à leurs adhérents au moment de l'inscription. Ce que font la plupart des autres fédérations d'ailleurs. Car au final, certaines séances d'entraînement se révèlent bien plus éprouvantes physiquement qu'un simple match en tournoi. Et puis, pensez-vous sincèrement que le petit test d'effort réalisé chez le médecin-traitant et l'auscultation qui va avec, permettent de déceler certaines pathologies cardiaques et d'éviter les accidents ? En l'état, ce certificat médical n'a rien de très sérieux et mériterait une vraie révision de fond.



LA DOMOTIQUE N'EST PLUS UN MYTHE !



Découvrez
eDomus

le seul magazine grand public de la maison
intelligente et connectée

4,90 € chez votre marchand de journaux

www.e-domus.fr





Jouer au tennis l'hiver n'est finalement pas si compliqué que ça...

DOPAGE DE GRAND-MÈRE

LE CAFÉ, UN FAUX ALLIÉ !

Un café avant un match, qu'est-ce que ça fait au juste ? La caféine étant un excitant neuro-musculaire, une ou deux tasses de café avant l'effort devraient être d'une aide précieuse. Or toutes les études montrent que ce n'est absolument pas le cas et que l'effet produit serait même inverse de celui recherché. En effet, le café diminue l'afflux sanguin au niveau du cœur et tend aussi à réduire l'oxygénation de l'organisme. Sans compter qu'une fois l'effet de la caféine dissipé, il provoque une chute



brutale de la sensation d'éveil et donc du temps de réaction chez le sportif.

De la caféine, vous en trouverez également en forte dose dans certaines boissons comme le Redbull (240 mg/l contre 80 mg/l en moyenne pour un expresso), le Pepsi Max (167 mg/l) ou encore le Coca Light (137 mg/l). Au final, le cœur bat plus vite, le débit cardiaque diminue, la déshydratation s'accélère, le taux d'acide lactique augmente et cela donne envie d'uriner. Et ce, sans aucun effet bénéfique flagrant sur la performance sportive. Mieux vaut donc se rendre à l'évidence : le café n'est pas l'allié que l'on croit.

SANTÉ

AVEC OU SANS GLUTEN ?

Depuis qu'il a supprimé le gluten de son alimentation, non seulement Djokovic est devenu un véritable athlète, mais il est aussi devenu imbattable. Ou presque. Et si demain, vous aussi, vous abandonniez le gluten ? C'est d'ailleurs devenu une espèce de mode chez les sportifs, alors qu'au départ le suivi d'un régime alimentaire sans gluten est réservé aux personnes souffrant de la maladie coeliaque (une intolérance au gluten provoquant des problèmes digestifs et des carences en vitamines et calcium). Sachez d'abord que le gluten est une protéine que l'on retrouve dans certaines céréales et qu'en supprimant le gluten, vous vous privez automatiquement de nombreux aliments, notamment du pain et surtout des pâtes. Embêtant pour un sportif ? Pas vraiment. Il est tout à fait possible



de remplacer tout ce qui est gluten par du riz, des sushis et des pâtes de sarrasin. La farine de sarrasin aurait d'ailleurs des propriétés intéressantes pour la santé du sportif. Hautement nutritif, riche en fibres solubles et en composants antioxydants, elle contribuerait aussi à la fonte de la masse adipeuse tout en entraînant un degré de satiété plus élevé.

LE TENNIS EN HIVER

5 TRUCS POUR RESTER DANS LE COUP

Chez certains joueurs, l'arrivée de l'hiver (le froid, la nuit, l'humidité) provoque un dérèglement total de l'horloge interne. Et pourtant, faire du sport l'hiver permet à la fois de combattre la déprime saisonnière, de réduire les troubles du sommeil, de lutter contre les virus et de garder la ligne. Aussi, voici 5 conseils pour ne pas abandonner la raquette aux premières températures négatives :

1. Soigner l'échauffement avec un peu de course et de corde à sauter.
2. Choisir une tenue adaptée aux conditions climatiques.
3. Prévoir une tenue de rechange pour rester au sec après l'effort.
4. S'étirer en douceur.
5. Pratiquer aussi régulièrement que possible. Il est toujours plus facile de poursuivre que de tout recommencer.

ET SI UN JOUR ON APPLIQUAIT LE CODE DE CONDUITE ?

Cris, invectives, jet de balles et de raquettes, injures envers soi-même ou l'adversaire, au tennis, tout cela est normalement régi par un Code de Conduite. Mais il est rarement appliqué. On continue donc d'entendre toutes les semaines sur les courts du département des hurlements et des noms

d'oiseaux au moindre petit désagrément. Et cela concerne aussi bien les jeunes que les adultes. Le problème, c'est que les sanctions ne peuvent être prononcées que par le juge-arbitre. À eux donc de répondre présents et de faire enfin respecter ce fichu code.



ARCANGIOLI : OBJECTIF TOP 100 MONDIAL !

Actuellement 405ème joueuse mondiale et 22ème française, Manon Arcangioli (19 ans, Lillebonne) cherche des sponsors pour parvenir à réaliser son rêve : faire partie de l'élite du tennis mondial. Et pour collecter des fonds, la demoiselle s'est inscrite sur le site de financement participatif [sponsorise.me](https://www.sponsorise.me). Elle aimerait récolter 1 000 euros, ce qui, finalement, n'est qu'une toute petite partie de ce que lui coûte son année tennistique (environ 25 000 euros, les deux principaux postes de dépenses étant les transports et l'hébergement lors des tournois).

Sur 1000 euros, 550 ont déjà été récoltés, avec pour les contributeurs différentes contres-parties, allant du simple mail de remerciement à une initiation au tennis avec la joueuse, en passant par un t-shirt Lacoste dédié et même la possibilité d'apposer son logo sur son sac.



LES RENDEZ-VOUS DE LA SEMAINE

Dimanche prochain, aura lieu la 4ème journée des championnats par équipes d'hiver et on pourra enfin connaître l'identité de tous les prétendants à la montée dans chaque division et dans chaque poule.

TENNIS CLUB DE ROUEN

Espace Petite Bouverie – 20 Allée Pierre de Coubertin – 76000 ROUEN 02.35.59.05.55

du 18 OCTOBRE au 02 NOVEMBRE 2014

OPEN TC ROUEN 2014

Simple Messieurs et Simple Dames

PRIX	VAINQUEUR	FINALISTE	1/2 FINALISTE	1/4 FINALISTE	1/8 FINALISTE
HOMMES	1 000 €	600 €	450 €	250 €	150 €
DAMES	400 €	250 €	150 €	100 €	

INSCRIPTIONS :

Par téléphone : Frédéric LESAGE Tél : 06 83 61 47 04

Par Mail : frederic.lesage@orange.fr

Clôture des inscriptions sans préavis

DROITS D'ENGAGEMENT : 17€ Adultes - 10€ Jeunes

CONVOCATIONS : tél : 06 83 61 47 04

SURFACE : TERRE BATTUE

BALLES : HEAD ATP TOUR (Fournies)

Juge Arbitre : Jean-Marc MABILLE

Directeur Tournoi : Charles ROCHE

Superviseur : Gregory DELISLE et Frédéric LESAGE

Site internet : www.openrouen.fr

