



MASTER TMC DU HAVRE TCM

LES « 8 ANS » DU 76 RESTENT À QUAI

Le Havre TC Municipal accueillait le 29 novembre un Master TMC pour les joueuses et joueurs âgés de 8 ans. Le format ? Deux sets de trois jeux avec point décisif à 40A, jeu décisif à 2 partout et un troisième set sous la forme d'un super tie-break de 10 points. Chez les garçons, pas de seino-marin au rendez-vous, puisque c'est Matéo Pelé (Bagnoles de L'Orne TC) qui l'a emporté face à Antoine Mayoral (Vernon TC) sur le score de 2/3 3/2 1/0. Une vraie bataille. Les deux représentants du département, Nathan Héranval (MSA TC) et Jules Léger (Franqueville St Pierre) ont malheureusement été éliminés tous les deux au premier tour.

Chez les filles, seules cinq joueuses étaient engagées. Elles se sont donc affrontées au sein d'une unique poule. Et c'est une fois de plus une demoiselle originaire de la Manche qui s'est imposée : Nora Senay-Gavins (TC Hague). Elle a devancé Isaure Filmont et Nina Hequet.

**LA DOMOTIQUE
N'EST PLUS UN
MYTHE !**



Comment surveiller et contrôler sa maison à distance ?
→ Quelle formule choisir ?
→ Les conseils à suivre
→ 40 caméras à la loupe

CHAUFFAGE
Plus de 20 ans d'expérience dans la domotique ?

AUDIOSUÈVE
Comment contrôler la musique dans toute la maison ?

ÉCLAIRAGE
Comment contrôler l'éclairage de sa maison ?

ANTI-CASSI
Comment protéger ses équipements électroniques ?

N°1 NOUVEAU

**Découvrez
eDomus**

le seul magazine grand public de la maison intelligente et connectée

4,90 € chez votre marchand de journaux

www.e-domus.fr

TOURNOI JEUNES NOTRE-DAME DE GRAVENCHON LES RÉSULTATS

. 15/16 Garçons : Thibault Franck (15/1, USCB) bat Nicolas Sert (15/1, HAC) 6/2 6/1.

. 14 ans Garçons : Grégoire Kim (15/1, MSA TC) bat Léo Mireux (15/2, ND de Gravenchon) 6/1 6/2.

. 13 ans Garçons : Nicolas Teynie (15/2, Bihorel GCO) bat Esteban Prieto (15/3, Cany TC) 7/5 6/1.

. 12 ans Garçons : Hippolyte De Preville (15/3, Levallois Sporting) bat Arthur Melsin (15/4, HAC) 6/2 7/5.

. 15/16 ans Filles : Valentine Roquigny (15/2, Cany TC) bat Ophélie Bessin (15/3, Lisieux TCA) 6/3 6/2.

. Consolante 4ème série Garçons : Guillaume Lacassin Ternon (30/1, St Martin du Manoir) bat Théo Malandin (30/3, ND de Gravenchon) 6/3 4/6 6/4.





CANTELEU FLM

DES CHAMPIONNES PAS COMME LES AUTRES

Marion Legay et Céline Konongo, de la section Fête Le Mur de Canteleu, ont reçu le trophée de Championnes de Seine-Maritime 2014 par équipes en 11/12 ans. Rappelons qu'elles sont également montées 30/1 en octobre dernier, après avoir démarré la saison respectivement à 40 et 30/5. Chapeau !

Notez par ailleurs que trois jeunes de FLM (Nathan Nagasaki, Nathan Hedouin et Sofiane Bounoir) ont participé à une

journée « Balle Orange » à Beauvais accompagné de leurs parents et de Tayeb le « grand frère » de FLM Canteleu pour un résultat de 8 victoires en 8 matches.

Enfin, FLM a accueilli le site de Poitiers pour un après-midi tennis, suivi d'un couscous et d'un buffet de desserts préparés par les familles, ainsi qu'un quizz-rallye photos dans Rouen, avant d'enchaîner avec une visite du Gros Horloge et de la Foire Saint Romain.

VIE DE CHANTIER

À CHACUN SA SALLE

Après Lillebonne, qui vient d'inaugurer un troisième court couvert, différents clubs du département voient leurs projets de couverture ou de rénovation se concrétiser. Ou du moins, être remis à l'ordre du jour par les nouveaux conseils municipaux. C'est le cas notamment du club de Franqueville Saint Pierre.

En effet, lors de l'assemblée générale du 15 novembre dernier, la Mairie a annoncé que la priorité n°1 du mandat en terme d'investissement était la démolition du centre sportif Guynemer et sa reconstruction complète, afin de répondre aux besoins des associations sportives et des écoles. Un calendrier a même déjà été fixé avec le lancement de l'appel d'offres en 2016, le début des



travaux de démolition et reconstruction au mieux en 2017 et une livraison prévue à la rentrée 2019.

En attendant, un projet de couverture du court extérieur et de rénovation de la surface (en moquette) va être lancé, permettant à l'ESF Tennis d'améliorer les conditions d'accueil de ses adhérents et, certainement, d'en gagner de nouveaux.

SANTÉ

8 CONSEILS POUR NE PAS SE BLESSER

Pour éviter les musculaires cet hiver sur les courts, que ce soit en compétition ou à l'entraînement, voici 8 conseils à méditer :

1. Bien s'hydrater. Ce qui revient à boire avant le début de la session, pendant et après, pendant la phase récupération.
2. Bien s'alimenter, en maintenant un délai raisonnable (entre 2h et 3h) entre le repas et la partie de tennis.
3. Bien dormir. Principale source de récupération, le sommeil doit être bichonné car il permet de réguler les émotions et la satiété.
4. Mettre en place un entraînement adapté. La charge d'entraînement doit être fonction de votre rythme de vie. Un repos choisi de courte durée peut parfois éviter un repos forcé de longue durée.
5. Reprendre une activité physique progressivement. Jouez d'abord un peu mais régulièrement, en prévoyant des assouplissements à la fin des parties.
6. Ecouter les signaux corporels. Certaines blessures musculaires graves sont, en effet, souvent précédées de blessures plus légères qui n'ont pas été correctement prises en compte.
7. Bien choisir son équipement et notamment ses chaussures.



MALAUNAY : LE TOURNOI SENIOR+ À L'ABANDON

Il n'y aura pas de touions Senior+ cette année au tennis club de Malaunay. La faute à un nombre insuffisant d'inscrits, aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Le comité de tournoi a donc annoncé en début de semaine dernière son annulation. Le club espère malgré tout que son tournoi senior qui aura lieu du 5 mars au 22 mars

attirera davantage de monde. Reste qu'il convient de se

TOURNOI ANNULÉ

poser quelques questions quant à ce raté. Est-ce une simple question de la calendrier ? De proximité avec les championnats Senior+ ? D'envie ? Faudrait-il l'ouvrir à d'autres catégories d'âge ? Les questions doivent être posées.

CIRCUIT DES GOÉLANDS : LES LAURÉATS À EU

Samedi 29 novembre a eu lieu au TC d'Eu la remise des prix de la 27ème édition du circuit des Goélands. Ont ainsi été récompensés :

- . Elsa Boyard (Rue Le Crotoy TC) en 11/12 ans Filles avec 195 pts. Loin devant Manon Levêque (TBPV) avec 95 pts.
- . Clémence Roger (Yvetot TC) en 13/14 ans Filles avec 95 pts devant Valentine Roquigny (Cany TC) 75 pts,
- . Théo Le Lay (Rouxmesnil Bouteilles ATRB) en 10 ans Garçons,
- . Lois Jaffre (Dieppe Tennis) en 11 ans Garçons,
- . Flavien Clayes (Neufchatel en Bray) en 12 ans Garçons,
- . Julien Gosselin (TBPV) en 13/14 ans Garçons,
- . Luca Turpin (TBPV) en 15/16 ans Garçons.



Il est important de ne pas mégoter sur la qualité des chaussures et de la raquette évidemment, les deux outils les plus utilisés.

8. S'étirer régulièrement. Les étirements redonnent de l'amplitude fonctionnelle, réduisent le risque de blessures et améliorent la force. Ils ont également des capacités relaxantes.



SAINT ETIENNE DU ROUVRAY



1^{ère} participation du Club de Tennis au Téléthon !!

Venez nombreux

De 15h00 à 18h00

Samedi 06 Décembre 2014

Découvrir le tennis

Jouer

Echanger des balles

Participer aux différentes animations

(test radar au service, initiation...)

Sur les courts du Centre Youri Gagarine

Vous n'avez pas de raquette??

Le Club vous en prête une !!



3 € pour une heure de plaisir

Accueil prévu par les membres du Club

Ouvert à tous, du débutant au confirmé

Vous ne pouvez pas venir !!

Laissez vos dons auprès de Nelly

Nous comptons sur vous pour que cette première participation soit une réussite

Participation au profit du
TELETHON