



La paire Caroline Hardy / Thibaut Langeard (à droite) a disposé d'Anais Bregaint / Ludovic Dermit 6/4 5/7 10/7 dans le match pour la 3ème place du Double Mixte

QUINCAMPOIX

LE « DOUBLE » : UN FORMAT À SUCCÈS

Le tournoi de doubles organisé par le Tennis Club de Quincampoix aura été un franc succès. Avec 212 joueurs inscrits et 800 euros reversés à l'occasion du Téléthon, l'association peut se féliciter de son initiative. Cela devrait d'ailleurs donner quelques petites idées à d'autres clubs.

En **Doubles Mixte**, la paire Camille Bauduin-Victor Humbert s'est imposée assez facilement face au tandem Stéphanie Depuydt-François Depuydt sur le score de 6/0 6/3.

En **Doubles Messieurs**, François Depuydt était de nouveau en finale aux côtés de son partenaire de club Sébastien Kosak. Ils l'ont emporté au super tie-break face au duo Victor Humbert-Arnaud Desobry. Le score : 7/5 3/6 1/0.

Enfin, en **Doubles Dames**, Adèle Charollais et Stéphanie Depuydt sont venues à bout de Caroline Hardy et Elodie Invernion en deux sets : 6/4 7/6.

LES TOURNOIS EN COURS DANS LE 76

En marge du tournoi de doubles de Quincampoix, cinq autres clubs organisent des tournois cette semaine avec des finales prévues samedi et dimanche prochains :

. Cany & Paluel, qui se payent un petit tournoi interne. D'ailleurs, pour on ne sait quelle raison, celui-ci apparaît en ligne dans le planning des tournois Open de la FFT.

. Le Grand-Quevilly qui se félicite d'une forte affluence de joueurs pour son tournoi Hiver Senior.

. Darnétal qui se contente d'un tournoi limité à 15/3 aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

. Yainville qui accueille les compétiteurs dans sa salle chauffée,

. le TCMH qui organise un tournoi Senior+ ouvert aux +35, +45 et +55, Dames & Messieurs.

LA DOMOTIQUE
N'EST PLUS UN
MYTHE !



Comment surveiller et contrôler sa maison à distance ?
→ Quelle formule choisir ?
→ Les conseils à suivre
→ 10 conseils à la loupe

Chauffage
Plus de confort, économie et automatisation ?

AUDIOVISUEL
Comment contrôler la musique dans toute la maison ?

SECURITE
Comment contrôler la sécurité de sa maison ?

ANTI-CASH
Comment protéger ses finances ?

Découvrez
eDomus

le seul magazine grand public de la maison intelligente et connectée

4,90 € chez votre marchand de journaux

www.e-domus.fr





Nous les imitions, nous les envions, nous les applaudissons, mais il faut se rendre à l'évidence : nous ne faisons pas du tout le même sport.

10 TRUCS QUI PROUVENT QUE NOUS NE FAISONS PAS LE MÊME SPORT QUE LES PROS

1. Ils changent de balles tous les 7 jeux, pendant que les amateurs se colinent des balles molles et pelucheuses qui n'avancent plus au bout d'un set. Il y a ceux que ça arrange et les autres.
 2. Ils changent de raquettes en même temps que les balles pour profiter d'un cordage parfaitement tendu et ainsi mieux contrôler la balle. Les amateurs, eux, attendent de casser pour changer de raquette.
 3. Ils ne jouent pas 4 matchs le week-end. Au pire, un par jour sur le circuit ATP et un tous les deux jours en Grand Chelem. Les amateurs eux sont obligés d'enchaîner deux matchs dans la journée le week-end s'ils veulent progresser dans le tableau. Tout se joue donc au niveau de la récupération.
 4. Les adversaires ont le même nombre de matchs l'un et l'autre au compteur. Les amateurs, eux, rencontrent à chaque tour un adversaire frais, excepté pour les tours en compression.
 5. Ils ont au minimum un arbitre de chaise et six juges de ligne. Pendant que les amateurs continuent de s'étriper et de perdre les pédales à la moindre balle litigieuse.
 6. Ils bénéficient du « hawk-eye » afin de s'assurer de la validité de l'annonce de l'arbitre. Les amateurs, eux, n'ont que leurs yeux pour pleurer.
 7. Partout où ils jouent, il fait beau et chaud. Dans le monde amateur, on joue par tout temps, y compris lorsqu'il gèle dehors et qu'il y a des flaques sur le court.
 8. Ils ont des ramasseurs de balles. Combien de temps passent les amateurs à chercher les balles derrière les bâches ?
 9. Ils jouent devant des spectateurs et les caméras. Les amateurs, eux, bataillent bien souvent seuls, tard le soir, devant un permanent qui baille.
 10. Ils gagnent des millions de dollars, alors que le retour sur investissement des amateurs est largement négatif.
- Et pourtant nous sommes bel et bien animés par une même passion pour ce sport.

ÇA CHAUFFE À YAINVILLE

LE FESTIVAL CASTO DE SILVA

Jouer au tennis tout l'hiver dans une salle chauffée. C'est l'avantage qu'ont aujourd'hui les adhérents de plusieurs clubs en Seine-Maritime dont ceux de Yainville, qui organise d'ailleurs en ce moment-même son tournoi d'hiver.

La nouvelle salle « Jean Auger » profite, en effet, d'une ossature et d'un bardage bois, d'une isolation thermique renforcée et d'un chauffage par géothermie pour les deux courts. Tout ayant évidemment été fait pour limiter les déperditions de chaleur.

Pour le moment, un seul yainvillais a réussi à tirer profit de ce confort : Paolo Castro De Silva. Classé 40, il a d'abord battu Olivier



Soufflet (40, La Frenaye), puis il a expédié un de ses partenaires, Justin Sylla (6/0 6/0), avant de venir à bout de Bastien Voisin (30/2, Caudebec-en-Caux) en trois sets (5/7 6/4 6/0). Il n'a abdicqué que devant Etienne Contesse (30, St Pierre de Varengeville) en deux sets secs. Ce denier a ensuite réussi à sortir le Président du club, Eric Gineste (15/5), en trois set. Mais c'est sur son fil, Thibault, classé 0, que tous les regards seront braqués cette semaine.

SANTÉ

5 CONSEILS POUR OUBLIER LES COURBATURES

Pour éviter les courbatures après vos matchs et être capable d'enchaîner le lendemain sans être vermoulu et après mal partout, voici cinq règles d'or à respecter :

1. S'échauffer pour préparer le système musculaire, respiratoire et cardiovasculaire à l'exercice. L'échauffement contribue à oxygéner les muscles, favorisés dans leur articulation et leur assouplissement.

2. Boire beaucoup. L'eau favorise et maintient l'efficacité musculaire, car elle achemine les glucides qui, une fois ingérés par l'organisme, se transforment en glycogène, source principale d'énergie pour les muscles. Par ailleurs, l'hydratation oxygène les fibres musculaires en maintenant la circulation sanguine. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire. D'autant que pendant l'effort, le corps perd plus d'eau, car il transpire plus.

3. Bien manger. Avoir une alimentation saine et équilibrée, sert aussi à préserver ses muscles. Une alimentation suffisante en glucides et en protéines, régulière et adaptée, fortifie les muscles en les préservant des risques de courbatures.

4. Pratiquer régulièrement. Les



courbatures surviennent généralement lors d'une reprise d'activité ou d'une charge trop forte. D'où l'importance de jouer régulièrement et à haute intensité, comme en match. Pas uniquement en dilettante.

5. S'étirer, mais pas n'importe comment. S'ils sont pratiqués régulièrement, les étirements améliorent les performances musculaires et préviennent des blessures. Les étirements doux avec mouvements sont d'ailleurs préférables aux étirements statiques, consistant à maintenir la même position pendant quelques secondes.

À bon entendre...

LES 5 TOCS LES PLUS INSUPPORTABLES DE VOS ADVERSAIRES

À l'image de Nadal et de ses multiples TOC, nous avons tous nos petits rituels sur le terrain. Mais certains en abusent et deviennent vraiment exaspérants pour leurs adversaires. C'est le cas de :

1. Celui qui ne peut pas s'empêcher d'aller s'essuyer après chaque point.
2. Celui qui fait rebondir la balle 21 fois avant de servir.
3. Celui qui évite les lignes lorsqu'il regagne sa chaise au changement de côté.
4. Celui qui, entre l'échauffement et le début du match, change le surgrip de sa raquette.
5. Celui qui vous réclame la balle avec laquelle il vient de gagner le point.





Rue du stade
76370 BELLEVILLE SUR MER
02 35 83 66 33

TOURNOI DE TENNIS MUTUALYS

**TOURNOI DU TENNIS BELLEVILLE PUY
VARENGEVILLE SENIOR D'HIVER
SIMPLE DAMES et SIMPLE MESSIEURS
De NC à 15/1**



**DU 20 DECEMBRE 2014
AU 4 JANVIER 2015**

**Tournoi se déroulant sur 3 courts couverts en moquette à
Belleville/mer**

500,00 € de lots à gagner

Adulte: 16€
Jeune: 11€

Inscriptions :
En ligne sur Espace du licencié
Ou tc.belleville.puys@fft.fr

Juge arbitre:
TURPIN JULIEN

TENNIS BELLEVILLE PUY VARENGEVILLE
N°T201518760634001

Date limite d'inscription sans préavis.

Imprimé par nos soins.