



# Newsletter #14

**JANVIER 2022**

## ***E d i t o***



**P**our débiter cette nouvelle année, nous vous proposons un peu de lecture avec un nouveau numéro de notre NewsLetter.

Après une année blanche, le dernier numéro remonte à décembre 2020 (!), prenons de bonnes résolutions en cette période de vœux pour un retour à une parution trimestrielle en 2022.

**D**ans ce nouveau numéro, vous trouverez les rubriques habituelles, le portrait / interview mettant à l'honneur un de nos membres, les jeux pour tester vos connaissances, les actualités du Club mais également quelques rubriques nouvelles : « parlons tactique et mental » ; « sans oser le demander : tout savoir sur le classement ».

**L**e tennis, c'est bien connu, n'est pas qu'un sport technique. Combien de fois avons-nous vu un joueur impressionnant à l'échauffement perdre son match contre un joueur techniquement plus limité mais davantage accrocheur et volontaire. Notre nouvelle rubrique Parlons tactique et mental apportera quelques réponses pour vous aider à mieux maîtriser ces aspects du jeu trop souvent négligés.

**L'**autre nouvelle rubrique s'intéresse au système de classement qui, au vu des nombreuses questions soulevées par bon nombre d'entre vous, mérite bien qu'on y consacre quelques articles.

**Enfin**, nos plus fidèles lecteurs s'apercevront que certaines rubriques n'ont pas été reprises comme la chronique ou le coin culturel. Elles ne sont pas pour autant abandonnées définitivement, elles pourront reparaitre dans de prochains numéros (en fonction de nos inspirations...).

Bonne lecture et excellente année tennistique !

***Le coin des infos en page 2***



***et notre Tournoi Interne Seniors en page finale***



*Le Coin Infos*

## **Championnat Ile de France 12 ans et moins Garçons**

Notre équipe, Garçons 12 ans et moins, a participé au **Championnat Ile de France** par équipes qui s'est déroulé entre la fin novembre et la première quinzaine de décembre 2021. Elle a fini à une très **honorabile deuxième** place dans sa poule qualificative.

**GRAND BRAVO** à

Nathan, Maxence, Charles, Victor et aux deux Benjamin pour leur performance.

## **Reprise des championnats de Paris par équipes**

Après deux années blanches, les **compétitions seniors** par équipes reprennent avec la Coupe Chapignac réservée aux joueuses et joueurs classés en 4eme série.

**Deux équipes** du TCPC sont engagées, **une féminine et une masculine.**

Le calendrier des rencontres :

**les week-end du mois de mars et le premier week-end d'avril**

Résultats dans notre prochain numéro.

## **Une Assemblée Générale Extraordinaire le 15 décembre 2021**

a été réunie pour actualiser les statuts du Club. Cette actualisation a été rendue nécessaire pour tenir compte d'une part, des changements organisationnels au niveau régional de la Fédération Française de Tennis (notamment avec la création de la ligue Ile de France de Tennis) d'autre part, des évolutions dans le fonctionnement des organes internes du Club (en particulier, recours plus systématique aux nouvelles technologies de l'information et de la communication, modification du nombre de membres du Conseil d'administration, précisions sur la fréquence des réunions du Conseil d'administration et du Bureau).

**Les nouveaux statuts sont accessibles en ligne sur notre site internet.**



## LEONARD, joueur de l'équipe 1

### formé au Club

#### ***A quel âge, où et comment as-tu découvert le tennis ? Depuis quand es-tu au TCPC ?***

Je ne me souviens pas vraiment à quel âge j'ai découvert le tennis, il y en a toujours eu autour de moi à la télé, dans ma famille dont certains membres le pratiquent en loisir. A 5 ans, ma mère m'a proposé de faire soit du tennis soit du rugby, apparemment je n'ai pas hésité longtemps et c'est à ce moment-là que je suis arrivé au TCPC (en 2000).

#### ***Qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ? As-tu pratiqué ou pratiques-tu encore aujourd'hui d'autres sports ? Si oui, lesquels ?***

J'aime le fait que chaque point soit un recommencement et qu'il n'y ait pas de limite de temps comme au foot ou au rugby. Il faut aller « au charbon » constamment, tu ne peux pas jouer la montre !

Houlà, des sports j'en ai pratiqué énormément ! Que ce soit durant mon enfance ou pendant mon passage universitaire en licence STAPS, j'ai pu m'essayer à plein de choses. Je vais me limiter aux sports que j'ai pratiqués plus d'un an et par choix (pas scolaire ou universitaire) sinon ça va faire beaucoup. J'ai fait du Badminton, du Basket, de l'Escrime, du Football, du Tennis de Table et du Snowboard. Malheureusement cette année je ne fais "que" du tennis car l'équipe de Foot à 7 dans laquelle je jouais s'est dissoute à la rentrée... Pour compenser je pensais essayer l'escalade ou une danse de salon, affaire à suivre !

#### ***Depuis combien d'années fais-tu de la compétition ? En tournoi individuel ? En rencontre par équipes ?***

Pendant mon adolescence, j'avais joué 2-3 matchs pour dépanner le club mais ça ne m'intéressait pas plus que ça, je faisais déjà de la compétition en badminton et le tennis était plus un loisir à ce moment-là. J'ai vraiment commencé la compétition à 19 ans. Il manquait un professeur dans le Club et il fallait que je sois classé 30/2 pour passer le diplôme d'Assistant Moniteur de Tennis. David, le Directeur de l'Ecole de Tennis à l'époque, m'a dit alors de jouer la coupe Chapignac et les Interclubs avec l'équipe 2. J'ai donc joué les deux compétitions et suis allé chercher les points qui me manquaient en tournoi individuel pendant l'été qui a suivi pour obtenir ce fameux classement de 30/2. Je suis passé de NC à 30/2 en 5 mois. J'étais plutôt fier de moi à l'époque !



#### ***Quelles différences trouves-tu entre les tournois individuels et les matchs d'équipes. As-tu une préférence ?***

En tournoi individuel, tu es seul avec toi-même. Tu paies ton inscription en ne sachant pas combien de matchs tu vas jouer. Tu joues pour toi, tu réponds seul aux problématiques adverses, tu gères seul l'aspect mental. La seule pression est celle que tu t'imposes et la motivation est interne.

Alors qu'en match par équipe, tu joues pour représenter ton club, tes couleurs. Tu as les équipiers sur le côté qui t'encouragent, qui te conseillent, qui te secouent si nécessaire, et tu fais la même chose avec eux. La pression est plus forte mais la motivation est beaucoup plus facile à trouver.



Entre les deux le choix est vite fait. J'ai une énorme préférence pour les matchs par équipe. Partager les bonnes comme les mauvaises émotions avec les coéquipiers c'est grisant, et c'est aussi le seul moment de l'année où on peut vraiment jouer en double ! J'adore jouer en double !

Il y a bien sûr une petite partie d'ego qui me fait m'inscrire à des tournois pour me prouver que je peux monter plus haut au classement mais ce n'est clairement pas ma motivation principale. Si je fais des tournois individuels c'est pour garder/obtenir un classement qui me permet d'être sélectionné dans l'équipe du club.

***Quel est ton meilleur souvenir en tant que joueur de tennis ?***

Je pense que c'est lors de la saison 2016 (ou 2017 je ne sais plus), le pique-nique fait avec les membres de l'équipe 2 (Léopold Diego, Julien Lambert et Rénal Passionne) après avoir gagné la rencontre par équipes qui nous permettait d'être promu dans une division supérieure.

Lors de la saison précédente, on rate la montée de peu en finissant 2ème de notre poule. On était dégoûté.

L'année suivante, on arrive surmotivé et on réalise le championnat parfait, 5 rencontres gagnées 5 matchs à 0. On a littéralement roulé sur le championnat. Pendant le pique-nique, il y avait une bonne ambiance comme tu peux l'imaginer mais il y avait surtout un sentiment du devoir accompli.

***Quel est ton classement actuel et quelle est ta meilleure perf en tournoi ?***

Je suis actuellement classé 15/4, et ma meilleure perf en tournoi c'est une victoire à 15/2

***Quels sont les aspects de ton jeu que tu penses pouvoir encore améliorer ? As-tu un objectif de classement pour cette nouvelle année sportive ?***

J'ai énormément de choses que je peux encore améliorer, mais mes deux priorités sont de gagner en confiance et en régularité avec mon revers à une main que j'ai du mal à lâcher, et de me refaire une « caisse physique ». Je me suis blessé au genou l'été dernier et c'est vrai que je n'ai pas encore retrouvé un état de forme que je considère satisfaisant.

En terme de classement, l'objectif est de passer 15/3 avant les interclubs d'avril/mai, et, selon mon niveau, à ce moment-là, pourquoi ne pas tenter de passer 15/2 avec une tournée de tournois d'été !



**Finale Tournoi Interne 25 /09/ 2016**



**Sans oser le demander,  
tout savoir sur le classement**



## **1. Comment me classer ?**

Pour **être classé**, il faut **participer à des rencontres officielles** dans le cadre de **tournois individuels ou de championnats par équipes**.

Dans les deux cas, il faut être licencié d'un club affilié à la FFT. A noter, que si vous êtes inscrit dans plusieurs clubs (c'est possible), vous ne serez licencié que d'un seul (celui de votre choix).

Lors de votre première compétition assurez-vous que votre licence :

- 1) est de l'année sportive en cours (l'année sportive va du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante),
- 2) porte la mention « compétition autorisée » (dans le cas contraire la mention affichée est « hors compétition »).



**Sans le respect de ces deux conditions**, vous ne pourrez pas participer aux compétitions officielles. Si ce n'est pas le cas, **il faut voir votre club qui est le seul habilité à mettre à jour les licences** (l'année et le statut médical : « compétition autorisée »).

Vous pouvez également avoir une autre surprise à la lecture de votre licence : votre catégorie d'âge n'est pas celle de votre âge révolu. C'est important notamment lorsqu'un jeune s'inscrit dans une compétition : un joueur qui vient d'avoir 15 ans, ne peut pas jouer dans la catégorie des 15 ans. Il doit jouer dans celle des 16 ans (il est dans sa 16<sup>e</sup> année). De même un joueur qui vient d'avoir 44 ans peut jouer dans la catégorie des 45 ans.

Côté pratique, **vous pouvez éditer votre attestation de licence** à tout moment sur «**Ten'Up**» <https://tenup.fft.fr/> après avoir créé au préalable votre espace licencié. C'est également via Ten'Up que vous pourrez trouver et vous inscrire à un tournoi homologué.





***Va chercher ton classement !***



## ***2. J'ai gagné mon premier match en tournoi, pourquoi je ne suis toujours pas classé ?***

**Il peut y avoir plusieurs raisons :**

- **Le juge-arbitre** n'a pas encore saisi le résultat,
- **Les classements** sont actualisés une fois par mois (en général le premier lundi de chaque mois, mais il peut y avoir quelques jours de décalage),
- **Le format de jeu.** Le format de jeu le plus connu est 2 sets gagnants à 6 jeux avec jeu décisif à 6/6 (c'est le format 1) mais il existe d'autres formats notamment des « formats courts » auxquels sont appliqués des coefficients différents (0,6 ou 0,4 pour les formats les plus courts). Avant de vous inscrire à un tournoi, vérifiez le format des matchs pour vous éviter de mauvaises surprises,
- **La catégorie d'âge.** Il y a également des pondérations appliquées en fonction de l'âge. Si on prend comme exemple le format 1 : pour un tournoi adulte le coefficient appliqué est 1 alors qu'il n'est que de 0,6 pour un tournoi jeunes 12 ans, 0,7 pour un tournoi jeunes 14 ans, 0,8 pour un tournoi jeunes 16 ans.

***La suite au prochain numéro !***





## ***Parlons tactique et mental : du bon usage de l'échauffement***

**Petit rappel réglementaire** : les joueurs ont droit à cinq minutes d'échauffement avant l'engagement d'une partie ; cinq minutes et pas plus ! Trop souvent, l'échauffement a tendance à s'éterniser...

**Pour** prendre conscience et mieux maîtriser cette durée, un petit truc: échauffez-vous cinq minutes, chronomètre en main, lors de vos prochains entraînements.

### ***A quoi vont vous servir ces cinq minutes d'échauffement ?***

Il va bien sûr vous permettre d'échauffer tous vos coups : coup droit et revers de fond de court, volée et smash au filet, service.

**Pour être profitable**, il faut les faire en appliquant les fondamentaux : relâchement total (des pieds jusqu'à la tête !), bien bouger (sautillement, petits pas), tourner les épaules, ancrage au sol au moment de la frappe... En bref, rechercher les bonnes sensations, plutôt jouer doucement pour ressentir son tennis que de taper fort pour impressionner son adversaire...

**Ces cinq minutes** vont également et surtout vous servir à dresser la « fiche technique » de votre adversaire. Envoyer lui des balles dans toutes les zones et analyser :

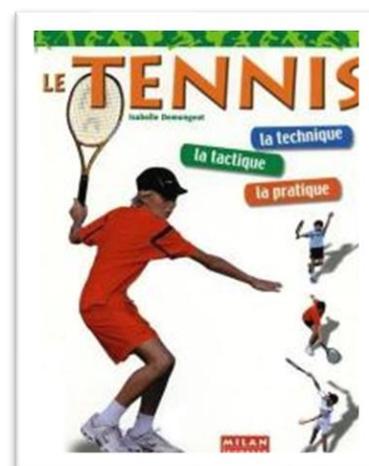
- Est-il droitier ou gaucher ?
- Son coup fort en fond de court : coup droit ou revers ?
- A-t-il tendance à lifter ou plutôt à jouer à plat tendu ?
- Est-il à l'aise à la volée : en coup droit, en revers ?
- Quels sont les coups qu'il répète le plus dans lequel il se sent le plus à l'aise ?
- A-t-il des difficultés à se déplacer ?
- Son service est-il puissant ? avec des effets (plutôt lift ou slicé) ?

**Enfin à ne pas négliger**, l'observation de son envoi de balle au lancement d'un échange : un envoi approximatif donne une information sur son niveau de coup droit et son état de stress. Un envoi de qualité avertit sur son aisance et son niveau de jeu.

### **De toutes ces observations, vous en déduirez la tactique à adopter.**

Vous l'avez sans doute compris ces cinq minutes vont vous permettre, en vous focalisant sur l'essentiel (la recherche des bonnes sensations, le jeu de votre adversaire), d'évacuer les émotions qui génèrent le stress.

Un échauffement réussi n'est pas pour autant synonyme de match gagné. Néanmoins il vous met en confiance et dans les meilleures dispositions pour aborder votre match.





## Tournoi Interne



## Seniors 2022

**Après** l'annulation du tournoi interne lancé en 2020 et la suspension de toutes les compétitions en 2021 pour cause de pandémie, le Club a décidé d'ouvrir cette année un nouveau tournoi pour ses membres.

**Il est réservé aux adultes** mais les **jeunes à partir de 16 ans** peuvent y participer. Il est prévu un tournoi hommes et un tournoi femmes.

### Principales informations sur le tournoi :

**Niveaux** de classement : 4e série (de NC à 30/1)

**Tournoi sous forme de poules** : 3 matchs assurés, même pour les perdant(e)s.

**Format des matchs** : 2 sets gagnants de 6 jeux avec jeu décisif à 6/6.

En cas de 3ème set super jeu décisif à 10 points.

Tous les matchs joués sont « officiels » et sont pris en compte pour le classement.

**Dates** : de mars à juillet.

**Lieux** : La Faluère et Neuve St-Pierre (pendant les congés scolaires).

### Inscription en ligne à l'adresse email du Club

(tcpariscentre@gmail.com) avec comme objet « inscription tournoi interne 2022 ».

**L'inscription, au plus tard le 20 février 2022, est gratuite.**

*Une information par email plus détaillée*

*sera diffusée aux membres concernés du Club.*

## Testez vos connaissances

### QCM

Quel est le nombre de formats de jeu possible dans les compétitions homologuées par la FFT ?



5



6



7

### VRAI/FAUX

En simple, sur un service très croisé, le retour heurte la bande du filet entre le piquet de simple et le poteau de double et tombe bon : l'échange continue.



**Lire les réponses sur le site Internet de TCPC**