

Editorial :

Le soleil commence à réapparaître après un hivers un peu tristounet. Il est temps de ressortir les basquets pour l'extérieur. Bientôt on pourra remplacer le bonnet par la casquette. Et pourquoi ne pas mettre la **tenue officielle du TC Ludres** pour porter haut les couleurs du club lors des matchs que tu vas faire dans les semaines à venir. Et vive le tennis !



PROGRAMME ECOLE DE TENNIS PERIODE 2 (03 janvier au 15 avril)

FDC : Fond de Court **CD** : coup droit **RV** : revers **SE** : Service
SM : smash **V** : Volée

Rituel échauffement : 1 tour de terrain // 1 A/R largeur terrain pas chassés // 1 A/R largeur terrain talon fesse (avant/arrière) // 1 A/R terrain montée de genou (avant/arrière)

<u>Semaine 1</u> (03/07 janvier)	FDC : rappels des différents thèmes travaillés durant le 1 ^{er} trimestre (reprise) SE : frappe en équilibre
<u>Semaine 2</u> (10/14 janvier)	FDC : approche des prises fermées en CD et RV SE : approche de la prise marteau et initiation du slice
<u>Semaine 3</u> (17/21 janvier)	JOURNEE « JEU ET MATCH » EN SIMPLE N°3
<u>Semaine 4</u> (24/28 janvier)	FDC : notion de traversée de balle, 1 ^{ère} étape de l'accompagnement SE : travail de la boucle
<u>Semaine 5</u> (31 janv./04 février)	V : gestuelle de la volée (présenter la raquette/pas de préparation...) SE : accompagnement du service
<u>semaine 6</u> (07/11 février) <u>Semaine 9</u> (28 févr./04 mars)	JOURNEE « JEU ET MATCH » EN DOUBLE N°2 FDC : retour de la raquette dans la seconde phase d'accompagnement en CD et RV SE : approche de la prise marteau et initiation du slice
<u>Semaine 10</u> (07/11 mars)	V : distinguer V basse et V haute SE : frappe extension complète
<u>Semaine 11</u> (14/18 mars)	JOURNEE « JEU ET MATCH » EN SIMPLE N°4
<u>Semaine 12</u> (21/25 mars)	FDC : travail des déplacements avant/arrière et latéral SE : notion de rythme, recherche de vitesse
<u>Semaine 13</u> (28 mars/01 avril)	FDC : travail des prises fermées en CD et RV (rappel semaine 02) SE : notion de 1 ^{ère} et 2 ^{ème} balle
<u>Semaine 14</u> (04/08 avril)	V : apprendre à « poser » la volée SE : différence entre service à plat et service slicé
<u>Semaine 15</u> (11/15 avril)	JOURNEE « JEU ET MATCH » EN DOUBLE N°3

Le staff technique

Benjamin BEISBARDT, 41 ans, titulaire d'un DE option tennis

Laurent DISPOT, 55 ans, titulaire d'un DES (Diplôme d'Etat Supérieur) option tennis et d'un DU (Diplôme Universitaire) en "préparation mentale et psychologique du sportif"

Rodrigue LEDUC, 36 ans, titulaire d'un DE (Diplôme d'Etat) option tennis et diplômé d'un master en "préparation physique et mentale"

Et **Rémi GONNET** et **Laure APOSTOLO**

N'oubliez pas que vous pouvez jouer en dehors des heures d'entraînement.

Les inscriptions se font via TenUp. Toutes les explications sont disponibles sur la lettre d'information de l'école de tennis numéro 4 distribuée lors de la réunion de rentrée. N'hésitez pas demander aux membres du club de vous expliquer comment faire si vous n'y arrivez pas.



Calendrier



29 avril : Animation de Pâques pour les plus jeunes avec jeux autour du tennis !

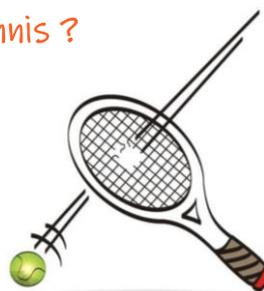


Il n'y aura pas de cours la semaine de l'ascension

Comment choisir sa raquette de tennis ?

Quelques critères importants sont à respecter :

- la taille du manche (taille 0 pour les enfants),
- le poids qui peut varier selon l'âge des enfants
- la taille qui doit être en adéquation avec celle de l'enfant !



Il ne faut pas s'arrêter sur une couleur flashy, une promo (même si elle semble super intéressante !!!) ou le modèle avec lequel joue un champion ;)).

Un bon vendeur doit être capable d'apporter les conseils nécessaires. Si vous avez un doute, ne déballez pas la raquette avant de la montrer au coach de votre enfant pour validation.

Les plateaux

■ Violet
 ■ Rouge
 ■ Orange
 ■ Vert



Mars

4
14:00 TC HEILLECOURT - Plateau
14:00 USLM - Plateau Violet
11
11:00 SLUC NANCY - Plateau ROU
14:00 SLUC NANCY - Plateau VEF
14:00 TC TOUL - Plateau ORANGE
14:00 TC TOUL - Plateau VIOLET
14:00 USLM - Plateau Rouge
18
14:00 TC PULNOY-SEICHAMPS -
14:00 USLM - Plateau Orange
25
11:00 SLUC - Plateau ROUGE
14:00 SLUC NANCY - Plateau ORA
14:00 USLM - Plateau Vert
16:00 SLUC NANCY - Plateau VEF
16:00 TC GONDREVILLE - Plateau
16:00 TC GONDREVILLE - Plateau

Avril

1
14:00 USLM - Plateau Violet
8
11:00 SLUC NANCY - Plateau ROU
11:00 SLUC NANCY - Plateau VIO
14:00 SLUC NANCY - Plateau ORA
14:00 USLM - Plateau Rouge
16:00 SLUC NANCY - Plateau VEF
12
16:00 TC LUNEVILLE - Plateau Ve
14:00 USLM - Plateau Orange

Juin

3
14:00 USLM - Plateau Orange
10
14:00 USLM - Plateau Vert
17
14:00 USLM - Plateau Violet
24
14:00 TC NOMENY - Plateau ROU

Mai

6
14:00 USLM - Plateau Vert
13
00:00 TC PULNOY-SEICHAMPS -
14:00 TC NOMENY - Plateau ORA
14:00 USLM - Plateau Violet
20
14:00 TC NOMENY - Plateau VER
27
14:00 USLM - Plateau Rouge
16:00 TC NOMENY - Plateau ROU



Les plateaux sont des rassemblements conviviaux de jeunes joueurs (de 5 à 11 ans en moyenne) sur une période courte (2 à 3 heures). Organisés par les clubs alentours. Ils permettent de jouer un maximum de matchs sous des formats courts. Les matchs se sont pas homologués et mettent en avant le plaisir de jouer, les premiers pas vers la compétition.

Le TC Ludres organise deux plateaux :

- Plateau Orange le 13 mai
- Plateau Rouge le 03 juin.

Plus d'informations à suivre...

Pour retrouver les plateaux des autres club :

[site du CD54tennis](#) → [Compétition](#) → [Galaxie Tennis](#)
 → [calendrier des plateaux.](#)

Ou

Les pages facebook du club et du CD54tennis-Jeunes.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de notre équipe enseignante.

Téléphone :

Laurent (responsable technique) 06-23-85-14-01
Jean-Pol (responsable administratif) 06-87-98-08-57

Mel :

Ecole de tennis : tennisclubludres@gmail.com
Secrétariat club : cg.tcludres@gmail.com

Communication :

www.tcludres.com
Facebook : tennis club ludres

X^{ième} Challenge des Jeunes Compétiteurs

Classement provisoire au 01 février 2023

333 matchs joués du 01/09/22 au 01/02/23 pour 29 enfants.

Étiquettes de lignes	Somme de Points
Manon FAIGLE	560
Axel SCHAACK	360
Cédric LOMBARD	320
Anthony KABLITZ	250
Thomas-Alexandre HENRY	250
Tom ABDELOUAHAB	245
Timéo THOMAS	220
Kayla TISSERAND	180
Martin MAXANT	150
Clémentin DEMANGE	140
Jocelin BROUILHET-LABOISSIER	125
Etienne FAIGLE	120
Lucie TOUSSAINT	110
Maël SYLVAIN	80
Sacha SARAGOSSE	75
Léandre JACQUOT	60
Rose BATTISTON APOSTOLO	60
Maxence COURBON	60
Léonie KELLER	50
Lilou CHONE	50
Clémence GROSDÉMANGE	45
Léo GARLAND	45
Romain DELADIENNEE	45
Jules BATTISTON-APOSTOLO	45
Théo CHIOTTI	40
Martin SAINT DIZIER	35
Clément PIRES	35
Lily-Rose BLAIE	30
Noam SIMON	15
Marceau GURY	15
Noah LE ROUX	15
Nathan END	10
Félicie WYRWAS	5
Lola BROUT	5

Continuez à transmettre les infos concernant les matchs individuels par mail à l'adresse suivante : challengejeunes.tcludres@gmail.com

Les TMC

TMC 30/2-30 (11-14 ans)	SLUC Chavigny	3 et 4 mars 2023
TMC (13-14 ans)	Laxou Tennis Sapinière	12 mars 2023
TMC 30-15/4 (11-14 ans)	SLUC Chavigny	17 et 18 mars 2023
TMC Orange mixte	Well Tennis Club	16 avril 2023
TMC 15/2-15 (13-16 ans)	SLUC Chavigny	17 et 18 avril 2023
TMC 11/12	TC Charmes	19 avril 2023
Les p'tits Laxouviens	Well TC	21-23 avril
Les Elfes Vertes	Forêt de Haye	22 et 23 avril 2023
Les Sylphides +	Forêt de Haye	31 mars 02 avril 2023
TMC 15/4-15/2 (12-16 ans)	SLUC Chavigny	31 mars-1 ^{er} avril 2023
Les Sylphides	Forêt de Haye	31 mars – 02 avril 2023
TMC 13-14 ans	Pulnoy TC du Gremillon	15 et 16 avril 2023
TMC 13-14 ans 4 ^{ième} série	VNTC Villers	15 et 16 avril 2023
TMC Orange mixte.	SLUC Chavigny	15 avril 2023
TMC Vert Mixte	Well TC	16 avril 2023