



PROGRAMME ECOLE DE TENNIS du 19 septembre au 23 décembre

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

Rituel échauffement :

1 tour de terrain // 1 tour de terrain face au filet // 1 tour de terrain avec balle sur raquette

Semaine 38 :

Présentation du staf, faire le pointage des présences et signaler les absences, expliquer le déroulement de l'année, vérification du matériel et mise en situation pour vérifier l'homogénéité du groupe

Semaine 39 :

FDC: tenue de raquette, attitude d'attention haut et bas du corps, notion de relâchement et de vigilance

SE : tenue de raquette, attitude de départ, placement des appuis au sol

Semaine 40

FDC : moment des préparations avec pivot des épaules, rôle du bras libre qui aide aux préparations

SE : ouverture simultanée des 2 bras

Semaine 41

FDC : placement des pieds au sol à la frappe, appuis de profil et équilibre à la frappe

SE : travail spécifique du lancer de balle

Semaine 42

JOURNEE « JEU ET MATCH » EN SIMPLE N°1

Semaine 45

FDC : notion de déplacement par rapport à la balle : latéral et profondeur. Frappe de balle sous le niveau des épaules

SE : la boucle : prise d'élan de la raquette

Semaine 46

V : enchaînement à la volée, prise de décision, vitesse de montée et double appui

SE : frappe extension complète

Semaine 47

FDC : forme des préparations, boucle CD et RV

SE : notion d'équilibre à la frappe

Semaine 48

JOURNEE « JEU ET MATCH » EN SIMPLE N°2

Semaine 49

FDC : approche des prises fermées en CD et RV

SE : notion de 1^{ère} et 2^{ème} balle

Semaine 50

FDC / : fin du 1^{er} cycle, refaire un point des différents thèmes techniques travaillés sur la période

Semaine 51

JOURNEE « JEU ET MATCH » EN DOUBLE N°1

Les compétitions à venir

Inscription sur Tenup

LUDRES TC	Catégorie	Classement
TMC 29/12/2023 au 30/12/2023	13/14	30/3 à 15/5
TMC 27/10/2023 au 27/10/2023	11/12	NC à 30/1
TMC Garçons 29/12 au 30/12	15/16	30/1 à 15/3
NANCY SLUC	Catégorie	Classement
TMC orange, le 19 novembre 2023	8-10	Orange
TMC Vert, le 21 novembre 2023	8-10	NC à 30/1
TMC vert, le 09 décembre 2023	8-10	NC à 30/1
TMC 24/11/2023 au 25/11/2023	15/16	30/1 à 15/3
VILLERS LES NANCY VNTC	Catégorie	Classement
TMC Garçon 01/11 au 02/11	13/14	NC à 30/1
Pré-qualif Petits AS 11/12 au 29/12	13/14	Open
LANEUVEVILLE AT	Catégorie	Classement
TMC Garçons 11-12ans 04/11/2023 au 04/11/2023	11/12	30/4 à 30
NANCY WELL TENNIS CLUB	Catégorie	Classement
TMC 26/12/2023 au 27/12/2023	13/14	NC à 30/4
LAXOU TENNIS SAPINIERE	Catégorie	Classement
Jeunes par poules 21/10/2023 au 31/10/2023	12, 13/14, 15/16	Open
PULNOY TC DU GREMILLON	Catégorie	Classement
TMC 09/12/2023 au 09/12/2023	15/16	NC à 15/1
NANCY FORET DE HAYE TC	Catégorie	Classement
LES ELFES VERTS 21 et 22/10/23	8-10	NC à 30/4
NANCY FORET DE HAYE TC	Catégorie	Classement
LES ELFES VERTS 02/11/2023	8-10	30/4 à 30/1
TMC LES AIGLONS 03 au 05/11/23	11/12	30/2 à 15/3
TMC LES AIGLONS + 10 au 12/11/23	14	15/3 à 3/6

Plateaux « couleurs » du TC Ludres

(Inscription auprès de Rodrigue
au 06 07 46 91 87 ou
par mail rodrigue.leduc54@gmail.com)

**Les matchs auront lieu les après midi de 14h à 17.
Ils se termineront par un goûter. La participation
est de 10€ / après midi.**

Plateau rouge : mardi 24/10/2023

Plateau orange : mercredi 25/10/2023

Plateau vert : jeudi 26/10/2023

Stages des vacances de la Toussaint

Du 23 au 26 octobre de 9h à 12h

Du 31 octobre au 3 novembre de 9h à 12h

Du 31 octobre au 3 novembre de 14h à 17h

Les stages ont lieu au Plateau. 60€ par semaine.
Contacter Laurent.

Laure APOSTOLO, 41 ans, assistante monitrice tennis

Benjamin BEISBARDT, 42 ans, titulaire d'un DE option tennis

Laurent DISPOT, 56 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"

Communication :

www.tcludres.com

Facebook : tennis club ludres

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

Classement général au 31/08/2023

1	Manon	FAIGLE	1490	
2	Cédric	LOMBARD	1375	
3	Anthony	KABLITZ	1065	
4	Timéo	THOMAS	770	▲
5	Axel	SCHAACK	730	▼
6	Tom	ABDELOUHAB	680	▼
7	Thomas-Alexandre	HENRY	650	
8	Sacha	SARAGOSSE	630	▲
9	Clémentin	DEMANGE	450	▲
10	Etienne	FAIGLE	410	▲
11	Rose	BATTISTON-APOSTOLO	360	▲
12	Kayla	TISSERAND	350	▲
13	Léo	GARLAND	345	▲
14	Lucie	TOUSSAINT	335	▼
15	Nathan	CHIOTTI	330	▶
16	Cyprien	GROSDEMANGE	320	▼
17	Maxence	COURBON	310	▼
18	Evan	SACCO	305	▼
19	Maël	SYLVAIN	285	
20	Andréa	SARAGOSSE	275	▲
21	Lazlo	DAVID	260	▲
22	Martin	MAXANT	250	▼
23	Clémence	GROSDEMANGE	235	▼
24	Jocelin	BROUILHET-LABOISSIERE	210	▼
25	Alexandre	PICARD	185	▼
26	Barnabé	SIMON	180	▲
27	Noah	LE ROUX	175	▼
28	Romain	DELADIENNEE	165	▼
29	Lilou	CHONE	145	▼
30	Jules	BATTISTON-APOSTOLO	145	
30	Mathilde	GALLAIRE	145	▲
32	Lily-Rose	BLAIE	140	▼
32	Clément	PIRES	140	▼
34	Martin	SAINT DIZIER	120	▼
35	Théo	CHIOTTI	85	▼
36	Léandre	JACQUOT	80	▼
36	Clément	DEMANGEON	80	▼
36	Hippolyte	SIMON	80	▲
39	Nathan	END	70	▼
40	Maxime	NURIDINOVIC	65	▼

Vous souhaitez participer au XI^{ème} challenge jeune pour cette nouvelle saison ? Rien de plus simple. Inscrivez vous à des compétitions via Tenup et envoyez régulièrement vos résultats à l'adresse suivante : challengejeunes.tcludres@gmail.com



40	Antonin	RAUCOURT	65	▼
42	Léonie	KELLER	55	▼
42	Louis	AUBERTIN	55	▶
44	Elliot	MAXANT	45	▶
45	Jules	LOMBARD-FRANCOIS	40	▲
46	Anne-Sophie	RICHARD	35	▼
47	Noam	SIMON	25	▼
47	Félicie	WYRWAS	25	▼
47	Marceau	GURY	25	▼
47	Lola	BROUT	25	▼
51	Anne-Lise	FREVILLE	20	▼
52	Louane	WAGNER	15	▼
52	Louis	JACQUOT	15	▶
54	Lilian	LESUEUR	10	▼
54	Capucine	LAUREAU	10	▶
56	Antoine	HELLAK	5	▼
56	Olivia	LEBLOND	5	▼
56	Rose	KELLER	5	▶

Classement Galaxie Tennis

Clément	COURBON	335
Tom	GLAUZY	225
Charles	POWALLA	50
Hugo	COUTY	50
Lilio	HEYMANN	40
	GOUVENEL	
Augustin	GEANT	40
Louis	ARMBRUSTER	40
Camille	MAIGRAT	35
Maël	GWINNER	35
Léandre	MAIGRAT	30