

MARS 2025

LA RAQUETTE NEWS

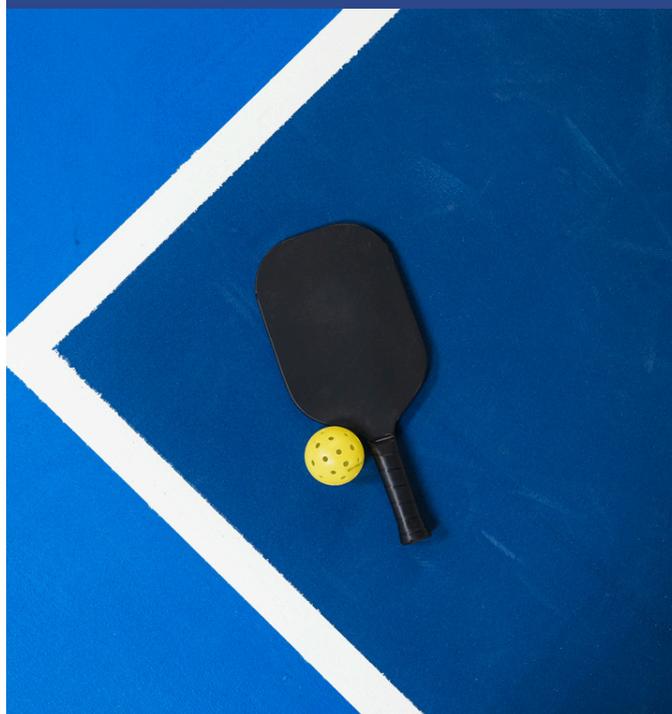


NUMÉRO 2

**Bienvenue dans
LA RAQUETTE NEWS N°2 !**

Chers adhérents,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour cette deuxième édition de notre newsletter ! Ce numéro met en lumière les temps forts du club : retours sur les compétitions, événements à venir, mise en avant de nos joueurs et initiatives engagées.



@LARAQUETTEVDAMEL



**LA RAQUETTE DE VILLENEUVE
D'ASCQ LILLE MÉTROPOLÉ**

Sommaire



01.

***Mot de la Présidente / Présentation
comité et équipe pédagogique***

02.

Actualités

03.

Résultats Sportifs

04.

Rendez-vous à ne pas manquer

05.

RSE & Engagement Sociétal

06.

Portrait

07.

NEW : Rubrique Santé

08.

Espace Partenaires

09.

Vie du Club

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



Laurence STELANDRE

Chers adhérents, chères adhérentes,

Dans cette période d'incertitude et de fortes tensions, le sport est plus que jamais une source de bien-être essentielle. Il nous offre un moyen de nous ressourcer et de cultiver un état d'esprit positif, tout en partageant des valeurs de respect et de dépassement de soi. Notre club s'engage à vous offrir les moments de convivialité et d'évasion dont nous avons tous besoin.

La première partie de cette saison sportive s'achève, et les indicateurs sont au vert ! Vos sourires et votre enthousiasme sont notre plus belle récompense. Nos animations et nos écoles de tennis et de padel ont rencontré un engouement exceptionnel, signe de votre confiance et de votre passion. Malgré les défis posés par le partage temporaire des installations avec nos amis du FOS Tennis, nous avons pu maintenir un niveau d'excellence, preuve de notre capacité d'adaptation et de l'esprit d'équipe qui nous caractérise, même si, afin de garantir à chacun des conditions de pratique optimales, nous avons dû prendre la décision, difficile mais nécessaire, de clôturer les inscriptions dès janvier.



Notre Open, véritable temps fort de la saison, vient de se conclure en apothéose, avec des finales de grande qualité. Plus de 600 joueurs et joueuses se sont affrontés pendant trois semaines, dans une ambiance à la fois conviviale et compétitive, qui a fait la renommée de notre club. Cette réussite éclatante est le fruit du travail acharné de notre Directrice, Samia Medjahdi, qui a orchestré cet événement avec brio, et de notre juge-arbitre, Aurélie Bruyer, dont le professionnalisme a été exemplaire. Un immense merci à elles, ainsi qu'à tous les bénévoles, les salariés et les participants, qui ont contribué à faire de cet Open un moment inoubliable.

Sur le plan sportif, nos jeunes compétiteurs continuent de nous impressionner par leurs progrès et leur détermination. Une mention spéciale à notre équipe 11/12 garçons, qui s'apprête à disputer les 1/8 de finale des championnats de France ! Nos équipes d'interclub senior, quant à elles, se préparent à relever de nouveaux défis, avec la perspective de franchir un cap : Notre équipe masculine en division qualificative pour les championnats de France et notre équipe féminine en N2 nourrissent de grandes ambitions. De plus, nos trois équipes masculines et notre équipe féminine de padel s'apprêtent à évoluer en régionale. Nous avons de grandes attentes et, avec votre soutien indéfectible, nous sommes convaincus que ces objectifs sont à notre portée.

Notre club poursuit sa mue, adaptant ses infrastructures pour répondre à vos besoins et à vos envies. Outre nos courts de tennis et de padel, nous avons introduit le pickleball et installé un mur de tennis pour optimiser l'entraînement. Nous travaillons également à améliorer l'accueil dans nos espaces, notamment avec l'installation de nouveau mobilier sur la terrasse extérieure, pour que chaque instant passé au club soit synonyme de plaisir et de détente. Notre équipe de salariés, dévouée et à l'écoute, s'efforce de faire de La Raquette un lieu où chacun se sent chez soi, une véritable famille sportive.



Bien sûr, des défis persistent, et nous ne les ignorons pas. Les problèmes de stationnement, accentués par les travaux autour de Saint-Adrien et l'augmentation du nombre de voitures électriques, compliquent l'accès au club. Nous avons obtenu des garanties des élus pour la mise en place de zones bleues aux abords du stade et de la carrière Delporte, ce qui devrait améliorer la situation. De plus, la future disponibilité des installations du FOS Tennis allégera la pression sur le stationnement, offrant ainsi un confort accru à tous.

Enfin, nous sommes pleinement conscients de la nécessité de repenser nos infrastructures d'accueil. Le club-house actuel, avec ses vestiaires inadaptés et son manque d'accessibilité, ne répond plus aux besoins de notre communauté. Un projet de nouveau club-house, plus spacieux, plus moderne et mieux adapté, est en cours de réflexion. Notre équipe et nos élus travaillent activement à ce projet ambitieux, afin d'offrir à notre club un lieu à la hauteur de nos ambitions et de vos attentes.

Chers adhérents, votre engagement et votre fidélité sont les piliers de notre réussite. C'est grâce à votre passion, à votre esprit de communauté et à votre soutien indéfectible que nous progressons. Vous pouvez compter sur nous pour faire de la Raquette un lieu d'épanouissement. Ensemble, poursuivons cette belle aventure sportive, dans un esprit d'équipe et de convivialité.



LE BUREAU



Présidente
Laurence STELANDRE



Vice-président
Jean Jacques RAPEZ



Vice-président
Nabil FILALI



Secrétaire Générale
Isabelle AUGAT



Trésorière
**Marie DESPRES
LONNET**



Responsable RSO
Frederique OGER

LE COMITÉ DIRECTEUR



Aurélie BRUYER
**Commission
formation et
interclubs**



Yann COELLO
**Commission
Interclubs adultes
et événementielle**



Patrice BECK
**Commission
partenariats**



Jérôme LESTIR
Membre



Florence PITKOWSKI
**Commission
animations et
événementielle**



Yanesh BOLAH
**Représentant des
jeunes au Comité
Directeur**



Sophie RIU
**Commission
animations**



Pascal OGER
**Commission
événementielle et Padel**



Laura RAVASI
**Commission
Interclubs et
animations**



Alexandre BAYART
**Représentant des
jeunes au Comité
Directeur**



Ines OUAZENE
Trésorière adjointe



Alain PERELSTEIN
**Commission
Padel et travaux**

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

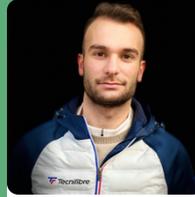
DEJEPS



Julie GERVAIS



Laurent ROGER



Briac LE GODEC



Yanis KARAOUZENE



Louis DESBONNET



Leo SAMYN



Jacob DEPECKER



Clément MASSIN



Antoine BELBEOC'H



Steeven DELANGHE



Marian BEDNARZ

CQPET / ÉDUCATEUR



Camille GODDAER



Sophie BRIEZ



Floryan STIEN CHAABANE



Florian PRUVOST



Anatole DURIEZ



Laurent PAYEN



Thomas LEMAN



Lou MALMONTE



François BEGHIN



Titouan NICOLAS



Alexandre BAYART

CQPET STAGIAIRE



Paul DELCOURT



Martinho LOPES MARTINS



Félix RAMON-DEBRABANDERE



Siméon DURIEZ



Jonas NLANDU



**LES ACTUALITÉS
DU CLUB**

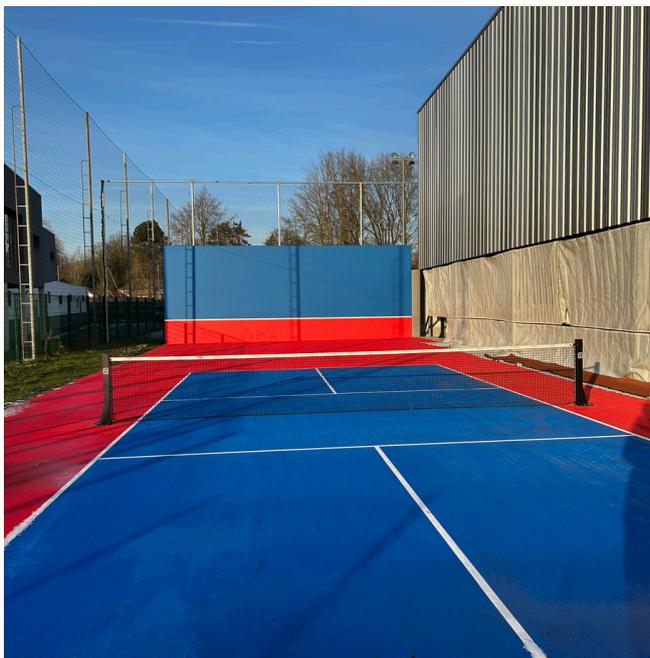
LE PICKLEBALL : NOUVEAU SPORT DE RAQUETTE TENDANCE, DISPONIBLE À LA RAQUETTE !

Le pickleball, nouveau sport de raquette tendance, a fait son entrée à La Raquette ! Cette activité ludique et accessible à tous combine des éléments du tennis, du badminton et du ping-pong, offrant une expérience sportive unique.

Le pickleball se joue sur un terrain plus petit qu'un court de tennis, avec une raquette en composite et une balle en plastique perforée. Les joueurs peuvent pratiquer en simple ou en double, et les règles sont relativement simples à comprendre, ce qui le rend accessible à tous les âges et niveaux de condition physique. Sa popularité explose actuellement, notamment auprès des seniors, car il offre un excellent exercice physique tout en étant moins intense que d'autres sports de raquette.

Désormais, tous les membres du club peuvent s'essayer au pickleball sur notre nouveau terrain dédié situé à coté de la piste 6 de Padel en extérieur. Ce sport rassembleur et intergénérationnel est parfait pour les familles, les seniors, et tous ceux qui recherchent une activité amusante et dynamique.

Venez découvrir cette nouvelle pratique excitante qui allie esprit d'équipe, fun et exercice physique. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, le pickleball vous promet des moments de jeu inoubliables à La Raquette !



Réservation

La réservation du terrain de pickleball est très simple :

- Réservez en ligne sur Ten'UP ou directement à l'accueil du club.
- Choisissez votre créneau horaire parmi les nombreuses options disponibles.
- Invitez des amis non adhérents en ligne ou directement à l'accueil du club.

UNE ANNÉE QUI DÉMARRE FORT ! 🔥

SOIRÉE FLUO - 18 Janvier

200 participants étaient présents lors de la soirée fluo du samedi 18 janvier.

Carton plein pour cette 3ème édition, une expérience unique pour tous les adhérents, les salariés et les bénévoles du club.



COUPE DAVIS - 1er Février

Ce samedi 1er Février, notre club de tennis a vibré au rythme de la Coupe Davis ! ✨

Ambiance conviviale, matchs disputés, esprit d'équipe et surtout beaucoup de plaisir sur les courts !



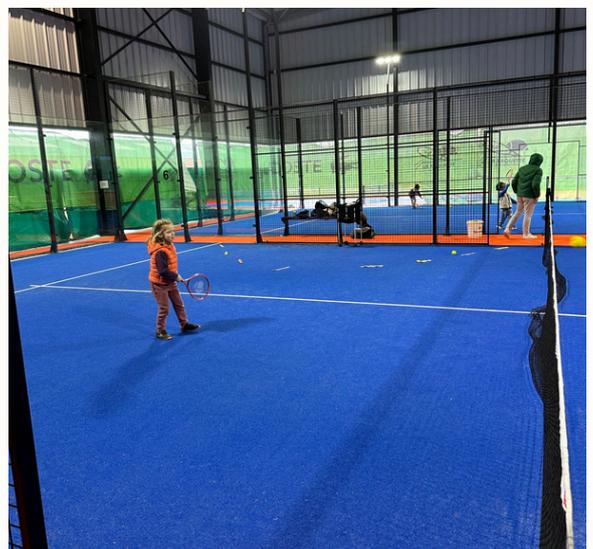
Un grand merci aux 22 participants pour leur engagement et leur bonne humeur



STAGE MULTI ACTIVITÉ JEUNES - 10 au 14 Février

20 enfants étaient présents pour ce stage multi activités du mois de février.

Petits et grand ont pu faire du Padel et différentes activités sportives le tout encadré par nos moniteurs.



CARNAVAL PARTY 8 Mars

Samedi 07 Mars, une animation carnaval a rassemblé 50 enfants dans une ambiance festive. Les petits ont pu profiter des différents ateliers tennis dans leurs costumes colorés au rythme de la musique. C'était une véritable fête pour les jeunes participants laissant des sourires sur tous les visages.



Tournois de PADEL

Les tournois de padel continuent à La Raquette avec environ trois événements par mois pour tous les passionnés ! Le mois de février a été marqué par un moment fort : le premier P500 organisé au club, où la paire Val / Cattiau s'est imposée avec brio.



RÉSULTATS TOURNOI JEUNES DE LA RAQUETTE

DU 17 AU 21 FÉVRIER

Galaxie Rouge (5/9 ans)

-  Vainqueur Ernest HISBERGHUES
-  2ème Vlad SOLCAN
-  3ème Mathis DE VAULX

Galaxie Orange Filles

-  Vainqueure Colette ANDRE
-  2ème Andréa FRANCO
-  3ème Margaux COMPAGNON

Galaxie Orange Garçons

-  Vainqueur Louis CARNEZ
-  2ème Maël OKRASZEWSKI
-  3ème Paul POPESCU / Mathurin ANDRE

Galaxie Vert Filles

-  Vainqueure Lison LHUSSIEZ
-  2ème Victoire DERIN
-  3ème Céleste GONNET

Galaxie Vert Garçons

-  Vainqueur Victor CORE
-  2ème Achille MOUTIER
-  3ème Vadim LECLERE / Isaac CAPDEVILLE

Cette édition 2025 du Circuit Galaxie a été un véritable succès ! 55 jeunes joueurs se sont affrontés avec enthousiasme et détermination, offrant de beaux matchs et un superbe état d'esprit sur les courts. Un grand merci aux superviseurs pour leur implication tout au long de la semaine.

RÉSULTATS TOURNOI SALIER ET ADULTES 2025

DU 07 FEVRIER AU 01 MARS



PALMARES TOURNOI SALIER ET ADULTES 2025

	VAINQUEUR	FINALISTE
SIMPLE DAMES	LO PRESTI Justine -2/6 TC Saint-Sauve	GAUGUERY Julie -2/6 Racing Club Arras Tennis
SIMPLE MESSIEURS	WANG Tak-Khunn -4/6 Fontainebleau TCF	CABY Jules -2/6 Hem TC
SIMPLE MESSIEURS +35	TSAKALA Jean François 15 TC Flandres - Croix	IBLED Baptiste 15 Hem TC



PALMARES TOURNOI SALIER ET ADULTES 2025

	VAINQUEUR	FINALISTE
SIMPLE FILLES 11/12 ANS	VILAIN Angie 30/2 La Raquette de VA	DAVID Ellie 30/5 La Raquette de VA
SIMPLE FILLES 13/14 ANS	DUPAGE Isis 30 TC Wasquehal	FRANCOIS Hortense 30/1 TC Wasquehal
SIMPLE FILLES 15/18 ANS	DJEMLI Ambrine 15/5 Racing Tennis Club de Roubaix	LUCAS Maiwenn 15/3 TC Halluin
SIMPLE GARÇONS 11/12 ANS	AIRAULT Elliott 30/1 TU Bondues	GAUDFROY Henri 30/1 La Madeleine TC
SIMPLE GARÇONS 13/14 ANS	HERTAULT Anatole 15/5 Hem TC	MAURER Maxime 30 La Madeleine TC
SIMPLE GARÇONS 15/18 ANS	LESTIR Eliot 4/6 La Raquette de VA	DECRUYENAERE Clément 5/6 Wattrelos TC

Cette édition du tournoi adultes a été un véritable succès avec 600 joueurs inscrits.

Un immense merci à tous les participants, aux arbitres, à la juge arbitre, aux bénévoles et aux partenaires pour leur engagement. Nous avons déjà hâte de vous retrouver l'année prochaine pour une nouvelle édition encore plus palpitante ! 🎾🔥

3

**LES RÉSULTATS
SPORTIFS**

LES RÉSULTATS SPORTIFS MARQUANTS



Gaspard, Othman et Gabriel champions des Hauts de France par équipes 11/12 ans



Loan LESTIR

Élu freshman of the week en janvier et actuellement 1531e au classement ATP



Martin RIU

demi-finaliste de l'ITF J30 de Sint Katelijne Waver et huitième de finaliste de l'ITF J30 du Chambon sur Lignon, perf à 0 au tournoi de Château Gontier



Achille MOUTIER

Finaliste du tournoi national U9 d'Echirolles



Gael MOURMANT

Victoire au tournoi d'Orchies, ses perfs à 1/6 et 0, et sa montée à 1/6 au classement de février



Léon ACKOU

qui termine 4ème du TMC de Saint André, vainqueur du P25 U12 de Billy et vainqueur du tournoi de padel U10/U12 de La Raquette



Alice LEPAIN

pour ses perfs à 30/4 et 30/2 au tournoi de Wattlelos



Ellie DAVID

perfs à 30/4 à Lievin, finaliste du tournoi de La Raquette en 11/12 ans



Adèle BECK

pour sa perf à 30/3 au tournoi de Wattlelos



Paolo CIMARELLI

pour ses 3 victoires au
Championnat du Nord
Individuel



Sophie BRIEZ

qui remporte le tournoi de
Bauvin/Provin



Paul ACKOU

pour sa participation au
Tim Essonne



Antonin ANGERAS

vainqueur du tournoi de
padel U10/U12 de La
Raquette



Lilou BAMBA

3ème du circuit découverte de Tourcoing,
6ème du circuit découverte de Roye, 7ème
du circuit découverte de Sequedin et 12ème
du circuit découverte de La Raquette



Adil YAHIAOUI

6ème du circuit découverte
de La Raquette



Gaspard COMPAGNON

vainqueur des qualifications
internationales du Tennis Europe
d'Auray et défaite au 1er tour



Louis GUERY

7ème du circuit découverte de La
Raquette



Mathis DE VAULX

3ème du circuit découverte
de La Raquette



Noam PASCAL

9ème du circuit découverte
de La Raquette



Marceau MOLET

4ème du circuit découverte
de La Raquette



Lilah NOEL

11ème du circuit découverte
de La Raquette



Gabriel BLANQUART

participation au tournoi galaxie vert
de La Raquette avec une victoire



Claire LAMBLIN

1ère participation au circuit
U18 filles d'Hazebrouk,



Victoire GUERY

huitième de finaliste du tournoi
de La Raquette et 2ème du
tournoi de Lens



Anatole DURIEZ

a passé 4 tours au championnat
du Nord et pour ses perfs à 15/2 et
15/1 au tournoi de La Raquette



Joséphine BIGO

termine 3ème du tournoi
d'Hellemmes



Arsène LEROY

vainqueur du tournoi
d'Hellemmes avec 4 victoires
sur 4 matchs joués



Elsa HAILU SCHNEIDER

perf à 30/1 au tournoi de La Raquette



Dina CHAMI

finaliste du tournoi dames grade 3 de Meknès



Nabil FILALI et Marian BEDNARZ

terminent 3ème du P100 de La Raquette



Angie VILAIN

vainqueur du tournoi de La Raquette en 11/12 ans



Yanis KARAOUZENE

termine 4ème du P100 de La Raquette



Emma BLANQUART

qualifiée pour la finale du championnat individuel secteur métropole Nord en 11/12 ans



Vincent PROFFIT et Cécile KLEIN

remportent le P250 mixte de La Raquette



Eliot LESTIR

vainqueur du tournoi de La Raquette en 15/18 ans



Aurélie BRUYER

qui a officié en tant que juge de lignes lors du match France Brésil de Coupe Davis à Orléans



Noa LEMAY

13ème du circuit découverte de La Raquette et 5ème du tournoi galaxie orange de La Raquette



Syrine GUEMAT

termine 4ème du tournoi galaxie orange de La Raquette



Jeanne SELLIER

termine 16ème du circuit découverte de La Raquette



Erine BARBOSA

termine 6ème du tournoi galaxie orange de La Raquette



Hana YAHIAOUI

participation au tournoi galaxie vert de La Raquette avec 1 victoire, termine 4ème du tournoi de padel U12 de La Raquette



Noa SERRY

participation au tournoi galaxie orange de La Raquette



Margaux COMPAGNON

termine 3ème du tournoi galaxie orange de La Raquette, 2 victoires sur 2 matchs joués au tournoi balle orange de Roncq et Ronchin



Rayane STIEN CHAABANE

participation au tournoi galaxie orange de La Raquette



Sophie Briez et Anne Laure KLING

vainqueurs du P250 au PCA

BILAN INTERCLUBS JEUNES CHALLENGE RIOLLET

16 ÉQUIPES INSCRITES



L'équipe 1 8/10 ans orange mixte termine 2ème de sa poule avec Margaux, Ernest, Rayane, Syrine, Noa



L'équipe 2 8/10 ans orange mixte termine 2ème de sa poule avec Lylia, Noam, Juan Andres, Noa, Marin, Augustin



L'équipe 1 8/10 ans vert mixte termine 1er de sa poule avec Achille, Gabriel, Maxine et César



L'équipe 2 8/10 ans vert mixte termine 2ème de sa poule avec Léon, Achille, Idris, Pablo et William



L'équipe 1 11/12 ans vert mixte termine 3ème de sa poule avec Joséphine, Eléonore, Lina, Victoire, Octave et Stéphane



L'équipe 1 11/12 ans filles termine 2ème de sa poule avec Angie, Ellie et Eleah

BILAN INTERCLUBS JEUNES CHALLENGE RIOLLET



L'équipe 1 13/14 ans filles
termine 1ère de sa poule avec
Emma, Claire et Léanne



L'équipe 1 15/18 ans garçons
termine 1ère de sa poule avec
Gael, Eliot, Yanesh, Edgar,
James, Paul et Charles



L'équipe 2 15/18 ans garçons
termine 1ère de sa poule avec
Charles, Edouard, Albert,
Anatole, Prosper et Adrian

L'équipe 2 11/12 ans garçons
termine 4ème de sa poule
avec Tom, Aubin, Eloi, Elyes,
Paolo et Oscar

L'équipe 1 11/12 ans garçons
termine 3ème de sa poule
avec Paolo, Baptiste,
Raphael, Gabriel et Faustin

L'équipe 1 13/14 ans garçons
termine 5ème de sa poule
avec Amir, Paul et Anis

L'équipe 2 13/14 ans garçons
termine 3ème de sa poule
avec Soan, Emilien, Raphael,
Arsène et Théophile

L'équipe 1 15/18 ans filles
termine 4ème de sa poule
avec Iris, Elsa, Alice, Pauline
et Lilou

L'équipe 3 15/18 ans garçons
termine 4ème de sa poule
avec Siméon, Jules, Eduardo,
Arthur et Auguste

L'équipe 2 15/18 ans filles
termine 5ème de sa poule
avec Adèle, Charlotte, Marie
D Louise, Clarisse, Zoé, Anna,
Emma, Augustine, Marie R et
Margaux

BILAN INTERCLUBS ADULTES HIVER

Dans un sport individuel, les championnats par équipes permettent une autre approche de la compétition, où certaines valeurs comme le partage, le don de soi, le soutien et l'entraide participe à l'épanouissement du joueur. C'est par ailleurs, un moment essentiel pour le club, de cohésion et de convivialité. Les Championnats par équipes d'hiver sont des championnats par catégories d'âges. Les résultats donnent lieu à des montées-maintiens-descentes, et pour les premières divisions Régionales, des qualifications en championnats de France. A cela s'ajoutent les championnats Jean SOHIER, dont les poules se font sur le poids moyen de six joueurs d'équipes. Il n'y a pas de montées/descentes, mais l'assurance d'avoir des rencontres de niveau "homogènes".

**Dames +45
ans DQCF :
3ème**

**Dames EQ 1
Challenge
SOHIER : 1ère**

**Dames EQ 2
Challenge
SOHIER : 3ème**

**Hommes + 35
ans Division 3
Nord : 3ème**

**Hommes + 45
ans EQ 1 DQCF
: 5ème**

**Hommes + 45
ans EQ 2 DQCR
: 6ème**

**Hommes + 55
ans EQ 1 DQCF :
4ème**

**Hommes + 55
ans EQ 2 DQCR
: 3ème**

**Hommes + 65
ans Division 1
HAUT DE
FRANCE : 3ème**

DQCR = Division Qualificative en Championnat Régional

DQCF = Division Qualificative en Championnat de France

INTERCLUB PADEL

Pour la première fois, le club participe aux interclubs de padel avec trois équipes masculines et une équipe féminine.

Nos trois équipes masculines ont brillamment terminé premières de leur TMC lors de la première phase des interclubs. Prochaine étape : **dimanche 16 mars**, où elles tenteront de décrocher leur montée en division supérieure !

Un duel particulier marquera cette phase décisive : l'équipe 1 et l'équipe 2 s'affronteront pour une place en division supérieure. Un beau défi en perspective !

Notre équipe féminine, engagée en Régionale 1, disputera un TMC de 8 équipes les 15 et 16 mars à Amiens. Un week-end intense attend nos joueuses, qui donneront tout pour défendre les couleurs du club !

Les résultats :

✓ **Equipe 1 (R2 - Poule D)** : En déplacement au S'Match notre équipe 1 s'impose face au S'Match 2 TC Hem 1 et TC Amiens Métropole 2



Avec Théo, Aurélien, Thomas, Briac, Jérémy, Léo, Julien, Paul

✓ **Equipe 2 (R2 - Poule A)** : En déplacement à EverGo Boulogne notre équipe 2 s'impose face à Cap Padel 1, 4Padel Valenciennes 1 et EverGo 1



Avec Thibault, Valentin, Matthieu, Cyprien, Thomas, Florian

✓ **Equipe 3 (R5 - Poule C)** : À domicile notre équipe 3 s'impose vs TC Single-Noble 3, TC Mérignies 2 et AS Agnetz 4



Avec Etienne, Thibaut, Romain, Selim, Adrien, Jules, Lucas



**LES RDV À NE
PAS MANQUER**

CHALLENGE DOUBLE MIXTE

SAMEDI 30 MARS

Le dimanche 30 mars, venez passer un moment sportif et convivial lors de notre Challenge Double Mixte ! Que vous soyez un joueur ou une joueuse aguerrie(e) ou simplement à la recherche d'une belle occasion de vous amuser, cet événement est fait pour vous !

Au programme :

🕒 9h00 - 9h30 : Accueil des joueurs et échauffement. Venez préparer vos muscles et votre esprit pour une matinée pleine de compétition amicale !

🕒 9h30 - 11h30 : Place aux matchs de tennis en double mixte ! Formez votre équipe avec votre partenaire de double préféré et défiez les autres paires dans des matchs où la cohésion et la stratégie seront les clés de la victoire.

🍷 11h30 - 12h00 : Pot de fin d'animation. Pour clore cette matinée sportive, on vous invite à partager un verre de convivialité et échanger vos impressions sur les matchs !

Tarif : 5 € par personne, une petite contribution pour une grande expérience.

Référent de l'animation : Louis Desbonnet, Coach DE Tennis.

Inscription : Par mail à louisdesbonnet@gmail.com

PLATEAUX ROUGES

09 ET 10 AVRIL



Ces plateaux sont des animations de découverte de la compétition pour les enfants entre 5 et 9 ans. Encadrés par les coachs du club, nos jeunes joueurs vont se défier sur plusieurs matchs lors de l'après-midi. Nous assurons l'explication des règles et les bonnes pratiques à adopter lors d'un match de tennis.

La compétition est un vecteur d'amusement et d'apprentissage, qui permet aux enfants de donner du sens à leurs pratique et de s'épanouir sur le terrain. C'est pourquoi nous mettons en place ces événements, qui pour nous sont essentiels dans le parcours de nos élèves.

Référent : Louis Desbonnet – Coach DE

Inscription : par mail à louisdesbonnet@gmail.com

Tarif : 5€ par joueur

CHASSE AUX ŒUFS

SAMEDI 26 AVRIL

Destiné aux enfants de 3 à 10 ans, la chasse aux œufs est de retour à la raquette le samedi 26 Avril. Cette animation ludique et sportive promet un moment de plaisir et de convivialité.

Au programme : animations et jeux sur les terrains avant de partir à la recherche des précieux chocolats.



CHASSE AUX ŒUFS
Samedi 26 avril
De 16h à 17h30

Pour les enfants nés entre 2021 et 2015 inclus

Inscriptions obligatoires en scannant ce QR Code

Tarif : 4€

L'ÉQUIPE DAMES N2 : UNE NOUVELLE DYNAMIQUE !

Après l'arrêt de l'équipe 1 féminine qui évoluait en PRO A (première division du championnat de France par équipe) pendant de nombreuses saisons, l'équipe 2 prend désormais le relais et devient notre nouvelle équipe 1 !

Notre souhait est de valoriser nos joueuses formées au club en leur donnant tous les moyens d'accéder aux échelons supérieurs !

Notre équipe féminine 1 s'apprête donc à entamer sa deuxième saison consécutive en Nationale 2 du championnat de France par équipes de tennis. Cette compétition de haut niveau regroupe 48 équipes réparties dans 8 poules de 6 équipes.

Notre équipe, emmenée par notre coach expérimenté et qui a côtoyé le haut niveau, Antoine BELBEOC'H aura donc 5 rencontres à jouer :

L'objectif est d'assurer le maintien, voire viser la montée en Nationale 1 ! Nous comptons sur vous pour venir nombreux soutenir notre équipe lors des deux rencontres à domicile, le 4 mai et le 25 mai. Votre présence et vos encouragements seront essentiels pour motiver nos joueuses !

AGENDA DES MATCHS

26 AVRIL



VS TM OLLIOULAIS



04 MAI



VS REMIREMONT TC



11 MAI



VS TCM JUVIGNAC



18 MAI



VS MELUN TC



25 MAI



VS TC LYON



PRÉSENTATION DE NOTRE ÉQUIPE : UNE ÉQUIPE QUI ALLIE
JEUNESSE ET EXPÉRIENCE !

Des joueuses issues de la filière de la formation !



SOPHIE BRIEZ

CLASSEMENT : 4/6

ÂGE : 21 ANS

MEILLEUR CLASSEMENT : 2/6



Sophie porte les couleurs du club depuis 8 ans !

Elle a grandement contribué à l'accession de l'équipe en N2 depuis 2016 tout en alliant ses études de kiné et sa passion pour le tennis et pour le club !

Sophie fait aussi partie de l'équipe pédagogique du club en tant que CQPET.

n-tennis.fr

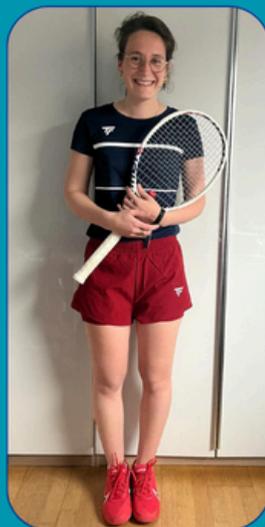


ANNE-LAURE KLING

CLASSEMENT : 5/6

ÂGE : 26 ANS

MEILLEUR CLASSEMENT : 3/6



Elle est revenue à son meilleur niveau la saison dernière après avoir mis sur pause le tennis pour ses études !

Elle est aujourd'hui en 2ème année de médecine.

n-tennis.fr

Des joueuses expérimentées !



SABINE PETIT

CLASSEMENT : 5/6
ÂGE : 39 ANS
MEILLEUR CLASSEMENT : 2/6



Sabine nous a rejoint la saison dernière. Elle s'est parfaitement intégrée à l'équipe en apportant sa bonne humeur, sa sérénité et son esprit d'équipe !

n-tennis.fr



JULIE GERVAIS

CLASSEMENT : T60
ÂGE : 33 ANS
MEILLEUR CLASSEMENT : N17



Julie est une figure phare du club depuis plusieurs années. Elle rejoint l'équipe cette saison (puisque'elle évoluait en PRO A jusqu'en 2024).

Notre coach responsable de l'école de tennis et du centre d'entraînement sera la joueuse numéro 1 et la leader de cette équipe !

n-tennis.fr



EMILY WEBLEY SMITH

CLASSEMENT : -4/6
ÂGE : 41 ANS
MEILLEUR CLASSEMENT : N14



Elle fait partie de notre effectif depuis 2024. Elle a participé à 2 rencontres la saison dernière. Sa grande expérience du très haut niveau et son excellent niveau en double, ont permis d'amener des points précieux pour le maintien en N2 !

n-tennis.fr



SAMIA MEDJAHDI

CLASSEMENT : 4/6
ÂGE : 40 ANS
MEILLEUR CLASSEMENT : N27



Samia, directrice du club, complète l'équipe en tant que joueuse et capitaine adjointe pour apporter son expérience du haut niveau.

n-tennis.fr

Une nouvelle venue intègre l'équipe !



THESSY NTONDELE ZINGA

CLASSEMENT : -4/6
ÂGE : 19 ANS
MEILLEUR CLASSEMENT : -15



Thessy nous a rejoint cette saison !
Elle est une figure montante du tennis féminin régional !
Elle a déjà parfaitement intégrée l'équipe en participant à un stage de cohésion en novembre au club.

n-tennis.fr 

Capitaine de l'équipe



ANTOINE BELBEOC'H

CAPITAINE DE L'ÉQUIPE I DAMES



Antoine est capitaine de l'équipe depuis 2021.
Il apporte ses précieux conseils avant et pendant les matchs !
Ses qualités professionnelles et humaines permettent aux filles de jouer en sérénité et en totale confiance !

Merci à Antoine d'accompagner nos joueuses une année de plus sur ce championnat !

n-tennis.fr 

L'équipe 1 féminine est prête à tout donner cette saison ! Venez les soutenir lors de leurs deux rencontres à domicile et partager avec elles de beaux moments de sport. On vous attend nombreux ! 🏸💪

ÉQUIPE 1 MASCULINE – CHAMPIONNAT DQCF

L'objectif de cette année pour notre équipe de tennis est clair : monter en Nationale 4. Avec une équipe jeune et dynamique, formée au sein de notre club, nous sommes déterminés à relever ce défi. Grâce à l'engagement de nos joueurs et à leur progression constante, nous visons à atteindre ce niveau supérieur et à continuer de représenter fièrement notre club

L'équipe est composée de jeunes joueurs âgés de 15 à 27 ans, tous formés au sein de notre club. Ces talents prometteurs allient passion et détermination pour progresser et atteindre leurs objectifs. Cette équipe jeune sera emmenée par Léo et Briac (capitaine et capitaine adjoint). Ils auront tous à cœur de représenter leur club avec fierté et de démontrer tout le potentiel qu'ils ont développé au fil des années.

AGENDA DES MATCHS

27 AVRIL



VS TC LILLOIS



04 MAI



VS CLUB TULIPE NOIRE
HAZEBROUCK 2



25 MAI



VS VIRY NOUREUIL
TENNIS CLUB



09 JUIN



VS AT BETHUNE



22 JUIN



VS TC SOMAIN



**Une équipe
motivée et prête
pour la saison !
On vous attend
nombreux pour
les soutenir à
domicile !**

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

LOAN LESTIR



JOUEUR

19 ANS -15

GAEL MOURMANT



JOUEUR

16 ANS 1/6

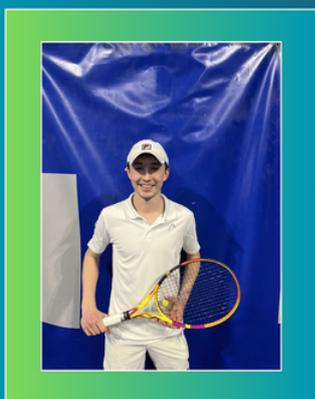
MARTIN RIU



JOUEUR

15 ANS 1/6

NICOLAS PETIT VALLES



JOUEUR

18 ANS 3/6

LÉO SAMYN



CAPITAINE ET JOUEUR

26 ANS 4/6

ELIOT LESTIR



JOUEUR

14 ANS 4/6

BRIAC LE GODEC



CAPITAINE ADJOINT ET
JOUEUR

27 ANS 15

THÉO LAMONT



JOUEUR

22 ANS 4/6

5

**RSE ET ENGAGEMENT
SOCIETAL**

PÔLE SOCIÉTAL : FOCUS SUR LE TENNIS ET LE PADEL INCLUSIF

Nous mettons ce mois-ci l'accent sur l'inclusion sociale par le sport.

L'objectif est de favoriser l'accès au tennis et au padel pour les familles des quartiers prioritaires de la ville. Pour cela, nous mettons en place :

Des facilités budgétaires pour rendre la pratique plus accessible.

Des cours collectifs dispensés par notre équipe.

Un travail en partenariat avec la ville et l'OMS pour structurer ces actions.

**À ce jour, nous collaborons avec :
Le CAL Dorémi (Centre d'Accueil et de Loisirs)
Le Centre Social Flers Sart**

Ces structures permettent aux jeunes (11 à 18 ans) et à leurs familles de découvrir nos stages lors des vacances scolaires.

Nous sommes actuellement dans une première phase d'initiation et de découverte, avec l'espoir de pérenniser ces stages et d'intégrer certains jeunes passionnés aux cours collectifs du club.

 **Comment ce projet est-il financé ? Actuellement, ces stages sont majoritairement financés par le club avec le soutien de Villeneuve d'Ascq. Pour aller plus loin, nous lançons une collecte de dons sur Ulule, en partenariat avec We Are Tennis et la fondation BNP Paribas, également partenaire de Roland-Garros.**

 **Restez connectés : cette campagne sera bientôt relayée sur nos réseaux sociaux, alors suivez-nous pour en savoir plus et soutenir cette belle initiative !**



PORTRAIT



MARIE-CHRISTINE JONGHMANS

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

Je m'appelle Marie-Christine et j'ai 65 ans et suis retraitée depuis trois ans après avoir travaillé dans la petite enfance. Je suis également bénévole au club et participe à chaque événement pour aider à son bon déroulement.

DEPUIS COMBIEN DE TEMPS FAIS-TU PARTIE DU CLUB ?

Je suis arrivée à la Raquette en 1974 et j'ai connu tous les présidents du club. J'ai arrêté le tennis entre 1997 et 2005, puis après un changement de travail, j'ai repris le jeu et recommencé à participer aux tournois. Aujourd'hui, je joue tranquillement, uniquement pour le plaisir. De mes 14 ans jusqu'en 1997, le club était ma seconde maison. Le bénévolat fait partie de mon histoire familiale : mon père a été juge-arbitre à la Raquette pendant de nombreuses années.

EN QUOI CONSISTE TON RÔLE AU CLUB ?

Avec l'aide de Florence et Martine, je participe à l'organisation de diverses animations, comme le goûter de Noël et les différentes fêtes du club. J'apporte également mon aide lors de l'ITF, notamment pour le service des repas. En plus de cela, je soutiens activement les équipes en tant que supportrice.

Y A-T-IL UN MOMENT OU UN ÉVÉNEMENT QUI T'A PARTICULIÈREMENT MARQUÉ ?

Mon plus beau souvenir est un match de PRO A avec l'équipe première du club, où elle a sauvé sa saison grâce à un super tie-break lors du dernier match de double. Ce fut un moment intense et inoubliable.

QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR EN TANT QUE BÉNÉVOLE ?

Le tournoi ITF Femmes en Nord, organisé par le club, a été un vrai succès et a offert de très bons moments à tous les participants. L'organisation a été très bien faite, ce qui a permis de vivre une belle expérience. L'ambiance était vraiment sympa, avec une super entente entre les bénévoles, les joueuses, les chauffeurs et tous ceux qui ont contribué au bon déroulement du tournoi. Chacun a mis du cœur à l'ouvrage, ce qui a rendu l'événement encore plus agréable. J'ai passé un très bon moment et je suis déjà impatiente de vivre la deuxième édition. Ce tournoi a été bien plus qu'une simple compétition, c'était aussi un moment de partage et de convivialité autour du tennis.

SELON TOI, POURQUOI LE BÉNÉVOLAT EST-IL IMPORTANT DANS UN CLUB COMME LE NÔTRE ?

Le bénévolat est essentiel dans un club comme le nôtre, car sans les bénévoles, le club ne pourrait pas fonctionner. Ils sont le cœur de l'organisation, et leur engagement permet de faire vivre le club au quotidien. En tant que bénévole, je suis très heureux de pouvoir apporter ma contribution et de donner un coup de main à mon club de cœur. Profiter de ma retraite pour m'investir dans cette cause me permet non seulement de rester active, mais aussi de participer à la vie du club et de soutenir ses valeurs. Le bénévolat permet aussi de créer une belle dynamique entre les membres, d'instaurer une ambiance chaleureuse et de renforcer les liens sociaux. C'est un véritable travail d'équipe qui fait vivre le club et permet de proposer des événements, des compétitions, et des moments de convivialité pour tous. C'est un sentiment de fierté et de satisfaction de voir que mon implication aide à faire avancer ce projet qui me tient à cœur.



RUBRIQUE SANTÉ

NEW Nouvelle rubrique ! Dans cette section, nous aborderons des sujets liés à la santé et à la prévention des blessures pour améliorer votre pratique du tennis et du padel.

Pour ce deuxième numéro, le Docteur Medjahdi, radiologue, nous présente une blessure fréquente chez les joueurs de tennis :

le tennis elbow.

QU'EST-CE QUE LE TENNIS ELBOW ?

Le Tennis Elbow, ou épicondylite latérale, est une affection douloureuse du coude causée par une surutilisation des muscles de l'avant-bras. C'est une pathologie fréquente chez les joueurs de tennis. On estime sa prévalence à 1 à 2% dans la population générale, et 40% chez les joueurs de tennis. C'est donc une pathologie caractéristique de ce sport. Bien que le Tennis Elbow soit souvent associé aux joueurs de tennis, il peut affecter toute personne effectuant des mouvements répétitifs du poignet et de l'avant-bras.

Une technique de frappe inappropriée et un équipement inapproprié peuvent être des facteurs de risque.

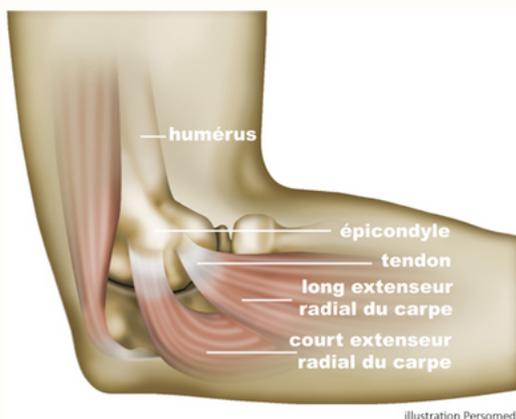


illustration Persomed

L'épicondyle latéral est une petite protubérance de l'extrémité distale et latérale de l'humérus. Sur cet épicondyle latéral de l'humérus s'insèrent le muscle court extenseur radial du carpe, le muscle long extenseur radial du carpe, le muscle brachioradial, le muscle extenseur ulnaire du carpe. L'extension de la main et les mouvements de rotation spécialisés de l'avant-bras sont les principales fonctions de ce groupe musculaire. Toutes les activités comportant des mouvements simultanés de rotation de l'avant-bras et de flexion du poignet favorisent la survenue d'une épicondylite latérale.



🩹 QUELS SONT LES SIGNES ET SYMPTÔMES ?

Douleur ou sensation de brûlure sur la partie externe du coude.

Faiblesse dans la prise en main d'objets.

Douleurs nocturnes occasionnelles.

Aggravation des symptômes lors d'activités sollicitant l'avant-bras : tenir une raquette, tourner une clé ou serrer une main.

💡 TRAITEMENTS ET PRÉVENTION :

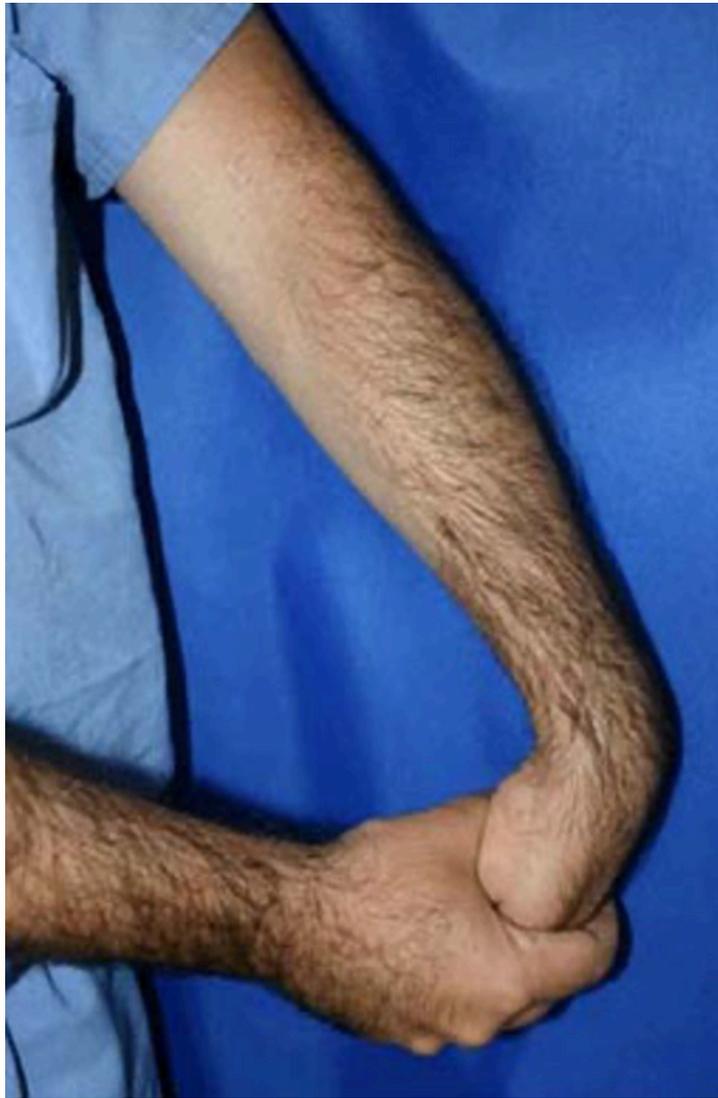
- Repos et réduction des mouvements répétitifs
- Application de glace pour réduire l'inflammation
- Exercices de rééducation et renforcement musculaire
- Port d'une coudière pour soulager la tension sur les tendons
- Dans certains cas, infiltrations ou injections de concentré plaquettaire (PRP)
- En dernier recours, une intervention chirurgicale peut être envisagée

🔍 DIAGNOSTIC :

- Radiographies pour détecter d'éventuelles calcifications
- Échographie et IRM pour confirmer l'inflammation et identifier d'éventuelles fissures tendineuses

🌟 PRÉVENIR LE TENNIS ELBOW :

- Bien s'échauffer avant l'effort
- Adopter une technique de frappe adaptée
- Renforcer progressivement les muscles de l'avant-bras
- Utiliser un équipement approprié (raquette, cordage, grip...)



CONCLUSION

Le tennis elbow est une affection fréquente qui peut grandement impacter la qualité de vie. Heureusement, avec des soins appropriés et des mesures préventives, la majorité des personnes affectées retrouvent une fonction normale du bras sans avoir recours à la chirurgie.



**ESPACE
PARTENAIRES**

N-TENNIS : UN PARTENAIRE EXPERT ET FIDÈLE DE LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ASCQ

N-Tennis est une enseigne spécialisée dans la vente de matériel de tennis, offrant une large gamme de produits adaptés à tous les types de joueurs, du débutant au compétiteur chevronné. Partenaire du club depuis de nombreuses années, N-Tennis est le magasin expert par excellence ! Que vous soyez à la recherche d'une raquette performante, de chaussures adaptées, de vêtements techniques ou d'accessoires, N-Tennis propose des équipements des plus grandes marques pour répondre à vos besoins spécifiques avec un conseil personnalisé et adapté à vos besoins.

n-tennis
— LILLE —

Le magasin est dirigé par Renaud Legrand, un passionné de badminton, qui a su s'entourer d'une équipe d'experts. Ces derniers sont des passionnés de sport et sont toujours prêts à partager leurs connaissances pour vous conseiller de manière personnalisée. Leur expertise couvre de nombreux domaines, du choix de la raquette idéale à la sélection du cordage et de la tension parfaite pour optimiser votre jeu.



Afin de récompenser la fidélité de ses clients, N-Tennis propose un programme de fidélité structuré en plusieurs niveaux : Membre, Privilège, Gold et Platinum. Chaque niveau offre des avantages croissants, tels que des remises exclusives, des accès anticipés aux promotions, et des services personnalisés. L'inscription est gratuite et permet de cumuler des points qui peuvent être convertis en bons d'achat. Les membres de la Raquette bénéficient également d'une remise de 20% sur le prix de vente public.

N-tennis

— LILLE —

Un atout majeur de N-Tennis est la présence de Corinne, ancienne salariée du club, une professionnelle ayant travaillé pendant 10 ans en tant que cordeuse à Roland-Garros, ainsi qu'à d'autres événements prestigieux tels que Bercy, le Championnat de France Interclubs, la Junior Cup du Touquet, et bien d'autres. Forte de 30 ans d'expérience, elle a su allier son amour du tennis à ses compétences en vente et en cordage, garantissant un service de qualité irréprochable.

Situé au 99 Rue Parmentier à Villeneuve d'Ascq, N-Tennis Lille vous accueille pour des conseils sur-mesure et des services adaptés à vos besoins spécifiques. Le magasin se distingue non seulement par son large choix de produits de qualité, mais aussi par son engagement à satisfaire ses clients, qu'ils soient joueurs individuels ou membres d'associations.

N-Tennis est ainsi un lieu incontournable pour tous les passionnés de sports de raquette, qu'il s'agisse de tennis, de padel, de badminton ou de pickleball. Venez découvrir cet univers où expertise et passion se rencontrent pour offrir un service de qualité à chaque joueur.

Service N-Tennis en bref

Recordage de raquettes : Profitez d'un service de cordage de qualité, réalisé par des experts pour optimiser les performances de votre raquette. En cas d'urgence, un service de cordage express est disponible sur rendez-vous, permettant de récupérer votre raquette cordée en 1h

Prêt de raquettes : Avant de faire votre choix, testez différentes raquettes grâce au service de prêt proposé en magasin, vous assurant ainsi de trouver le modèle le plus adapté à votre jeu.

Personnalisation textile : Rendez vos tenues Tecnifibre uniques en optant pour le marquage personnalisé avec le logo du club

Retrait en magasin : Commandez en ligne et retirez vos achats directement en magasin, vous évitant ainsi les frais de livraison et les délais d'attente.

Conseils personnalisés : L'équipe de N-Tennis, composée de spécialistes passionnés, est à votre disposition pour vous guider dans le choix de votre équipement, en fonction de votre niveau et de vos objectifs.

NOTRE SOMMES TRÈS HEUREUX DE VOUS PRÉSENTER NOTRE NOUVEAU PARTENAIRE : CLASQUIN

**Patrice Beck, Directeur Régional, nous
présente cette entreprise et son engagement
aux côtés de La Raquette :**



Clasquin est une entreprise multinationale unique de taille intermédiaire, spécialisée dans la gestion du fret international aérien et maritime et la logistique overseas. Elle se distingue par son modèle d'affaires à forte valeur ajoutée, et développe son expertise à travers une offre digitale et la mise en œuvre de solutions pour fluidifier et sécuriser les flux de ses clients (PME et grands groupes).
L'organisation de Clasquin repose sur un réseau intégré de plus de 85 bureaux et 1600 collaborateurs à travers le monde, ce qui en fait la seule ETI multinationale française dans ce secteur.



Le groupe pilote et organise les flux de marchandises de ses clients entre la France et le reste du monde, avec une présence solide en Asie-Pacifique, en Amérique du Nord, en Afrique et en Europe.

Les spécificités de Clasquin résident dans sa capacité à offrir des services personnalisés et réactifs, alliés aux avantages d'une multinationale. Le groupe se positionne comme un architecte et maître d'œuvre de toute la chaîne de transport, de la douane et de logistique overseas, avec une expertise particulière dans les secteurs du retail, de l'industrie, de l'automotive et du périssable (alimentaire,...).

En termes de responsabilité sociale, Clasquin s'engage à être une entreprise responsable et fiable, en mettant en avant des politiques de diversité, d'égalité des genres, et de bien-être des employés. Le groupe a également signé son premier accord handicap en 2023 et soutient diverses associations à travers la Fondation Clasquin.

Par cet intermédiaire, il était donc naturel pour Clasquin d'être partenaire de La Raquette, considérant les nombreuses valeurs communes des deux entités. Au niveau local, Clasquin possède une agence à Lesquin qui permet de fournir à l'ensemble des clients exportateurs et/ou importateurs des Hauts de France un service personnalisé avec un fort niveau d'exigence.

**Si vous avez besoin de plus
d'informations ou de détails
spécifiques, n'hésitez pas à me le faire
savoir !**



Patrice BECK – Directeur Régional

☎ 06 81 48 37 08

✉ patrice.beck@clasquin.com



LA VIE DU CLUB

Au-delà des compétitions et des entraînements, La Raquette est avant tout un lieu de vie et d'échange, où chacun peut s'épanouir et partager sa passion pour les sports de raquette dans une ambiance conviviale et dynamique ! Le club propose une multitude d'activités et met en place différentes initiatives pour renforcer la convivialité et l'engagement de ses membres :



Groupes WhatsApp par niveau : Trouvez facilement des partenaires de jeu en rejoignant les groupes dédiés à votre niveau de tennis.
Pour être ajouté à un groupe, rapprochez-vous de **Louis**



Groupes Facebook PADEL : Un espace dédié aux adhérents padel du club pour organiser des parties, partager des conseils et suivre l'actualité du club.



FÊTE TON ANNIVERSAIRE À LA RAQUETTE 🎂



Le club propose à vos enfants de venir fêter son anniversaire sur nos terrains le samedi ou le dimanche après-midi.

Au programme :

2h d'activités encadrées par un moniteur du club
Suivies d'1h de goûter au club house

LES STAGES DES VACANCES DE PRINTEMPS

STAGES DE TENNIS JEUNES



Ouvert à tous les enfants débutants, intermédiaires ou confirmés



Sous la responsabilité des moniteurs diplômés du club, l'équipe pédagogique du club vous propose des stages jeunes tous niveaux

TOUSSAINT

- du 21 au 25 octobre
- du 28 au 31 octobre*

NOËL

- du 23 au 27 décembre*
- du 30 décembre au 3 janvier*

HIVER

- du 10 février au 14 février

(Sous réserve des disponibilités de terrains)

PRINTEMPS

- du 7 au 11 avril
- du 14 au 18 avril

ETE

- du 30 juin au 4 juillet
- du 7 au 11 juillet
- du 15 au 18 juillet*
- du 21 au 25 juillet
- du 18 au 22 août
- du 25 au 29 août

* semaine de 4 jours tarif réduit

Formule intensive :

10h - 15h

150€ (+10€ non adhérent)

Formule demi-intensive :

10h - 12h ou 13h - 15h

90€ (+5€ non adhérent)

Options en supplément

(sous réserve d'un nombre minimum de participants)

Option 1 : Jeux sportifs
de 9h à 10h
5€/jour ou 15€/semaine

Option 2 : Matches libres et/ou découverte de la compétition
de 15h à 17h
10€/jour ou 30€/semaine

Option 4 : Repas
6€/jour

Inscriptions et renseignements au 03.20.47.09.63
Stade Jean Jacques - rue du 8 mai 1945
59650 Villeneuve d'Ascq

@LRVAMEL

@laraquettevdamel

STAGES MULTI RAQUETTES JEUNES TENNIS ET PADEL



Encadrés par nos moniteurs diplômés !

Ouvert à tous, adhérent ou non adhérent, débutant, intermédiaire et confirmé !



NOS FORMULES

FORMULE INTENSIVE

2h de tennis et 2h de Padel de 10h à 15h

TARIF

150€ (+10€ non adhérent)

FORMULE DEMI-INTENSIVE

1h de tennis et 1h de Padel de 10h à 12h ou de 13h à 15h

TARIF

90€ (+5€ non adhérent)

A PARTIR DE 6 ANS

LES DATES

PRINTEMPS

- du 14 au 18 avril

INITIATION AU FOOT SUR UNE DEMI-JOURNÉE EN PARTENARIAT AVEC LE V.A.F.F., CLUB VOISIN À LA RAQUETTE

LES OPTIONS EN SUPPLÉMENT

- JEUX SPORTIFS DE 9H À 10H : 5€/JOUR OU 15€/SEMAINE
- MATCHS LIBRES TENNIS ET PADEL DE 15H À 17H : 10€/JOUR OU 30€/SEMAINE
- REPAS : 6€/JOUR

Inscriptions et renseignements au 03.20.47.09.63 @LRVAMEL
Stade Jean Jacques - rue du 8 mai 1945
59650 Villeneuve d'Ascq

@laraquettevdamel



STAGES PADEL ADULTES

Du 7 au 11 avril

Niveau 1/2 : de 19h à 20h30

Niveau 3/4 : de 20h30 à 22h

Du 14 au 18 avril

Niveau 1/2 : de 12h à 13h

Niveau 4/5 : de 19h à 20h30

Niveau 5/6 : de 20h30 à 22h

TARIFS :

Adhérents : 15€/jour pour 1h30 ou 75€/semaine
10€/jour pour 1h ou 50€/semaine

Non adhérents : 20€/jour pour 1h30 ou 100€/semaine
15€/jour pour 1h ou 75€/semaine

Inscriptions :

Uniquement par mail à l'adresse :
legodec.briac97@gmail.com

BIEN-ÊTRE ET PRÉPARATION PHYSIQUE

FITENNIS

La Raquette vous propose des séances de Fitennis tous les jeudis de 12h30 à 13h ! 🌟

QU'EST-CE QUE LE FITENNIS ?

C'est une activité qui associe le meilleur du fitness avec la pratique du tennis ! 🎾
Durant une séance de Fitennis, on améliore sa coordination, sa réactivité et ses appuis.

Le tout sur une chorégraphie rythmée par des musiques choisies et adaptées ! 🎶🏃

👉 Le Fitennis, c'est aussi un état d'esprit : cohésion, plaisir et dépassement de soi 💪

👉 Séances ouvertes à tous, débutants comme confirmés ! Venez tester le Fitennis à La Raquette, la première séance est offerte !



Cardio / Renforcement

La Raquette vous propose des séances de cardio et renforcement tous les dimanches de 10h à 11h30 ! 🏃➡️

📝 CONTENU DES SÉANCES

- Échauffement articulaire, musculaire et cardio
- Circuit training avec différents ateliers selon le thème de la séance
- Footing et travail en fractionné 🏃
- Renforcement musculaire avec élastiques ou poids du corps
- Abdos et gainage 💪

🌟 Les bienfaits : renforcement musculaire, prévention des blessures, amélioration du cardio, bien-être, dépassement de soi et confiance en soi. Ces séances sont ouvertes à tous dès 15 ans, débutants comme confirmés.

UN GRAND MERCI À L'ENSEMBLE DE NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS, PRIVÉS ET MÉCÈNES POUR LEUR SOUTIEN PRÉCIEUX ET LEUR ENGAGEMENT À NOS CÔTÉS.

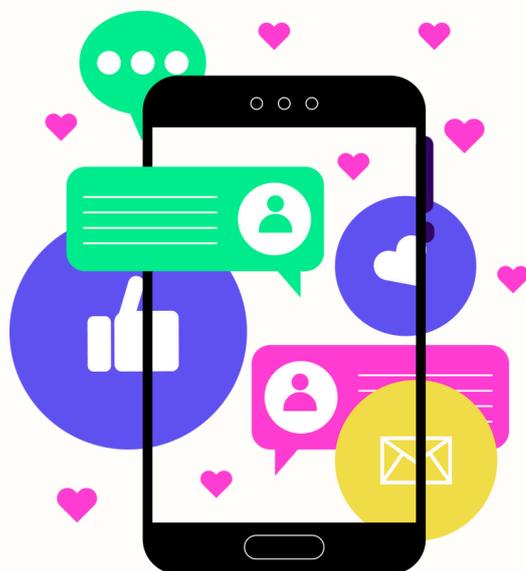
INSTITUTIONNELS



PRIVÉS



SUIVEZ- NOUS !



@LARAQUETTEVDAMEL



**LA RAQUETTE DE VILLENEUVE
D'ASCQ LILLE MÉTROPOLE**

**POUR TOUTE QUESTION, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER OU À
NOUS SUIVRE SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX POUR RESTER INFORMÉ DE
NOS ACTUALITÉS !**



La Raquette de Villeneuve d'Ascq

Stade Jean Jacques - Rue du 8 Mai 1945,
59650 Villeneuve-d'Ascq

03 20 47 09 63

