

MAI 2025

LA RAQUETTE NEWS

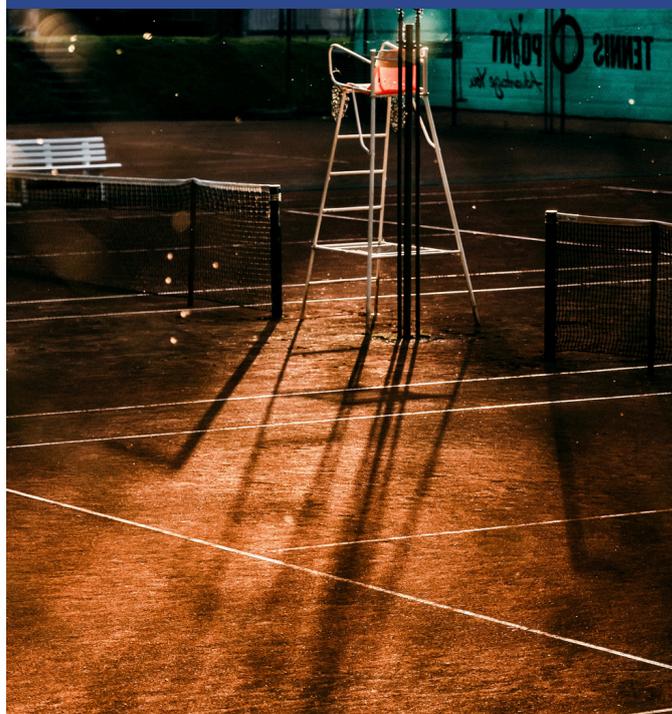


NUMÉRO 3

**Bienvenue dans
LA RAQUETTE NEWS N°3 !**

Chers adhérents,

**Dans cette édition, vous
découvrirez les derniers résultats
sportifs, les animations du
printemps, un coup de projecteur
sur nos jeunes coachs juniors... et
bien d'autres encore !**



@LARAQUETTEVDAMEL



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

Sommaire



01.

Les coachs juniors

02.

Actualités

03.

Résultats Sportifs

04.

***Les Rendez-vous à ne pas
manquer***

05.

RSE & Engagement Sociétal

06.

Portrait

07.

Rubrique Santé

08.

Espace Partenaires

09.

Vie du Club



**LES COACHS
JUNIORS**

LES COACHS JUNIORS

La Raquette, comme de nombreux clubs de tennis, met l'accent sur le développement des jeunes joueurs à travers le concept des coachs juniors. Ce concept offre une opportunité unique aux jeunes motivés quelque soit leur niveau de tennis de s'impliquer activement dans la vie du club en assistant nos coachs de l'équipe pédagogique.

Rôle des coachs juniors

Les coachs juniors jouent un rôle crucial dans la dynamique du club :

- Ils apportent de l'énergie et de la vitalité aux activités du club.
- Ils encouragent les enfants du club lors des animations et des stages.
- Ils assistent les entraîneurs principaux dans l'encadrement des jeunes joueurs.

Cette expérience permet aux coachs juniors de développer des compétences importantes telles que le leadership, la communication et la pédagogie, la rigueur tout en approfondissant leur connaissance du tennis.

Avantages du programme

Le programme de coachs juniors présente de nombreux avantages :

1/ Pour les jeunes coachs :

- Développement de compétences en leadership
- Expérience pratique dans l'enseignement du tennis
- Renforcement de leur propre compréhension du jeu
- Renforcement du sentiment d'appartenance au club. En effet, le club leur offre une tenue floquée aux couleurs du club et leur offre une animation de cohésion dédiée en dehors du club.

2/ Pour le club :

- Création d'une atmosphère dynamique et motivante
- Renforcement des liens entre les générations de joueurs
- Identification et développement de futurs entraîneurs potentiels

3/ Pour les jeunes joueurs :

- Bénéficient d'un encadrement supplémentaire
- Peuvent s'identifier plus facilement à des coachs proches de leur âge
- Augmentent le nombre de frappes pendant une séance

En conclusion, les coachs juniors à La Raquette joue un rôle essentiel dans la formation de la prochaine génération de joueurs et d'entraîneurs de tennis, tout en contribuant à créer une communauté tennistique dynamique et engagée.

Un regard parental sur l'engagement des coachs juniors

Que pensent les parents de cet engagement ? Quel impact ce rôle a-t-il sur les jeunes, tant sur le plan sportif que personnel ? Pour mieux comprendre, nous avons recueilli le témoignage de Caroline Guery, dont la fille Victoire est coach junior au sein du club.

POURQUOI AVEZ-VOUS ACCEPTÉ QUE VICTOIRE DEVIENNE COACH JUNIOR AU SEIN DE LA RAQUETTE ?

J'ai accepté que Victoire devienne coach junior car je pense que c'est une belle opportunité pour elle de développer des compétences humaines et sportives importantes. Non seulement cela lui permet de renforcer sa passion pour le tennis, mais cela lui donne aussi l'occasion de s'engager dans un rôle de guide. Le fait d'aider les plus jeunes l'amène à prendre des responsabilités et à développer des qualités comme la patience et la communication. De plus, c'est une manière pour elle de transmettre, en partageant ses connaissances et son expérience du sport.

QU'EST-CE QUE CE RÔLE LUI APPORTE, À LA FOIS EN TANT QUE JOUEUSE ET EN TANT QUE JEUNE EN DEHORS DES TERRAINS ?

En tant que joueuse, ce rôle lui permet de mieux comprendre les aspects techniques et pédagogiques du tennis. Elle doit observer attentivement les autres, ce qui l'oblige à affiner ses propres compétences et à mieux comprendre les mécanismes de jeu. En dehors du terrain, cela lui apporte confiance en elle, de l'assurance et aiguise son sens de l'organisation. Elle apprend aussi à gérer un groupe, à être responsable et à s'adapter à différentes situations, ce qui est très bénéfique dans sa vie quotidienne.

AVEZ-VOUS REMARQUÉ UNE ÉVOLUTION CHEZ VOTRE ENFANT DEPUIS QU'IL EST COACH JUNIOR ?

Victoire est devenue plus autonome et responsable. Elle gère ses horaires et ses engagements. Sa confiance en elle a également grandi, elle est fière de pouvoir transmettre son savoir-faire, et cela renforce

son estime personnelle. En outre, elle peut développer un atout : adapter sa patience et son attention aux besoins des autres, dans sa vie en général.

QU'EST-CE QUI, SELON VOUS, LUI PLAÎT LE PLUS DANS CE RÔLE ?

Je pense que ce qui lui plaît le plus, c'est la relation qu'elle développe avec les enfants. Elle aime les voir progresser, même sur des petites choses, et sentir qu'elle joue un rôle dans leur apprentissage. Le fait de pouvoir partager sa passion pour le tennis et de se sentir utile dans le développement des autres lui procure une grande satisfaction. En plus, elle se sent valorisée dans son rôle de coach et apprécie d'avoir une place au sein du groupe.

ENCOURAGERAIS-VOUS D'AUTRES JEUNES ET LEURS PARENTS À S'ENGAGER DANS CETTE EXPÉRIENCE ? POURQUOI ?

Oui, absolument ! C'est une expérience enrichissante à plusieurs niveaux. Non seulement cela aide les jeunes à grandir en tant qu'individus responsables et organisés, mais cela renforce aussi leurs compétences sociales et leur rôle de leader. Ils apprennent à communiquer efficacement, à faire preuve de patience et à gérer différentes situations. De plus, cela leur permet de vivre une expérience sportive d'une manière différente, en passant de l'autre côté du jeu. Je crois que cela peut vraiment les aider à se développer à la fois sur le plan personnel et professionnel à long terme.

PRÉSENTATION DES COACHS JUNIORS



ARSÈNE

Age: 13 ans

Coup préféré :
L'amorti



BAUDOUIIN

Age: 11 ans

Coup préféré :
L'amorti



JOSÉPHINE

Age: 10 ans

Coup préféré :
le revers croisé



ÉLÉONORE

Age: 10 ans

Coup préféré :
Le coup droit



LINA

Age: 11 ans

Coup préféré :
Le coup droit



NOA

Age: 9 ans

Coup préféré :
Le coup droit
lifté



HANA

Age: 9 ans

Coup préféré :
Revers



AMIR

Age: 13 ans

Coup préféré :
Coup Droit

PRÉSENTATION DES COACHS JUNIORS



EMMA

Age: 10 ans

Coup préféré :
La Volée



BRUNE

Age: 11 ans

Coup préféré :
Le coup droit



VICTOIRE

Age: 10 ans

Coup préféré :
Le coup droit



EDUARDO

Age: 15 ans

Coup préféré :
Le coup droit



RAPHAËL

Age: 11 ans

Coup préféré :
La Revers



LOU

Age: 9 ans

Coup préféré :
Le Coup droit



TOM

Age: 13 ans

Coup préféré :
Le coup droit



**LES ACTUALITÉS
DU CLUB**

NOTRE CLUB ACCUEILLE LES CLASSES DE CP DE L'ÉCOLE NOTRE-DAME POUR DÉCOUVRIR LE TENNIS

Pendant cinq semaines, notre club aura le plaisir d'accueillir deux classes de CP de l'école Notre-Dame pour un cycle d'initiation au tennis. Cette initiative s'inscrit dans la dynamique nationale de développement du tennis scolaire, permettant aux jeunes enfants de découvrir ce sport dans un cadre ludique et adapté.



Un Projet Pédagogique Structuré avec des Ateliers ludiques et variés

Durant ces cinq semaines, les élèves participeront à des séances encadrées par trois moniteurs diplômés du club.

Chaque séance sera organisée autour de plusieurs ateliers, permettant aux enfants de s'initier à tous les coups du tennis : coup droit, revers, service, volée et smash. L'accent sera mis sur le jeu et l'expérimentation, avec des exercices adaptés à leur âge et à leur niveau, en utilisant du matériel spécifique (balles mousses ou rouges, raquettes légères, terrains réduits) pour garantir la sécurité et le plaisir de tous.

Développer la Motricité, la Vitesse et la Coordination

Au-delà de l'aspect purement technique, ce cycle vise aussi à développer chez les enfants des qualités motrices essentielles : coordination, vitesse, équilibre, adresse et perception de l'espace. Les activités sont conçues pour solliciter l'ensemble de ces compétences, contribuant ainsi à l'épanouissement global des élèves.

Un Apprentissage dans le Respect des Valeurs du Sport

Encadrés par nos trois moniteurs, les enfants apprendront également les valeurs fondamentales du sport : respect des règles, esprit d'équipe, entraînement et fair-play. L'objectif est que chaque élève puisse s'amuser, progresser à son rythme et, pourquoi pas, se découvrir une passion pour le tennis.

Nous sommes heureux d'accueillir ces jeunes sportifs et de contribuer à leur découverte du tennis. Ce partenariat avec l'école Notre-Dame montre notre engagement pour le sport accessible à tous et la transmission des valeurs du tennis dès le plus jeune âge !

RETOUR SUR LES MOMENTS FORTS

CHALLENGE DOUBLE MIXTE – 30 MARS

Le dimanche 30 mars, 16 équipes ont participé à notre Challenge Double Mixte dans une ambiance conviviale et dynamique.

Merci à tous les joueurs pour leur bonne humeur, à nos coachs Louis, Laurent et Martinho pour l'encadrement, et à Anatole pour l'accueil et la buvette.

Bravo à tous pour cette belle matinée placée sous le signe du partage et du plaisir du jeu ! 🎾



PLATEAUX ROUGES – 9 ET 10 AVRIL

Les 9 et 10 avril, nous avons organisé deux plateaux rouges pour nos élèves de 5 à 9 ans.

À chaque session, 16 jeunes ont disputé leurs premiers matchs, encadrés par nos coachs.

Ces rencontres leur ont permis d'apprendre les règles du jeu, le fair-play et les gestes essentiels d'après-match.

Un grand merci à Louis pour l'organisation, et aux coachs Yanis, Félix, Lou et Thomas pour leur accompagnement sur les terrains.



SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE – 31 MARS AU 4 AVRIL

Dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique, La Raquette a participé à plusieurs actions pour promouvoir l'inclusion par le sport. Le 1er avril, lors de l'événement "Jeudi Parasport" organisé par l'OMS de Villeneuve d'Ascq, Louis Desbonnet a animé un atelier tennis pour des jeunes en situation de handicap mental.

Le 4 avril, nous avons accueilli les élèves de l'école Louise de Bettignies pour une matinée de sensibilisation au handicap, suivie d'une initiation au tennis sur nos terrains.

À travers ces actions, nous souhaitons renforcer la communication entre tous les enfants, lutter contre les préjugés et encourager l'inclusion. Merci à tous les participants pour leur énergie et leur engagement ! 🎾

INITIATION À V2 - 12 ET 16 AVRIL

Dans le cadre du Festival des Cultures Urbaines organisé par le centre commercial V2, notre club a proposé des initiations gratuites au tennis pendant deux jours.

L'occasion pour les visiteurs de découvrir ce sport de manière ludique et accessible.

Nos moniteurs ont animé des ateliers adaptés à tous les âges et niveaux, permettant à chacun de s'initier aux bases du tennis tout en s'amusant.

Merci à toutes les personnes venues participer et partager ce moment avec nous ! Nous sommes ravis d'avoir pu faire découvrir le tennis à un large public et espérons vous retrouver bientôt sur nos courts.

CHASSE AUX OEUFS - 26 AVRIL

Le dimanche 26 Avril la chasse aux œufs a encore fait fureur à La Raquette 🐰🐰🥚🍫🍫

Plus de 40 enfants se sont lancés dans la quête des œufs en chocolat et ont profité des ateliers sportifs animés par nos supers coachs 🏸🔥
Des sourires, de la complicité, et une belle énergie ont envahi les terrains !

L'événement s'est conclu par une chasse géante en extérieur, où tout le monde s'est réuni pour encore plus de chocolat et de fun ! 🐰🍫🌟
Un immense merci à notre équipe d'animateurs qui a été au top une nouvelle fois, et un grand merci à nos bénévoles présents pour leur aide précieuse 🙏



STAGES TENNIS ET PADEL JEUNES

Comme à chaque période de vacances scolaires, deux semaines de stages tennis et padel ont été organisées à La Raquette, rassemblant 33 inscrits la première semaine et 24 la deuxième, tous niveaux confondus, du niveau blanc à 30/1.

👉 Au programme :

- Des stages mixtes tennis/padel
 - Un créneau jeux sportifs tous les matins pour bien démarrer la journée
 - Des Matches Libres homologués chaque après-midi pour progresser en situation réelle
 - Des repas préparés sur place pour partager un bon moment entre jeunes et coachs
- En parallèle, nous avons accueilli des groupes issus des quartiers prioritaires de Villeneuve d'Ascq :
- Semaine 1 : Centres sociaux de Flers Sart et de l'Hôtel de Ville
 - Semaine 2 : Centre de loisirs Dorémi
- 🎉 Le tout dans une ambiance sportive, joyeuse et inclusive !
- 🙏 Un grand merci aux coachs présents pendant ces deux semaines : Thomas, Lina, Louis, Félix, Briac, Yanis, Anatole et Martinho pour leur investissement et leur énergie auprès des jeunes !





**LES RÉSULTATS
SPORTIFS**

LES RÉSULTATS SPORTIFS MARQUANTS

MARGAUX COMPAGNON



- ✓ Vainqueur du tournoi de Chatou en balle orange (3 victoires en poule + victoire finale)
- ✓ Vainqueur du tournoi du TC Paris (3 victoires en poule + victoire finale)
- ✓ Finaliste du championnat du Nord 8 ans
- ✓ 2 victoires au tournoi de Douai
- ✓ Participation à la compétition régionale inter-comités 8 ans

SYRINE GUEMAT



- ✓ 2 victoires au tournoi balle orange d'Erquinghem-Lys
- ✓ Participation à la compétition régionale inter-comités 8 ans
- ✓ Participation au tournoi de Douai

GASPARD COMPAGNON



- ✓ Champion des Hauts de France en 11/12 ans
- ✓ Champion du Nord en 11/12 ans
- ✓ Finaliste du tournoi du TC Paris (perf à 15/2)
- ✓ Finaliste du Tennis Europe U12 de Prokuplje en simple
- ✓ Demi-finaliste en double à Prokuplje

EMMA BLANQUART



- ✓ Championne secteur nord métropole en 11/12 ans
- ✓ Finaliste du championnat du Nord 11/12 ans
- ✓ Finaliste au tournoi de La Madeleine (perfs à 30 et 15/4)

MARTIN RIU



- ✓ Champion des Hauts de France en 15/16 ans
- ✓ 8e de finale à l'ITF junior J100 de Sousse
- ✓ Perf à 0 au CNGT de Saint-Lô
- ✓ Qualification pour le tableau final de l'ITF junior J60 de Lyon
- ✓ Champion du Nord 2e série

VICTORIA MARIVAL



- ✓ Vainqueur du P100 dames de La Raquette
- ✓ Finaliste du P100 Padel Break
- ✓ Remporte le P250 du Chantilly

GAËL MOURMANT



- ✓ Vainqueur du tournoi de Marquette-lez-Lille
- ✓ Finaliste du tournoi de Noyelles-lès-Seclin
- ✓ Finaliste du tournoi open senior de Comines
- ✓ Champion du Nord en 17/18 ans
- ✓ Demi-finaliste du championnat des Hauts de France en 17/18 ans

LILOU BAMBA



- ✓ 3 victoires au circuit découverte de Saint-Paul-sur-Ternoise
- ✓ 3e au circuit découverte du Quesnoy
- ✓ 4e sur 20 au circuit découverte de Béthune

LES RÉSULTATS SPORTIFS MARQUANTS

ACHILLE MOUTIER



- ✓ Remporte le Challenge National par équipes 9 ans à Reims avec la délégation des Hauts de France
- ✓ Participation à la phase finale du Challenge National 9 ans à Balma, en représentant la Ligue des Hauts-de-France, avec 4 matchs joués et une victoire en simple et en double
- ✓ Achille champion des Hauts de France en 9 ans

JOSÉPHINE BIGO



- ✓ Finaliste du tournoi de Marcq-en-Baroeul (perfs à 30/4 et 30/3)
- ✓ Vainqueur du tournoi de Halluin

ACHILLE RYSEN



- ✓ Vainqueur du tournoi de Calais en balle verte (perfs à 30/3 et 30/4)

ELEAH DIDELOT



- ✓ Finaliste du tournoi de Leers en 13/14 ans
- ✓ Demi-finaliste du tournoi de Marcq-en-Baroeul

ELLIE DAVID



- ✓ Vainqueur du tournoi de Leers en 13/14 ans

KAMIL HILMI



- ✓ Finaliste du tournoi de Leers en 13/14 ans
- ✓ Demi-finaliste du tournoi de Marcq-en-Baroeul

OTHMAN EL FATOUHI



- ✓ Vainqueur du tournoi de Douai en 13/14 ans
- ✓ 4 victoires aux tournois de Béthune et Marcq-en-Baroeul (perf à 15/5)

BRIAC LE GODEC ET THÉO LAMONT



- ✓ 2e du P500 de La Raquette
- ✓ 3e du P500 de Dunkerque
- ✓ Vainqueurs du P500 de Dunkerque Baroeul

SABINE PETIT



- ✓ Championne des Hauts de France en +40 ans, elle défendra les couleurs du club au championnat de France à Roland Garros en juin prochain

JACOB DEPECKER ET ACHILLE MASIL



- ✓ Vainqueurs du P100 de La Raquette

LES RÉSULTATS SPORTIFS MARQUANTS

AURÉLIE BRUYER ET NABIL FILALI



✓ Vainqueurs du P100 Mixte de La Raquette

FRED OGER ET LAURENCE STELANDRE



✓ 3e du P100 de La Raquette

VINCENT PROFFIT



✓ Finaliste du P250 de Chantilly
✓ Remporte le P250 du Chantilly
✓ 2ème du P250 de la Raquette

MAXINE LAMBIN CAZIER



✓ Finaliste du tournoi d'Halluin

DINA CHAMI



✓ Finaliste du tournoi de Halluin en 15/18 ans

ÉLÉONORE BIGO



✓ Demi-finaliste du tournoi d'Halluin

LÉON ACKOU



✓ 2e de son premier tournoi en 11/12 ans balle verte à Halluin

THESSY NTONDELE ZINGA



✓ Finaliste du 15 000 \$ de Gonesse

JAMES TRAN



✓ Finaliste du championnat du Nord 15/16 ans

CLAIRE LAMBLIN



✓ Finaliste du championnat individuel 13/14 ans secteur nord métropole

LES RÉSULTATS SPORTIFS MARQUANTS

LEANNE FLORENT



✓ Demi-finaliste du championnat du Nord 11/12 ans

PAUL ACKOU



✓ 3e du TMC du TC Reims
✓ Demi-finaliste du championnat du Nord en 13/14 ans

YANESH BHOLAH



✓ Demi-finaliste du championnat individuel secteur Nord métropole

LILYA EVINA



✓ 2e de sa poule au tournoi balle orange de Dunkerque
✓ 1ère de sa poule au tournoi d'Erquinghem-Lys

IDRIS FELLAH



✓ 2e de sa poule au tournoi d'Erquinghem-Lys avec 2 victoires

ELSA HAILU SCHNEIDER



✓ Vainqueur du tournoi de Marcq-en-Baroeul en U18

SOPHIE BRIEZ ET ANNE LAURE KLING



✓ Vainqueurs du P250 de Douai

JULES CHALAUD CHAMPAGNE



✓ Vainqueur du tournoi de Marcq-en-Baroeul en 15/16 ans

ELIOT LESTIR



✓ Finaliste du championnat des Hauts de France en 15/16 ans

LES RÉSULTATS SPORTIFS MARQUANTS



L'aventure s'arrête en 1/8ème de finale des championnats de France par équipes pour nos 11/12 garçons ans avec une défaite 3/0 face à une belle équipe de Mondeville. Bravo à Gaspard, Othman et Gabriel pour ce beau parcours.



Notre équipe Raquettes Ados FFT termine 3e sur 13 de la phase départementale avec Anna JOLY, Louise DEMOULIN, Zoé GENGEMBRE, et Louise BILLOIR



L'équipe 1 en 11/13 ans :
Championnes du Nord ! 🎉
Bravo à Ellie, Eleah, Angie, Maxine et Lina

🎾 INTERCLUBS : PREMIERS RÉSULTATS DE NOS ÉQUIPES PREMIÈRES



Notre équipe féminine a bien commencé sa saison avec trois belles victoires :

- ✓ 6-0 contre Ollioules
- ✓ 6-0 contre Remiremont
- ✓ 6-0 contre Juvignac

Elles se sont ensuite inclinées 5-1 face à Melun, ce qui met fin à leurs chances de monter en Nationale 1. Malgré cette défaite, l'équipe a montré de belles choses tout au long de la saison. Dernier match à venir : la réception du TC Lyon le dimanche 25 mai à partir de 9h. Venez les encourager ! 🎾👏



🎾 INTERCLUBS : PREMIERS RÉSULTATS DE NOS ÉQUIPES PREMIÈRES



👉 Équipe 1 hommes : nos garçons ont bien lancé leur saison également, avec :

- une première victoire par forfait face au TC Lille
- puis une belle victoire 5-1 contre Hazebrouck

Un début prometteur qui donne le ton pour la suite de la compétition



➡ Le programme à venir pour l'équipe 1 hommes :
Nos joueurs ont encore trois rencontres au programme pour finir la saison :

- Le 25 mai : déplacement à Viry
- Le 9 juin : réception de Béthune à domicile
- Le 22 juin : déplacement à Somain

De belles rencontres en perspective pour continuer sur cette bonne dynamique et viser le meilleur classement possible ! 💪🎾

INTERCLUBS : RÉSULTATS DE NOS ÉQUIPES

EQUIPE 2 MESSIEURS RÉGIONALE 2

RESULTATS

- **Match nul 3-3 contre La Madeleine 2**
- **Victoire 5-1 face à TC Courrières 2**



À VENIR

- **25/05 - vs Tennis Squash Badminton Valenciennes 2**
- **09/06 - vs Racing Club Arras Tennis 4**
- **22/06 - vs Wattrelos**

EQUIPE 3 MESSIEURS RÉGIONALE 3

RESULTATS

- **Défaite 2-4 vs Croix**
- **Défaite 1-5 vs Orchies**



À VENIR

- **25/05 - vs Anzin**
- **09/06 - vs Bondues**
- **22/06 - vs NL Lambersart**

EQUIPE 4 MESSIEURS DIVISION 1 NORD

RESULTATS

- **Victoire 4-0 vs Brigode**
- **Victoire 4-0 vs Hellemmes**
- **Victoire 4-0 vs Faches-Thumesnil 2**



À VENIR

- **15/06 - vs Ronchin 8**
- **29/06 - vs Lesquin 3**

EQUIPE 5 MESSIEURS DIVISION 2 NORD

RESULTATS

- **Match nul 2-2 vs Hellemmes 4**
- **Victoire 3-1 vs Fos**
- **Défaite 3-1 vs La Madeleine 5**



À VENIR

- **01/06 - vs Mons TC 3**
- **29/06 - vs TC Marcq en Baroeul 5**

EQUIPE 2 DAMES DQCR

RESULTATS

- **Victoire 4-0 contre Aulnoye Aymeries**
- **Victoire 4-0 face à Trithérapie St leger**



À VENIR

- **01/06 - vs Le Quesnoy TC**
- **08/06 - vs Demain 3**
- **22/06 - vs Orchies**

EQUIPE 3 DAMES DEPARTEMENTALE 3

RESULTATS

- **Victoire 3-1 vs Lys lez Lannoy**
- **Victoire 4-0 vs Emmerin**



À VENIR

- **01/06 - vs Fos 2**
- **22/06 - vs Leers**

INTERCLUB PADEL

→  **Equipe 1 & Equipe 2 (R2)** : Pour cette deuxième journée, nos deux équipes engagées en R2, avaient terminé premières de leur TMC lors de la première journée, ont disputé ce dimanche un TMC à domicile avec Mesnil Sport Club, regroupant trois équipes, avec pour enjeu la montée en R1. **L'équipe 1 remporte ce TMC et accède à la R1. L'équipe 2 finit 3^e.**



→  **Equipe 3 (R5)** : Une deuxième journée intense pour notre équipe qui a tout donné sur le terrain et termine à une belle 3^e place du TMC à Wasquehal. Une belle progression et de l'expérience acquise pour viser encore plus haut la saison prochaine ! 💪🔥



→  **Equipe féminine (R1)** : Engagée en R1, elles étaient sur le terrain le samedi 15 et dimanche 16 lors d'un TMC réunissant 8 équipes au TC Amiens Métropole. Elles finissent à une belle 4^{ème} place.



Ce qu'il faut retenir :

- ✓ **Equipe 1 (Hommes)** : Montée en R1
- 🌟 **Equipe 2 (Hommes)** : Maintien en R2
- 🌟 **Equipe 3 (Hommes)** : Maintien en R5
- 🌟 **Equipe 1 (Dames)** : Maintien en R1



**LES RDV À NE
PAS MANQUER**

L'OUVERTURE DES RÉINSCRIPTIONS EN LIGNE : LE 2 JUIN SAVE THE DATE !

Le 2 juin marque une date importante pour tous les passionnés de tennis et de padel de La Raquette, jeunes comme adultes !

C'est ce jour-là que les réinscriptions en ligne pour la saison prochaine s'ouvrent aux adhérents actuels, offrant une opportunité unique de sécuriser les créneaux de cours les plus convoités. Cette période est essentielle pour ceux qui souhaitent profiter d'une large gamme d'options en termes de disponibilités !



Pourquoi se réinscrire ou réinscrire vos enfants le 2 juin ?

Priorité aux adhérents actuels : En se réinscrivant dès le 2 juin, les membres actuels bénéficient d'une priorité d'accès aux créneaux de cours. Cela signifie qu'ils pourront choisir parmi les horaires les plus populaires avant que les inscriptions ne soient ouvertes aux personnes extérieures à partir du 15 Juin.

Choix des créneaux : Les cours de tennis et de padel sont souvent très demandés, et les créneaux les plus pratiques se remplissent rapidement. En se réinscrivant tôt, vous avez plus de chances de vous assurer un horaire qui correspond à vos disponibilités.

Comment se réinscrire en ligne ?



La réinscription en ligne est généralement simple et rapide.

Voici les étapes à suivre :

- 1/ Accédez au site du club** via le mail qui sera envoyé sur votre boîte mail (qui a été renseigné lors de la première inscription): **Rendez-vous sur le site officiel du club** pour accéder à la plateforme de réinscription.
- 2/ Identifiez-vous** : Connectez-vous avec vos identifiants pour accéder à votre compte. (si vous avez oublié vos identifiants et mot de passe, cliquez sur mot de passe oublié.)
- 3/ Vérifiez vos informations personnelles et celles de vos enfants si nécessaire**
- 4/ Choisissez vos créneaux de cours** : Sélectionnez les cours de tennis ou de padel qui vous intéressent, en fonction des horaires disponibles. Les cours qui vous seront proposés correspondent au niveau et à l'âge de votre enfant ou au votre.
Si vous ne choisissez pas de cours, suivez la procédure indiquée.
- 5/ Ajoutez un membre à la famille si vous le souhaitez en remplissant les informations demandées.**
- 6/ Validez votre inscription** : Choisissez un mode de règlement puis prenez un RDV au club pour effectuer le paiement requis pour confirmer votre inscription ou payez directement en ligne.



Conseils pour une réinscription réussie

Planifiez à l'avance : Prenez le temps de vérifier les horaires disponibles et de planifier vos créneaux idéaux avant le 2 juin.

Contactez le club si nécessaire : Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à contacter l'accueil du club pour obtenir de l'aide. Toute l'équipe du club est à votre disposition pour vous aider dans cette démarche.

En résumé, le 2 juin est une date à ne pas manquer pour profiter au maximum des avantages offerts par les réinscriptions en ligne. Ne tardez pas à vous connecter pour sécuriser vos créneaux préférés et faire de la saison prochaine une année inoubliable sur les courts de tennis et de padel.



24 MAI

TOURNOI DES 3 RAQUETTES
SAMEDI 24 MAI
17H30 - 20H
5€
TENNIS, PADEL, PICKLEBALL À VOUS DE JOUER...
INSCRIPTIONS PAR MAIL : louisdesbonnet@gmail.com
FORMEZ VOTRE ÉQUIPE DE 4 À 6 JOUEURS
OUVERT À TOUS LES ADHÉRENTS DU CLUB
LA RAQUETTE EN MILIEU DÉCOUVERTE
VOUS ÊTES SEUL(E) ? ON VOUS TROUVE DES COÉQUIPIERS !

TOURNOI DES 3 RAQUETTES

Rendez-vous le samedi 24 mai de 17h30 à 20h pour notre tournoi des 3 raquettes ! Une compétition amicale ouverte aux adhérents du club à partir de 16 ans, quels que soient votre niveau et votre sport de prédilection (tennis, padel ou pickleball).

👉 Déroulement :

- Mini-tournoi sur 3 disciplines : tennis, padel et pickleball
- Équipes de 4 à 6 joueurs (composition sur place)
- Tous les matchs se joueront en double, en changeant de partenaire dans son équipe
- Accueil convivial suivi d'un pot de l'amitié à la fin des matchs 🍷

✉️ **Inscriptions : seul(e) ou à plusieurs, par mail à louisdesbonnet@gmail.com.**

LA RAQUETTE ACCUEILLE LE CHAMPIONNAT RÉGIONAL SENIORS DE PADEL !

Le Club de la Raquette de Villeneuve d'Ascq a été choisi pour organiser les championnats régionaux de padel Messieurs et Dames, qui se dérouleront **du 27 au 29 juin**. Cet événement est qualificatif pour les championnats de France et réunira les meilleures paires de la région.

Chez les garçons, 36 équipes participeront à ces championnats régionaux :

- 30 paires seront directement qualifiées grâce à leur classement régional.
- 6 autres paires devront passer par des phases départementales, un véritable défi pour décrocher les derniers billets qualificatifs tant convoités.

Alors, qui succédera à Eliot Deknuydt et Étienne Brouillard chez les garçons, et obtiendra sa qualification au championnat de France ? Et chez les filles, qui prendra la relève de Nastasia Boëtier Legrand et Marine Fontaine ?

Ce rendez-vous s'annonce comme l'un des temps forts de la saison pour les passionnés de padel et un moment incontournable pour les joueurs en quête d'un titre régional et d'une place au niveau national.



Rendez-vous fin juin à La Raquette pour voir du grand Padel et de la compétition intense !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

27
—
29
JUN
2025

LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ASCQ

STADE JEAN JACQUES - RUE DU 8 MAI 1945, 59650 VILLENEUVE-D'ASCQ

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE PADEL

DOUBLES DAMES
DOUBLES MESSIEURS

SENIORS

Aurélien Carlier (JAP2)
06.61.09.79.58
aureliensquash@gmail.com

The bottom section of the poster features a grid of logos for various sponsors and partners. From left to right, the logos include: TENNIS FEDERATION FRANÇAISE (FFT), LIGUE HAUTS DE FRANCE, LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ASCQ, PADEL, TENNIS FEDERATION FRANÇAISE (FFT), Région Hauts-de-France, Nord, MARCO-EN-BARCEUL, MEL MÉTROPOLE EUROPÉENNE DE LILLE, ALPINE, ENGIE, GREEN WEEZ, and Wilson.



DON DE SANG

Privilégiez le rendez-vous !

VILLENEUVE D'ASCQ

Salle Alfred Dequesnes

Samedi 24 mai

de 8h à 13h



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !

RENDEZ-VOUS
SUR NOTRE SITE



dondesang.efs.sante.fr

0 800 109 900

Service & appel
gratuits



LE TRI
FACILE



PROSPERUS

5

**RSE ET ENGAGEMENT
SOCIETAL**



LES RAQUETTES ADOS FFT

Les Raquettes Ados FFT est une compétition destinée aux jeunes filles de 13 à 16 ans, classées jusqu'à 30/4, proposée par la Fédération Française de Tennis.

Cette initiative vise à encourager la pratique du tennis chez les adolescentes à travers une formule en équipe 100 % doubles, sans enjeu de classement, mais avec beaucoup de plaisir et d'esprit d'équipe.



UN FORMAT ACCESSIBLE ET PROGRESSIF

L'évènement se déroule en quatre étapes :

Phase Club : chaque club organise un rassemblement pour former ses équipes (jusqu'à 2 par club) lors d'un moment convivial ouvert aussi aux non-licenciées.

Phase Départementale : les équipes sélectionnées s'affrontent au niveau du comité départemental.

Phase Régionale : les meilleures équipes de chaque département se retrouvent pour représenter leur territoire.

Phase Nationale : les championnes régionales participent à un grand rassemblement national organisé par la FFT.

Chaque rencontre se joue sous la forme de 2 doubles + 1 double décisif en cas d'égalité, sur un set gagnant avec un super tie-break si nécessaire. C'est simple, rythmé et idéal pour débiter la compétition en toute bienveillance !

🏆 LA RAQUETTE, VAINQUEUR DE L'ÉDITION 2024 À DINARD !



La troisième édition des Raquettes Ados FFT s'est déroulée à Dinard dans une ambiance conviviale, festive et pleine de bonne humeur. Notre équipe, composée de Alice, Charlotte, Lilou et Pauline et encadrée par leur coach Yanis, a réalisé un magnifique parcours. Après plusieurs matches disputés en double, les filles ont remporté la finale contre le TC Caudecoste (Nouvelle-Aquitaine) avec des perfs à 30/2.

🎉 Beaucoup d'émotion lors de la balle de match et un beau souvenir pour toute l'équipe après un week-end inoubliable !



PORTRAIT



YANIS KARAOUZENE

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

Je m'appelle Yanis Karaouzene, je travaille au club depuis 8 ans. J'ai été diplômé d'État l'année dernière et suis référent du tennis féminin pour la 3e année.

POURQUOI ES-TU INVESTI DANS LE DÉVELOPPEMENT DU TENNIS FÉMININ ?

Pendant ma formation à la Ligue, j'ai constaté que la fidélisation et la compétition chez les filles étaient très faibles par rapport aux garçons. Ça m'a donné envie d'agir. Mon projet de formation portait justement sur ce sujet, et j'ai pu le présenter avec succès lors de mon examen.

QUELLES ACTIONS AS-TU MISES EN PLACE ?

Au départ, j'ai organisé de nombreuses animations pour les plus jeunes, ainsi que de l'initiation à la compétition pour les plus grandes. L'année suivante, avec Julie et Samia, nous avons décidé de rassembler les filles dans des groupes d'école de tennis, afin de créer des groupes de copines et rendre les entraînements plus homogènes et motivants.

Aujourd'hui, en seulement deux ans, nous sommes passés de 100 à 140 licenciées féminines chez les 10-18 ans. C'est un chiffre très encourageant ! La compétition féminine se développe également très bien au club, avec de nombreuses montées au classement, de super résultats en équipes, et de plus en plus de jeunes joueuses détectées et formées.

QUELS SONT TES OBJECTIFS POUR L'AVENIR ?

Pour la compétition, mon objectif est de combler le retard accumulé par la section féminine en atteignant une vraie parité avec les équipes masculines. Je veux que les filles soient représentées dans toutes les catégories, avec des effectifs solides, structurés, et visibles au niveau régional et national. Je souhaite aussi accompagner chacune d'entre elles dans leurs projet.

Pour la pratique loisir, mon but est simple : que les filles s'amuse, se défoulent à chaque séance, et que se réinscrire au club chaque année devienne une évidence, sans hésitation.

QUEL MESSAGE VOUDRAIS-TU ADRESSER AUX JEUNES FILLES QUI HÉSITENT ?

Je leur dirais que chez nous, il y a de la place pour toutes, peu importe leur âge, leur niveau ou leurs objectifs. Que ce soit pour découvrir le tennis ou aller plus loin en compétition, tout est fait pour qu'elles puissent s'intégrer facilement et se sentir bien au club. Il y a beaucoup de joueuses déjà présentes, donc les nouvelles peuvent rapidement se faire des copines. Et pour celles qui ont un vrai projet sportif, nous mettons tout en œuvre pour leur offrir un cadre d'évolution ambitieux. Avec un pôle entraînement structuré et un vrai suivi sur les tournois et les championnats toute l'année.



LINA MEDJAHDI

PEUX-TU TE PRÉSENTER RAPIDEMENT ?

Je m'appelle Lina, j'ai 11 ans et je suis en classe de CM2. À la rentrée prochaine, je vais entrer en 6e. Je joue au tennis depuis l'âge de 3 ans et je pratique aussi le football. Cela fait maintenant 2 ans que je suis coach junior au club, en plus d'être joueuse.

QU'EST-CE QUI T'A MOTIVÉE À T'INVESTIR DANS LE RÔLE DE COACH JUNIOR ?

J'avais envie d'aider les plus jeunes à découvrir le tennis et à progresser. Comme je suis au club depuis longtemps, je voulais m'investir un peu plus et c'est une super expérience de pouvoir transmettre ce que j'ai appris.

QU'EST-CE QUE TU AIMES LE PLUS QUAND TU AIDES LES PETITS ?

J'aime beaucoup leur apprendre le tennis et leur montrer les exercices. C'est sympa de pouvoir démontrer les gestes et de voir qu'ils essaient de bien faire. J'aime aussi leur donner des petits conseils pour qu'ils s'améliorent. Ça me fait plaisir quand je vois qu'ils progressent et qu'ils sont contents de jouer. L'ambiance est chouette avec eux, on passe toujours un bon moment.

TU CONSEILLERAI À D'AUTRES JEUNES DU CLUB DE DEVENIR COACH JUNIOR ? POURQUOI ?

Oui, je leur conseillerais parce que c'est une super expérience. On apprend plein de choses, on s'amuse avec les petits, et ça fait plaisir de les voir progresser. Ça aide aussi à être plus responsable. Et puis, on est bien entourés par les coachs, donc on n'est jamais seuls !



RUBRIQUE SANTÉ

EFFET D'UNE ALIMENTATION PENDANT L'EFFORT



Ce mois-ci, notre préparateur physique, Florian Pruvost, nous partage ses conseils essentiels sur l'alimentation pendant l'effort. De nombreux articles ont montré qu'une déshydratation entraîne une diminution de l'apport en oxygène et en nutriments aux muscles, ainsi qu'une baisse d'élimination des toxines.

Signes et effets d'une déshydratation :

- 1% : Apparition de la soif, diminution des performances de 10%
- 2% : Soif intense, diminution des performances de 20%
- 3% : Bouche sèche, baisse de la sécrétion urinaire, baisse du volume sanguin

L'objectif de l'alimentation et de l'hydratation pendant l'effort est d'aider l'organisme à exploiter ses capacités au maximum, tout en limitant la déshydratation.



Voici les éléments clés pour optimiser votre performance :

Limiter la déshydratation : Assurer un apport suffisant en eau pour maintenir un niveau d'hydratation optimal.

Apporter une quantité d'énergie suffisante : Cela permet de tenir pendant toute la durée de l'effort sans s'épuiser trop tôt.

Limiter les risques de crampes : Les crampes peuvent survenir lorsque l'hydratation et l'apport en électrolytes sont insuffisants. Il est donc important d'éviter cette situation en prenant les bonnes mesures nutritionnelles et d'hydratation.

LE TENNIS : UN SPORT DONT LA DURÉE DES MATCHS SE SITUE ENTRE 1H ET 3H

Lorsque nous sommes dans un effort qui dure entre 1h et 3h, voici les recommandations nutritionnelles et d'hydratation essentielles pour maximiser la performance :



Priorité à l'hydratation : Il est crucial de boire entre 500 ml à 800 ml d'eau par heure, voire plus en cas de chaleur pour maintenir un bon niveau d'hydratation.



Pendant un match de tennis, l'apport en **glucides** est crucial pour maintenir votre niveau d'énergie. Ces nutriments fournissent des sucres rapidement disponibles que votre corps utilise pour alimenter les muscles en mouvement. Voici les recommandations spécifiques pour les glucides :



- 20g/h si la température est supérieure à 20°C.
- 60g/h si la température est inférieure à 10°C.
- 30g/h si la température se situe entre 10°C et 20°C.



Le **sodium** est crucial pour maintenir l'équilibre électrolytique et prévenir la déshydratation pendant l'effort. Lors de la transpiration, vous perdez du sodium, ce qui peut causer des crampes et de la fatigue.

250 à 350 mg de sodium par heure est recommandé pour compenser les pertes et maintenir la performance.



La boisson doit être isotoniques :

Les boissons commerciales, comme le Powerade, sont souvent isotonique, c'est-à-dire qu'elles ont la même concentration que le plasma sanguin. Cela facilite l'absorption et la vidange gastrique, permettant une meilleure hydratation et une énergie plus rapide.

Lors des matchs de tennis, la durée du match varie fortement et la température ambiante impacte directement l'hydratation du sportif, mais aussi son alimentation. C'est pourquoi il est primordial, pendant l'effort, de privilégier une bonne hydratation et un apport en glucides. Le glucose est idéal pour maintenir un niveau d'énergie constant, tandis qu'un excès de fructose peut accélérer la déshydratation.

De plus, une boisson isotoniques riche en glucides sera idéale pour optimiser l'hydratation et l'énergie, permettant ainsi au sportif de tenir l'effort avec des temps de jeu plus efficaces.



**ESPACE
PARTENAIRES**



Votre boulangerie Fonseca vous accueille aussi le dimanche !

BONNE NOUVELLE, désormais la boutique de la cousinerie est ouverte le dimanche 7h45 à 12h45



Dans ce nouveau numéro, nous avons le plaisir de mettre à l'honneur deux partenaires qui comptent pour notre club : **In Extenso**, fidèle mécène engagé à nos côtés depuis plusieurs années, et **Côté Clôture**, un nouveau partenaire qui rejoint l'aventure avec enthousiasme pour soutenir notre développement.

In Extenso

ENTREPRENEZ L'AVENIR.

In Extenso, mécène et partenaire engagé à nos côtés depuis plusieurs années, accompagne les associations et clubs sportifs avec une expertise reconnue dans les domaines comptable, fiscal, social et stratégique.

Acteur de référence auprès des structures de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS) et des associations loi 1901, In Extenso met à disposition des clubs une offre souple, modulable et ancrée dans la réalité du terrain, avec un seul objectif : vous faire gagner du temps, assurer la sérénité de votre gestion, et renforcer votre visibilité financière.

Tenue et supervision comptable

- Comptabilité sectorisée
- Respect des obligations fiscales et comptables
- Clôture et présentation des comptes annuels

Accompagnement social et RH

- Gestion de la paie
- Optimisation des statuts et contrats
- Assistance en cas de contrôle URSSAF

Pilotage financier et reporting

- Budgets prévisionnels
- Suivi budgétaire par activité
- Tableaux de bord à destination des financeurs

Accompagnement stratégique et juridique

- Rédaction et mise à jour des statuts
- Structuration juridique adaptée
- Conseil en gouvernance

Recherche de financements

- Mobilisation de dispositifs de subvention
- Stratégies de mécénat et sponsoring
- Rédaction de dossiers de demande de financement

Une équipe humaine et engagée

Sous la coordination de Laurent Desmyter (Associé) et Cyrille Barros (Directeur du Marché ESS – Hauts-de-France), les équipes d'In Extenso accompagnent une grande diversité de structures : clubs omnisports, fédérations, clubs professionnels, avec une approche concrète, humaine et de terrain.

Pourquoi choisir **In Extenso Nord-de-France** ?

- ✓ Une expertise dédiée aux associations et clubs de sport
 - ✓ Une équipe pluridisciplinaire et engagée
- ✓ Une offre souple, modulable et ancrée dans la réalité terrain
- ✓ Des outils digitaux simples pour suivre et piloter son activité

 En savoir plus ou bénéficier d'un diagnostic personnalisé :

 www.inextenso.fr



Laurent Desmyter

Associé Expert-Comptable |
In Extenso Nord de France



Cyrille Barros

Directeur Economie Sociale |
In Extenso Nord de France

CÔTÉ CLÔTURE

CLÔTURES | OCCULTANTS | PORTAILS | PORTILLONS



Côté Clôture est une entreprise française spécialisée dans la vente de **clôtures, portails et aménagements extérieurs** pour particuliers et professionnels. Acteur clé du marché, elle propose des produits de qualité, faciles à installer et accessibles. **Côté Clôture** accompagne ses clients à chaque étape, misant sur la proximité, la qualité de service et la satisfaction client.



NOS 3 MAGASINS
DU NORD



LIVRAISON
PARTOUT EN FRANCE



DES CONSEILS
D'EXPERTS



DU STOCK
TOUTE L'ANNÉE



CÔTÉ CLÔTURE NORD
FLERS-EN-ESCREBIEUX

CÔTÉ CLÔTURE LITTORAL
GRANDES-SYNTHE

CÔTÉ CLÔTURE MÉLANTOIS
GENECH

www.cote-cloture.fr

f | @ | in | ▶



LA VIE DU CLUB

NEW

NOUVEAUTÉ : COMMANDEZ VOS TENUES TECNIFIBRE EN LIGNE LORS DES RÉINSCRIPTIONS !

Le club innove pour la saison prochaine !

À l'occasion des réinscriptions le 2 juin, notre club a mis en place un tout nouveau système permettant à tous les adhérents – joueurs des championnats par équipes comme loisirs – de choisir et commander en ligne la tenue officielle du club Tecnifibre.

Une démarche simple et accessible à tous

Chaque membre pourra désormais sélectionner directement sur la boutique en ligne sa tenue préférée parmi la gamme Tecnifibre dédiée à La Raquette. Cette collection propose un large choix de vêtements adaptés à tous les profils : tee-shirts, polos, shorts, jupes, sweats, vestes et pantalons, pour hommes, femmes et enfants, dans différentes tailles.

POURQUOI CE CHANGEMENT ?

- Bénéficier de tarifs négociés grâce à notre partenariat avec Tecnifibre et NTENNIS
- Renforcer l'esprit club avec une tenue homogène et moderne

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Lors de votre réinscription le 2 juin, vous bénéficiez d'un lien pour vous réinscrire
- Vous pourrez alors choisir vos articles, sélectionner la taille souhaitée et passer commande en quelques clics !

Une collection Tecnifibre complète pour représenter le club : Que vous participiez aux championnats par équipes ou que vous soyez joueur loisir, porter la tenue du club, c'est afficher fièrement nos couleurs et notre esprit d'équipe. La gamme Tecnifibre propose des vêtements techniques et élégants, adaptés à la pratique du tennis et du padel, pour toutes les saisons .

Rendez-vous le 2 juin pour choisir votre nouvelle tenue et rejoindre la grande famille du club, unie sous les couleurs Tecnifibre !

Découvrez en avant-première les tenues officielles Tecnifibre que vous pourrez commander en ligne lors de votre réinscription.



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 D'ÉTÉ

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 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 : Matchs 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

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.

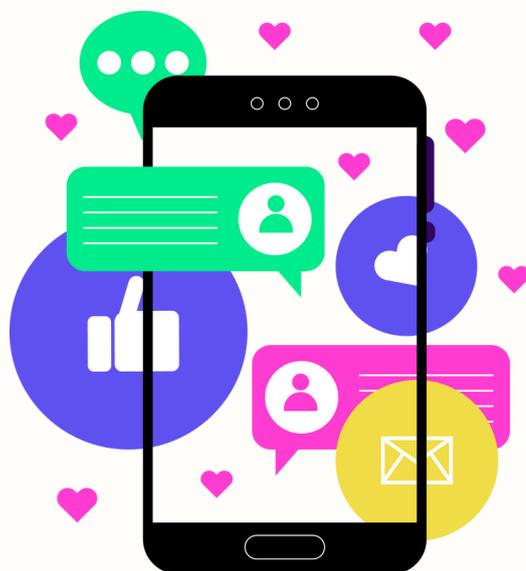
INSTITUTIONNELS



PRIVÉS



SUIVEZ- NOUS !



@LARAQUETTEVDAMEL



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

**POUR TOUTE QUESTION, N'HÉSITÉS 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

