

MARS 2026

# LA RAQUETTE NEWS



## NUMÉRO 6



@LARAQUETTEVDAMEL



LA RAQUETTE DE VILLENEUVE  
D'ASCQ LILLE MÉTROPOLÉ

# SOMMAIRE

01. Présentation de l'équipe d'accueil

Actualités

02.

03. Résultats Sportifs

Les RDV à ne pas manquer

04.

05. RSE & Engagement sociétal

Portrait

06.

07. Rubrique Santé

Espace partenaire

08.

09. Vie du club

Le Saviez-vous ?

10.

# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE D'ACCUEIL

**Premiers visages que vous croisez en arrivant au club, premières voix au téléphone, l'équipe d'accueil est au cœur de la vie du club.**

Véritable point de repère pour les adhérents, l'équipe d'accueil joue un rôle central dans le quotidien du club. Au-delà des tâches administratives et de l'organisation, ce sont surtout des personnalités engagées, humaines et complémentaires, qui contribuent chaque jour à l'ambiance chaleureuse et conviviale que nous aimons tant. Focus sur celles et ceux qui font battre le cœur du club.

## L'équipe d'accueil :



**Lou Malmonte**, au club depuis 4 ans, partage elle aussi les responsabilités administratives. Présente à l'accueil le lundi, le mardi soir et le vendredi, Lou se distingue par son dynamisme, son efficacité et son énergie communicative. Très organisée, elle gère les imprévus avec réactivité et bonne humeur. Sa particularité ? Sa polyvalence et son esprit d'équipe : toujours prête à aider, à anticiper et à faire avancer les choses, Lou est un véritable moteur dans le fonctionnement quotidien du club.

**Bruno Chouni**, au club depuis 2 ans, est présent à l'accueil les mercredis et vendredis. En tant que responsable administratif, Bruno est un pilier de la structure. Méthodique, fiable et toujours disponible, il assure le suivi des dossiers avec sérieux tout en prenant le temps d'expliquer, de rassurer et d'accompagner chacun. Sa particularité ? Son calme et sa capacité à trouver des solutions, même dans les situations complexes. Avec Bruno, on sait que tout est sous contrôle.





**Anne Duplouy**, présente depuis 5 ans, elle est à l'accueil le lundi soir, le mardi, mercredi et jeudi en journée, ainsi que le samedi matin. Anne connaît les adhérents, leurs habitudes, leurs prénoms et souvent même leurs anecdotes ! Toujours souriante, elle crée un véritable lien humain avec chacun. Sa particularité réside dans son sens de l'accueil : avec Anne, on se sent immédiatement à l'aise, presque comme à la maison.

**Axel Belot** est un pur produit du club. Présent depuis 10 ans, ce lycéen, joueur du centre d'entraînement et classé 4/6, effectue actuellement un service civique. Il assure l'accueil le week-end. Axel apporte une vision jeune et sportive, avec une excellente connaissance de la vie du club et des joueurs. Sa particularité, c'est ce double regard : à la fois compétiteur et membre de l'équipe d'accueil. Toujours enthousiaste, respectueux et impliqué, il est un excellent lien entre les générations et incarne parfaitement les valeurs du club.



Enfin, **Victoire Brouwer**, arrivée en septembre 2025, complète l'équipe avec fraîcheur et sérieux. Étudiante en dentaire, elle concilie ses études exigeantes avec son engagement au club. Rigoureuse, discrète mais très investie, Victoire se distingue par son sens des responsabilités et sa volonté de bien faire. Sa particularité ? Son regard neuf et sa motivation : elle apporte un souffle nouveau et s'intègre avec beaucoup de naturel à l'équipe existante.

Tous ensemble, ils forment une équipe soudée, complémentaire et indispensable.

Grâce à eux, le club est bien plus qu'un lieu de pratique sportive : c'est un espace de rencontre, d'échange et de convivialité.

Un immense merci à cette équipe d'accueil pour son engagement quotidien, ses sourires et son rôle essentiel dans la vie du club.

# TOURNOI OPEN DE LA RAQUETTE



## PALMARES TOURNOI ADULTES 2026

	VAINQUEUR	FINALISTE
<b>SIMPLE DAMES</b>	<b>GHESQUIERE Céline 0</b> TC Le Touquet	<b>DUTER DHONDT Claire -4/6</b> TC Lillois Lille
<b>SIMPLE MESSIEURS</b>	<b>GAILLARD Marc Antoine -4/6</b> Bois Guillaume USC	<b>CHAUVIN Clément 0</b> TC Trith Saint Leger
<b>SIMPLE DAMES +35</b>	<b>LUCAS Cecile 15/3</b> TC Halluin	<b>LUCET Justine 15/3</b> TC Frelinghem
<b>SIMPLE MESSIEURS +35</b>	<b>ANDRE Brice 4/6</b> US Tourcoing	<b>IBLED Baptiste 4/6</b> Hem TC

Découvrez en images le palmarès des tournois du club !

Un grand merci à tous les bénévoles et aux salariés du club qui ont contribué à la réussite de cette belle édition.

Merci également à Aurélie Bruyer, notre juge-arbitre, pour son travail et son engagement tout au long du tournoi.

Nous remercions aussi nos ramasseurs de balles présents lors des demi-finales et finales, sous l'organisation de Yanis, ainsi qu'Alexis Vinche pour l'arbitrage des deux finales seniors.

Enfin, un grand merci à nos partenaires pour leur soutien indispensable à l'organisation de cet événement.

Félicitations à tous les joueurs et joueuses pour leurs performances, et mention spéciale à plusieurs jeunes du club qui se sont particulièrement illustrés lors de cette édition.



## PALMARES TOURNOI JEUNES 2026

	VAINQUEUR	FINALISTE
<b>SIMPLE FILLES 11/12 ANS</b>	<b>LAMBIN CAZIER Maxine 30/1</b> La Raquette de VA	<b>GONNET Celeste 30/3</b> Hem TC
<b>SIMPLE FILLES 13/14 ANS</b>	<b>BLANQUART Emma 15/5</b> La Raquette de VA	<b>FRANCOIS Hortense 15/5</b> TC Gondcourt
<b>SIMPLE FILLES 15/18 ANS</b>	<b>FLORENT Léanne 15/2</b> La Raquette de VA	<b>CHAMI Dina 15/3</b> La Raquette de VA
<b>SIMPLE GARÇONS 11/12 ANS</b>	<b>JACOVIDES Jean Georges 30/1</b> TC Lillois Lille	<b>MOSSAN Pierre Louis 30</b> OSM Lommois
<b>SIMPLE GARÇONS 13/14 ANS</b>	<b>CORRION BON Pavel 15/4</b> TC Hellemois	<b>MARQUEZ GIMENEZ Louis 30</b> FOS Tennis
<b>SIMPLE GARÇONS 15/18 ANS</b>	<b>CARLIER Louis 15/1</b> Raquettes CLUB	<b>POUILLE Lucas 15/1</b> Club Tulipe Noire

# CIRCUIT GALAXIE DE LA RAQUETTE

## Galaxie Rouge (5/8 ans)

**Vainqueur** Léonce LEPOUTRE  
**2ème** Gustave DELESALLE  
**3ème** Joseph CONFORTI /  
Lucien VULBEAU

## Galaxie Orange Filles

**Vainqueure** Eve-Gaël  
le **POUILLE-DEVILLIER**  
**2ème** Lison KUBIAK

## Galaxie Orange Garçons

**Vainqueur** Jacques LELIEVRE  
**2ème** Nam GOGIBUS  
**3ème** Rayane STIEN  
**CHAABANE / Gabin LECOMTE**

## Galaxie Vert Filles

**Vainqueur** Assia BOUSHABI  
**2ème** Victoria SENEZ

## Galaxie Vert Garçons

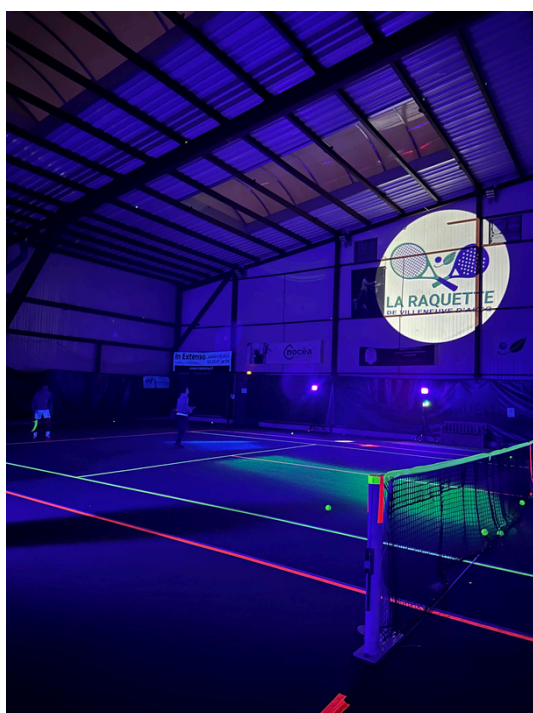
**Vainqueur** Gaston DAGNELIE  
**2ème** Louis CARNEZ  
**3ème** Charles TRAPET / Aksel  
**GUERROUAHEN**

# ACTUALITÉS

## SOIRÉE FLUO

Samedi 17 janvier s'est tenue la 4<sup>e</sup> édition de la Soirée Fluo, un rendez-vous désormais incontournable pour nos adhérents. Cette soirée haute en couleurs a rassemblé 110 participants, tous réunis autour d'une même envie : partager un moment festif, original et mémorable.

Les participants ont vécu une expérience unique, mêlant tennis, jeux sportifs et pickleball le tout sous une lumière fluorescente et en musique. Un vrai succès qui confirme l'engouement pour cet événement et laisse déjà présager une prochaine édition tout aussi éclatante.



## CARNAVAL PARTY

Le Samedi 14 Mars, les terrains du club ont pris des airs de fête pour notre animation Carnaval.

60 enfants étaient présents pour participer à cet après-midi déguisé rempli de rires, de jeux et d'ateliers tennis. Super-héros, princesses et personnages en tout genre ont envahi les terrains dans une super ambiance, et les enfants ont joué le jeu à fond avec leurs magnifiques déguisements. Entre deux ateliers, ils ont également pu déguster de délicieuses crêpes pour reprendre des forces.

Un grand merci à toute l'équipe de moniteurs qui a été au top une fois de plus sur les terrains. Merci à nos 4 coachs juniors Nael, Kenza, Jodie et Erine pour leur aide, et un grand merci à nos bénévoles Florence, Martine et Jean-Jacques pour leur présence.



## TOURNOI PADEL JEUNES

Le samedi 21 mars, notre club a accueilli un **tournoi jeunes de padel qui a réuni 30 joueurs** dans une super ambiance. Deux catégories étaient au programme : **U14 et U16**, avec de très beaux matchs tout au long de l'après-midi. Les jeunes ont montré beaucoup d'envie et aussi d'excellent comportements sur le terrain.



### Les vainqueurs :

**U14 : Nino Kuylle & Thimothée Verhooste**

**U16 : Nikola Kowalczyk & Noé Beaudin**

Bravo à tous les participants pour leur état d'esprit

Et merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette belle après-midi !



U14 : Nino Kuylle & Thimothée Verhooste

U16 : Nikola Kowalczyk & Noé Beaudin



# RÉSULTATS SPORTIFS

## TENNIS

### ANGIE VILAIN



Qualification pour le tableau final du Tennis Europe U12 du Luxembourg  
Vainqueur d'un tournoi Dames 4 en Belgique

### YONA VILAIN



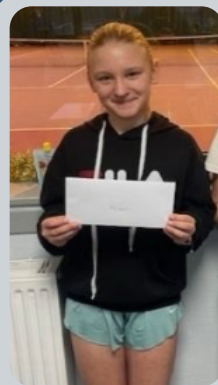
3<sup>e</sup>/16 au tournoi balle rouge de Bercuit Brabant  
3<sup>e</sup> au tournoi balle rouge de Woluwé-Saint-Pierre

### GAËL MOURMANT



Vainqueur de l'Open de Courrière  
Finaliste de l'ITF de Honfleur (première participation sur un 15 000 \$)  
Demi-finaliste du tournoi Open de La Raquette

### LISE KACMAR



Vainqueur du TMC Dames Seniors de Maubeuge

### MARGAUX COMPAGNON



Margaux COMPAGNON  
demi-finaliste du tournoi balle verte de Châtou

### LÉANNE FLORENT



Vainqueur du tournoi adultes de Mouscron  
Vainqueur du tournoi de Watrelos en 15/18 ans  
Vainqueur du tournoi de La Raquette en 15/18 ans  
Demi finaliste du TMC U18 filles à Guesnain avec perf à 15/1

## CLÉMENT BOUCKAERT



Finaliste du tournoi de Marcq-en-Barœul  
Finaliste du TMC de Tourcoing avec une perf à 30/1en 17/18 ans  
Perfs à 15 et 5/6 au tournoi de La Raquette

## ELEAH DIDELOT



Finaliste du tournoi de Wattrelos en 13/14 ans

## MATHIEU POTEZ



Finaliste de l'Open Para Tennis de Dunkerque  
Termine 2ème du tournoi para tennis de Cesson-Sévigné

## SIMÉON DURIEZ



10 victoires aux tournois jeunes et seniors de La Raquette avec des perfs à 15/3, 15/2, 15/1 et 15  
Demi-finaliste du tournoi de La Raquette en 15/18 ans

## DINA CHAMI



Perf à 15/2 au tournoi seniors de La Raquette  
Finaliste du tournoi de La Raquette en 15/18 ans  
Termine 5ème du TMC U18 filles de Guesnain avec perf à 15/1

## VICTOIRE GUERY



Finaliste du TMC de Ronchin  
Demi-finaliste du tournoi de Mouvaux

## EMMA BLANQUART



3° du TMC filles U18 du Comité du Nord (tableau 30 à 15/4)  
Vainqueur du tournoi de La Raquette en 13/14 ans

## LÉON MOUTIER



Vainqueur du circuit découverte de Sequedin

## SYRINE GUEMAT



Vainqueur du tournoi balle orange de Mouvaux

## INTERCLUB TENNIS

Défaite 3/0 de l'équipe 1 U12 garçons en huitième de finale des championnats de France par équipes face à Golbey avec Othman, Achille et Marius avec coach Léo. Un grand bravo à eux pour leur parcours



## PADEL

### LÉON ACKOU



3<sup>e</sup> du P100 PCA U14  
Finaliste (2<sup>e</sup>) du P100 U14 de  
Douai (avec Timothée)  
3<sup>e</sup>/10 du P100 U14 de Lezennes  
3<sup>e</sup>/16 du P100 U14 du Padel  
District

### SAMIA MEDJAHDI & NABIL FILALI



Vainqueurs du P100 de l'Urban de Bondues

### BRIAC LE GODEC



Participation aux  
qualifications du P1500 de Billy-  
Berclau  
Finaliste du P500 du Padel  
District (avec Léo Morelle)

### LÉO SAMYN & TOM BRABANT



Vainqueurs du P250 du Padel Break de Bondues  
Vainqueurs du P250 du Padel District

## INTERCLUB PADEL

L'équipe 3 championne de D1 accède en R3 l'an prochain avec, Romain DUHEM, Selim BESSAYAH Thibaut OSTYN, Phillipe DEHEM, Jean Charles LEMAY et Jules SOBASZKIEWICZ



# LES RDV À NE PAS MANQUER

## INTERCLUB PADEL

Les 4 et 5 avril prochains, notre club sera fièrement à l'occasion du championnat de Régionale 1 de padel.

Un rendez-vous important pour nos équipes 1 Dames et Messieurs, mais aussi pour notre équipe 2 Messieurs, qui auront à cœur de porter haut nos couleurs et de viser une qualification pour les barrages d'accèsion à la Nationale 2.

L'équipe Dames évoluera à Padel Campus Arena, tandis que les équipes 1 et 2 Messieurs se déplaceront à Brebières.

Chez les Dames, l'équipe sera emmenée par Sophie Briez, actuellement classée 167ème joueuse française.

Forte de son expérience et de sa détermination, elle guidera un groupe motivé et prêt à relever le défi face à une concurrence relevée.

Du côté des Messieurs, c'est Briac Legodec, classé 323ème joueur français et également responsable de notre section padel, qui mènera l'équipe 1.

## EQUIPE 1 DAMES

### EQUIPES 1 DAMES

4 ET 5 AVRIL

 PADEL CAMPUS ARENA

FORMAT DE JEU  
TMC - tirage au sort le jour J

ÉQUIPES ENGAGÉES

TC Amiens Métropole 1  
TC Amiens Métropole 2  
Olympique Grande Synthe 1  
Padel Campus Arena 1  
Padel Campus Arena 2  
TC Hem  
Padel Club de Solesme

LES JOUEUSES

BRIEZ SOPHIE  
167

MEDJAHDI SAMIA  
500

THUILOT ADELAIDE  
500

PAMULA PERRINE  
516

DUMORTIER MARIE  
600

KLING ANNE-LAURE  
994

BRUYER AURÉLIE  
2479

AGRAIN ZOÉ  
3085

# EQUIPE 1 MESSIEURS

## EQUIPES 1 MESSIEURS

4 ET 5 AVRIL



PADEL FAMILY CLUB

FORMAT DE JEU

TMC - tirage au sort le jour J

ÉQUIPES ENGAGÉES

Padel Campus Arena 2

TC Hem 1

La Raquette de Villeneuve d'Ascq 2

TC Amiens Métropole 1

AS Agnetz

RC Malouin

TC Boulogne

Mesnil Sports Club

Olympique Grande Synthe 1

Le S'match

TC Amiens Métropole 2

Chantilly Club

Olympique Grande Synthe 2

TS Albert

Factory 5 Soissons

LES JOUEURS

LAMONT THEO

265

LE GODEC BRIAC

323

BARBEAU PAUL

450

BROUCHE JÉRÉMY

474

BANCOURT ANTOINE

580

WATTIEZ AURELIEN

626

VASSEUR LÉO

811

THIBAUX JULIEN

952

# EQUIPE 2 MESSIEURS

## EQUIPES 2 MESSIEURS

4 ET 5 AVRIL



PADEL FAMILY CLUB

FORMAT DE JEU

TMC - tirage au sort le jour J

ÉQUIPES ENGAGÉES

Padel Campus Arena 2

TC Hem 1

La Raquette de Villeneuve d'Ascq 1

TC Amiens Métropole 1

AS Agnetz

RC Malouin

TC Boulogne

Mesnil Sports Club

Olympique Grande Synthe 1

Le S'match

TC Amiens Métropole 2

Chantilly Club

Olympique Grande Synthe 2

TS Albert

Factory 5 Soissons

LES JOUEURS

SALMAIN THOMAS

881

BLEARD THIBAUT

1126

GOMBERT THOMAS

1206

PROFFIT VINCENT

1286

CARPENTIER VALENTIN

1419

VASSEUR SIMON

1589

COLIN FLORIAN

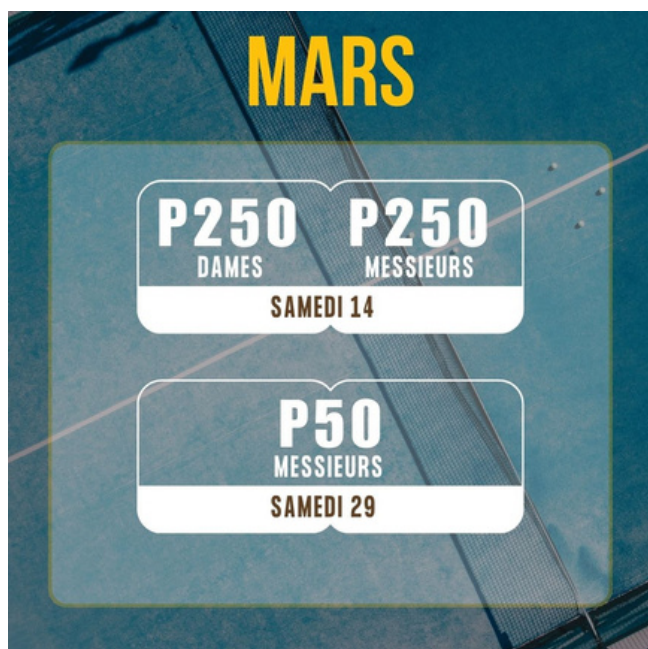
1930

HOUZET FLORIAN

3519

## TOURNOIS DE PADEL

Du padel, du soleil (on espère ) et surtout du plaisir !  
Rendez-vous sur les tournois de mars, avril et mai



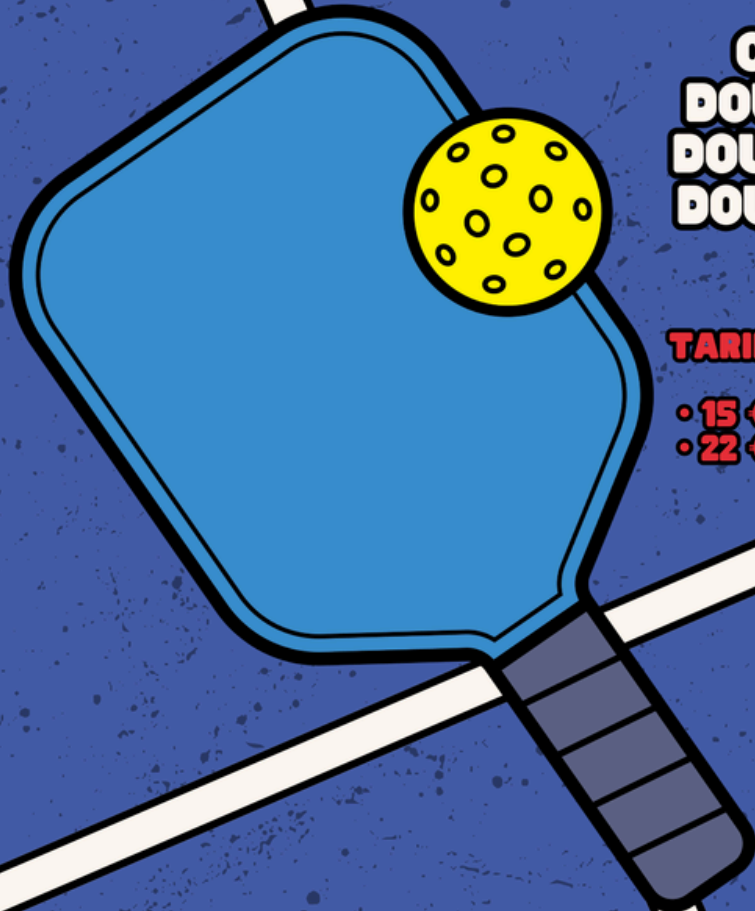
**MEDIA  
PADEL**

Rendez-vous sur l'application  
Media Padel  
pour réserver votre place aux  
tournois !



# **TOURNOI K25 PICKLEBALL**

**LE DIMANCHE 5 AVRIL**



**CATÉGORIES :**  
**DOUBLES MIXTES**  
**DOUBLES HOMMES**  
**DOUBLES FEMMES**

**TARIFS :**

- 15 € / JOUEUR → 1 TABLEAU
- 22 € / JOUEUR → 2 TABLEAUX

**INSCRIPTIONS  
(JUSQU'AU 2 AVRIL) :**  
**JJ.RAPEZ@GMAIL.COM**



**LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ASCO**



# ANIMATIONS PICKLEBALL

Les animations Pickleball arrivent à La Raquette !  
Sport en plein essor, fun et accessible, le pickleball fait son arrivée à La Raquette de Villeneuve-d'Ascq à travers plusieurs animations conviviales.  
Ouvertes à tous à partir de 11 ans, ces séances permettront de découvrir les règles, les gestes de base et de partager des matchs dans une ambiance détendue.

### Dates :

- **Vendredi 20 mars**
- **Vendredi 27 mars**
- **Vendredi 23 mai**

Matériel mis à disposition  
Séance suivie d'un moment convivial au club  
Gratuit pour les adhérents / 5 € pour les extérieurs

**Inscription obligatoire via le QR code sur l'affiche ci dessous.**

**ANIMATIONS PICKLEBALL**

**Dates :**  
– **Vendredi 20 mars**  
– **Vendredi 27 mars**  
– **Vendredi 23 mai**

**19H – 21H**

**SUIVIE D'UN APÉRO**

**GRATUIT ADHÉRENTS**  
**5€ EXTÉRIEURS**

**LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ASCQ**

**INFOS & INSCRIPTIONS**

**ENVIE DE DÉCOUVRIR UN SPORT FUN, ACCESSIBLE ET ULTRA CONVIVIAL, VIENS TESTER LE PICKLEBALL LORS DE NOS ANIMATIONS !**



# INTERCLUBS TENNIS : LE CALENDRIER DE NOS ÉQUIPES PREMIÈRES

**Le printemps marque le retour des Interclubs !  
Nos deux équipes premières, les Dames en N1 et les Messieurs en  
N4, repartent au combat pour défendre les couleurs du club.  
Découvrez leur calendrier et venez les encourager !**

**PROGRAMME DES RENCONTRES**  
**EQUIPE 1 MESSIEURS NATIONALE 4**

**DIMANCHE 26 AVRIL** 🏠  
LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARCO  
VS  
ES NANTERRE  
ESN TENNIS NANTERRE

**DIMANCHE 3 MAI** ✈️  
SARREGUEMINES AS  
ass tennis  
VS  
LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARCO

**DIMANCHE 10 MAI** ✈️  
TC ILLKIRCH GRAFFENSTADEN  
TENNIS CLUB March Courfontaine  
VS  
LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARCO

**DIMANCHE 31 MAI** 🏠  
LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARCO  
VS  
GRANDVILLARS TC  
GRANDVILLARS

**DIMANCHE 7 JUIN** ✈️  
TC VILLEMOMBLE SPORTS  
TENNIS CLUB VILLEMOMBLE SPORTS  
VS  
LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARCO

## Équipe 1 Seniors Messieurs

Capitaine : Léo Samyn

Joueurs :

- Loan Lestir (-15)
- Martin Riu (-2/6)

- Gaël Mourmant (0)
- Eliot Lestir (3/6)
- Nicolas Petit Valles (4/6)
- Léo Samyn (5/6)

# PROGRAMME DES RENCONTRES

## EQUIPE 1 DAMES NATIONALE 1



**DIMANCHE 26 AVRIL** ✈️

T.C. CHATOU

TENNIS CLUB CHATOU

**VS**

LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARLIS

**DIMANCHE 3 MAI** 🏠

LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARLIS

**VS**

COURBEVOIE SPORT TENNIS

**DIMANCHE 10 MAI** ✈️

ASLM TENNIS CANNES

**VS**

LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARLIS

**DIMANCHE 31 MAI** ✈️

AIX LES BAINS TC

**VS**

LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARLIS

**DIMANCHE 7 JUIN** 🏠

LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ARLIS

**VS**

AMICALE MANIN SPORT PARIS EST

### Équipe 1 Seniors Dames

Capitaine : Antoine Belbeoc'h

Capitaine adjointe : Samia Medjahdi

Joueuses :

- Thessy Ntondele Zinga (-15)
  - Julie Gervais (-15)
- Emily Webley-Smith (-2/6)
  - Sophie Briez (4/6)
- Anne-Laure Kling (15)

## INTERCLUBS : UN PRINTEMPS PLEIN D'AMBITIONS POUR NOS ÉQUIPES SENIORS

Avec l'arrivée du printemps, la saison des compétitions par équipes de tennis est officiellement lancée. Notre club pourra compter sur l'engagement de ses équipes seniors (hors équipes premières) pour défendre fièrement nos couleurs sur les courts.

**Chez les Messieurs, l'équipe 2, évoluant en Régionale 2,** aborde cette campagne avec de belles ambitions. Portée par un subtil mélange de jeunesse et d'expérience, elle possède tous les atouts pour réaliser un beau parcours. **Sous la conduite de son capitaine Jean Baptiste BIGO , le groupe aura à cœur de jouer les premiers rôles et de confirmer tout son potentiel.**

**L'équipe 3, engagée en Régionale 4 et emmenée par Eric D'EVRY,** s'inscrit elle aussi dans une dynamique positive. **Solide et soudée, elle visera des résultats réguliers tout au long de la saison.**

Même état d'esprit pour **l'équipe 4, qui évolue en DQCR sous la direction d'Alain MOULLIERE,** et qui pourra compter sur la combativité de ses **joueurs pour aller chercher de précieuses victoires.**

Enfin, **l'équipe 5, en division 2, menée par son capitaine Thomas DEBYSER,** aura à cœur de poursuivre **sa progression et de défendre chaque point avec détermination.**

**Du côté des Dames,** les équipes engagées n'ont rien à envier à leurs homologues masculins. **Encadrée par sa capitaine Nathanaële RENARD, l'équipe 2 dames, évoluant en Régionale 2,** dispose elle aussi de sérieux atouts pour réaliser de belles performances. **Motivées et solidaires, les joueuses auront toutes leurs chances dans une compétition qui s'annonce disputée.**

Au-delà des résultats, ces rencontres sont avant tout l'occasion de partager des moments forts, de renforcer l'esprit d'équipe et de porter haut les valeurs de notre club.

**Nous souhaitons à l'ensemble de nos joueuses et joueurs une excellente saison, riche en émotions, en victoires et en convivialité.**

**Ici, c'est la Raqueeeeette !**



# RSE & ENGAGEMENT SOCIÉTAL

## LE CLUB ENGAGÉ AVEC LE PARA TENNIS TOUR

**Dimanche 15 mars**, notre club a eu le plaisir d'accueillir une étape du Para Tennis Tour, un événement fort en valeurs et en émotions.

À travers cette journée, nous avons eu à cœur de mettre en lumière un tennis ouvert à tous, porteur d'inclusion, de dépassement de soi et de partage.

Organisé par le club avec l'aide de nos coachs et de nombreux bénévoles, l'événement a réuni plus de 100 participants en situation de handicap, venus découvrir ou pratiquer le tennis dans une ambiance conviviale et bienveillante, accompagnés de leurs familles.



**La Fédération Française de Tennis** était présente avec ses coachs et **Yannick Noah**, coordonnateur national du Paratennis au sein de la FFT, afin d'animer plusieurs ateliers autour du tennis fauteuil et du handicap sensoriel.

**L'OMS de Villeneuve d'Ascq** a également joué un rôle important dans l'organisation et la promotion de l'événement sur le territoire.

La journée a débuté par **un atelier découverte du tennis fauteuil**, permettant à **plusieurs jeunes de la ville** de s'initier à cette pratique spécifique et de découvrir les sensations du jeu en fauteuil.

Après une pause repas conviviale, **l'après-midi s'est poursuivi avec plusieurs ateliers d'initiation répartis sur cinq terrains, encadrés par les coachs du club, de la FFT et de l'OMS, avec l'aide précieuse de nos bénévoles.**

Ces ateliers ont permis **aux participants en situation de handicap mental, moteur, sensoriel ou psychique de découvrir le tennis**, d'échanger avec les encadrants et surtout de **partager un moment de sport et de plaisir.**

Participer à un événement comme le Para Tennis Tour est pour le club une façon concrète de **mettre son savoir-faire au service d'un sport accessible à tous. Chaque échange sur le terrain, chaque sourire et chaque progression rappellent combien le tennis peut être un formidable vecteur d'inclusion.**

La journée s'est conclue **autour d'un goûter convivial, sublimé par le soutien essentiel de notre partenaire La Maison Fonseca, dont l'engagement a largement contribué à ce moment** réunissant participants, bénévoles, familles et partenaires, afin de **partager les expériences vécues et de remercier tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette belle initiative.**



# PORTRAIT



**JEAN JACQUES RAPEZ**

## PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

Installé à Villeneuve-d'Ascq depuis 1971, j'ai participé à la création du FOS Tennis en 1973, année où j'ai également commencé à jouer au tennis. J'y ai occupé le poste de vice-président jusqu'en 2014.

Marié, père de deux enfants et deux fois grand-père, je suis très attaché à la vie associative. En 2015, Laurence Stélandre et Claude Pitkowski m'ont contacté pour intégrer le bureau directeur du club.

Je suis également juge-arbitre depuis 2003, ce qui m'a permis d'officier sur plusieurs grands tournois de la région.

Au total, cela représente plus de 50 ans de bénévolat. Pour moi, être bénévole signifie avant tout prendre du plaisir à faire plaisir et répondre aux besoins d'une association pour contribuer à son évolution et à son amélioration.

Par ailleurs, je suis retraité depuis trois ans, après plus de 50 ans de carrière en tant que directeur de projets dans une entreprise spécialisée dans l'insonorisation industrielle.

## QUELLES SONT, SELON TOI, LES GRANDES FORCES DU CLUB AUJOURD'HUI ?

Selon moi, la première force du club est sa très bonne gestion financière, qui lui permet de mener et de développer ses propres projets.

Le club peut également compter sur des équipes d'accueil et d'enseignement performantes, qui contribuent chaque jour à la qualité de la vie du club.

Enfin, et ce n'est pas le moindre des atouts, une présidente très dynamique et particulièrement engagée, qui joue un rôle essentiel dans l'évolution et le développement du club.

## TU AS ÉTÉ TRÈS IMPLIQUÉ DANS LA CRÉATION DE LA HALLE PADEL. PEUX-TU NOUS EN DIRE PLUS SUR CE PROJET ?

Le bureau directeur m'a accordé sa confiance pour rechercher les entreprises capables de réaliser l'ensemble du projet, comprenant la construction des six pistes de padel ainsi que du terrain de pickleball.

L'objectif était clair : respecter à la fois le budget et les délais de réalisation. Avant de lancer les travaux, une étude acoustique a été menée afin de vérifier l'impact sonore pour le voisinage. Les recommandations ayant été suivies, le projet a pu démarrer sereinement.

Les travaux ont ensuite mobilisé de nombreuses étapes : intervention du géomètre, analyse des sols, vérification des calculs, terrassement, fondations puis installation des équipements.

Entre avril et fin septembre 2024, mes journées ont été bien remplies avec le suivi quotidien de l'avancement du chantier jusqu'à la finalisation du projet.

## QUEL EST TON PROCHAIN PROJET AU SEIN DU CLUB ?

La construction d'un nouveau club house, bien sûr ! Mais ce n'est pas tout... d'autres idées sont déjà en réflexion et ne demandent qu'à se concrétiser pour continuer à faire évoluer le club.

## QUEL MESSAGE AIMERAIS-TU FAIRE PASSER AUX ADHÉRENTS DU CLUB ?

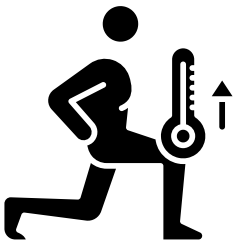
Le club est en pleine évolution et continue d'innover afin d'offrir aux adhérents les meilleures conditions de jeu possibles ainsi qu'un accueil de qualité.

Il est donc important que chacun continue à respecter les installations et les espaces du club, afin que tous puissent en profiter pleinement.

## POURQUOI L'ÉCHAUFFEMENT, AU TENNIS ET AU PADEL, EST INDISPENSABLE, MÊME POUR UNE PARTIE « ENTRE AMIS »

Que ce soit pour un match officiel, un entraînement ou une simple partie entre amis, l'échauffement est trop souvent mis de côté, surtout chez les joueurs loisirs. Par manque de temps ou par habitude, on entre directement sur le terrain... au risque de le payer plus tard. Pourtant, s'échauffer est un véritable geste santé, indispensable à tous les niveaux, en tennis comme en padel.

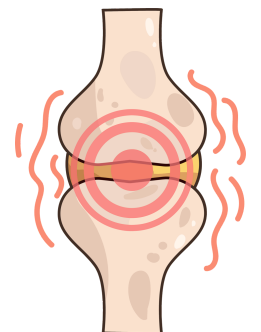
### Préparer le corps à l'effort



L'échauffement permet d'augmenter progressivement la température du corps et des muscles. Des muscles chauds sont plus souples, plus réactifs et moins vulnérables. À l'inverse, démarrer à froid expose davantage aux blessures musculaires et articulaires, notamment aux épaules, aux coudes, aux genoux et au dos.

### Protéger ses articulations

Les déplacements rapides, les frappes répétées et les changements de direction sollicitent fortement les articulations. Un bon échauffement prépare tendons et ligaments à l'effort et limite le risque de tendinites et douleurs chroniques, fréquentes chez les joueurs réguliers.



### Mieux jouer et prendre plus de plaisir

Un corps prêt réagit mieux : les sensations arrivent plus vite, la coordination est meilleure et la fatigue se fait moins sentir en début de partie. Résultat : on joue plus relâché, plus efficacement, et on profite davantage du jeu, même dans un cadre convivial.

# **Une routine d'échauffement simple et efficace (10 à 15 minutes)**

**Mise en route générale (3 à 5 min)**

**Marche rapide ou petit footing**

**Montées de genoux**

**Talons-fesses**

Objectif : augmenter progressivement le rythme cardiaque.

**Mobilisation articulaire (4 à 5 min)**

**Cercles de chevilles, genoux et hanches**

**Rotations du bassin et du dos**

**Cercles d'épaules, coudes et poignets**

Objectif : préparer les articulations aux mouvements spécifiques.

**Activation musculaire (3 à 4 min)**

**Squats légers**

**Fentes avant**

**Gainage dynamique**

Objectif : réveiller les principaux groupes musculaires sollicités.

**Échauffement spécifique sport (3 à 5 min)**

**Mouvements de frappe à vide**

**Petits déplacements latéraux**

**Échanges progressifs à faible intensité**

Objectif : préparer le corps aux gestes techniques du jeu.

## GRAIN DE MALICE, NOUVEAU MÉCÈNE DU CLUB DE LA RAQUETTE DE VILLENEUVE D'ASCQ

**Le Club de la Raquette de Villeneuve d'Ascq est fier d'annoncer l'arrivée d'un nouveau mécène à ses côtés : Grain de Malice.**

**grain<sup>de</sup>  
malice**

Spécialisée dans le prêt-à-porter féminin, cette marque s'est donnée pour mission d'imaginer des tenues dans lesquelles les femmes se sentent bien, tout au long de la journée. Pensée par des femmes pour les femmes, Grain de Malice porte une attention particulière au bien-être, à la confiance et à l'épanouissement de chacune, comme le résume parfaitement son slogan : «On n'en fera jamais assez pour les femmes ».

Ce message résonne particulièrement avec les valeurs de notre club, où le respect, le partage et l'inclusion occupent une place centrale. Grain de Malice s'appuie en effet sur des principes forts qui font écho à ceux de notre association :

- **L'empathie**, avec une écoute attentive des besoins et des attentes de chacune,
- **L'inclusion**, en proposant des collections adaptées à toutes les morphologies,
- **L'audace**, en osant innover et se réinventer,
- **La confiance**, en valorisant chaque femme et en renforçant son assurance au quotidien.

Ce partenariat prend tout son sens tant nos visions se rejoignent, autour de valeurs humaines et d'un engagement commun en faveur de l'épanouissement de chacun.

Nous tenons à remercier chaleureusement **Monsieur Jean-Christophe Garbino, PDG de Grain** de Malice, ainsi **que Monsieur David Bailler, Directeur Supply Chain**, pour la confiance qu'ils

accordent à notre club et pour leur soutien à nos projets.

Grâce à cet engagement, le Club de la Raquette de Villeneuve d'Ascq pourra continuer à se développer, à promouvoir ses activités et à porter haut ses valeurs.

**Bienvenue à Grain de Malice dans l'aventure du club !**



VIE DU CLUB

FITENNIS

# FITENNIS



BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE À LA PAUSE DÉJEUNER !



**12H30-13H**  
**LES MARDIS**  
**&**  
**LES JEUDIS**

**5€ Adhérent**  
**7€ non Adhérent**

**Séance Fit Tennis**  
**Renforcement musculaire**  
**Cardio**

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**

PAR MAIL À : [LA-RAQUETTE-VA@FFT.FR](mailto:LA-RAQUETTE-VA@FFT.FR) OU PAR TÉLÉPHONE AU 03.20.47.09.63



# VIENS FÊTER TON ANNIVERSAIRE À LA RAQUETTE



## TENNIS

2h d'activités encadrées  
+ 1h de goûter

## PADEL

1h30 d'activités encadrées  
+ 1h de goûter

## TARIFS

8 enfants ou moins : 120€  
de 8 à 12 enfants : 170€

## TARIFS

8 enfants ou moins : 130€  
de 8 à 12 enfants : 180€

**OPTION GOÛTER**  
réalisé par nos partenaires  
Tarif en fonction de la demande

Renseignements et inscriptions  
par mail via ce QR code



# 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 20 au 24 octobre

## NOËL

- du 22 au 26 décembre\*

- du 29 décembre au 2 janvier\*

## HIVER

- du 16 février au 20 février

(Sous réserve des disponibilités de terrains)

## PRINTEMPS

- du 13 au 17 avril

- du 20 au 24 avril

## ETE

- du 29 juin au 3 juillet

- du 6 au 10 juillet

- du 13 au 17 juillet\*

- du 17 au 21 août

- du 24 au 28 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 3 : 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

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**La balle de pickleball** est en plastique perforé, mesure environ 7 à 7,5 cm de diamètre et pèse 22 à 26 grammes. Son design produit un son très caractéristique : à 30 mètres, un terrain de pickleball peut atteindre 70 décibels, soit l'équivalent d'un aspirateur, contre environ 40 décibels pour le tennis.

Avec plusieurs terrains en jeu, ce bruit peut devenir plus perceptible, ce qui alimente parfois le débat sur le bruit du pickleball.

### Le scoring

- Seule l'équipe au service peut marquer des points.

Contrairement au tennis, un point est marqué uniquement par l'équipe qui sert. Si l'équipe qui reçoit gagne l'échange, elle récupère simplement le service.

- Les matchs se jouent généralement en 11 points. Une équipe gagne la manche en atteignant 11 points avec au moins 2 points d'écart.

# SPECIAL PICKLEBALL

**Un terrain** plus petit que le tennis. Le terrain mesure **13,41 m × 6,10 m**, soit exactement la même taille qu'un terrain de badminton en double.

Comme au padel, **les tournois de pickleball** en France sont classés selon le nombre de points distribués pour le classement des joueurs. Il existe **quatre catégories** de tournois :

- **K25**
- **K100**
- **K250**
- **K500**

Au pickleball, il existe **une zone très particulière appelée la "kitchen"**. Cette zone, située juste devant le filet, est officiellement appelée zone de non-volée et mesure 2,13 mètres de profondeur de chaque côté du filet.

La règle principale : il est interdit de frapper la balle à la volée lorsque l'on se trouve dans cette zone.

Les joueurs doivent donc laisser rebondir la balle avant de jouer, ce qui évite les smashes trop dominants près du filet et rend les échanges plus tactiques et plus longs.

C'est l'une des règles les plus caractéristiques du pickleball... et souvent celle qui surprend le plus les nouveaux joueurs !

# 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



**In Extenso**



**SUIVEZ NOUS**



03 20 47 09 63



@laraquettevdamel



La Raquette de Villeneuve d'Ascq



[laraquette.fr](http://laraquette.fr)

**La Raquette de Villeneuve d'Ascq**

23 rue du 8 mai 1945 Villeneuve d'Ascq,  
59650 Villeneuve-d'Ascq

