

DOMAINE DE LA COUDOULIERE

Tournoi de Tennis(2023)



Le 18 août 2023, un tournoi de tennis s'est déroulé sur les courts, dans le domaine de la Coudoulière.

Les organisateurs

1^{er} tournoi au mois de juillet : M. Edouard LACOMBE, bénévole passionné de tennis

2^{ème} tournoi au mois d'août : M. Julien SEGOND responsable du site des loisirs, sous la direction d'Hélène MOHR directrice de l'ASLG.



les joueurs sont attendus



Julien procède aux inscriptions et les consignes sont données..
3 jeux gagnants : Tournoi de 9 h à 12 h



Les bienfaits des sports de raquettes pour les enfants

L'activité sportive est associée au bien-être, à la santé, réels apports et en particulier des sports de raquettes.

Pour réussir à jouer, l'enfant devra toujours être bien mobile, à bonne distance de la balle et faire un geste correct pour le relancer à l'adversaire.



Socialement, le sport en général est très bon. Il permet de créer des relations sociales qui n'ont plus comme contexte l'école.



Le tennis est un sport difficile parce qu'il n'y a pas de remplaçant. Comme tout sport individuel, pas de coéquipiers pour prendre la relève lorsque vous êtes en mauvaise posture et faites des erreurs. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles le joueur ne peut retrouver un niveau de jeu optimal en cas de difficultés.



Durant un match de tennis il n'y a pas que le physique. En effet, les ressources mentales comme la patience et la témérité doivent vous permettre de résister dans les phases difficiles et de profiter pleinement de vos séquences positives. Maîtriser ses émotions, gérer la pression, établir sans cesse de nouvelles stratégies...



Les relations vont donc se forger sur des aspects différents : la performance physique, le rôle et la place dans un groupe par exemple.



Divers joueurs de tennis heureux, voilà une belle journée bien remplie

On gagne plus avec le cœur et la volonté qu'avec autre chose (Raphaël Nadal)

C. BREGEOT (Déléguée ASLG à la communication et aux reportages photos) 23/8/2023