

# JEU, SET & RAC

NUMÉRO 26 - AVRIL 2019



## DOUBLÉ HISTORIQUE !

Aller plus loin ensemble





## Chers adhérents,

La saison des Interclubs s'ouvre sur une fabuleuse victoire de notre équipe hommes 45+ pour un doublé historique aux championnats de France !

De sport individuel, le tennis devient sport collectif. Le résultat de l'équipe prime avant la performance individuelle. Chaque joueur donne le meilleur de lui-même pour faire gagner son équipe. La force collective, le coach, les autres joueurs de l'équipe, les supporters sont derrière le joueur. A travers les interclubs, les valeurs du tennis se dévoilent davantage, avec la combativité, le respect de l'autre, le dépassement de soi et la convivialité.

Je tiens aussi à souligner le dévouement des arbitres qui officient chaque week-end. Je voudrais remercier toute l'équipe des salariés et du comité qui œuvre pour que ces interclubs se déroulent le mieux possible et soient une vraie réussite. Nous avons mis en place une communication pour les interclubs afin de vous faire partager au maximum ces bons moments, vivez en live les championnats en rejoignant le groupe WhatsApp spécial et retrouvez toutes les annonces des matchs sur le site web, Twitter et Facebook.

Je vous invite chers adhérents à venir encourager nos équipes les week-ends de mai et début juin sur le site du Vert Bois. Amitiés à tous.

Claire Kalaydjian, Présidente

## Le conseil de l'expert : comment se préparer à jouer sur terre battue ?

La surface du terrain modifie la nature du rebond et la vitesse de la balle. Ainsi, les études nous montrent les changements suivants au plus haut niveau : un temps de jeu effectif plus élevé sur terre battue (20-30% en plus), un nombre de frappe par point supérieur (4-5 contre 2-4) et une distance parcourue plus importante (10-12m par point contre 7-9m).

Le premier changement à effectuer dans ses entraînements pour être performant sur terre battue est d'évoluer constamment sur cette surface pendant au moins 3 semaines. Il faut que le corps s'habitue aux différentes contraintes mécaniques et demandes physiologiques imposées par ce type de terrain : chevilles stables pour des glissades contrôlées, adducteurs puissants pour des frappes en déséquilibres, système cardiovasculaire à tout épreuve, etc. L'endurance psychologique doit aussi faire partie des priorités de l'entraînement.

Tout ceci peut être amélioré directement sur le court de tennis à travers des exercices spécifiques comme le fameux «Big X» (au panier, coup droit joué dans le terrain, revers joué derrière la ligne de fond de court, revers dans le terrain et coup droit derrière la ligne de fond de court).

D'un point de vue tactique, des adaptations sont aussi à effectuer mais pas jusqu'au point de modifier fondamentalement son fond de jeu. Il peut être pertinent d'enrichir ses coups avec une plus grande quantité d'effet, de moduler un peu plus ses trajectoires de balle en hauteur, de mieux construire son point et éventuellement de ne pas se livrer trop tôt. On évitera par contre de rester campé au fond alors que le jeu au filet est notre point fort.

## S'adapter, mais pas se trahir !

Et pour finir, le terrien est repérable aussi à son matériel bien spécifique : des chaussures avec des semelles spéciales terre-battue, un cordage légèrement moins tendu (1 à 2 kg de moins) le plus souvent en mono-filament pour une meilleure production de lift, une raquette avec un tamis tolérant des décentrages de balle plus fréquent (environ 630cm<sup>2</sup>) et un moment d'inertie pas trop élevé (<320 kg/cm<sup>2</sup>) pour favoriser sa maniabilité lors des grands coups liftés.

Eric Noblet  
Responsable préparation physique,  
Entraîneur de Lou Adler (600 WTA)



# VIBRER ENSEMBLE



La saison a déjà commencé c'est le moment d'apprendre tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la compétition sans jamais oser le demander ! Jacques-Olivier Moërs, Responsable de la compétition du RAC Tennis, a conduit notre équipe 45H jusqu' au titre de champions de France et aussi l'équipe hommes seniors en N1B l'an dernier. Il décrypte pour nous les championnats interclubs.

Les interclubs structurent la saison sportive du club. Au RAC Tennis, ce sont 24 équipes qui sont engagées. Cela montre la vivacité de nos équipes de 9 ans à 65 ans ! Et toutes ces compétitions se déroulent de novembre à juin, autant dire qu'il se passe toujours quelque chose au RAC !

« Pour bien comprendre les enjeux, il faut distinguer les matchs d'équipes par tranche d'âge où il s'agit d'aller chercher un titre de champion de France, comme nous l'avons fait à nouveau cette année avec notre équipe hommes 45 ans ! Et les matchs par équipes, jeunes ou seniors, où ici ce n'est pas un titre que l'on va chercher mais un rang dans le classement national. L'an dernier, les hommes sont montés en N1B ce qui nous positionne parmi les 25-50 meilleurs clubs en France. C'est notre objectif pour les femmes cette année. Nous avons renforcé l'équipe et nous avons toutes nos chances ! »

## La stratégie est importante

Les compétitions se jouent sur plusieurs semaines. Pour les championnats par équipes, les phases qualificatives se déroulent dans le cadre du Comité des Hauts de Seine et de la ligue. Les meilleures équipes s'affrontent ensuite en championnat de France par élimination directe.

Pour les interclubs seniors, qui se déroulent en mai et juin, c'est un calcul de points selon les victoires ou défaites qui va déterminer notre position dans la poule. Ce sont des poules de 6 équipes que l'on rencontre à domicile ou en déplacement. Nous matchons en 4 simples et 2 doubles pour les seniors. Ce format diffère selon les catégories d'âge.

La stratégie consiste donc à aligner les meilleurs le jour J en fonction de leur forme, de la surface, des joueurs ou joueuses de l'équipe adverse.

« Le classement individuel de chacun est primordial car il va déterminer la composition de l'équipe que nous annonçons juste une heure avant le début des matchs, précise Jacques-Olivier. Comme les classements individuels varient tous les mois selon les résultats de chacun, la stratégie est importante ! Et c'est aussi à chaque membre des équipes de faire les matchs indispensables à son classement individuel pour figurer sur la feuille de match. Et à un certain niveau, cela fait beaucoup de matchs à enchaîner ! »

Les victoires sont aussi le fruit d'un travail tout au long de l'année. Au RAC nous avons le centre de compétition au sein duquel nos jeunes sont entraînés et accompagnés dans les matchs pour les aider à progresser. Pour les meilleurs joueurs et joueuses, un coaching personnalisé est fait. Cet encadrement est assuré par Jérôme Simbozel, Patrick Tachet, Benjamin Morel, Kinnie Laisné, Eric Noblet et Jacques-Olivier Moërs. Les stages compétitions pendant les vacances sont des moments importants avec le suivi de tournois pour aider les joueurs à atteindre le meilleur niveau. Lors des matchs par équipes, les capitaines ont aussi un rôle essentiel pour ensemble, aller chercher la victoire.

Les championnats interclubs sont des moments très forts car à chaque saison, tout se joue à nouveau, rien n'est jamais acquis ! Et c'est bien pour cela que cette aventure collective est si belle car tout y est : Le suspens, les beaux matchs, les sourires et les larmes quelquefois. Dans les deux types de compétition, titre ou classement, les équipes jouent pour le club et représentent la ville de Rueil. C'est une dimension très importante que d'être ensemble, soudés pour remporter la victoire. Jacques-Olivier insiste : « le ressort le plus important, c'est notre état d'esprit, notre envie d'être ensemble, de donner le meilleur pour l'équipe. C'est parce que l'on est capable de «s'arracher» pour les autres que l'on va aller chercher des points improbables ! » D'ailleurs, c'est souvent lors du double que les émotions sont les plus fortes ! Pour les joueurs et joueuses mais aussi pour les supporters !



Arrivée au RAC en 2017, Kinnie Laisné, ancienne championne de France chez les 17/18 ans et 295ème joueuse mondiale, défendra les couleurs du club cette année lors des championnats interclubs. Rencontre avec une joueuse et une coach !

- **Quel est ton parcours ?**

J'ai commencé le tennis en famille vers 2 ou 3 ans, puis on m'a proposé d'intégrer une section sport-études lors de mon entrée au collège. En seconde, j'ai rejoint un autre sport-études, à Honfleur, et ensuite j'ai préféré poursuivre ma scolarité à distance. J'ai passé mon bac, et cette année-là, j'ai gagné les championnats de France Junior, ce qui m'a permis d'intégrer le CNE. Deux ans après, j'étais 295ème à la WTA, je jouais à Roland-Garros. J'avais réalisé mon rêve de petite fille.

- **Ce match à Roland-Garros a dû être une expérience incroyable pour toi. Quels souvenirs en gardes-tu ?**

J'ai attaqué le match en jouant mon jeu, en étant fidèle à mes principes, je me suis sentie à la hauteur de l'évènement.

Je me suis retrouvée à 4/3 dans la première manche avec le break en ma faveur, avant de m'incliner en deux sets. Sans regret... Gagné ou perdu, je l'ai vécu, et cela restera quoi qu'il arrive le plus beau jour de ma vie.

- **Après cette belle expérience, que s'est-il passé ?**

Hélas, j'ai eu une grave blessure ligamentaire à l'épaule, et je n'ai pas pu jouer pendant presque deux ans. Je suis tout de même remontée à la 430ème place mondiale et j'ai retrouvé un niveau de jeu satisfaisant. Malheureusement, une fracture du pied m'a tenue loin des terrains et je suis redescendue à la 1000ème place mondiale. Il a fallu tout recommencer... Je suis remontée 450ème WTA, j'ai gagné mon premier titre à Dakar. Mais peu de temps après, j'ai été touchée par une hernie discale. J'ai alors compris qu'il valait mieux arrêter. Cela s'est fait calmement, je me suis toujours laissée la porte ouverte.

- **Pourquoi devenir coach ?**

Je m'étais toujours dit que je passerais mon diplôme d'état, parce que le tennis, j'ai ça dans le sang, c'est toute ma vie. Et j'ai eu envie de transmettre. Je me suis vite rendue compte que je prenais énormément de plaisir dans ce métier, que j'étais super heureuse chaque matin en partant travailler. Aider son joueur, répondre à ses questions, le voir progresser et réussir un geste technique sur lequel il pouvait éventuellement avoir un blocage, c'est tellement gratifiant !

- **Dans quel état d'esprit es-tu, à quelques semaines des interclubs ?**

Impatiente ! Le challenge sera très relevé car on vise la montée en Nationale 1B. Les interclubs, pour moi, c'est une expérience à part, quelque chose de très différent du quotidien du joueur de tennis. Pendant les matchs par équipe, on joue pour les autres, on partage quelque chose de très fort, c'est vraiment beaucoup plus intense que ce que l'on peut vivre sur les tournois en termes d'émotions. C'est à double tranchant : lorsque que l'on perd, forcément c'est plus dur, la défaite est plus lourde. Mais lorsque l'on gagne, c'est quelque chose d'exceptionnel... La victoire est encore plus belle quand on la partage ensemble.

## SAVE THE DATE

L'équipe 1 Femme, en National 2, reçoit au Centre Sportif du Vert Bois le dimanche 05 mai, 19 mai et le 02 juin.  
L'équipe 1 Homme, en National 1B, reçoit au Centre Sportif du Vert Bois le dimanche 12 et 26 mai.

La Fête du club est prévue le dimanche 16 juin..





## Historique !

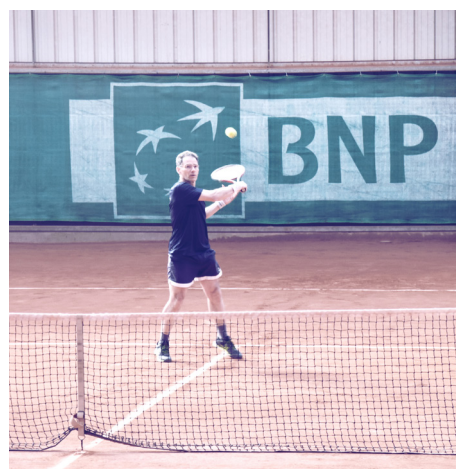
Le RAC Tennis est à nouveau champion de France en 45H !

Le 24 mars, notre équipe masculine s'est imposée sur un score de 3/2 contre le club de la Baule. BRAVO à nos champions Olivier Gardies, Arnaud de Savigny, Jacques-Olivier Moers et Rodolphe Gilbert qui ont tout donné sur le terrain et à nos coaches Patrick Tachet et Stéphane Dumas.

Quelle belle aventure collective ces championnats de France ! Une équipe soudée dans laquelle règne une ambiance formidable, notre club tout entier qui les soutient avec passion et notre ville qui est toujours là pour les grands rendez vous. Saluons aussi nos partenaires et tous ceux qui ont contribué, parfois dans l'ombre au fil de la saison, à cette victoire.

Félicitations aussi aux équipes femmes 45 qui se sont inclinées en demi finale face aux gagnantes du titre et aux 55 tombées en huitième de finale face aussi aux championnes de France.

Partageons tous ensemble la fierté du club et vive le RAC Tennis !



14100 LASIEUX  
Tel. 02 31 48 67 00 - Fax 02 31 48 67 67

