

ACTUALITES

CHAMPIONNAT DE DOUBLES TARN



Lors de cette nouvelle compétition créée cette saison, une équipe de l'USSPA était présente pour la journée des finales au cours de laquelle une exhibition de doubles s'est déroulée avec des joueurs professionnels. Clément et Samuel ont malheureusement été dominés en finale des 11/12 ans verts mais ils ont réalisé un beau parcours.

SOIREE DU CLUB

Samedi 12 décembre, le restaurant la raquette avait presque des allures du monde d'avant. Cette soirée du club aura permis à une cinquantaine de personnes de se retrouver en dégustant une excellente tartiflette et cela nous a fait un bien fou. Vivement la prochaine !!!



CHAMPIONS DU TARN

Les championnats du Tarn de tennis individuels sénior plus ont retrouvé leur date habituelle. Comme lors de la précédente édition, 3 joueurs de l'USSPA ont été titrés. Michel Galy (+ 70 ans) et Thibault Alma (+ 40 ans) ont conservé leur titre et Jean-Paul Serra l'a emporté en + 65 ans.

CHAMPIONNAT DE DOUBLES SENIOR

Laetitia Passerini et Chrystèle Studnicki ont participé à la journée des finales organisée par le comité mardi 15 février. Après 3 victoires en poules et une demi-finale gagnée face à Lavaur, elles ont dû s'incliner de peu (au super tie-break) contre l'équipe de St-Juéry.

RENOVATION TERRAIN

Début mars, les terrains extérieurs ont été rénovés. La belle couleur ocre fait plaisir à voir. De nouveaux bancs ont été confectionnés par Pascal Fabre.



SORTIE TOULOUSE



La proximité de Toulouse nous permet chaque année d'avoir la possibilité de voir des matches de tennis de haut niveau. Même si aucun tournoi ATP n'existe dans la ville rose, le niveau des équipes y est très élevé. Il y a deux ans de cela, Colomiers devenait champion de France en dominant Blagnac.

Cette année, seul le Stade Toulousain faisait partie de l'élite et notre club a organisé une sortie afin d'aller voir des joueurs professionnels « en vrai ». Même si Hugo Gaston n'était pas présent (car retenu par un stage Coupe Davis), nous avons eu le plaisir d'apprécier les qualités indéniables de Benjamin Bonzi qui risque de faire parler de lui dans les prochaines années. L'accueil très chaleureux du Stade Toulousain, la disponibilité des joueurs ainsi que bien sûr la victoire des locaux auront permis à nos 50 licenciés de passer une très agréable journée.

Félicitons bien entendu le Stade Toulousain qui a réussi à décrocher son premier titre de champion de France de son histoire.



COMPETITIONS

Les compétitions régionales de séniors + nous ont offert deux titres de champions régionaux. Une belle récompense et une grosse fierté pour notre club.

Champion régional hommes des + de 65 ans



Après toutes leurs victoires acquises en poule sur le score sans appel de 3/0, l'équipe recevait le T.A.C (club de Toulouse) en demi-finale. Un succès acquis au bout du suspense puisque Jean-Paul Serra offrait la victoire 10/7 au super tie-break. Auparavant, Marc Poulain s'était incliné à 30 puis Michel Galy et Gérard Moreno avaient égalisé grâce à leur victoire en double.

Place donc à la finale face à Tarbes avec à la clé un succès 2/1 mais le résultat était déjà scellé à l'issue des deux premiers matches. Jean-Paul Serra offre le premier point à l'USSPA et Gérard Moreno et Bernard Marty donnent le titre en gagnant le double. Dans le dernier match, Michel Galy s'incline à 15/3. Félicitations à cette belle équipe.



Nous avons rencontré Marc Poulain, capitaine de l'équipe, afin de revenir sur cette campagne victorieuse.

Devenir champion régional était-il un objectif avant le début de la compétition ?

On souhaite toujours faire au mieux et l'appétit venant en mangeant, relevé avec un soupçon de réussite, cela donne un plat délicieux.

Peux-tu nous présenter les joueurs de ton équipe ?

Michel Galy, le boss, emblématique joueur de l'USSPA, Gérard Moréno et Jean-Paul Serra, les dynamiteurs pistoléros, Bernard Marty, l'artiste créateur de gestes improbables, Guy Bousquet l'infatigable et moi toujours à la recherche du mieux.

Comment se déroulent les rencontres ?

Le format, 2 simples, 1 double avec tie break en 10 points au 3ème set pour les simples est adapté à des joueurs de notre génération. L'état d'esprit est convivial, un peu tendu avant, compétitif pendant et convivial relax après.

Combien de fois jouez-vous dans la semaine ?

En moyenne, nous jouons 3 fois par semaine, avec du double, du simple et un entraînement collectif dans le cadre du sport santé.

A plus de 65 ans, vous gardez un niveau de jeu très performant. Quel est votre secret ?

Chacun a un passé sportif, pas forcément dans le tennis, qui a permis de préserver une certaine condition physique, malgré les petites douleurs inhérentes à l'âge, ce qui nous donne un sujet de conversation dans le vestiaire.

As-tu une anecdote à nous faire partager ?

La finale prévue à l'USSPA depuis le début de la compétition a été inversée à Tarbes 5 jours avant la date prévue. Aucune explication satisfaisante ayant été fournie, c'est avec un surcroît de motivation que l'équipe s'est déplacée pour l'emporter à l'extérieur.

Champion régional femmes des + de 35 ans

Nos féminines avaient ouvert la voie des titres de cette saison 2021/2022 en s'adjugeant le titre de championnes régionales des plus de 35 ans en R1B. Outre la satisfaction de ce très beau succès, elles ont aussi gagné leur place pour la division R1, niveau le plus élevé régional (qu'elles auraient aussi survolé, mais cela reste entre nous bien évidemment).



La phase de poules ayant déjà été présentée lors de la gazette précédente, voici le résumé de la finale contre le club de Mazères.

Nos représentantes n'ont pas tremblé lors de la dernière marche. La victoire en double de Laetitia Passerini et Chrystèle Studnicki lançait parfaitement la rencontre. Lors du simple 2, Marion Lopes Bernat s'inclinait à 15/3. Il fallait bien maintenir le suspense. Le dernier match allait donc décider du titre. La rencontre

entre [Caroline Mittag](#) et son adversaire promettait d'être spectaculaire et indécise puisqu'il s'agissait d'une opposition entre une ancienne -15 et une ancienne -2/6. Niveau de jeu, suspense, combat, tout fut réuni et au bout de 3 sets, ce fut bien notre joueuse qui l'emporta et offrit le titre à l'USSPA.

Bravo à toutes ainsi qu'à Carole Pero qui a participé lors des rencontres précédentes.

Vainqueur femmes du challenge Cathare 1^{ère} division



C'était une des prédictions de la gazette précédente, les féminines ont conservé leur titre en challenge Cathare et ce ne fut pas simple, ce qui rend le succès final encore plus beau.

Phase de poules : après une première défaite face à Gaillac, les filles de l'USSPA se sont bien reprises avec deux succès 5/0 contre Saint-Sulpice et Lavaur. La dernière rencontre au TC Albi faisait office de demi-finale puisque l'équipe gagnante retrouverait

Gaillac en finale. Elsa et Caro lançaient parfaitement la rencontre mais Margaux s'inclinait à 4/6 et le double était donc décisif. La victoire au super tie break permettait à nos représentantes de jouer le titre et une revanche.

Finale : Il fallait faire sans Caro, blessée, mais notre équipe restait néanmoins favorite. Après les simples, le score était de 2/1 pour l'USSPA (victoires de Laetitia et Elsa, défaite de Margaux). Encore une fois, le double fut décisif et encore une fois, il fut remporté au super tie break par Elsa et Laetitia.

Bravo à toutes les participantes qui sont donc une nouvelle fois sacrées championne du Tarn : Margaux Arnaud, Wenonah Mathieu, Mélissa Christina, Caroline Mittag, Elsa André, Chrystèle Studnicki, Laetitia Passerini.

Cathare hommes 1^{ère} division

Une des autres prédictions était la victoire de l'équipe 1 hommes. Cela ne s'est pas joué à grand-chose mais il n'y aura pas eu de doublé. La défaite à Puygouzon (futur vainqueur) lors de la 1^{ère} journée a contraint l'équipe à se déplacer en demi finale. Un déplacement est toujours difficile mais sur un terrain en caoutchouc, cela s'est avéré mission impossible. Si les joueurs de ASPF Castres sont à féliciter pour leur victoire, il faut bien reconnaître que jouer sur cette surface leur confère un avantage indéniable. Bravo à Arnaud qui a su batailler pour remporter son simple et maintenir l'espoir. Le double est perdu au super tie break 10/8.

Ont participé : Pierre Durand, Arnaud Mariou, Vincent Recoules, Nicolas Poujol, Nathan Plegat, Alexandre Fons, Sébastien Barthélémy et Thibault Alma

Cathare hommes 2^{ème} division

L'objectif était de faire jouer nos jeunes espoirs. La constitution de la poule a offert des matches compliqués mais l'expérience acquise et les quelques victoires obtenues sont des signaux encourageants pour les années futures.

Ont participé : Loris Louarn, Yan Rivet, Roman Connat, Rafaël Alma, Julien Ferinczek, Roman Renwez, Lucas Da Silva, Erwan Broussy, Rony Rega et Hadrien Alaux.

CHAMPIONNAT REGIONAL PAR EQUIPES

Les matches du championnat régional par équipes reprennent le 6 mars après deux ans de suspension. Trois équipes hommes sont engagées et deux équipes femmes.

Voici le calendrier (en gras et souligné pour les réceptions)

Femmes R1A

13/03	20/03	27/03	03/04	10/04
<u>Tournefeuille</u>	Portet	<u>Castelginest</u>	Lespinasse	<u>Cahors</u>

Femmes R2

20/03	17/04	1/05	15/05
Léojac	<u>Blagnac 2</u>	<u>Lapeyrouse Fossat</u>	Cornebarrieu

Hommes R1A

06/03	20/03	27/03	03/04	17/04
L'Isle Jourdain	<u>Colomiers</u>	Roquettes	<u>Montauban</u>	Capdenac

Hommes R2

13/03	27/03	10/04	24/04	1/05	15/05
Lescure	<u>Causse Comtal</u>	Naucelle	<u>Cordes</u>	<u>Lapeyrouse Fossat</u>	Espalion

Hommes R4

13/03	10/04	17/04	24/04	1/05	15/05
Baraqueville	<u>Cambon</u>	<u>St Juéry 2</u>	St Affrique	Millau	<u>Route d'Argent 3</u>

STAGE

Durant les vacances scolaires, Pierre et Arnaud proposent des stages. Pendant la seconde semaine des vacances de février, une quinzaine enfants étaient inscrits répartis en trois groupes encadrés par Arnaud. Pierre a eu une vingtaine d'enfants lors de la première semaine. Nous sommes allées voir le fonctionnement d'un groupe sur les 4 jours que dure le stage.



Le rendez-vous est fixé lundi à 16h pour les huit enfants/ados qui composent ce groupe. La plupart des joueurs sont licenciés à l'USSPA mais il est fréquent certains participants viennent d'autres clubs car ils passent leurs vacances à Albi.

Le niveau est homogène et les attentes des enfants variées. Certains sont plus là dans un esprit de compétition et de progression, d'autres pour passer un bon moment entre copains. Arnaud sait parfaitement gérer cela et permet à chacun d'atteindre ses objectifs. La progression tennistique est bien sûr au cœur de cette semaine. Un stage permet de pratiquer 8 heures de tennis en peu de temps et on voit souvent une évolution dans la façon de jouer de ces jeunes sportifs.

Chaque jour avait sa programmation spécifique.

Lundi : travail de fond de court

Mardi : travail sur la volée/ échanges en diagonales/ doubles

Mercredi : exercices attaque défense/ service

Jeudi : mise en situation avec des matches

PREPARATION PHYSIQUE

Le tennis est un sport technique mais à quoi servirait une technique irréprochable sans la vitesse de déplacement, des appuis stables et une certaine endurance ?

Nous vous proposons 3 équipements indispensables à une préparation physique adaptée au tennis. Ceux-ci sont peu onéreux, prennent peu de place et trouveront parfaitement leur place lors de vos soirées entre amis.

L'échelle de motricité



Cet accessoire se place au sol afin de permettre au sportif de travailler sa vitesse, sa coordination et son agilité par l'intermédiaire de nombreux exercices différents. Cette échelle appelée aussi de rythme ou d'agilité est très facile d'utilisation et elle permet de varier les situations tout en les rendant ludiques. Généralement, elle est utilisée par les entraîneurs et coachs sportifs lors des échauffements d'avant-match et dans des entraînements spécifiques axés sur la psychomotricité. L'utilisation de ce matériel aide le sportif à gagner en vitesse grâce à une optimisation de sa coordination.

Quelques exemples de situations en suivant ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=cTslgfgZCS4>

Le step

Le step consiste à faire des pas différents par leur forme et par leur rythme sur une marche sur une plateforme rectangulaire. Cela peut être un sport à part entière (avec des chorégraphies) ou être utilisé dans un but de préparation physique. En effet, c'est une activité complète qui fait travailler tant le système musculaire que cardio-pulmonaire. Le step est basé sur un certain nombre d'exercices variés, combinés les uns aux autres, faisant varier tant les rythmes que l'intensité de l'activité, et ne laissant jamais le corps immobile.



Vous trouverez beaucoup d'exemples d'exercices sur internet.

La corde à sauter

Vous la pensiez réservée aux enfants dans la cour de récréation ou aux boxeurs ? Grossière erreur ! La corde à sauter est un excellent exercice pour le tennis. Cela permet de mieux gérer la coordination motrice, de réduire le temps d'appui sur le sol et d'exploiter au mieux l'énergie élastique qui s'avère primordiale en matière de rendement (source Sport et vie n°187). Le pied devient donc beaucoup plus réactif. Savez-vous que sur le bateau qui menait l'équipe olympique américaine aux JO de Berlin (d'un certain Jesse Owens), on faisait beaucoup de corde à sauter ? Il n'y a donc que des avantages (prix, facilité d'accès et énormément de bienfaits). Et si vous voulez devenir champion du monde, il faudra faire plus de 188 sauts en 30 secondes !



PLAYLIST



La situation sanitaire semble nous laisser un peu plus tranquille et les matches officiels ont pu reprendre depuis quelques temps. Nous vous proposons une playlist qui pourra vous accompagner lors de vos rencontres. Compil à retrouver chez tous les bons disquaires.

- 1/ Ben Mazué : quand je marche (à remplacer marche par joue) → Quand tu as passé une semaine difficile et qu'il ne te tarde qu'une chose, c'est d'aller te défouler
- 2/ La banane de Philippe Katerine → Quand tu es crevé au changement de côté
- 3/ L'enfer de Stromae → Quand tu perds après avoir eu 5 balles de match
- 4/ Waf de Julien Doré → Quand la rencontre se passe super bien
- 5/ la fête de trop d'Eddy de Pretto → Quand tu arrives très très fatigué à ton match
- 6/ la tristitude d'Oldelaf → Quand tu vas jouer au 1^{er} tour un ancien 0 qui reprend après 10 ans d'arrêt
- 7/ Zen de Zazie → Quand rien ne va et que dans ta tête, ça monte, ça monte. Tu cherches à te calmer
- 8/ J'pète les plombs de Diziz la Peste → Quand c'est trop tard, tu n'es plus cool du tout
- 9/ SOS d'un terrien en détresse de Daniel Balavoine → Quand tu ne mets pas un jeu
- 10/ Loser de Beck → Quand tu es à 12 défaites d'affilée
- 11/ j'kiffe ma life d'Alonzo → Quand tu rentres chez toi, vainqueur du tournoi
- 12/ Cassé de Nolwenn Leroy → Quand tu n'as qu'une raquette et qu'il ne faut surtout pas...
- 13/ L'amour, le tennis de Benjamin Biolay → Un titre fait pour tous les licenciés FFT

Jeu

Danill Medvedev est devenu numéro un mondial. Il s'agit du 27^{ème} joueur à être sur le toit de la planète tennis depuis 1973. Combien de temps gardera-t-il son trône ?

Essayez de retrouver tous les numéros 1 de l'histoire (sans autres ressources que votre matière grise bien évidemment).

Serbie	361 semaines	Roumanie	40
Suisse	310	Suède	20
USA	286	USA	13
Tchécoslovaquie	270	Allemagne	12
USA	268	Russie	9
Espagne	209	Australie	8
USA	170	Espagne	8
Suède	109	Autriche	6
USA	101	Russie	6
Australie	80	Chili	6
Suède	72	Espagne	2
USA	58	Australie	1
Brésil	43	Russie	1 au 28/02
Royaume-Uni	41		

Tu as entre 24 et 27 : Bravo, tu es un crack ! Tu es embauché(e) pour devenir stagiaire au service de presse tennis de la gazette.

Tu as entre 18 et 23 : tu as des connaissances solides, c'est certain. Il te faut encore consolider un peu ta culture tennistique.

Tu as entre 11 et 17 : ton niveau est correct mais l'histoire du tennis n'est pas ta priorité. Et tu as tort. Un petit conseil lecture : Carnets de balles de Julien Pichené

Tu as 10 ou moins : ce n'est pas en apprenant par cœur les joueurs de tennis français que tu pourras avoir de bons scores dans ce quiz ! Change de stratégie.

Suivez-nous sur **facebook** (likez la page) et **instagram**.



<https://www.facebook.com/USSPA-Tennis-Albi-1797490907154914>