

La vie du club vous intéresse?  
Alors lisez la newsletter que l'on  
vous envoie chaque mois!

**LACOSTE**



Partenaire Officiel de la Baule TC

JANVIER 2017 n°31

## L'Edito du Président

Une nouvelle année démarre.

Merci à tous ceux qui font confiance à toute notre équipe,  
salariés et bénévoles.

La meilleure année possible pour vous et vos proches et la  
meilleure possible sur les courts.

Cette année est une année charnière compte -tenu de tous  
nos projets

- ❖ Club house, squash, padel, badminton
- ❖ Merci de nous soutenir, les décisions ne sont pas  
toujours faciles, et merci de votre indulgence



# Notre équipe + de 45 ans se qualifie pour le 2<sup>ème</sup> tour du Championnat de France mais échoue au 3<sup>ème</sup> tour

**Bravo**



Le 22 Janvier l'équipe gagne à St LO contre La Léonaise, les 35 femmes s'inclinent face à l'équipe de TC Adamois

Le 29 janvier l'équipe 45 hommes perd contre Maurepas

Rendez-vous en 2018

# Un beau titre de Championnes Régionales 15/16 ans par équipe pour Yasmine et Adélaïde



Entourées de leur capitaine Yann Vernejoul  
Yasmine est entraînée à Roland Garros  
toute l'année et Adélaïde à la Baule TC

Elles se qualifient pour le Championnat de France qui aura lieu en mars



# L'équipe des 55 ans

2ème phase  
Pré-Nationale



**Patrick Lecoq, Thierry Broquet, Bernard Moron, Bruno Pascal,  
Pascal Ferrand et le capitaine Daniel Gouret**

# Le Padel, une activité qui se joue toute l'année



Et dans la bonne  
humeur!



## Nouvelle mission pour les Drôles de Dames



Avec ses 9 kms de plage, La Baule Ville tonique et sportive, accueillera le Grand rassemblement sportif de l'EUROBANK qui se déroulera du 25 au 27 mai prochain.

disciplines sportives et culturelles (tennis, basket, Football, danse, bridge, scrabble...)

Les épreuves de tennis se dérouleront Du jeudi 25 au samedi 27 mai au Garden. La compétition s'organisera par équipes de 6 personnes (2 femmes et 4 hommes). Vous serez les bienvenus pour encourager les joueurs de toute l'Europe!

De nouveau réunies, Sophie, Catherine, Bénédicte et Maryse vont organiser avec l'aide des fidèles bénévoles l'accueil des joueurs sur le site de la Baule Tennis Club.



**Grand nettoyage  
de printemps!**

# Les bulles la nuit.



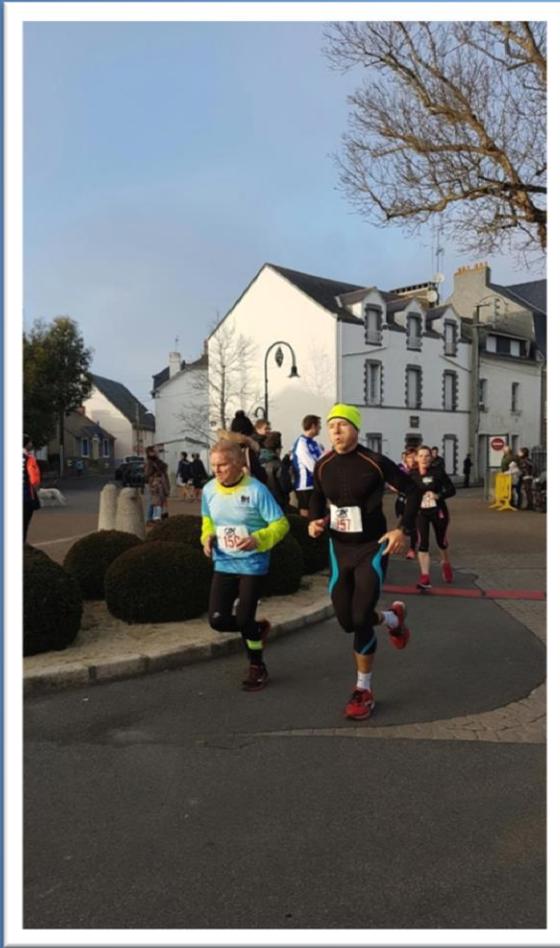
Une nouvelle ligne de  
vêtement bientôt disponible



Seront disponible à la vente:  
Sweat, polo, blouson, sac, mug.....



# Insolite: La Baule Tennis Club bien représentée dans les courses à pied d'ici ou d'ailleurs!



Raynald Garbaccio



Yann Latimier

# La galette des Rois du 28/01



# Témoignage d'Adélaïde Jaouen

## Stagiaire pendant une semaine au club

Je vous remercie de m'avoir accueillie au sein de votre club et entreprise en tant que stagiaire du 12 au 16 Décembre 2016. Je vous remercie Monsieur Swistak d'avoir été mon maître de stage et de m'avoir permis de connaître « la face cachée » du club de tennis où je m'entraîne chaque jour. J'ai découvert et j'ai compris que plusieurs personnes salariées avec différents métiers permettaient l'activité importante de ce club.

J'ai vraiment bien aimé ce que j'ai appris sur toutes les décisions à prendre pour améliorer un club; J'ai apprécié votre disponibilité ainsi que la disponibilité de toute votre équipe de travail.

# Témoignage de Maêlys Gavillet stagiaire pendant une semaine au club

- Je vous remercie de m'avoir accueilli au sein de votre club en tant que stagiaire. En effet, j'y ai effectué un stage d'observation du 12 au 16 décembre 2016 au bureau d'accueil.
- Je remercie Jany et Floriane d'avoir été mes tutrices durant cette période et de m'avoir permis de connaître ce qu'est une entreprise. Elles ont toujours été très aimables et patientes avec moi.
- J'ai appris beaucoup de choses sur le fonctionnement du club, Floriane m'a aidé à noter et gérer les rendez-vous, Jany m'a aidé avec l'informatique au club et la préparation de la newsletter mensuelle.
- J'ai beaucoup aimé l'attitude et l'enthousiasme de tout le staff.

# La Rubrique Sportive d'Alain Berneuil

## Promotion et prescription de l'activité physique

### Attitudes et pratiques des médecins généralistes

Les bienfaits de l'activité physique sont bien établis. Pourtant la promotion de l'activité physique est récente dans les politiques de prévention en santé en France.

L'amendement dit « sport sur ordonnance » adopté dans le cadre de la loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 offre un cadre réglementaire à la prescription par les médecins d'une activité physique adaptée.

#### **1- Pratique d'une activité sportive par les médecins généralistes**

- **97%** des MG de la région des pays de Loire disent encourager leurs patients à augmenter leur niveau d'activité physique.

- **66** Des MG, **66 %** des hommes et **67** des femmes disent pratiquer régulièrement une activité physique dont **70** ont moins de 50 ans et **64** plus de 50 ans

## 2- Activité physique : définition, bénéfices, risques, recommandations

L'activité physique se définit comme « tout mouvement corporel produit par la contraction

des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos ».

Elle ne se réduit pas à la seule activité sportive. Elle inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne, l'activité professionnelle, les activités de loisirs.

L'activité sportive est l'ensemble des exercices physiques sous forme de jeux individuels ou collectifs, pouvant donner lieu à la compétition, et dont la pratique observe des règles précises. On ne doit pas forcément faire du sport pour être physiquement actif.

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont scientifiquement établis:

- Diminution du risque des maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, infarctus, baisse du taux de graisses dans le sang, accident cérébral)
- Diminution du risque de surpoids et de l'obésité, du diabète, de l'ostéoporose
- Protection contre certains cancers (sein, utérus, poumon )
- Amélioration du bon fonctionnement du cerveau, moindre anxiété et d'épisodes dépressifs, effet bénéfique sur le sommeil.

Chez les malades porteurs de maladies chroniques, l'exercice améliore l'estime de soi, la qualité de vie globale.

Les risques associés à l'activité physique correspondent

- Aux morts subites (1000 cas par an en France)
- Aux blessures traumatiques liées aux accidents de sports et de loisirs ( plus de 900 000 recours aux urgences en France).
  
- C'est pourquoi en 2016 il est recommandé une activité physique
- en prévention de maladies aux adultes de moins de 40 ans
- pour le maintien de l'autonomie pour les adultes de 65 ans et plus

L'activité sportive doit être adaptée à chaque individu, à ses capacités physiques , au risque médical selon son âge, d'une maladie de longue durée...

Chez un individu aux capacités physiques et ou intellectuelles réduites, elle doit faire intervenir un enseignant bénéficiant d'une formation spécifique. Il évaluera ses objectifs, ses capacités et ses motivations.

Il planifiera un programme d'activités en terme de fréquence, d'intensité, de temps et de type d'exercice.

Dans la prochaine Newsletter j'aborderai le chapitre  
« Comment bouger au quotidien »

Alain Berneuil



