

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

**LACOSTE** 

Partenaire Officiel de la Baule TC

Novembre 2017 n°36



De somptueux couchers  
de soleil dans la baie en  
Octobre et Novembre

# Rassemblement 7/8 ans garçons le 11 Novembre aux Salines



Vainqueur:  
Le Déan Arthur

Groupes formés avec des enfants venant de Pornichet, Guérande et Country encadrés par un prof de chaque club



Les enseignants: Raoul , Céline et Virginie



Et Jordy

# Equipe Dames n° 1 + 55 ans en Pré-National



Anne-Charlotte Menu, Martine Tézier, Nicole Guérineau, Josette Jaunet et Virginie Pascal (capt)

# Equipe n°1 + 65 ans Pré National

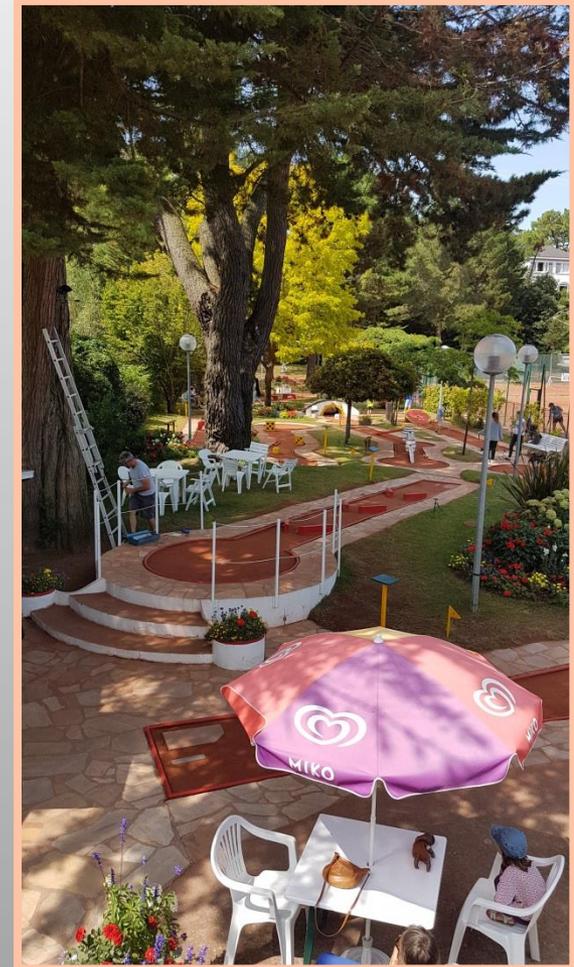


François Castagné (capt), Guy Depret, Jean-Pierre Puren, Alain Bridoux, Jean Coutansais

# Le Mini Golf ferme a fermé ses portes et vous donne rendez-vous en Avril



Dernières parties sous le soleil pendant les vacances de La Toussaint



# Le Garden ferme aussi et prend ses quartiers d'hivers



# Qui va inscrire son nom au palmarès de la coupe Markos?

Coupe Markos		
 Open Dames		 Open Messieurs
Estelle Blachier	2017	Yann Vernejoul
Céline Brauer	2016	Youssef Djenadi
Marie-C. Tillaut	2015	Stéphane Israël
Nolwenn Samson	2014	Pierre Garriloff

La plus belle progression du club  
c'est Julie Hervé qui la réalise

0 en 2017

Julie est à – 4/6 cette nouvelle saison



*Bravo!*

# Retour en images sur une belle championne



# Soirée amicale avec le Ninon pour fêter leur 3<sup>ème</sup> place du challenge +60 dames et +70 messieurs pour la ligue des Pays de la Loire



# Le Padel vu du ciel



Le temps n'était pas très clément ce jour là mais nous avons une belle vue d'ensemble!



Le Padel sous les feux de la rampe: une activité pour vos soirées!



# Apprenez à bouger avec Antoine

L'entraînement physique tel que je le conçois poursuit un triple objectif:

- Améliorer le bien-être et la santé générale.
- faire de sa pratique, une activité profondément plaisante et réalisante.
- devenir un meilleur sportif



Je pense que les démarches d'entraînement physique qui ne visent pas à remplir ces 3 objectifs **conjointement** ne sont pas des démarches réellement intéressantes. J'ai la conviction qu'il y a souvent beaucoup d'illusions, de fausses croyances et de fantasmes dans ces approches là.

simples, que de chercher toujours compliqué.

## **Le fil rouge de cet entraînement s'appelle « le mouvement ».**

Dans mes séances, j'invite à s'intéresser au mouvement au sens large et subtil du terme.

On bouge bien sûr

Librement...mais pas n'importe comment,

On apprend à ressentir son corps et ses mouvements,

Grâce à la sensation qui se développe, à la conscience qui s'aiguise et à l'expérience physique de son propre mouvement, on se « nettoie » progressivement des habitudes limitantes et traumatisantes,

On bouge souple,

On bouge en équilibre,

On bouge en rythme,

Et surtout on décide de bouger vrai et engagé,

Finalement on arrête de faire soi-même obstacle à son propre potentiel naturel,

Semaines après semaines on (re)découvre comment bouger de manière plus authentique, plus saine, plus plaisante et finalement beaucoup plus efficace.

De mon point de vue, approfondir la notion de mouvement transcende une vision et une approche de l'entraînement physique extrêmement répandue .

. Je parle de cette approche où les différentes qualités sont exagérément dissociées et où l'on se focalise souvent à outrance sur l'endurance, la force et la vitesse brute.

. Cette approche trop « techniciste », où l'entraîneur propose à l'entraîné d'apprendre des gestes bien précis en respectant des règles clairement énoncées.

. Cette approche encore, où en prolongement de ce que nous avons vécu à l'école, on s'obstine à mesurer sans cesse et toujours plus. On évalue tout, son poids, sa force, ses distances, ses temps, son tour de biceps, ses calories, etc...

Cette approche que j'ai que l'on m' a appris et que j'ai utilisée, mais qui m'a laissée insatisfait en bien des points.

. Ici, on perçoit les qualités d'endurance, de force, et de vitesse comme des éléments liés et intégrés dans un grand tout. Chaque jeu, chaque entraînement, chaque cycle, chaque intention, chaque lâcher prise, sert la volonté de retrouver sa liberté et d'augmenter ses possibilités et la qualité de son mouvement.

. Ici on perçoit les qualités d'endurance, de force, et de vitesse comme des éléments liés et intégrés dans un grand tout. Chaque jeu, chaque entraînement, chaque cycle, chaque intention, chaque lâcher prise, sert la volonté de retrouver sa liberté et d'augmenter ses possibilités et la qualité de son mouvement.

. Ici on évalue peu, on mesure rarement. Pour mieux ressentir et pour mieux profiter de ce qui est. On apprend à suivre ses sensations, ses intuitions et à faire confiance.

. Enfin, je crois au fait de donner une dimension ludique à l'entraînement physique. Alors je m'appuie sans cesse sur le jeu pour favoriser les progrès. Pourquoi, nous, adultes devrions -nous réduire notre entraînement à de la course, des soulevés de poids, des postures et des étirements, et nous priver des grands bienfaits du jeu.

Après plusieurs années de questionnements, d'observations, d'expérimentations et après de nombreuses preuves de l'intérêt d'une telle approche, je dois avouer que je ne connais pas d'autre voie pour améliorer conjointement les 3 objectifs que j'ai présenté en introduction.

.Les conditions d'entraînement:

. Les séances ont lieu tous les mardi midi sur les courts du Sporting ( parfois sur la plage ou au parc des Dryades, entre 12h30 et 13h45.

. C'est ouvert à tous ceux que cela intéresse.

. C'est 20€ la séance

. Pour cette première année, que je considère comme une année de lancement. Vos venez quand vous voulez.

Vous ne payez que les séances auxquelles vous avez participez.

Je demande juste d'être prévenu avant de votre présence ou non.

### **Contacts**

Tél: 06.67.32.66.58

Mail: [quinquisantoine@wanadoo.fr](mailto:quinquisantoine@wanadoo.fr)

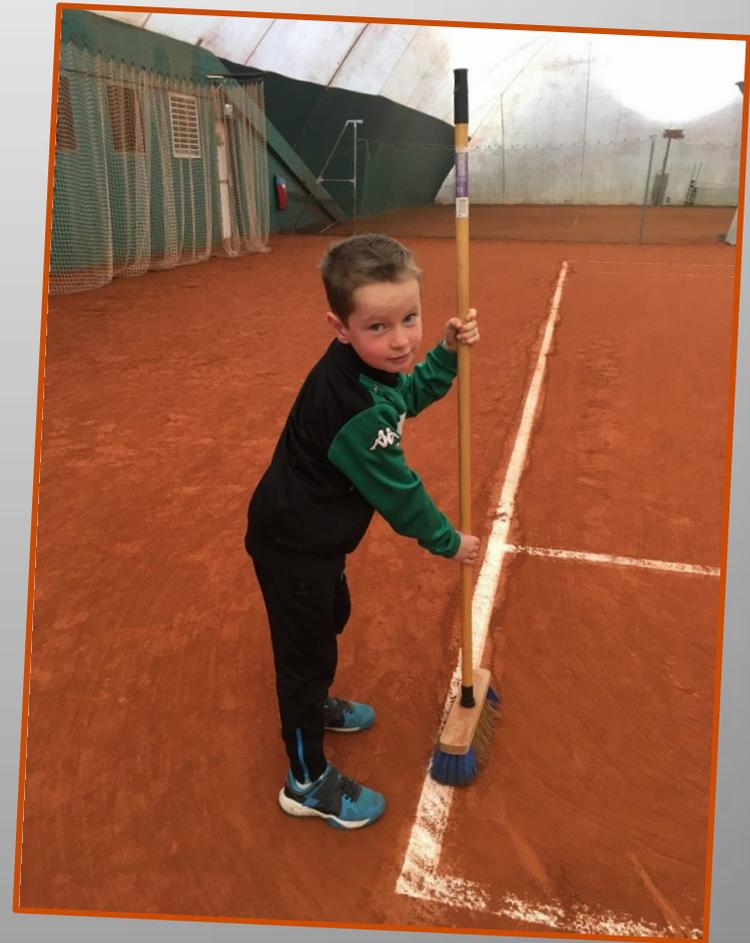
Site: [www.labauleentrainement.com](http://www.labauleentrainement.com)

# Sur le terrain...



# Le ménage pour Antoine, ce n'est pas un problème!

Un exemple pour tous  
Laisser un cours propre  
Aux prochains joueurs  
Antoine, t'es top!



# Le conseil du Président

Chers Parents

Nos enfants sont essentiels!

Nous rappelons que pour des raisons que vous imaginez, les enfants qui sortent de leur cours de tennis doivent attendre leurs parents, soit au Club House si celui-ci est ouvert, soit attendre sur le court avec leur enseignant.

Merci de votre vigilance!

René Swistak

# Le 2 Décembre mobilisons -nous pour une belle cause

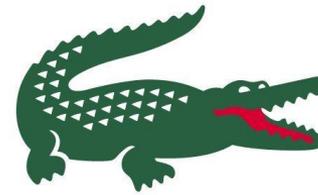
**Au Sporting**

**De 19h à 2h du matin**

- Le Sporting organise de 19 h à 2 h du matin une animation pour soutenir le Téléthon.
- Tennis, Padel, cartes
- Vente d'huitres, sandwichs, café, thé, gâteaux
- Participation financière: 10€ ou plus
- 5€ pour enfants de moins de 12 ans
- Inscription souhaitée auprès du secrétariat



LACOSTE



Jany et Flo

