

TENNIS BRUGES MAGAZINE

NUMÉRO #1 - EN ATTENDANT DE POUVOIR RETAPER LA BALLE

Les Défis des Réseaux Sociaux

Pour vous occuper
un petit peu,
vous aussi, participez !

Le Tennis sur le "NET"

Des liens, des photos, des
infos...
Bref, de la culture "tennis".

Les Infos de Votre Club

Pour vous tenir
au courant du passé, du
présent et du futur de l'ES
Bruges Tennis.

Depuis quelques semaines déjà et pour une période encore indéterminée, la crise sanitaire liée au COVID 19 nous tient éloignés de tous et de tout.

Impossible de pratiquer notre sport, de partager nos moments habituels sur les terrains, dans le panoramique ou encore à la terrasse du club-house le samedi matin.

Même si l'urgence n'est pas là, ça nous manque, vous nous manquez !

Alors, pour continuer de partager notre passion pour le tennis, l'ES Bruges Tennis vous propose le premier numéro de son magazine.

N'hésitez pas à échanger avec nous et, qui sait, peut être faire la une du prochain numéro...

En attendant, prenez soin de vous et de vos proches et préparez-vous pour revenir en pleine forme !


**Bonne lecture !
Le bureau.**

RESTEZ CHEZ VOUS

—  **NOVAK DJOKOVIC**

—  **RAFAEL NADAL**

↑1  **DOMINIC THIEM**

↓1  **ROGER FEDERER**

—  **DANIIL MEDVEDEV**

—  **STEFANOS TSITSIPAS**

—  **ALEXANDER ZVEREV**

—  **MATTEO BERRETTINI**

—  **GAEL MONFILS**

—  **DAVID GOFFIN**

DEMANDEZ VOTRE CLASSEMENT !

Question futile ?! Oui, mais ça reste le but de tous les compétiteurs...

Montée ? Descente ? Mais...euh...
j'avais pas encore commencé ma saison, c'était le meilleur moment pour faire des tournois, je fais 80% de mes matchs entre mars et juin... Que va t'il se passer pour votre classement ?

La Fédération a commencé à répondre aux interrogations concernant le précieux chiffre sur votre licence.

En voici les grandes lignes :

— **Plus de calcul du classement intermédiaire jusqu'à la reprise de la compétition...**

— **Aucun match ne sera perdu, toutes vos rencontres de début mars seront comptabilisées.**

— **Pas de classement final en septembre.**

— **Calcul de classements intermédiaires jusqu'à décembre 2020.**

— **Classement final au plus tôt en janvier 2021 (descente possible à ce moment).**

Qu'est ce qu'il se passera ensuite ? Ca sera forcément mieux !

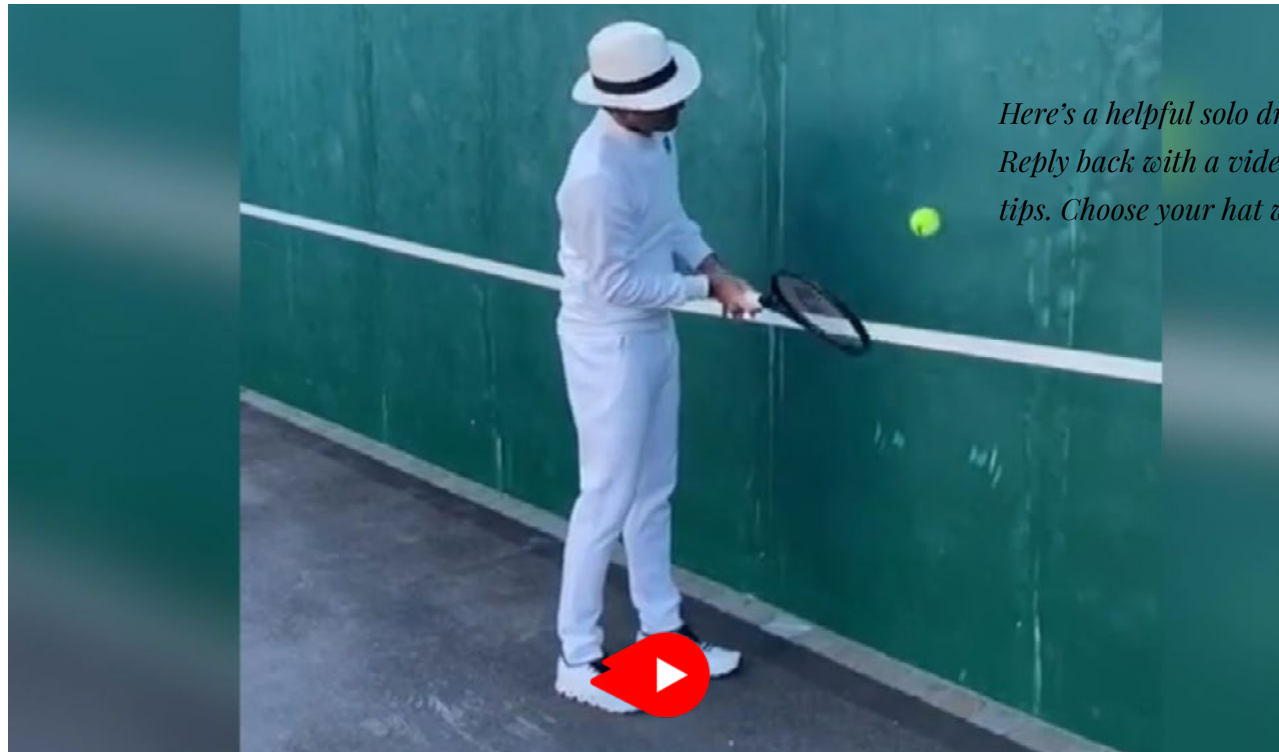
Pour un peu plus de détails
cliquez sur le lien :

[- FFT : foire aux questions](#)

ROGER FEDERER VOUS DEFIE !

Le GOAT vous propose un challenge tennistique et vestimentaire !

Cliquez sur l'image et lancez-vous.



*Here's a helpful solo drill. Let's see what you got!
Reply back with a video and I'll provide some
tips. Choose your hat wisely #tennisathome.*





LES ASTUCES DE TENNIS DE KYLE EDMUND

*Source : Newsletter Wilson
Pour y accéder, cliquez sur l'image*



Si, comme la plupart des joueurs ton coup droit est ton point fort, alors suis les conseils de Kyle Edmund, dans cette vidéo, qui nous parle des techniques qu'il utilise et les exercices qu'il pratique pour le rendre toujours plus performant.

LA GRILLE DE CLAUDE

Ce n'est pas un loto, rien à gagner, juste de quoi exercer les méninges !

Les cases rouges portent sur le tennis

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
2	White	White	Red	White	White	Black	White	White
3	White	Black	Red	White	Black	Black	White	Black
4	Black	Red	Red	Red	Black	Red	Black	Red
5	White	White	Red	Black	White	Red	White	Red
6	White	White	Red	Black	White	Red	Black	Red
7	Black	White	Black	White	White	Red	White	Red
8	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red

HORIZONTAL

- 1** - point de départ d'un jeu
- 2** - ne sont pas jeunes / pronom
- 3** - se déplace au club
- 4** - 1ère étape d'un match
- 5** - se fait à la chasse / utilisera un livre
- 6** - se cumule tout au long de la vie / aluminium
- 7** - âgé ancien
- 8** - ustensile indispensable au tennis

VERTICAL

- 1** - on l'appelle en cas de panne / possessif
- 2** - au début de la mer Egée / ville de l'ouganda
- 3** - à une ou deux mains
- 4** - petit de la vache / participe passé de voir
- 5** - commune du 21 / femelle du sanglier
- 6** - il est toujours gênant
- 7** - permet de faire une pause / à la fin du lait
- 8** - savoir congugué / sa couleur change avec l'âge

Entrainement Cardio

Entraîner ses qualités aérobies (VO2max) et cardiaques



Focus sur les publications des réseaux sociaux du club. Des défis, du travail physique, des conseils de pros... Tout ce qu'il vous faut pour rester affutés voire même pour progresser dans des secteurs laissés de côté habituellement !

Cliquez directement sur les images pour accéder aux 3 vidéos

Pour le reste des publications :

<https://www.facebook.com/ESBTENNIS>



TENNIS INFO INTERACTIF !

Source : FFT
Cliquez sur l'image

Pour continuer la lecture, le mensuel de la Fédération Française de Tennis est exceptionnellement disponible en version numérique interactive. Découvrez le n°520 !



ESPACE DE DISCUSSION - DISCORD

Gestionnaire : Emilie

Pour y accéder, cliquez sur l'image



Discord est un chat vocal et textuel dans lequel on peut créer des serveurs et donc avoir des conversations de groupes dans différents salons.

Emilie vous y attend pour parler mental, tactique, technique et partager encore du tennis ensemble.



TENNIS BRUGES MAGAZINE

EN ATTENDANT DE POUVOIR RETAPER LA BALLE

