



N° 140 – ÉTÉ 2022

LE CHARDON

Bulletin du Tennis Club de Coutainville - Fondé en 1898
Affilié à la Fédération Française de Tennis



18, avenue des tennis - 50230 AGON COUTAINVILLE - Tél. 02 33 47 08 90 - tccoutainville@fft.fr

www.tenniscoutainville.com



Ouverture le 4 juillet



AQUAGYM



AQUABIKE



AQUAMIXT



COURS DE NATATION



FITNESS



SAUNA

NOS JOIES, NOS PEINES

Naissances

Isaure, le 1^{er} juillet 2021, au foyer d'Axelle et Hervé DAVID

Nous apprenons avec beaucoup de tristesse le décès de :

Maryse PATRIS, le 20 mars 2022 à l'âge de 90 ans. Mère de Luc PATRIS.

Que les familles trouvent ici l'expression de nos plus sincères condoléances.

N'hésitez pas à nous envoyer vos faire-part par courrier ou par mail : tccoutainville@fft.fr

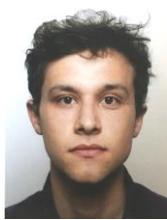
ACTUALITÉ – LA VIE DU CLUB

ACCUEIL

Comme tous les ans, le club proposera de nombreuses activités d'animation coordonnées en juillet et août par Mathilde SANFOURCHE et Côme PRIEUR.



Toute l'année
L'accueil, Samah ZOUBAA



L'entretien, Lionel FREMY



ÉDITO

Chers membres du TCC,
A la création du club en 1898, le tennis était le seul sport que l'on pouvait pratiquer à Coutainville, c'est ainsi que pendant de nombreuses années, notre club fut le vecteur de développement de la station balnéaire.

Alors que nous allons fêter l'an prochain les 125 ans du club, pendant toutes ces années le sport s'est développé, démocratisé tous azimuts et ces dernières années, le sport et le bien-être sont devenus un mode de vie et un objectif pour nombre d'entre nous.

C'est dans cet esprit, il y a maintenant 3 ans que le comité avait proposé d'ajouter à nos magnifiques installations, une piscine couverte qui ouvrirait à tous, la possibilité de pratiquer sur le même site, le tennis, le fitness, les activités aquatiques et de se retrouver en famille.

Nous approchons du but, grâce à un engagement sans faille de tous les bénévoles du club, le projet va enfin aboutir et nous aurons le plaisir de commencer les activités aquatiques le 4 juillet 2022.

Nous avons déjà un nombre impressionnant de demandes d'inscriptions aux diverses activités, ce qui nous rend très optimiste pour l'avenir, nous vous attendons nombreux au club.

Prenez soin de vous,

Amicalement,
Bernard Heimendinger

CALENDRIER SAISON 2022

JUILLET

- | | |
|------------|------------------------|
| 16 au 22 | Tournoi FFT des jeunes |
| Ma 12 & 26 | Coupe Dieu le veult |
| Je 14 | Dîner |
| Je 14 & 28 | Coupe des familles |

Ecole de tennis, lundi au vendredi, stages collectifs & particuliers

AOUT

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| Ma 2 & 19 | Coupe Dieu le veult |
| Je 4 & 11 | Coupe des familles |
| Me 10 | Inauguration du Chardon Bleu |
| 12 au 20 | Tournoi FFT séniors et séniors+ |
| Ve 12 | Assemblée générale |

Ecole de tennis, lundi au vendredi, stages collectifs et particuliers

COMPETITION



Evelyne ROUBAUD, membre du TCC, après avoir remporté le CHAMPIONNAT INDIVIDUELS SENIORS PLUS 2022 de la Manche est arrivée en finale du Championnat SENIORS PLUS 2022 de Normandie.

Vice-Championne de Normandie en catégorie +75 ans, elle s'est inclinée en finale.

Bravo pour cette belle performance.

FITNESS CLUB DU CHARDON BLEU

COURS DE FITNESS

Les cours reprendront en septembre 2022 avec vos différents professeurs.

Renforcement musculaire, FAC cardio, stretching, gym douce, pilâtes,...

Pensez à vous inscrire en ligne dès maintenant pour la prochaine rentrée.



MÉLANIE



JULIEN



ENSEIGNEMENT

L'ÉCOLE DE TENNIS

L'école de tennis du TCC, une école d'excellence pédagogique pour tous les niveaux de pratique.

Hélène LAFOSSE, Monitrice DE avec une expérience de haut niveau. Ex 2/6, plusieurs fois Championne de Normandie et participations aux Championnats de France individuels et par équipe.

Différents cours :

Le Club Mini-Tennis, initiation jusqu'à perfectionnement pour jeunes et adultes, stages et leçons individuelles.

Renseignements et inscriptions :

www.tenniscoutainville.fr



ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Les ateliers d'ISA. À partir du 13 juillet, les mercredis, jeudis et vendredis matin, de 10h30 à 12h, venez-vous initier aux pratiques artistiques : l'aquarelle, l'acrylique et les pastels secs.

Accessible à tout âge et à tous niveaux.

Infos et inscriptions :
06 09 44 33 16



COMPÉTITION

TMC DAMES

Lors d'une journée ensoleillée se tenait le 1^{er} mai, un TMC dames ouvert de NC à 30/1.

8 joueuses ont pu effectuer 4 matchs en 2 fois 4 jeux sur une journée. Les résultats sont homologués.

En finale, Mélanie DE MONTBEL 40 a remporté la rencontre contre Virginie QUANTIN 30/2.

Un déjeuner barbecue a réuni tous les protagonistes et amis dans un climat très convivial.



TMC MESSIEURS

Par un temps magnifique, dans les « jardins » du TCC, s'est déroulé le 12 juin, un Tournoi Multi Chances.

Ils étaient 12 joueurs de NC à 15/5 dont 3 joueurs de la JEUNE France et 3 joueurs du TCC.

Nos représentants ont brillamment honoré notre club. Et oui « Qui s'y frotte, s'y pique ».

Amaury LEBRETON 15/5 remporte la finale des seconds. Eric LAURENCIER 30/2 réalise une perf à 30/1, Laurent LEBRETON 30/5 réalise également une perf à 30/1 mais échoue à 15/5 au terme d'un match en 3 sets après avoir eu une balle de match.

Dans la grande finale, William PRIMAULT 15/5

l'emporte en 3 sets contre Guillaume LEBLOND 15/5.

A l'avis de tous, nous nous sommes donné rendez-vous en juin 2023 pour un nouveau TMC.



NAISSANCE DU CHARDON BLEU, L'ESPACE BIEN-ETRE



MÉLAINE, MAITRE-NAGEUSE



Actuellement âgée de 31 ans, je suis depuis 9 ans, éducatrice des activités aquatiques et de la natation, et depuis 4 ans éducatrice des activités de la forme, options cours collectifs et haltérophilie-musculation.

Après 9 années dans le Calvados, je tends à me rapprocher de mes origines manches, et ainsi développer le sport-santé (activités aquatiques et fitness). De nature avenante, je vous proposerai des situations adaptées.

"Pour se sentir en forme, il faut bouger...alors bougeons ensemble !!!"

LE CHARDON BLEU, L'ESPACE BIEN-ÊTRE

Afin de diversifier ses activités, le club a décidé de construire une piscine couverte avec sauna et de proposer de nouvelles activités d'Aquafitness et des cours de natation qui débuteront le 4 juillet.

Le bassin d'une dimension de 12,50 mètres sur 6 m et une profondeur d'1,25 mètre.

Des cours de natation pour enfants et adultes y seront proposés mais aussi plusieurs activités : AQUAGYM,



AQUABIKE, AQUABIKE CARDIO, AQUAMIXT, AQUABODY, AQUA CONFIANCE.

Un accès libre à la piscine et au sauna sera réservé aux membres inscrits à une activité aquatiques, fitness et tennis. Ceci à raison 1H par semaine.

Afin de simplifier le fonctionnement, l'application HEITZFIT4 permet de s'inscrire, payer en ligne et réserver. Les Inscriptions sont ouvertes depuis le 1^{er} juin.

LE TCC LABELLISÉ CLUB TENNIS SANTÉ FFT

En présence d'Isabelle BOUYER MAUPAS, Conseillère Départementale et Mathieu LEGRAYEREND Responsable de PLANETH PATIENT.

Samedi 26 février au TCC, le Président du Comité de la Manche, Stéphane BOUVRY accompagné de Philippe LEROUX, Président de la Commission TENNIS SANTE de la Fédération Française de Tennis remettaient à Bernard HEIMENDINGER, Président du TCC accompagné d'Hélène LAFOSSE, Monitrice de tennis du TCC, la plaque labellisant le TC Coutainville comme CLUB TENNIS SANTE.

A ce jour, les clubs reconnus CLUB TENNIS SANTE sur le département de la Manche sont Isigny le Buat, Sartilly, AS Cherbourg et le TC Coutainville.

Le Tennis Santé est adapté aux personnes concernées par le vieillissement et/ou atteintes de diverses pathologies chroniques : artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI), hypertension artérielle (HTA), coronaropathies, surpoids et obésité, diabète de type 2, stress, anxiété, dépression, cancer (sein, prostate, colon), pathologies articulaires (arthrose, spondylarthrite, polyarthrite), bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

En plus de ses vertus et/ou effets thérapeutiques, le Tennis Santé procure beaucoup de plaisir et contribue au maintien et au développement du lien social.

Pour toutes informations sur la pratique du TENNIS SANTE contactez Hélène LAFOSSE au 06.31.13.24.33 ou www.tenniscoutainville.com



ACTUALITÉ

LES PARTENAIRES

Il ont accepté de soutenir le club au travers d'une convention de partenariat. Le comité les remercie publiquement de leur engagement. Nous invitons tous les membres à faire appel à leurs services.

Agence Immobilière POZZO	Isabelle Coiffure	E. LECLERC Coutances	Entreprise FAPEC
Restaurant l'ECUME	Fromagerie EDOUARD	Restaurant LE GRAND HERBET	Traiteur LOMBARDIE
Entreprise MAY TOP	Peinture LEBOUVIER	Electricien Laurent LECOEUR	Les Serres de l'Agon
Plomberie LAUNAY & ROULAND	Entreprise de bâtiment SLC	Quincaillerie du Centre	Entreprise SERRU
INTERSPORT Coutances	Vêtements JEAN JACQUES	Les paysages du Coutançais	DIS GROUPE
Huitres La Belle Ostréa	Restaurant LA SALICORNE*	Optique Vue sur mer	NATURA Peinture

*nouveau partenaire



Julien CHOQUENET, cuisinier, a créé, il y a 6 ans, son restaurant LA SALICORNE à Agon Coutainville. Une équipe de 8 personnes travaille à l'année.

Quand on l'interroge sur sa cuisine il qualifie son restaurant de "Bristronomique". La contraction d'une cuisine "gastro" dans une ambiance "Bistrot". Avec des prix abordables, tout y est fait maison avec des produits locaux.

Pourquoi le nom de LA SALICORNE ? "C'est le côté sauvage de la plante, c'est un végétal comestible local et marin".

Vous souhaitez adhérer au club des partenaires, Contactez-nous au 07 86 38 03 57.

COMPÉTITION

TOURNOI OPEN 2021, UNE BONNE PARTICIPATION

Sous un ciel difficile les premiers jours et beau ensuite, les nombreux matchs se sont joués dans une très bonne ambiance.

Lors de la remise des prix, Bernard HEIMENDINGER, Président, a indiqué une bonne participation cette année avec de nombreux joueurs de toute la France et de l'étranger. La participation totale sur toutes les épreuves s'élève à 210 participants.

Il a remercié les clubs voisins pour la mise à disposition des terrains couverts les jours de pluie, les différents commerçants partenaires du club et les membres pour la bonne organisation de ce tournoi.

Les finales se sont déroulées devant un public très nombreux.

La gagnante du simple dames est Amélie THIEURMEL, le gagnant en simple hommes est Hugo HUET-LEROY



Vainqueurs et Finalistes séniors 2021

SD : Amélie THIEURMEL 4/6 bat Nora SENAY-GAVINS 5/6
6/1 6/4

SH : Hugo HUET-LEROY 0 bat Christian HEANEY-SECORD 0
7/6 7/6

D +35 : Anne-Estelle PREVOT 30/1 bat Valérie ROCCO 30/3

H +35/45 : Gwenaël RONFLET 15/4 bat Emmanuel ALLIX 15/1

H +55 : Vincent HAAS 15/2 bat Patrick GONIN 15/3

H +65 : François LEQUILLIER 15/3 bat Bruno ROQUEPLO 15/4

DH : Martin LEBREUILLY / Emmanuel ALLIX battent
Meryl GENEVRIER / Paul COLANGE

DM : Célia LEGRAND / Meryl GENEVRIER battent
Danièle LE CORVEC / Nils DUMARD

COMPÉTITION JEUNES

TOURNOI DES JEUNES 2021

Le tournoi des jeunes du TCC, inscrit dans le Challenge du Cotentin crée il y a 7ans par le TCC, regroupant le TC Granville, St Pair sur Mer et Bréhal, s'est terminé le 22 juillet avec de belles finales et sous le soleil.

Ces 4 tournois ont connu une belle fréquentation avec plusieurs centaines de jeunes.

Au TCC, Bernard Heimendinger, lors de la remise des prix a annoncé 95 participants.

Ce chiffre était un beau résultat dans le contexte de la reprise des tournois d'après covid.

A noter, le nombre important de participants dans la catégorie des 8/10 ans.

Le gagnant du Challenge du Cotentin est Martin SAVARY avec 2 victoires et 2 fois finaliste.

Vainqueurs et finalistes jeunes 2021

Mixte

8/10 ans orange : Marcel COUTURIER NC

8/10 ans vert : Paul RAME 30/4

Filles

13/14 ans, Gagnante de la poule, Maëlis VERCKEN
30/3

15/16 ans, Gagnante de la poule, Avril ATLANI 30/4
17/18 ans, Clara LETOUZE 15/1 bat Camille
LEPETIT 15/3, 6/2 7/5



• RDV en 2022 : Challenge du Cotentin 9 au 22 juillet et épreuve au TCC 16 au 22 juillet •

Garçons

11/12 ans, Martin SAVARY 30/1 bat Marcus GENEVRIER 30/3, 6/1
4/6 6/2

13/14 ans, Louis DUFOUR 15/3 bat Gaël MOURMANT 15/2, 6/4 6/0

15/16 ans, Maxence FROIDURE 30 bat Gaël MOURMANT 15/2, 6/2
6/3

17/18 ans, Meryl GENEVRIER 5/6 bat Maxence FROIDURE 30, 6/1
6/0