

## **Open de tennis**

Le Tennis Club Sevranaise organisait son traditionnel Open du 6 au 21 septembre sur les huit courts du complexe de l'avenue André-Rousseau.

Différentes catégories se sont affrontées : simple messieurs open, + de 45 et + de 55 ans. En simple dames, une catégorie open et enfin une « consolante » pour les 4<sup>es</sup>, série hommes et femmes.

La finale s'est déroulée le 21 septembre entre Julien Tremblay (Blanc-Mesnil) et Stéphane Léonard (Villepinte) ; elle a été remportée par le Blanc-Mesnilois.

Une ambiance de compétition qui a peut-être donné à certains l'envie de se remettre au tennis et plus largement au sport.

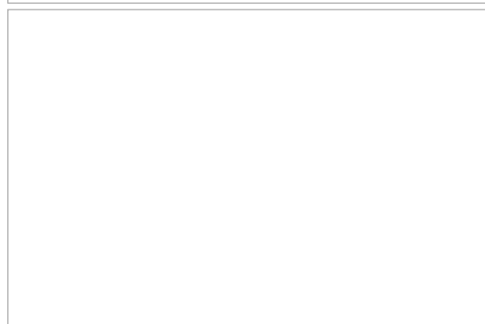
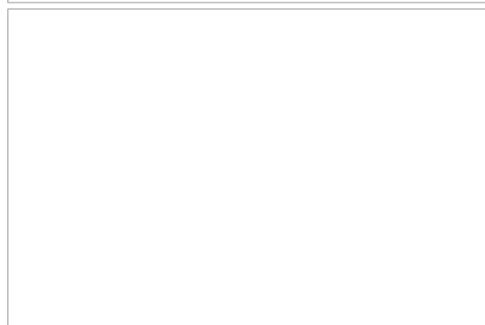
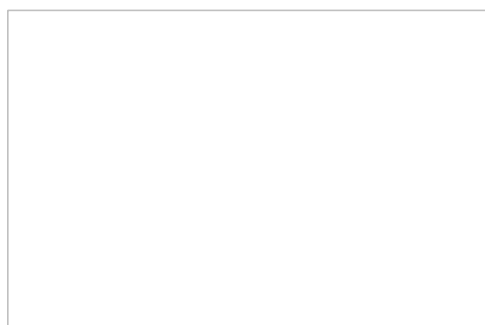
Et là, aucun souci, le Tennis Club Sevranaise a plus d'une solution dans sa raquette...

La première se nomme « fitennis », une méthode d'entraînement qui allie mouvements du tennis et exercices de fitness pour toutes et tous à partir de 15 ans. « Ce sont simplement des gestes du tennis – volée, revers, smash – effectués sans balle, en musique et donc en rythme, avec aussi pas mal d'exercices de gainage », détaille Sylvie Norée. Le tout lors de séances de 45 minutes. Même principe, mais en plus doux avec le concept du Tennis Sport Santé Bien-Etre (TSSBE). Ce programme pédagogique s'adresse cette fois aux personnes porteuses de pathologies comme le diabète, un surpoids ou une maladie cardio-vasculaire.

Grâce à l'expertise de Laurent Galeziowski, qui a suivi les formations de la Fédération Française de Tennis, il s'agira d'expérimenter lors de séances d'une heure « le bénéfice de mouvements de relaxation et d'étirement ou de gestes à blanc du tennis avec une raquette adaptée », expose la dirigeante sevranaise.

Une façon de se remettre au sport en douceur...

Infos complémentaires sur [la page Facebook du Tennis Club Sevranaise](#) et par téléphone au 07 68 07 02 40 ou 07 83 29 66 81









Publié le 25 Septembre 2019