

LA TOURNÉE
NUTRI
TENNIS 2020

Tournée offerte par :



CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

DANS CE GUIDE :

• Les porte-paroles de la Tournée nutri-tennis 2020.....	3
• Recette de roulés au thon vraiment bons.....	5
• Liste d'épicerie de la famille	6
• Des mots doux à découper pour la boîte à lunch	7
• Pourquoi pas un peu d'histoire?	8
• Comment s'équiper?.....	9
• Règlements et pointage (simplifiés)	11
• Les meilleurs joueurs et joueuses internationaux.....	12
• Les meilleurs joueurs et joueuses canadiens	13
• Les grands tournois.....	14
• Le coin des records	16
• Quiz (concours)	17
• Je veux jouer au tennis, à qui m'adresser?.....	18
• Remerciements et collaborateurs	19

Ce guide a été conçu et réalisé par Tennis Québec.

Président de Tennis Québec : Réjean Genois

Directeur général et éditeur : Jean-François Manibal

Directeur de publication : Réjean Levesque

Collaboration à la rédaction : Emna Achour, Frédéric Busseau, Guillaume Campeau, Éliane Cantin, Mathieu Carbasse, François Giguère, Marjorie Harvey-Dolbec, Réjean Levesque, Yannick Marcoux, Francis Pagé, Julie Robert, Guillaume Thérout

Collaboration : Les Producteurs laitiers du Canada, Tennis Canada, Tenniszon.com

Révision Guide 2020 : Francis Pagé, Julie Robert

Illustrations : Michel Love

Photographies : Agence Artistique MVA/Kelly Jacob, Carl Lessard Photographe, Jocelyn Michel, Tennis Canada, Tennis Québec

Graphisme original : Multiconcept graphisme inc.

Infographie/mise à jour 2020 : Gallagher Communication

Les statistiques présentées dans ce guide sont en date de février 2020. Les règles présentées en page 11 de ce document ont été simplifiées afin d'assurer une compréhension plus facile pour des enfants de 6 à 12 ans. Les règlements détaillés de tennis sont disponibles sur le site Internet de Tennis Québec au www.tennis.qc.ca, menu Règlements/politiques/éthique.

L'emploi du masculin dans ce guide a pour but d'alléger le texte.



Tennis Québec
285, rue Gary-Carter, Montréal QC H2R 2W1
Tél. : 514 270-6060
courrier@tennis.qc.ca www.tennis.qc.ca



/tennisquebec



/TennisQC



/tennisquebec



/tennisquebec

Pour tout renseignement relatif à la pratique du tennis au Québec ou pour tout commentaire concernant ce guide, contactez Tennis Québec.

© 2020 – Tennis Québec, édition 2020

LES PORTE-PAROLES DE LA TOURNÉE NUTRI-TENNIS 2020

Tournée offerte par Tennis Québec et Les Producteurs laitiers du Canada



Félix Auger-Aliassime

Âge : 19 ans

Occupation : joueur de tennis professionnel

Meilleur classement mondial junior : 2^e

Meilleur classement mondial en simple (ATP) : 17^e

À 19 ans seulement, Félix Auger-Aliassime est déjà l'un des meilleurs joueurs de tennis de la planète! Depuis janvier 2019, il a atteint quatre finales (Rio de Janeiro, Lyon, Stuttgart, Rotterdam et Marseille), en plus de jouer en demi-finale du Masters 1000 de Miami, considéré comme l'un des plus importants tournois disputés sur le circuit professionnel. Il n'est donc pas surprenant de voir que Félix a progressé rapidement, gravissant à grande vitesse les échelons du classement mondial. La preuve, il a entamé la saison 2020 au 21^e rang de l'ATP. S'il possède un talent incroyable, Félix fait aussi preuve d'une attitude exemplaire sur le terrain et à l'extérieur de celui-ci. Voilà assurément une recette gagnante pour devenir un grand champion! Au-delà de ses succès, Félix pose des gestes concrets pour faire le bien autour de lui. Cette année, il s'est engagé à donner 5 \$ à chaque point gagné afin de contribuer à l'éducation des enfants togolais, grâce au projet #FAAPointsForChange avec BNP Paribas et l'ONG CARE. Évidemment, la Tournée nutri-tennis est un autre très bel exemple de son implication dans la communauté!



Sarah-Jeanne Labrosse

Âge : 28 ans

Occupation : comédienne

Tu connais fort probablement Sarah-Jeanne Labrosse comme comédienne : elle incarne des rôles dans plusieurs séries télévisées, telles que *Le Chalet* et *Les pays d'en haut*, diffusées respectivement à *Vrak* et à *ICI Radio-Canada*. Elle anime aussi la très populaire compétition de danse *Révolution* à *TVA*. Or, savais-tu que Sarah-Jeanne est aussi une excellente joueuse de tennis? Elle a été initiée au tennis à 7 ans et, en 2005, elle était la 3^e meilleure joueuse de tennis au Québec chez les moins de 14 ans! Au secondaire, elle était inscrite dans un programme Sport-études tennis : elle jouait au tennis le matin, allait à l'école l'après-midi et retournait sur les courts de tennis le soir! Sarah-Jeanne dit que le tennis a forgé sa personnalité : elle a amélioré son sens du professionnalisme, sa ponctualité et sa force mentale en y jouant!



Alexandre Barrette

Âge : 38 ans

Occupation : animateur et humoriste

On a souvent vu Alexandre Barrette dans nos écrans de télévision au cours des dernières années. Il a été à la barre des émissions *Atomes crochus* et *Taxi Payant*. On peut maintenant le voir animer *Roast Battle : Le Grand Duel* à *Z Télé*. On peut également entendre Alexandre à la radio où il tient la barre de son émission, *Midi Barrette*, à *CKOI*. C'est toutefois en tant qu'humoriste qu'il s'est fait connaître. Son deuxième spectacle, *Imparfait*, a connu un énorme succès avec plus de 100 000 billets vendus. Alexandre présente maintenant son troisième spectacle solo et inutile de dire qu'il attire encore une fois les foules! Sache toutefois qu'il excelle aussi sur un court de tennis! À l'âge de 17 ans, Alexandre était le 17^e meilleur joueur de tennis du Québec chez les moins de 18 ans et le 35^e meilleur joueur de tout le Québec! Comment a-t-il commencé à jouer? En frappant des balles sur le mur de son école, tout simplement!

Chère maman, notre yogourt
était délicieux parce que nous
avons mis des bleuets
et de l'amour dedans.

Félix xoxoxo



Les recettes qu'on cuisine ensemble sont drôlement bonnes

Cuisiner en famille, c'est l'ingrédient secret qui rend tous les plats
(ou presque) mille fois plus savoureux. Peu importe le résultat final,
le plus important, c'est de partager de bons moments ensemble.

**À la page suivante, explorez l'une de nos recettes
à cuisiner en famille en plus de découvrir une
activité originale pour les enfants.**

**Et pour encore plus de plaisir,
visitez cuisinonsenfamille.ca**

L'initiative Cuisinons en famille^{MD} est celle de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.



ROULÉS AU THON VRAIMENT BON



Préparation :
15 minutes



Portions :
2 sandwiches

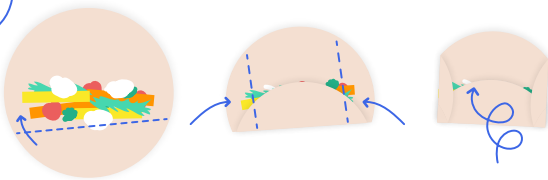
Ingrédients

- ☐ 100 g fromage Cheddar fort
- ☐ 1 pomme rouge
- ☐ ¼ tasse (60 ml) yogourt nature
- ☐ 1 conserve (170 g) thon pâle émietté dans l'eau, issu de pêche durable
- ☐ ½ tasse (125 ml) jeunes pousses d'épinards
- ☐ 2 grandes tortillas de blé entier

le pain plat du Mexique et d'Amérique centrale

Préparation

- 1 Râper le fromage et le déposer dans un bol.
- 2 Couper la pomme en petits cubes et l'ajouter au fromage.
- 3 Égoutter le thon et le déposer dans le même bol.
- 4 Mélanger.
- 5 Au centre de la tortilla, étendre la moitié du mélange, puis placer la moitié des épinards.
- 6 Rabattre le bas de la tortilla par-dessus la garniture.
- 7 Replier le bord de droite et de gauche vers le centre, puis rouler pour fermer la tortilla.
- 8 Couper en deux.
- 9 Répéter les étapes 5 à 8 pour l'autre tortilla.



Pour faire changement!

La garniture peut aussi se manger avec des craquelins. Même garniture, deux lunchs différents. Astucieux!



Les tâches de

(l'apprenti-chef)

- ☐ Râper le fromage
- ☐ Étendre le mélange
- ☐ Placer les épinards
- ☐ Rouler les tortillas



roulé ou pas

Idées d'aliments ou de boissons
pour accompagner un sandwich

LISTE D'ÉPICERIE DE LA FAMILLE

← ton nom
de famille

Légumes et fruits

- ☐ 1 pomme rouge
- ☐ ½ tasse (125 ml) jeunes pousses d'épinards

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Boulangerie

- ☐ 2 grandes tortillas de blé entier

☐☐☐☐

Viandes et poissons

☐☐☐☐☐☐☐☐

Produits laitiers

- ☐ 100 g fromage Cheddar fort

- ☐ ¼ tasse (60 ml) yogourt nature

☐☐☐☐☐

Autres aliments réfrigérés

☐☐☐☐☐

Produits congelés

☐☐☐☐☐☐☐☐

Aliments non périssables

- ☐ 1 conserve (170 g) thon pâle émietté dans l'eau, issu de pêche durable

☐☐☐☐☐

Autres

☐☐☐☐☐

DES MOTS DOUX POUR TOI

Voici des mots doux à découper pour ajouter à la boîte à lunch des membres de ta famille en catimini.  sans qu'ils te voient



POURQUOI PAS UN PEU D'HISTOIRE ?

SAVAIS-TU QUE...?

Le tennis a pour ancêtre le jeu de paume ?

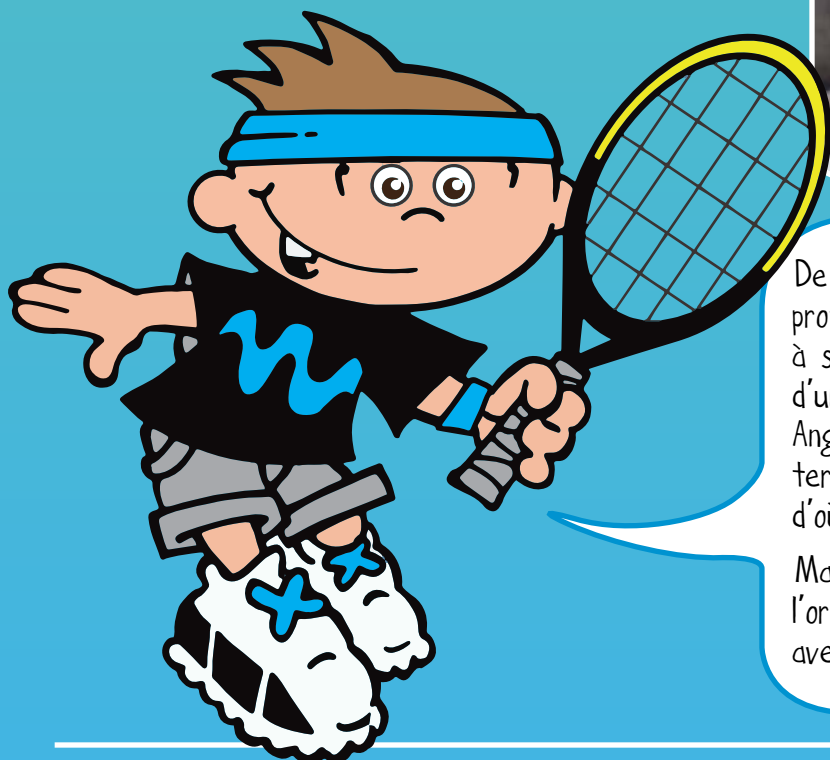
Le premier jeu de paume aurait été conçu par des moines français qui voulaient faire un peu d'exercice. En utilisant le sol, les murs et les poutres de leur cloître, les moines jouaient avec une balle et la paume de la main, d'où le nom de jeu de paume.

Pendant longtemps, on joua avec les mains ou avec des gants. Mais bientôt, les battoirs en bois firent leur apparition et lors des années 1500, on créa la première raquette dotée d'un long manche et d'un cordage en boyaux de mouton.

Étrange n'est-ce pas ?



Cloître



De plus, savais-tu que le mot tennis lui-même provient de l'avertissement Tenez ! que criait à son adversaire le lanceur de balle au départ d'un échange au jeu de paume ? Quand les Anglais essayèrent le jeu de paume et sa terminologie, ils entendirent Tenèts, Tennis, d'où tennis.

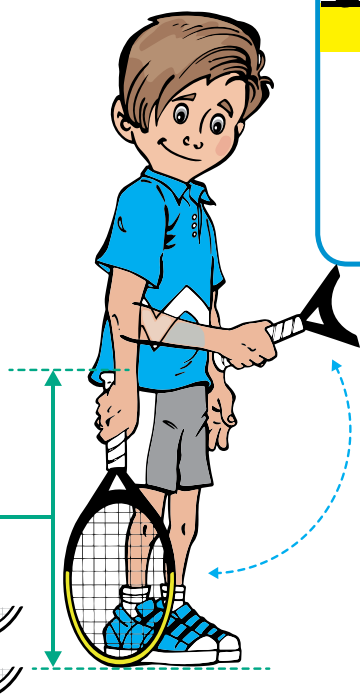
Maintenant que tu connais une partie de l'origine de ce sport, impressionne tes parents avec tes connaissances !

COMMENT S'ÉQUIPER ?

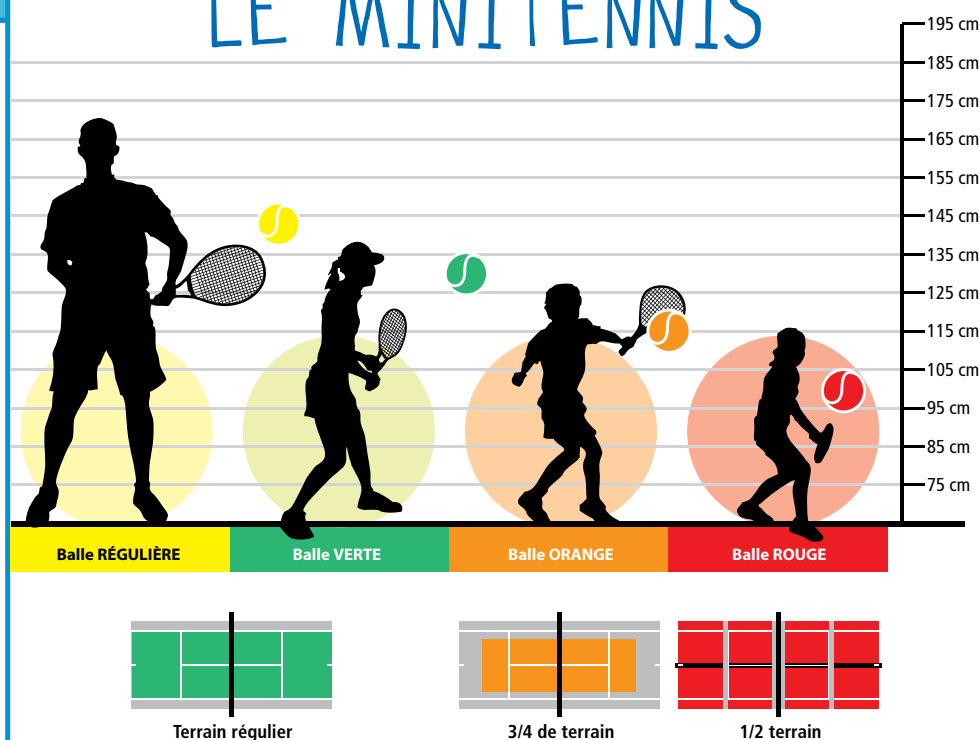
Des raquettes, des balles et un terrain, juste pour toi!

La caractéristique la plus importante pour une raquette de tennis est sa **LONGUEUR**.

Tu peux la choisir de la façon suivante : tu te mets debout, les bras le long du corps, tu tiens la raquette par le manche, la tête de la raquette vers le bas. Celle-ci doit **TOUCHER** le sol. Réfère-toi à l'illustration ci-dessous.



LE MINITENNIS



				
48,3 cm (19 po)	53,3 cm (21 po)	58,4 cm (23 po)	63,5 cm (25 po)	68,5 cm (27 po)
5 ans et moins 80 - 100 cm (2 pi 7 po - 3 pi 3 po)	5 à 6 ans 100 - 110 cm (3 pi 3 po - 3 pi 7 po)	7 à 8 ans 110 - 125 cm (3 pi 7 po - 4 pi 1 po)	9 à 12 ans 125 - 140 cm (4 pi 1 po - 4 pi 7 po)	Adolescents et adultes Plus de 140 cm (Plus de 4 pi 7 po)

COMMENT S'ÉQUIPER ?

Types de balles

La balle rouge 🟡 (Échanges sur $\frac{1}{2}$ terrain)

La balle idéale pour échanger! Deux modèles s'offrent à toi : la balle en feutre pour jouer à l'extérieur et la balle en mousse pour jouer à l'intérieur.

La balle orange 🟠 (Échanges sur $\frac{3}{4}$ terrain)

La balle orange est plus lourde, ralentit la vitesse de jeu et diminue la hauteur des rebonds pour favoriser l'échange. Parfaite pour jouer au tennis à l'extérieur!

La balle verte 🟢 (Échanges sur terrain régulier)

La balle verte est plus lourde que la balle orange et te servira à te familiariser avec le tennis sur un plein terrain! C'est la dernière étape avant d'utiliser la balle régulière.

La balle régulière 🟡 (Échanges sur terrain régulier)

C'est la balle jaune que tu as sûrement déjà vue. Elle contient beaucoup de gaz pour être plus légère mais, de ce fait, elle rebondit beaucoup plus!

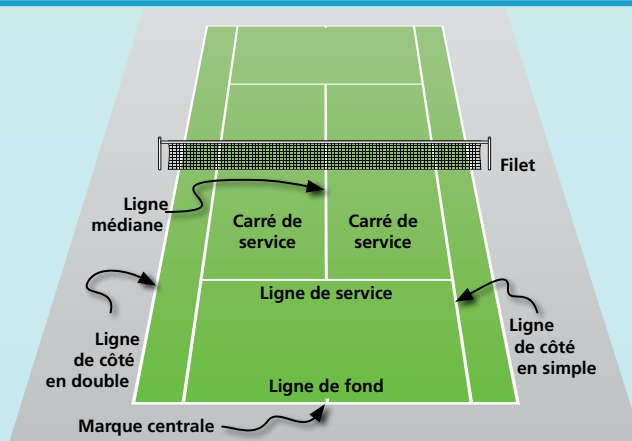
Truc : maîtrise bien toutes les balles étape par étape, c'est ton gage de succès pour ton développement!

Types de surface de terrain

Synthétique (surface dure) : probablement la surface sur laquelle tu joueras. La surface est lisse et légèrement spongieuse. Elle favorise donc les échanges.

Terre-battue : la surface permet au joueur de glisser sur le terrain. Cette surface ralentit la vitesse de jeu.

Gazon : c'est la surface la plus rapide et elle représente un grand défi, car les bonds de balles sont souvent imprévisibles!



Lorsque tu pratiques un sport comme le tennis, il est important que tu puisses être vêtu d'un pantalon de sport et d'un chandail à manches courtes ainsi que de chaussures de sport confortables.



SAVAIS-TU QUE... ?

En tournoi, les joueurs changent de balles à tous les neuf jeux, puisque les balles pressurisées régulières ramollissent petit à petit dès qu'elles sont sorties de leur tube et qu'elles sont utilisées?

RÈGLEMENTS ET POINTAGE (simplifiés)

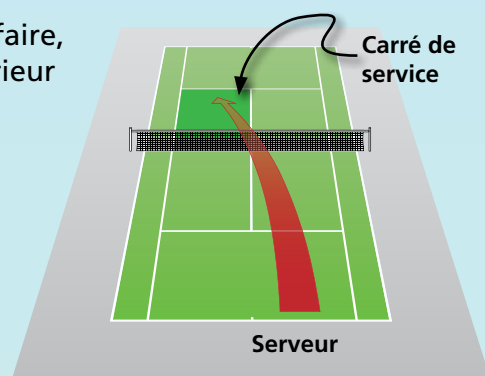
Comment joue-t-on au tennis ?

POUR LES RÈGLEMENTS DÉTAILLÉS, TU PEUX VISITER L'ADRESSE INTERNET SUIVANTE : www.tennis.qc.ca, menu Règlements/politiques/éthique (et cliques sur les Règles du jeu 2020).

Le tennis ne se joue pas en tapant la balle n'importe où !

- D'abord, tu dois mettre la balle en jeu en l'envoyant par-dessus le filet, de l'autre côté du terrain. On appelle ça un service. La balle doit tomber dans le carré de service situé en diagonale par rapport à toi. Tu disposes de deux chances pour réussir ce coup.
- Ensuite, il s'agit pour les joueurs de garder la balle en jeu. Pour ce faire, la balle doit toujours passer par-dessus le filet et demeurer à l'intérieur des limites du terrain. Plus il y a d'échanges, plus le plaisir sera au rendez-vous !
- La balle ne peut pas faire plus d'un bond avant que ton adversaire ou toi ne la frappiez de votre côté respectif. Elle peut donc être frappée après un bond au sol ou bien au vol, sans bond. Si tu joues en fauteuil roulant, la balle peut faire deux bonds.

Le joueur qui ne respecte pas ces conditions perd le point.



Comment gagne-t-on au tennis ?

En marquant plus de points que ton adversaire, bien sûr !

Au début, on te suggère de compter les points un à la fois (1, 2, 3, 4,...).

Après un certain temps, tu pourras utiliser le système de pointage officiel du tennis.

Voici donc comment sont comptés les points :

Aucun point	ZÉRO
1 ^{er} point	15
2 ^e point	30
3 ^e point	40
4 ^e point	TU REMPORTES LE JEU



Tu ne peux pas gagner une manche 6-5. Un jeu supplémentaire doit être joué dans ce cas. Si ton adversaire gagne ce jeu (le score est donc de 6-6) un AUTRE jeu doit être joué. Le joueur qui gagne ce jeu (appelé **bris d'égalité**) remporte la manche.

Jeu, manche et match !

Jeu, manche et match ! Pour gagner un jeu, tu dois atteindre quatre points et avoir au moins deux points de différence avec ton adversaire. Un jeu est une partie d'une manche. Pour remporter une manche, tu dois gagner six jeux. Finalement, pour remporter le match, tu dois gagner deux manches. Facile, non ?

LES MEILLEURS JOUEURS ET JOUEUSES INTERNATIONAUX (CLASSEMENT DU 17 FÉVRIER 2020)

Hommes

1 Novak Djokovic

Âge : 33 ans (en mai 2020)
Né à Belgrade, en Serbie
Grandeur : 1,88 m (6 pi 2 po)
Droitier
Titres en carrière : 78
Titres en Grands Chelems : 17



Novak Djokovic

2 Rafael Nadal

Âge : 34 ans (en juin 2020)
Né à Manacor, en Espagne
Grandeur : 1,85 m (6 pi 1 po)
Gaucher
Titres en carrière : 84
Titres en Grands Chelems : 19



Rafael Nadal

Le troisième meilleur joueur mondial est le Suisse **Roger Federer**.

Femmes

1 Ashleigh Barty

Âge : 24 ans (en mai 2020)
Née à Ipswich, Australie
Grandeur : 1,66 m (5 pi 5 po)
Droitière
Titres en carrière : 8
Titre en Grands Chelems : 1



Ashleigh Barty

2 Simona Halep

Âge : 28 ans
Née à Constanta, en Roumanie
Grandeur : 1,68 m (5 pi 6 po)
Droitière
Titres en carrière : 19
Titres en Grands Chelems : 2



Simona Halep

La troisième meilleure joueuse mondiale est la Tchèque **Karolina Pliskova**.

LES MEILLEURS JOUEURS ET JOUEUSES CANADIENS

(CLASSEMENT DU 17 FÉVRIER 2020)

Denis Shapovalov

Âge : 21 ans (en avril 2019)

Né à Tel Aviv, en Israël

Grandeur : 1,85 m (6 pi 1 po)

Gaucher

Classement ATP : 15^e

Titre ATP en carrière : 1

Faits intéressants : Denis a remporté son premier tournoi de l'ATP en octobre dernier dans le cadre de l'Omnium de Stockholm, en Suède. Si vous le voyez à l'œuvre, observez bien son magnifique revers à une main. À coup sûr, il s'agit de l'un des plus beaux du circuit professionnel!



Denis Shapovalov



Bianca Andreescu

Bianca Andreescu

Âge : 19 ans

Née à Mississauga, en Ontario

Grandeur : 1,70 m (5 pi 7 po)

Droitière

Classement WTA : 5^e

Titres WTA en carrière : 3

Faits intéressants : En remportant les Internationaux des États-Unis l'an dernier, Bianca est devenue la première Canadienne à remporter un tournoi du Grand Chelem en simple. Elle a aussi triomphé en 2019 lors du tournoi d'Indian Wells et de la Coupe Rogers présentée par Banque Nationale.

Félix Auger-Aliassime

Âge : 19 ans

Né à Montréal, au Québec

Grandeur : 1,93 m (6 pi 4 po)

Droitier

Classement ATP : 18^e

Faits intéressants : Félix ne cesse de progresser! Après avoir amorcé l'année 2019 au 106^e rang mondial, voilà que le Québécois se trouve parmi les vingt meilleurs joueurs du monde. L'athlète de 19 ans est très talentueux! La preuve, il a déjà participé à cinq finales de l'ATP. Il s'agit des plus importantes compétitions dans le monde. Impressionnant, n'est-ce pas?

À surveiller
en 2020



Félix Auger-Aliassime



Leylah Annie Fernandez

Leylah Annie Fernandez

Âge : 17 ans

Née à Montréal

Grandeur : 1,61 m (5 pi 3 po)

Gauchère

Classement WTA : 189^e

Faits intéressants : À 17 ans seulement, Leylah Annie fait sa place dans le monde du tennis! La Lavalloise se trouve déjà dans le Top 200 du classement de la WTA. Ce n'est guère surprenant puisqu'elle compte déjà sur un palmarès bien garni! En effet, elle a remporté, l'an dernier, le volet junior en simple du prestigieux tournoi de Roland-Garros. Elle a ensuite mis la main sur un premier titre professionnel, en gagnant le Challenger Banque Nationale de Gatineau.

À surveiller
en 2020

LES GRANDS TOURNOIS

Il existe un grand nombre de tournois dans le monde du tennis professionnel. Voici toutefois les quatre plus grands, connus partout dans le monde, les tournois du Grand Chelem, ainsi que le plus important disputé en sol canadien.

INTERNATIONAUX DE TENNIS DU CANADA (COUPE ROGERS, PRÉSENTÉE PAR BANQUE NATIONALE)

Lieu : Stade IGA (Québec) et Centre Aviva de l'Université York à Toronto (Ontario)
Moment de l'année : habituellement en août
Première édition : 1881 pour les hommes et 1892 pour les femmes
Surface : « DecoTurf », type de surface synthétique (dure)
Particularité : depuis 2011, les tournois de Montréal et de Toronto ont lieu la même semaine. Les deux villes accueillent les hommes et les femmes en alternance.
Gagnants 2019 : Rafael Nadal à Montréal et Bianca Andreescu à Toronto

INTERNATIONAUX DES ÉTATS-UNIS

Lieu : USTA Billie Jean King National Tennis Center, New York, États-Unis
Moment de l'année : fin août, début septembre
Première édition : 1881
Surface : « DecoTurf », type de surface synthétique (dure)
Particularité : seul tournoi du Grand Chelem où la manche finale est décidée au bris d'égalité.
Gagnants 2019 : Rafael Nadal et Bianca Andreescu

WIMBLEDON

Lieu : All England Club, Wimbledon, Royaume-Uni
Moment de l'année : fin juin, début juillet
Première édition : 1877
Surface : gazon
Particularité : c'est le tournoi le plus vieux et le plus prestigieux du monde. Pendant longtemps, les joueurs ont été forcés à ne porter que du blanc lors des matchs, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui, bien que plusieurs d'entre eux poursuivent la tradition.
Gagnants 2019 : Novak Djokovic et Simona Halep





ROLAND-GARROS

Lieu : Stade Roland-Garros, Paris, France

Moment de l'année : fin mai, début juin

Première édition : 1891

Surface : terre battue

Particularité : Roland Garros était aviateur pendant la Première Guerre mondiale.

Gagnants 2019 : Rafael Nadal et Ashleigh Barty

INTERNATIONAUX D'AUSTRALIE

Lieu : Melbourne Park, Melbourne, Australie

Moment de l'année : janvier (Il fait en moyenne 36 °C pendant ce mois en Australie !)

Première édition : 1905

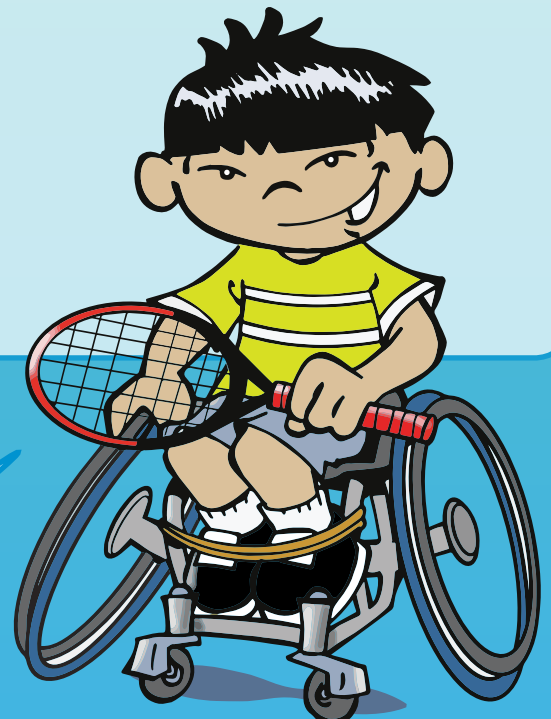
Surface : dure

Particularité : parfois, il fait tellement chaud pendant ce tournoi que certains matchs doivent être reportés.

Gagnants 2020 : Novak Djokovic et Sofia Kenin

LE COIN DES RECORDS

- Chez les hommes, le record du service le plus rapide est détenu par un Australien, Sam Groth. En 2012, à Busan, en Corée du Sud, il a servi à 263 km/h, soit la vitesse d'un ouragan de catégorie 5! Le Canadien Milos Raonic n'est pas très loin derrière avec un service effectué à 250 km/h lors de la Coupe Rogers, en 2012!
- Le Suisse Roger Federer est le joueur qui a gagné le plus de tournois du Grand Chelem dans l'histoire du tennis masculin, soit 20. Le même honneur chez les femmes revient à l'Australienne Margaret Smith Court (ayant joué de 1959 à 1975) qui a remporté rien de moins que 24 titres!
- L'Américain Jimmy Connors a participé au plus grand nombre de matchs en carrière, soit 1 556. Il en a gagné 1 256, un sommet inégalé.
- Le plus jeune joueur à avoir remporté un tournoi du Grand Chelem est l'Américain Michael Chang. En 1989, alors âgé de 17 ans, il a mis la main sur les honneurs de Roland-Garros. Chez les femmes, le record date de 1997. C'est la Suisse Martina Hingis qui a réalisé l'exploit, aux Internationaux d'Australie, alors qu'elle n'était âgée que de 16 ans! Voyez la victoire de Hingis en vidéo (à 5 m 48) : <https://www.youtube.com/watch?v=DZld0G1X4WA>
- Le Canadien Denis Shapovalov a créé un véritable raz-de-marée en 2017 sur la planète tennis. Alors âgé de 18 ans seulement, ce dernier est devenu le plus jeune joueur de l'histoire à atteindre la demi-finale d'un tournoi Masters 1000 (qui représente les compétitions les plus importantes après les Grands Chelems) lors de la dernière édition masculine de la Coupe Rogers, à Montréal. Voyez les faits saillants de la victoire de Denis face à Rafael Nadal au 3^e tour : <https://www.youtube.com/watch?v=RxzQhL1KP4I>
- Le match le plus long de l'histoire s'est joué sur trois jours. Il opposait l'Américain John Isner au Français Nicolas Mahut à Wimbledon en 2010. Il a duré 11 heures et 5 minutes et s'est terminé 6-4, 3-6, 6-7, 7-6 et 70-68 (!) en faveur de l'Américain.
- Ces deux mêmes joueurs ont également pulvérisé le record du plus grand nombre d'as* dans un match. Isner en a servi 113 alors que Mahut en a réalisé 103, pour un grand total de 216 aces lors d'un seul match!



* Un **as** est un service si précis et si fort que le joueur adverse n'est même pas en mesure de toucher à la balle. Il donne donc un point au puissant serveur...



PARTICIPE AU QUIZ EN FAMILLE!



À GAGNER :

- GRAND PRIX - Voyage en famille à la Coupe Rogers présentée par Banque Nationale, incluant, entre autres, l'hébergement, 4 billets pour assister au tournoi et une séance de perfectionnement de tennis en famille
- 2^e PRIX – L'un des 2 ensembles de tennis familial
- 3^e PRIX – L'une des 2 cartes-cadeaux de 200 \$ offertes par Ateliers & Saveurs
- 4^e PRIX – L'une des 5 enceintes portables Monster Puck offertes par Centre Hi-Fi
- 5^e PRIX – L'une des 5 cartes cadeaux de 50 \$ chez un détaillant d'articles de sport



Pour participer au Quiz, rendez-vous tous au www.tennis.qc.ca/la-tournee-nutri-tennis et lisez le présent guide où se trouvent les réponses aux questions ainsi qu'une foule de renseignements sur le tennis!

La description complète des prix ainsi que les règlements du concours se trouvent aussi au www.tennis.qc.ca/la-tournee-nutri-tennis

JE VEUX JOUER AU TENNIS, À QUI M'ADRESSER?

Peu importe quelle région tu habites, Tennis Québec a recensé pour toi tous les renseignements nécessaires afin que tu saches où aller jouer au tennis près de chez toi!

Rends-toi au www.tennis.qc.ca/la-tournee-nutri-tennis pour connaître les clubs de tennis intérieurs et extérieurs et l'association régionale de tennis de ta région. Tu y retrouveras également les informations sur le service des loisirs et le champion Récré-tennis de ta collectivité!

Clubs intérieurs

Quelque 25 clubs de tennis intérieurs sont affiliés à Tennis Québec. Ces derniers offrent bien souvent des cours privés, semi-privés ou en groupe et proposent différents programmes pour les juniors! Tu trouveras la liste des clubs intérieurs au www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites.

Organismes de tennis extérieur

Tennis Québec compte également un centaine d'organismes de tennis extérieur affiliés (clubs, villes, associations, etc.). Ces organismes permettent de participer à des ligues de tennis, suivre des cours, s'inscrire à des camps ou simplement aller jouer au tennis librement sur les courts de tennis supervisés par l'organismes. Tu trouveras la liste des organismes de tennis extérieur au www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites.

Associations régionales

Pour obtenir d'autres renseignements, tu peux également contacter l'association de tennis de ta région. Ses représentants pourront certainement t'orienter vers les ressources à ta disposition. Tu trouveras la liste des associations régionales au www.tennis.qc.ca/associations.

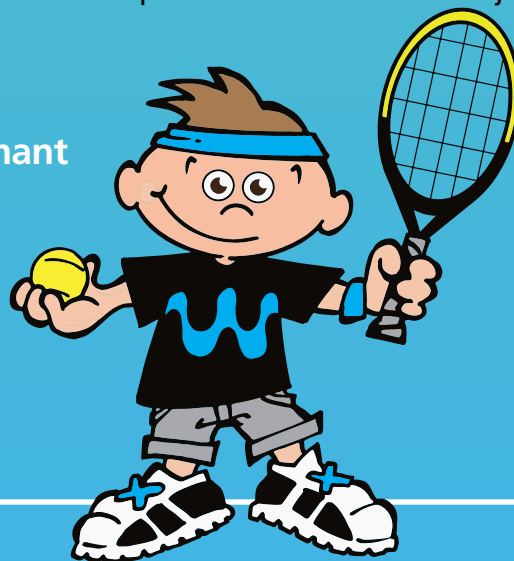
Collectivités Récré-tennis

Enfin, plusieurs collectivités du Québec peuvent compter sur des champions de collectivité Récré-tennis pour promouvoir le tennis et développer des partenariats avec les décideurs de leur milieu. Les champions de collectivité sont à même de fournir les renseignements dont ont besoin les membres de leur communauté pour jouer au tennis. Pour en savoir plus, rends-toi au www.tennis.qc.ca/initiationrecreation/recre-tennis.

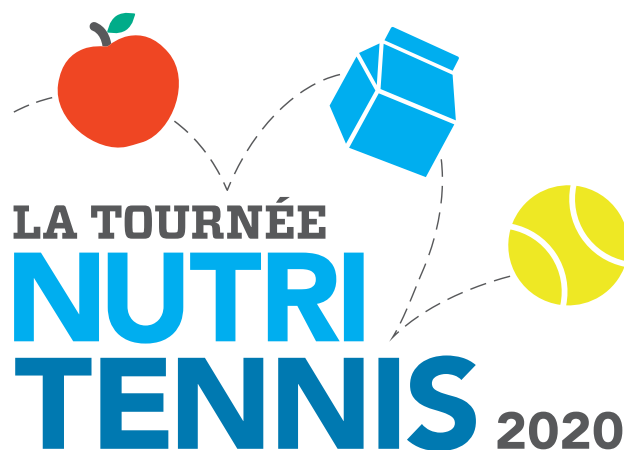
Il ne te restera plus qu'à enfiler tes chaussures de sport, à prendre ta raquette et tes balles et aller jouer au tennis!



La balle est maintenant
dans ton camp!
À toi de jouer!



Tennis Québec et Les Producteurs laitiers de Canada désirent remercier les directions d'écoles, enseignants, responsables de services de garde, bénévoles et partenaires qui ont rendu possible la réalisation de la Tournée nutri-tennis.



Tournée offerte par :



CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

En collaboration avec :



Québec 

