

LA TOURNÉE
NUTRI
TENNIS 2022

Tournée offerte par :



Éducation
Nutrition

Par les diététistes des
Producteurs laitiers du Canada

Ce guide a été conçu et réalisé par Tennis Québec.

Président de Tennis Québec : Réjean Genois

Directrice générale et éditrice : Andréanne Martin

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 2022 : Thomas Loiseau, Julie Robert

Illustrations : Michel Love

Photographies : Sarah-Jade Champagne, Kelly Jacob, Jocelyn Michel, Peter Power, Martin Sidorjak, Tennis Canada

Graphisme original : Multiconcept graphisme inc.

Infographie/mise à jour 2022 : Gallagher Communication

Les statistiques présentées dans ce guide sont en date de février 2022.

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/reglementspolitiquesethique.

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

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



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

www.tennis.qc.ca



DANS CE GUIDE :

| | |
|--|-------|
| • Les porte-paroles de la Tournée nutri-tennis 2022..... | 4 |
| • Cuisine, découvertes et plaisir au menu! | 5 |
| • Muffins aux pommes et au fromage | 6 |
| • Des mots doux pour la boîte à lunch | 7 |
| • Pourquoi pas un peu d'histoire?..... | 8 |
| • Comment s'équiper?..... | 9-10 |
| • Règlements et pointage (simplifiés) | 11 |
| • Les meilleurs joueurs et joueuses internationaux..... | 12 |
| • Les meilleurs joueurs et joueuses canadiens | 13 |
| • Les grands tournois..... | 14-15 |
| • Le coin des records | 16 |
| • Quiz (concours) | 17 |
| • Je veux jouer au tennis, à qui m'adresser?..... | 18 |
| • Remerciements et collaborateurs..... | 19 |

LES PORTE-PAROLE DE LA TOURNÉE NUTRI-TENNIS 2022

Tournée offerte par Tennis Québec et Éducation Nutrition



Alexandre Barrette



Sarah-Jeanne Labrosse

Âge : 40 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, Taxi Payant et Roast Battle : Le grand duel. On le voit maintenant régulièrement à titre de coanimateur de Tout le monde en parle. À la radio, on peut entendre Alexandre tous les midis dans l'émission Québec-Montréal, sur les ondes de WKND 91,9 et 99,5.

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, Semi croquant!, partout au Québec.

Depuis qu'il est tout jeune, 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! Encore à ce jour, il pratique régulièrement son sport préféré plusieurs fois par semaine!

Âge : 30 ans
Occupation : comédienne

Tu connais fort probablement Sarah-Jeanne Labrosse comme comédienne. Elle a incarné 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! Au cinéma, Sarah-Jeanne montre son talent notamment dans les films Bon Cop, Bad Cop et Starbuck.

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 en tennis : elle jouait au tennis le matin, allait à l'école l'après-midi et retournait sur les courts 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!

Cuisine, découvertes et plaisir au menu!

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



Muffins aux pommes et au fromage

12 portions

Préparation
20 minutes

Cuisson
25 minutes



INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) de fromage Cheddar fort râpé
- 2 pommes
- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 1 œuf
- 250 ml (1 tasse) de lait

PRÉPARATION

★ = Pourrait nécessiter l'aide d'un adulte

- ★ 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Beurrer un moule à muffins ou y mettre des moules en silicone ou en papier.
- 3 Râper le fromage et les pommes. Réserver.
- 4 Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
- 5 Dans un bol moyen, bien fouetter le beurre et le sucre. Ajouter l'œuf et le lait toujours en fouettant.
- 6 Verser les ingrédients secs sur le mélange et bien remuer.
- 7 Ajouter les pommes et le fromage râpés et mélanger légèrement.
- 8 Verser dans les moules à muffins.
- 9 Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre.
- ★ 10 Laisser tiédir les muffins dans les moules pendant 5 minutes. Les démouler et les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.



Des mots doux pour la boîte à lunch

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.

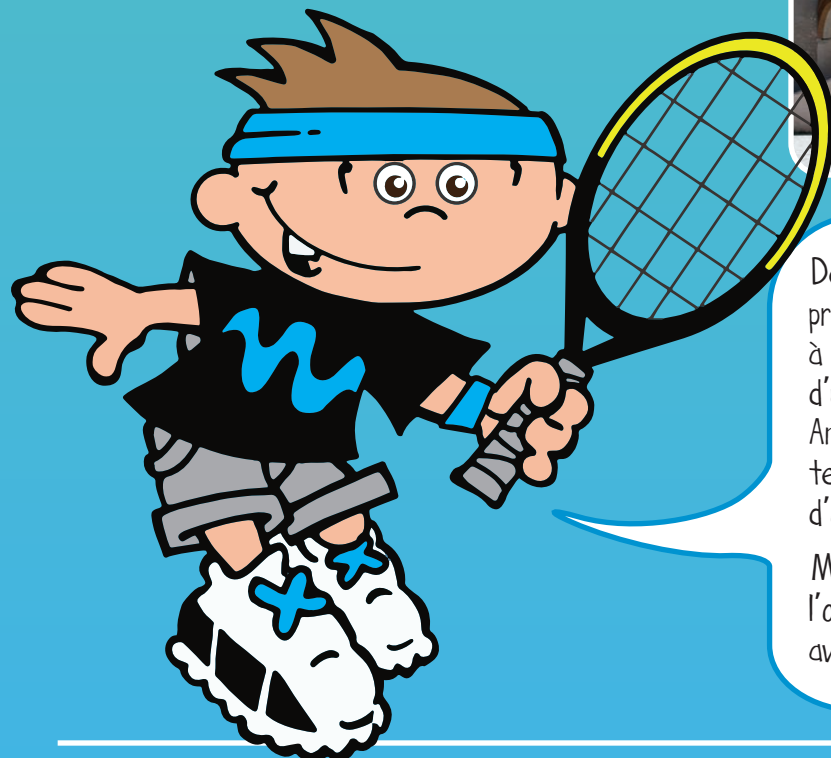
Pendant longtemps, on joua avec les mains ou avec des gants. Mais bientôt, les battoirs en bois firent leur apparition et lors des années 1500, on créa la première raquette dotée d'un long manche et d'un cordage en boyaux de mouton.

Étrange n'est-ce pas?



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, Tenis, d'où tennis.

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



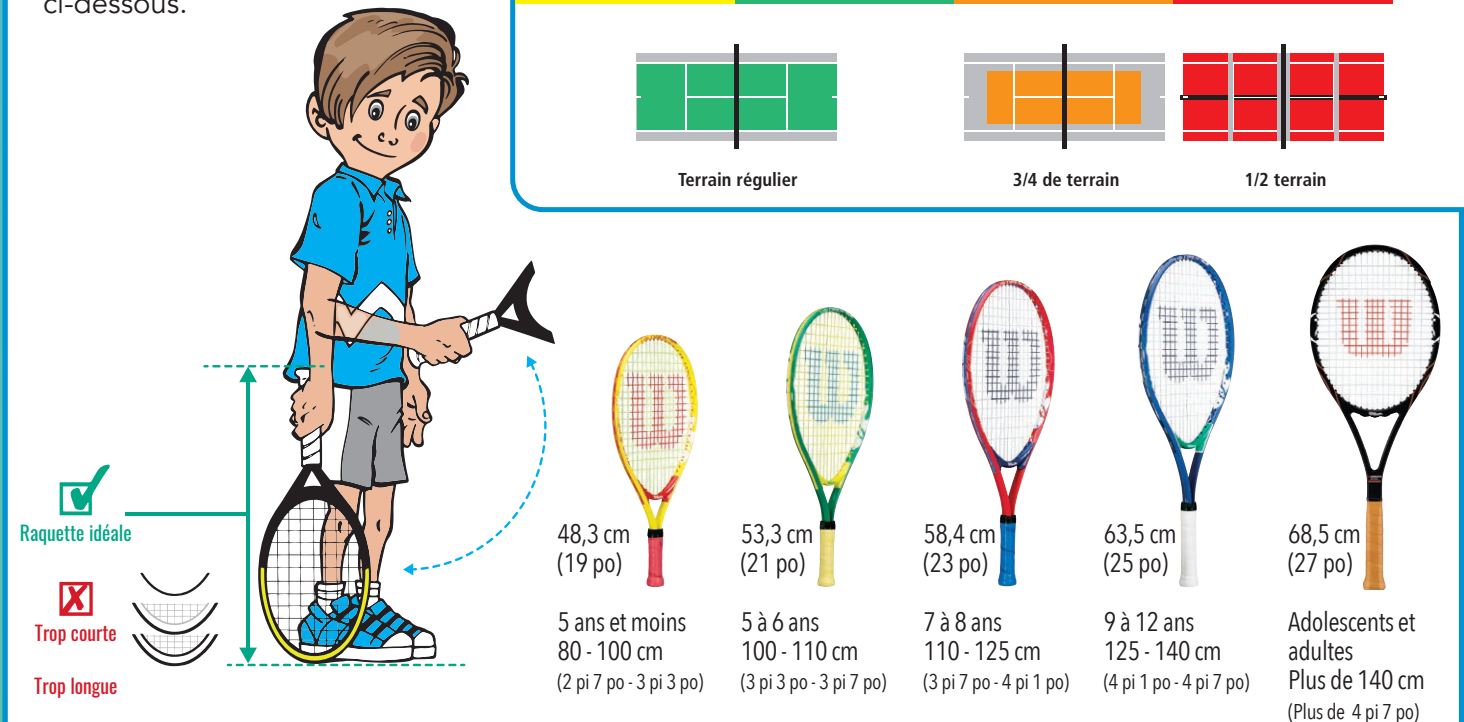
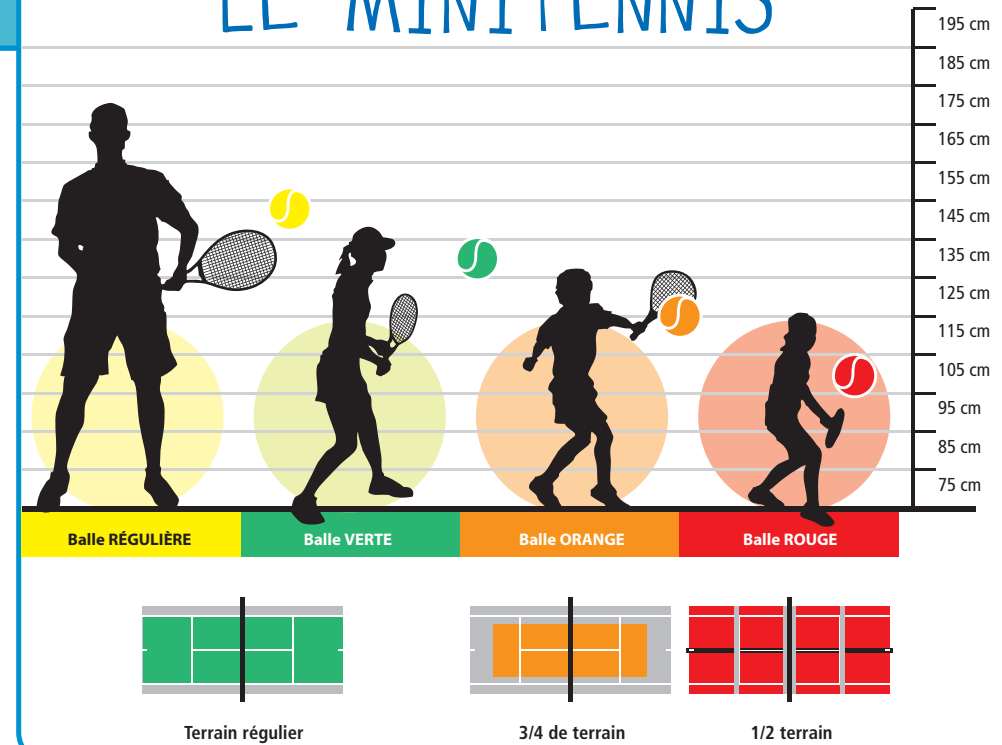
COMMENT S'ÉQUIPER ?

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

LE MINITENNIS

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.



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!

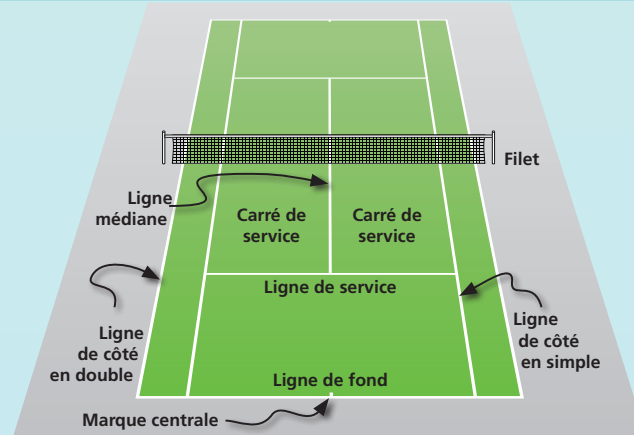
Truc : maîtrise bien toutes les balles étape par étape, c'est ton gage de succès pour ton développement!

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?



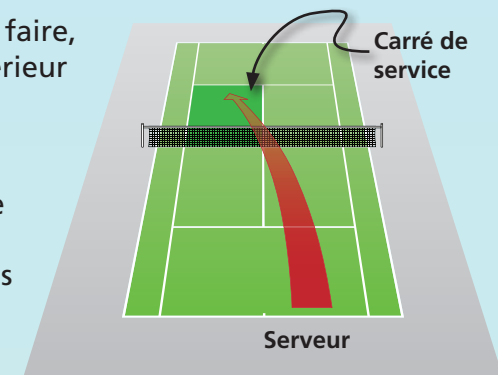
RÈGLEMENTS ET POINTAGE (simplifiés)

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).

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 REMPORTE 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 !

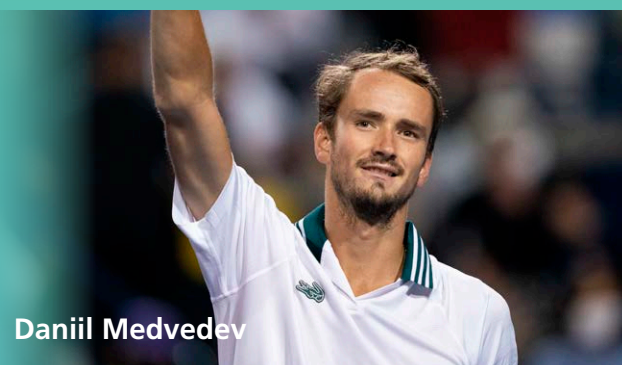
Jeu, manche et match ! Pour gagner un jeu, tu dois atteindre quatre points et avoir au moins deux points de différence avec ton adversaire. Un jeu est une partie d'une manche. Pour remporter une manche, tu dois gagner six jeux. Finalement, pour remporter le match, tu dois gagner deux manches. Facile,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

LES MEILLEURS JOUEURS ET JOUEUSES INTERNATIONAUX (CLASSEMENT DU 28 FÉVRIER 2022)

Hommes

1 Daniil Medvedev

Âge : 26 ans
Né à Moscou, en Russie
Grandeur : 1,98 m (6 pi 6 po)
Droitier
Titres en carrière : 13
Titre en Grands Chelems : 1



Daniil Medvedev

2 Novak Djokovic

Âge : 35 ans (en mai 2022)
Né à Belgrade, en Serbie
Grandeur : 1,88 m (6 pi 2 po)
Droitier
Titres en carrière : 86
Titres en Grands Chelems : 20



Novak Djokovic

Le troisième meilleur joueur mondial est l'Allemand **Alexander Zverev**

Femmes

1 Ashleigh Barty

Âge : 26 ans (en mai 2022)
Née à Ipswich, Australie
Grandeur : 1,66 m (5 pi 5 po)
Droitière
Titres en carrière : 15
Titres en Grands Chelems : 3



Ashleigh Barty

2 Barbora Krejčíková

Âge : 26 ans
Née à Brno, en République tchèque
Grandeur : 1,78 m (5 pi 10 po)
Droitière
Titres en carrière : 3
Titre en Grands Chelems : 1



Barbora Krejčíková

La troisième meilleure joueuse mondiale est la Biélorusse **Aryna Sabalenka**

LES MEILLEURS JOUEURS ET JOUEUSES CANADIENS (CLASSEMENT DU 28 FÉVRIER 2022)

Félix Auger-Aliassime

Âge : 21 ans
Né à Montréal, au Québec
Grandeur : 1,93 m (6 pi 4 po)
Droitier
Classement ATP : 9^e
Titre en carrière : 1

Faits intéressants : Félix est certainement devenu un grand joueur de tennis! Le jeune Québécois a déjà participé à 11 finales de l'ATP, remportant son premier titre en carrière à Rotterdam, Pays-Bas, en février 2022! Lors des tournois du Grand Chelem, Félix a déjà atteint les demies-finale des Internationaux des États-Unis et les quarts de finale des Internationaux d'Australie. Impressionnant, n'est-ce pas?

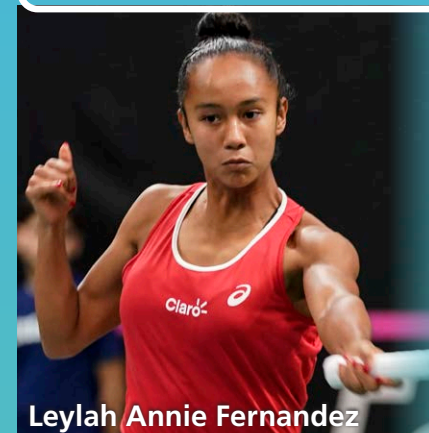


Félix Auger-Aliassime

Leylah Annie Fernandez

Âge : 19 ans
Née à Montréal, au Québec
Grandeur : 1,61 m (5 pi 3 po)
Gauchère
Classement WTA : 21^e
Titre en carrière : 1

Faits intéressants : Quelle progression! Depuis son arrivée en 2017 sur le circuit professionnel, Leylah confirme tout son potentiel et remporte son premier titre à seulement 18 ans, en 2021, à Monterrey au Mexique, en plus de s'être hissée en finale des Internationaux des États-Unis. À 19 ans seulement, elle a même réussi à atteindre le Top 20 mondial. Quel exploit! Gageons qu'elle y sera de retour très bientôt!



Leylah Annie Fernandez

Denis Shapovalov

Âge : 23 ans (en avril 2022)
Né à Tel Aviv, en Israël
Grandeur : 1,85 m (6 pi 1 po)
Gaucher
Classement ATP : 13^e
Titre en carrière : 1

Faits intéressants : Depuis 2020, Denis enchaîne les bonnes performances dans les tournois du Grand Chelem : quart de finaliste aux Internationaux des États-Unis 2020, demi-finaliste à Wimbledon 2021 et quart de finaliste aux Internationaux d'Australie 2022! 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

Âge : 21 ans
Née à Mississauga, en Ontario
Grandeur : 1,70 m (5 pi 7 po)
Droitière
Classement WTA : 43^e
Titres en carrière : 3
Titre en Grands Chelems : 1

Faits intéressants : En 2019, Bianca connaît une année incroyable en gagnant le prestigieux tournoi d'Indian Wells ainsi que les Internationaux des États-Unis! Première Canadienne à remporter un tournoi du Grand Chelem, Bianca a atteint le 4^e rang au classement WTA! Elle s'est malheureusement blessée par la suite, affectant ainsi ses performances. Nous sommes toutefois certains qu'elle remontera la pente et vivra de nouveau de belles victoires!



Bianca Andreescu

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 2021: Daniil Medvedev à Toronto et Camila Giorgi à Montréal

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 2021 : Daniil Medvedev et Emma Raducanu

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 2021 : Novak Djokovic et Ashleigh Barty



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 2021 : Novak Djokovic et Barbora Krejčíková

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 2022 : Rafael Nadal et Ashleigh Barty

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!
- L'Espagnol Rafael Nadal est le joueur qui a gagné le plus de tournois du Grand Chelem dans l'histoire du tennis masculin, soit 21. 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.
- 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 l'Omnium Banque Nationale présenté par Rogers 2022, 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'un des 10 billets pour un atelier de cuisine en ligne offert par  C'est Moi Le Chef!
- 4^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.

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 une 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.

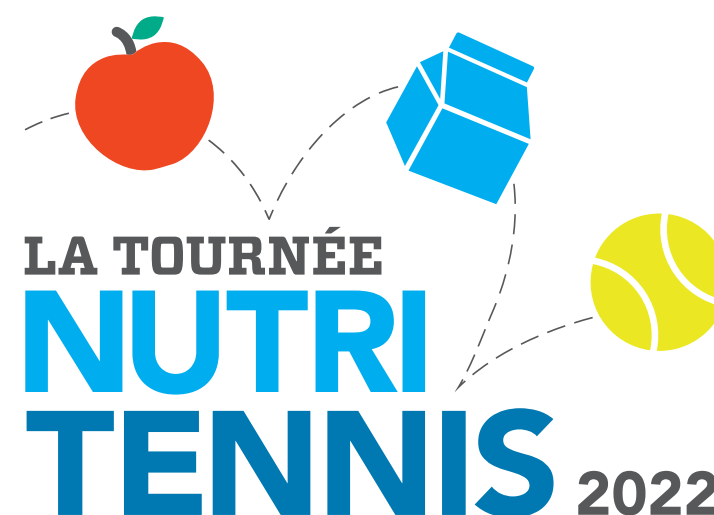
Associations régionales

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.

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



Tennis Québec et Éducation Nutrition 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 :



Éducation
Nutrition

Par les diététistes des
Producteurs laitiers du Canada

En collaboration avec:



Québec

