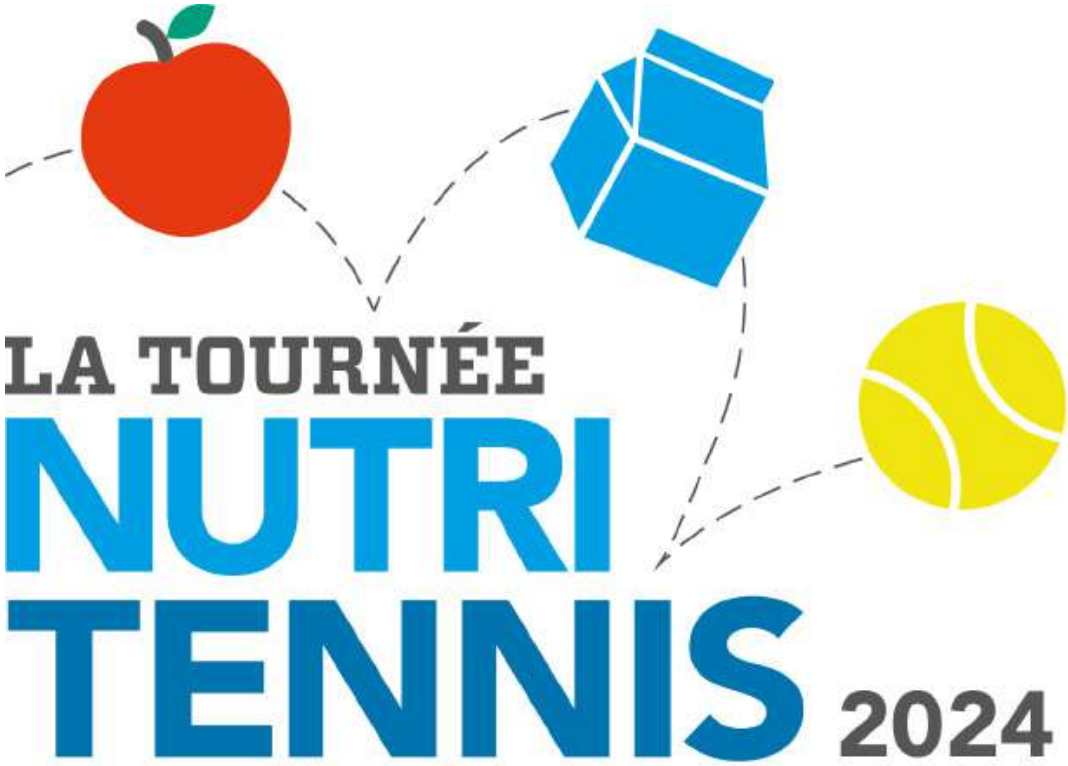
Guide parent-enfant



Tournée offerte par :

TENNIS QUÉBEC

Éducation Nutrition
Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Ce guide a été conçu et réalisé par Tennis Québec, en partenariat avec Éducation Nutrition.

Présidente de Tennis Québec : Christiane Bergevin

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 Théroux

Collaboration : Les Producteurs laitiers du Canada et Tennis Canada.

Révision Guide 2024 : Martin Gariépy, Julie Robert

Illustrations : Michel Love

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

Graphisme original : Multiconcept graphisme inc.

Infographie/mise à jour 2024 : Adrien Bettiga

Les statistiques présentées dans ce guide sont en date de février 2024.

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 /tennisquebec /tennisquebec /tennisquebec

© 2024 – Tennis Québec, édition 2024

DANS CE GUIDE :

- 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

99:99_PRO:99_L

S
H
F
T

SPIN IS IN

SHIFT: L'incroyable nouvelle raquette possédant une technologie révolutionnaire pour plus d'effet dans chaque coup frappé.

wilson.com/shift

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**

CUISINONS en Famille

Droits d'auteur © 2024 Les Producteurs laitiers du Canada

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.

Droits d'auteur © 2024 Les Producteurs laitiers du Canada

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)

Passe un bel après-midi
xoxox

Je t'aime
GROS
comme la Terre!

Plus que quelques heures avant de nous retrouver.
Bisous!

Ton lunch était bon?
J'ai ajouté une pincée d'amour dedans.

Pour : _____
ce coupon te donne droit à un GROS câlin. À ce soir!

Droits d'auteur © 2024 Les Producteurs laitiers du Canada

POURQUOI PAS UN PEU D'HISTOIRE ?

SAVAIS-TU QUE... ?

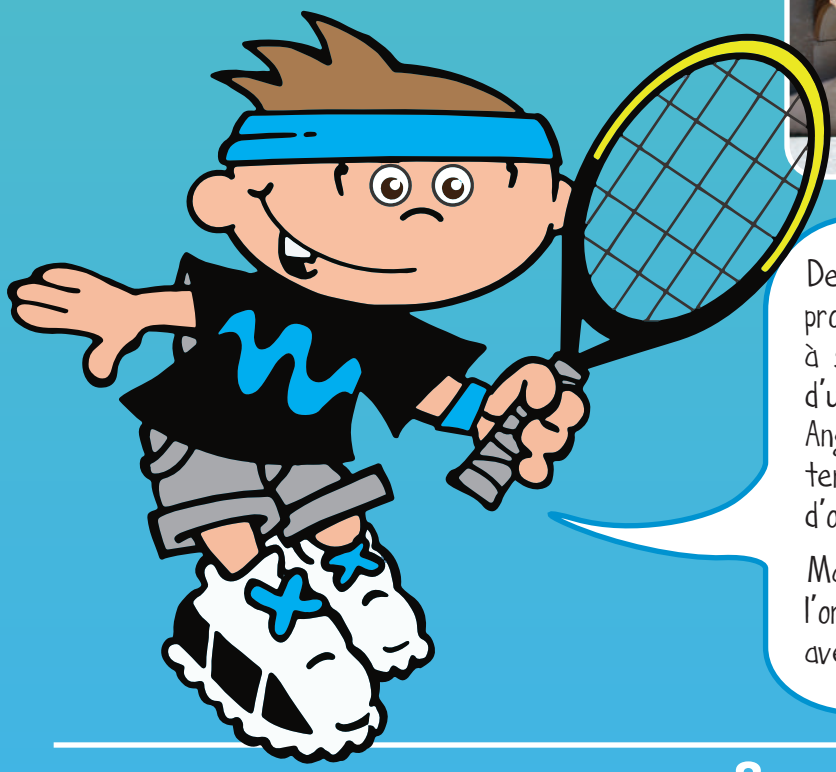
Le tennis a pour ancêtre le jeu de paume ?

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



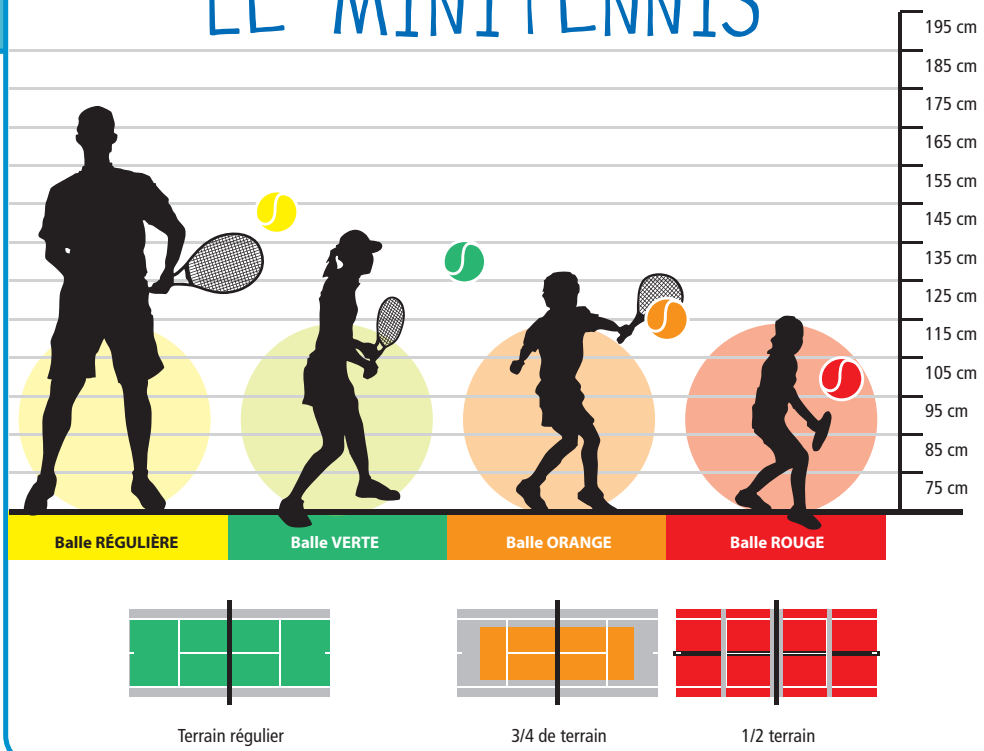
De plus, savais-tu que le mot tennis lui-même provient de l'avertissement Tenez ! que criait à son adversaire le lanceur de balle au départ d'un échange au jeu de paume ? Quand les Anglais essayèrent le jeu de paume et sa terminologie, ils entendirent Tenèts, Tenis, d'où tennis.

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

COMMENT S'ÉQUIPER ?

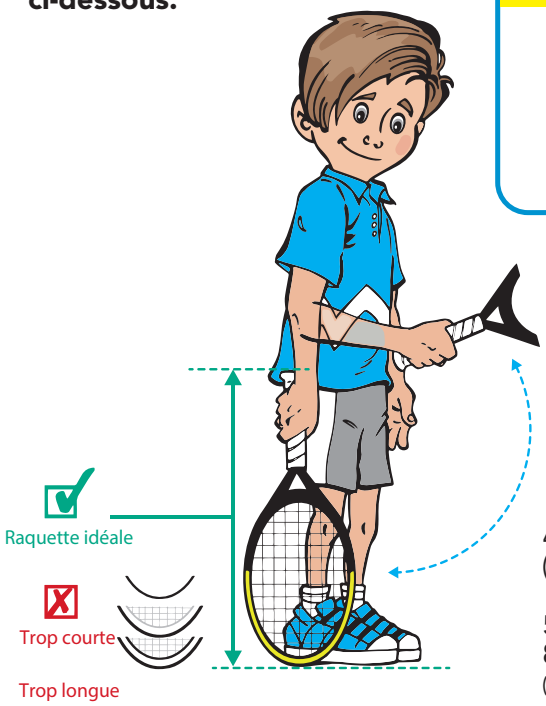
Des raquettes, des balles et un terrain, juste pour toi!

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.



48,3 cm
(19 po)

5 ans et moins
80 - 100 cm
(2 pi 7 po - 3 pi 3 po)

53,3 cm
(21 po)

5 à 6 ans
100 - 110 cm
(3 pi 3 po - 3 pi 7 po)

58,4 cm
(23 po)

7 à 8 ans
110 - 125 cm
(3 pi 7 po - 4 pi 1 po)

63,5 cm
(25 po)

9 à 12 ans
125 - 140 cm
(4 pi 1 po - 4 pi 7 po)

68,5 cm
(27 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 **½ 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 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 orange (Échanges sur **¾ 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 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!

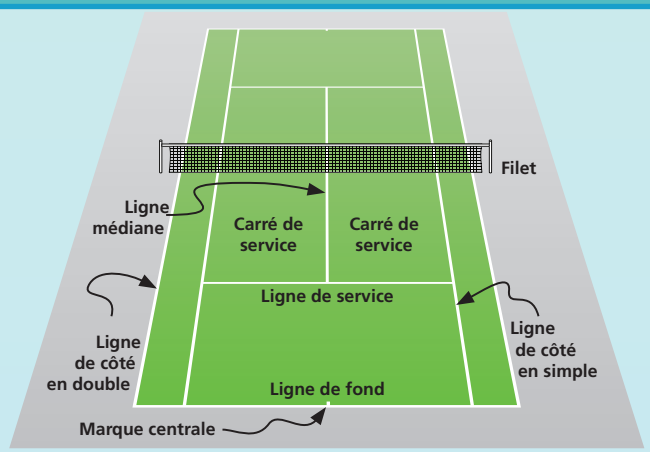
Truc : maîtrise bien toutes les balles étape par étape, c'est ton gage de succès pour ton développement!

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 short ou 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 clique sur les Règles du jeu).

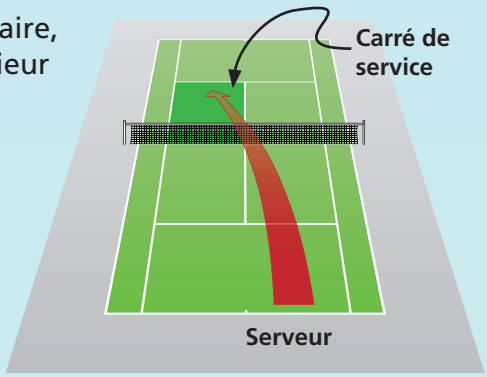
Le tennis ne se joue pas en tapant la balle n'importe où !

- 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**
1er point	**15**
2e point	**30**
3e point	**40**
4e 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 27 FÉVRIER 2024)

Hommes

1 Novak Djokovic

Âge : 37 ans (en mai 2024)
Né à Belgrade, en Serbie
Grandeur : 1,88 m (6 pi 2 po)
Droitier
Titres en carrière : 98
Titres en Grands Chelems : 24

Novak Djokovic

Tennis Canada

Carlos Alcaraz

Pascal Ratthe

2 Carlos Alcaraz

Âge: 21 ans (en mai 2024)
Né à El Palmar, en Espagne
Grandeur: 1,83m (6 pi)
Droitier
Titres en carrière: 12
Titres en Grands Chelems: 2

Le troisième meilleur joueur mondial est l'Italien **Jannik Sinner**

Femmes

1 Iga Swiatek

Iga Swiatek
Âge: 23 ans (en mai 2024)
Née à Varsovie, en Pologne
Grandeur: 1,76m (5 pi 9 po)
Droitière
Titres en carrière: 18
Titres en Grands Chelems: 4

Iga Swiatek

Peter Power

Aryna Sabalenka

Tyler Anderso

2 Aryna Sabalenka

Âge: 26 ans (en mai 2024)
Née à Minsk, en Biélorussie
Grandeur: 1,82m (6 pi)
Droitière
Titres en carrière: 14
Titres en Grands Chelems: 2

La troisième meilleure joueuse mondiale est l'Américaine **Coco Gauff**

LES MEILLEURS JOUEURS ET JOUEUSES CANADIENS (CLASSEMENT DU 27 FÉVRIER 2024)

Félix Auger-Aliassime

Âge : 23 ans
Né à Montréal, au Québec
Grandeur : 1,93 m (6 pi 4 po)

Droitier
Classement ATP : 30e
Titres en carrière : 5

Faits intéressants : Félix est certainement devenu un grand joueur de tennis! Le jeune Québécois a déjà participé à 14 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 demi-finales des Internationaux des États-Unis et les quarts de finale aux Internationaux d'Australie et à Wimbledon. Impressionnant, n'est-ce pas?

Félix Auger-Aliassime

Tennis Canada

Leylah Annie Fernandez

Tennis Canada

Leylah Annie Fernandez

Âge : 21 ans
Née à Montréal, au Québec
Grandeur : 1,68 m (5 pi 3 po)

Gauchère
Classement WTA : 32e
Titres en carrière : 3

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!

Denis Shapovalov

Âge : 25 ans
Né à Tel Aviv, en Israël
Grandeur : 1,85 m (6 pi 1 po)

Gaucher
Classement ATP : 120e
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

Tennis Canada

Bianca Andreescu

Tennis Canada

Bianca Andreescu

Âge : 23 ans
Née à Mississauga, en Ontario
Grandeur : 1,70 m (5 pi 7 po)

Droitière
Classement WTA : 142e
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 4e rang au classement WTA! Elle a malheureusement été ennuyée par des blessures au cours des deux dernières années, ce qui a affecté son classement. Nous croyons toutefois qu'elle saura remonter la pente et retrouver le chemin de la victoire!

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 (OMNIUM BANQUE NATIONALE, PRÉSENTÉ PAR ROGERS)

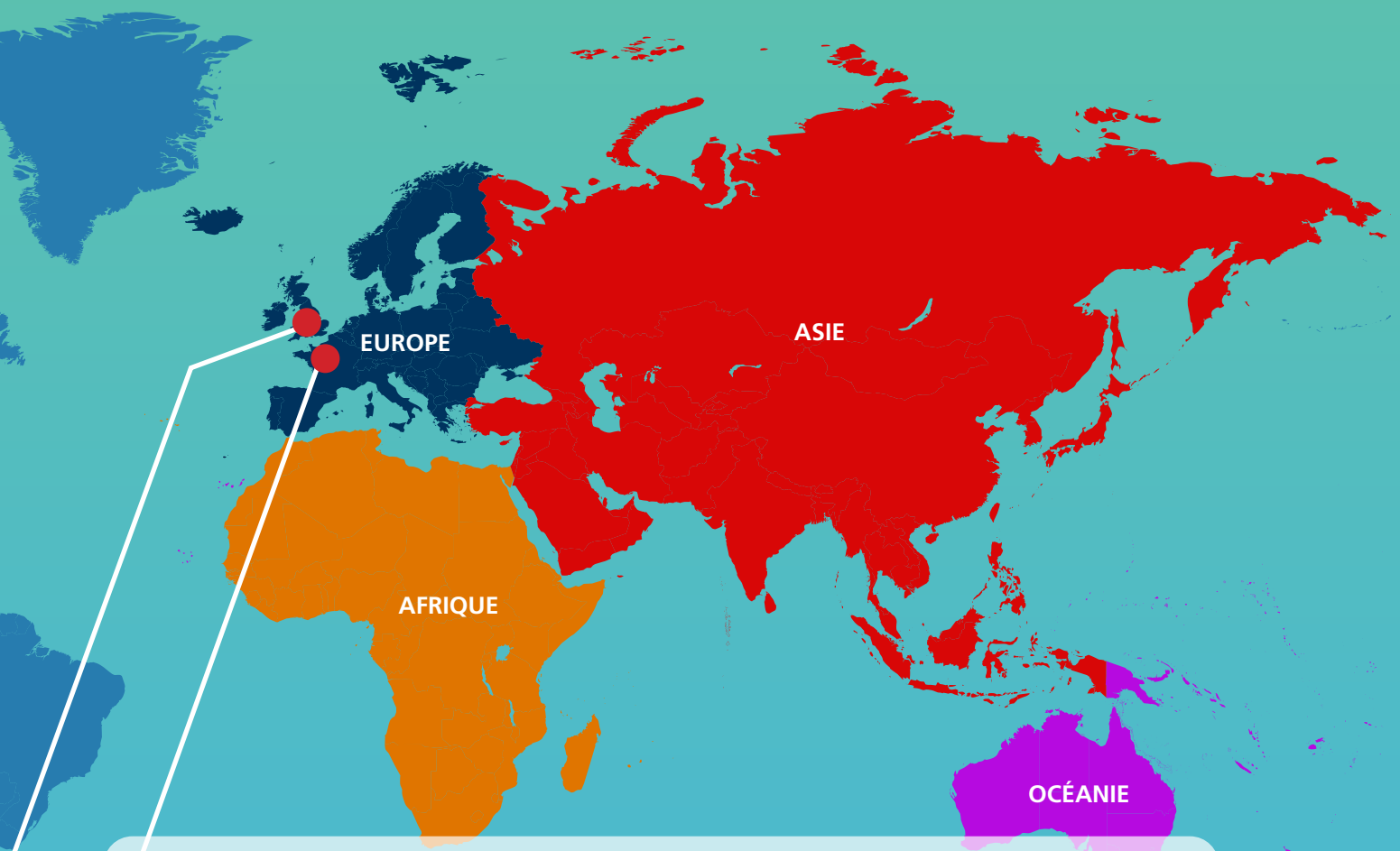
Lieu : Stade IGA (Montréal, Québec) et Stade Sobeys (Toronto, Ontario)
Moment de l'année : Au mois d'août
Première édition : 1881 pour les hommes et 1892 pour les femmes
Surface : « DecoTurf », type de surface synthétique (dure)
Particularité : Depuis 2011, les tournois de Montréal et de Toronto ont lieu la même semaine. Les deux villes accueillent les hommes et les femmes en alternance.
Gagnants 2023: Jessica Pegula à Montréal et Jannik Sinner 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 : Premier tournoi du Grand Chelem qui a décidé d'instaurer le bris d'égalité à la manche décisive.
Gagnants 2023 : Novak Djokovic et Coco Gauff

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 2023 : Carlos Alcaraz et Markéta Vondroušová



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 2023 : Novak Djokovic et Iga Swiatek

INTERNATIONAUX D'AUSTRALIE

Lieu : Melbourne Park, Melbourne, Australie
Moment de l'année : Janvier (Il peut faire jusqu'à 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 2024 : Jannik Sinner et Aryna Sabalenka

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 d'un tournoi en Californie, en 2012!

- L'Espagnol Rafael Nadal et le Serbe Novak Djokovic sont les joueurs qui ont gagné le plus de tournois du Grand Chelem dans l'histoire du tennis masculin, soit 22. 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 1 557. Il en a gagné 1 274, un sommet inégalé.

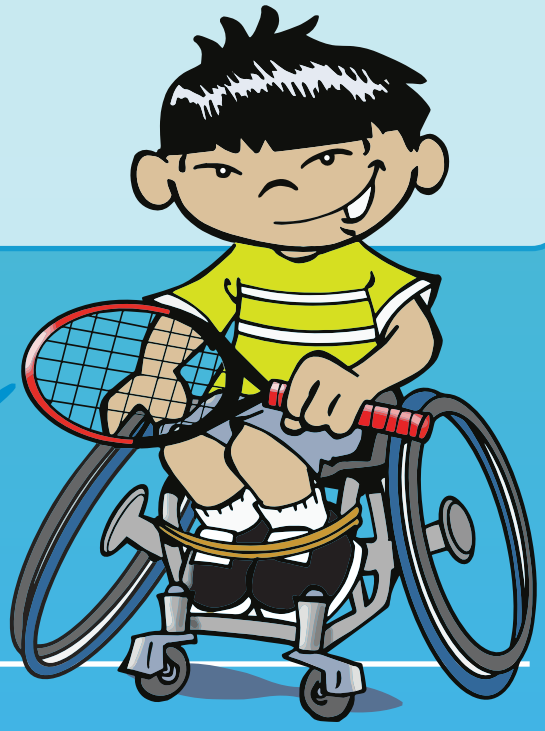
- Le plus jeune joueur à avoir remporté un tournoi du Grand Chelem est l'Américain Michael Chang. En 1989, alors âgé de 17 ans, il a mis la main sur les honneurs de Roland-Garros. Chez les femmes, le record date de 1997. C'est la Suisse Martina Hingis qui a réalisé l'exploit, aux Internationaux d'Autralie, alors qu'elle n'était âgée que de 16 ans!

- 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 l'édition 2017 masculine de la Coupe Rogers, à Montréal.

Denis Shapovalov

- 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 as 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 – Expérience en famille à l'édition 2024 de l'Omnium Banque Nationale présenté par Rogers, incluant, entre autres, l'hébergement, 4 billets pour assister au tournoi et une séance de perfectionnement de tennis en famille.
- 2e PRIX – L'un des 2 ensembles de tennis familial.
- 3e PRIX – L'une des 2 cartes-cadeaux de 150 $ pour un cours ou des accessoires de cuisine.
- 4e PRIX – L'une des 5 cartes-cadeaux de 50 $ chez un détaillant d'articles de sport.

Pour participer au quiz, rendez-vous sur 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 sur le site de Tennis Québec 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 sur le site de Tennis Québec pour connaître les clubs de tennis intérieur et extérieur et l'association régionale de tennis de ta région.

Clubs de tennis intérieur

26 clubs de tennis intérieur 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 sur www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites.

Organismes de tennis extérieur

Tennis Québec compte également plus de 80 organismes de tennis extérieur affiliés (clubs, villes, académies, 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 terrains de tennis supervisés par l'organisme. Tu trouveras la liste des organismes de tennis extérieur sur www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites.

VOYAGER À TRAVERS LE QUÉBEC N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE!

INNVEST Hotels

Avec 18 hôtels à travers la province pour mieux accueillir vos besoins

Alma
Ancienne Lorette
Baie Comeau
Boucherville
Brossard
Chicoutimi
Drummondville
Gatineau
Laval
Montréal
Mont-Laurier
Ville de Québec
Sept Iles
Sherbrooke
Thetford Mines
Val D'or

Tennis Québec et Éducation Nutrition désirent remercier les directions d'écoles, le personnel enseignant, les responsables de services de garde, les bénévoles et les partenaires qui ont rendu possible la réalisation de la Tournée nutri-tennis.

LA TOURNÉE NUTRI TENNIS 2024

Tournée offerte par :

TENNIS QUÉBEC

Éducation Nutrition
Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

En collaboration avec :

Bon départ Jumpstart

LA FONDATION DES AMIS DU TENNIS

Québec

Penn Balle officielle

Wilson