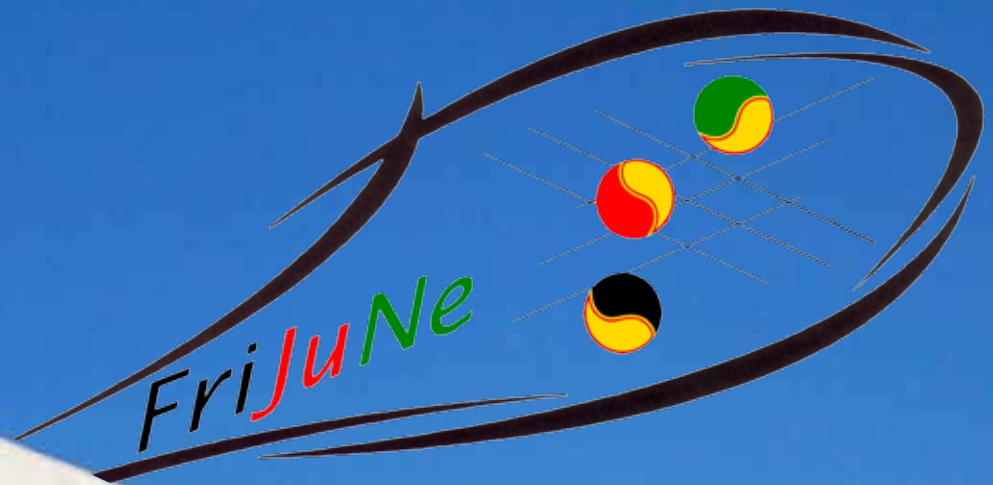


TENNIS | FRIBOURG - JURA- JURA BERNOIS - NEUCHÂTEL

WWW.FRIJUNE.CH





Mitteilung des FriJuNe Präsidenten

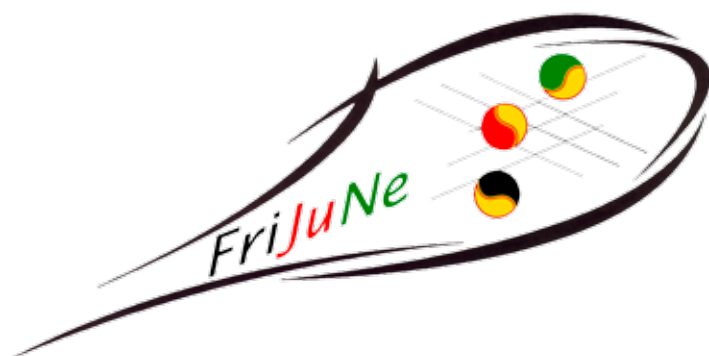
Liebe Tennisfreundinnen und Tennisfreunde,

Sie halten in Ihrer Hand ein bemerkenswertes Heft, welches die zahlreichen und verschiedenartigen Aktivitäten des Regionalverbands FriJuNe präsentiert. Dies ist die zweite Broschüre, die wir neben der Senioren-Agenda herausgeben. Das Anliegen ist es, uns sowohl innerhalb als auch ausserhalb von FriJuNe vorzustellen. Ich erinnere Sie daran, dass FriJuNe durch die Fusion der Gruppenverbände Fribourg, Jura, bernisches Jura und Neuchâtel entstanden ist am 28. September 2004. Unsere Ziele sind vielseitig, um nur die wichtigsten zu nennen:

- Tennisförderung in der Region von FriJuNe
- Tennisförderung im Bereich Wettkampfsport
- Tennisförderung im Bereich Breitensport
- Junge Talente gemäss den Nachwuchskonzepten von Swiss Tennis fördern
- Unterstützung der angegliederten Center und Clubs

Unser Verband ist der fünftgrösste in Swiss Tennis, er zählt 66 Clubs und Center und mehr als 10'000 Spieler/innen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.
Jean-Jacques Beuchat, Präsident FriJuNe



Message du Président FriJuNe



Jean-Jacques Beuchat

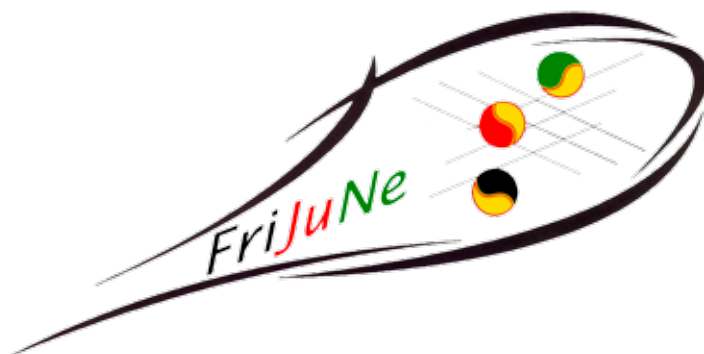
Chères amies et chers amis du tennis,

Vous tenez entre vos mains un fascicule remarquable, celui présentant les activités nombreuses et variées de l'association régionale FRIJUNE. Cette brochure est la deuxième que nous éditons après l'agenda seniors. Elle est destinée à nous présenter aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de FRIJUNE. Je vous rappelle que FRIJUNE est née de la fusion des groupements de tennis de Fribourg, du Jura, du Jura bernois et de Neuchâtel le 28 septembre 2004. Nos buts sont divers, à savoir :

- promouvoir le tennis sur le territoire de FRIJUNE
- promouvoir le tennis en tant que sport de compétition
- promouvoir le tennis seniors
- promouvoir les jeunes espoirs dans le cadre du concept de promotion de la relève
- soutenir les clubs et les centres affiliés

Notre association est la cinquième plus grande de Swiss Tennis; elle compte 66 clubs et centres et 10'000 joueurs/ses.

Je vous souhaite une bonne lecture.
Jean-Jacques Beuchat, Président FriJuNe





FriJuNe: Ziele, Überblick und Ausblick

Das Ziel von FriJuNe ist die Tennisförderung in der Region! Dazu gehören die Förderung des Wettkampfsports sowie die Förderung von Breitensport und Rollstuhl-Tennis. Dazu gehört, junge Talente gemäss den Nachwuchskonzepten von Swiss Tennis zu fördern und dazu gehört die Unterstützung der angegliederten Clubs und Center.

FriJuNe gibt es seit 2004. Zu FriJuNe gehören 66 Clubs und Tennis-Center. FriJuNe hat über 10'000 aktive Mitglieder und veranstaltet jedes Jahr zahlreiche Turniere mit tausenden Teilnehmern aus allen Kategorien und Altersklassen. Und seit 2009 werden neu die FriJuNe Masters ausgetragen!

FriJuNe hat auch Top-Spieler! Wie z.B. Mégane Bianco, Schweizer Meisterin 2009 Kat. U16 oder Konstantin Schmaeh, Teilnehmer der Paralympics 2008 in Peking. Mehr dazu auf den folgenden Seiten!

FriJuNe hat neu den Bereich Marketing besetzt mit der Aufgabe, den Bekanntheitsgrad zu steigern, die Ziele zu unterstützen und Sponsoren für die vielfältigen Aufgaben zu finden.

FriJuNe ist Ihr regionaler Tennisverband. Zögern Sie nicht, mit den Bereichsverantwortlichen Kontakt aufzunehmen. Wir sind für Sie da! Weitere Informationen und Aktuelles finden Sie unter www.friju.ch



FriJuNe: buts, vue d'ensemble et perspectives

Le but de FriJuNe est de promouvoir le tennis sur son territoire. Notamment de promouvoir le sport de compétition, le tennis pour tous ainsi que le tennis en fauteuil roulant. En plus de promouvoir les jeunes espoirs dans le cadre du concept de promotion de la relève Swiss Tennis et enfin de soutenir les clubs et les centres affiliés.

FriJuNe existe depuis 2004. FriJuNe compte 66 clubs et centres de tennis. FriJuNe compte plus de 10'000 membres actifs et organise chaque année de nombreux tournois avec des milliers de participants de toutes catégories et de tous les âges. Depuis 2009, un Masters FriJuNe Juniors est organisé !

FriJuNe connaît aussi ses top-joueurs ! Comme Mégane Bianco, Championne Suisse 2009 moins de 16 ans ou Konstantin Schmaeh, participant aux jeux paralympiques 2008 de Pékin. Vous trouverez plus d'informations dans ce fascicule!

FriJuNe Marketing est un nouveau département avec l'objectif suivant : augmenter la popularité, soutenir les buts et trouver les sponsors pour les tâches définies

FriJuNe est votre association régionale. N'hésitez pas à contacter les responsables de département. Nous sommes là pour vous ! Plus d'informations et actualités sous www.frijune.ch



Interview

Fragen FriJuNe

1. Mit welchem Alter hast du angefangen Tennis zu spielen?
2. Wann wurde das besondere Talent entdeckt?
3. Wie haben FriJuNe und Swiss Tennis dies unterstützt? Kannst du die bisherige Laufbahn kurz beschreiben?
4. Was bringt dir Tennis für dein Privatleben?
5. Was waren die schönsten Momente in deiner bisherigen Tennis-Karriere?
6. Welche Tipps kannst du anderen jungen Spielern geben?

Mégane Bianco:

1. Ich habe mit 9 Jahren mit dem Tennis begonnen.
2. Als ich angefangen habe mit Olivier Piana zu trainieren, er hat mir sehr geholfen und ich verdanke ihm viel.
3. Leider waren früher im Vorstand von FriJuNe nicht dieselben Leute wie heute, und so wurde ich damals nicht unterstützt. Es ist seit Antritt des jetzigen Präsidenten, dass FriJuNe sich für mich interessiert.
Mit 9 Jahren habe ich mit dem Tennis begonnen. Ich habe in der Nähe von zuhause beim TC BBB trainiert. Mit 11 Jahren habe ich mich schliesslich entschlossen, mehr ins Tennis zu investieren und ich habe mit dem Training bei Olivier Piana beim TC Peseux begonnen. Er hat mir wirklich enorm geholfen und ich konnte grosse Fortschritte machen. Im Alter von 13 Jahren habe ich zum TC Cadolles gewechselt zur Tennisschule von Pablo Minutella, wo ich ca. 1 Jahr trainiert habe. Mit 14 hat mich dann die Nachwuchsförderung von Swiss Tennis ausgewählt, in Biel zu trainieren. Seit 2008 trainiere ich bei Swiss Tennis in Biel.
4. Tennis bedeutet mir wirklich sehr viel. Ich könnte mir im Moment kein Leben ohne Tennis vorstellen. Dank dem Tennis lerne ich viele Dinge kennen und es erlaubt mir Neues zu erkunden - Länder, Sprachen etc. Tennis nimmt in meinem Leben einen sehr grossen Platz ein, aber ich vergesse den Rest nicht!



Mégane Bianco

5. Die schönsten Momente meiner Karriere waren mein 1. Sieg der Schweizer Meisterschaften Kat. U14, und der Sieg in der Kat. U16. Aber der allerschönste Moment bleibt der Sieg bei meinem ersten internationalen Turnier Kat. U18 beim ITF Bangkok im November 2008.
6. Mein Tipp ist: alles zu geben um seine Träume zu realisieren, aber vor allem mit Freude dabei sein, bei dem was man tut, das ist das wichtigste!



Interview



Mégane Bianco, photo © EQ Images.

Questions FriJuNe

1. A quel âge as-tu commencé à jouer au tennis?
2. A quel moment a-t-on découvert ton talent particulier?
3. Comment est-ce que FriJuNe et Swiss Tennis t'ont soutenu? Peux-tu décrire (en bref) ton parcours tennistique.
4. Qu'est-ce que le tennis t'apporte dans la vie privée?
5. Quels ont été les plus « beaux » moments dans ta carrière ?
6. Quels conseils peux-tu donner aux autres jeunes joueurs?

Mégane Bianco:

1. J'ai commencé le tennis à l'âge de 9 ans.
2. Quand j'ai commencé à m'entraîner avec Olivier Piana, il m'a beaucoup aidé et c'est beaucoup grâce à lui.

3. Malheureusement, les dirigeants de FriJuNe n'étaient pas les mêmes à l'époque que maintenant et FriJuNe ne m'avaient pas soutenu. Ce n'est que depuis l'arrivée du président actuel que FriJuNe s'est intéressé à moi. Vers l'âge de 9 ans, j'ai commencé le tennis. Je m'entraînais juste à côté de chez moi, au TC BBB. A l'âge de 11 ans, j'ai alors décidé de m'investir plus dans le tennis et j'ai commencé à m'entraîner avec Olivier Piana au TC Peseux. Il m'a vraiment énormément fait progresser et beaucoup aidé. Puis vers l'âge de 13 ans je suis allée au TC Cadolles à l'école de Pablo Minutella, je me suis entraînée environ 1 année avec lui, et c'est à l'âge de 14 ans que la fédération m'a repérée et m'a proposée d'aller m'entraîner à Bienne. Depuis 2008, je m'entraîne donc à Bienne à Swiss Tennis.
4. Le tennis m'apporte vraiment énormément de choses dans ma vie. Aujourd'hui je ne peux pas imaginer ma vie sans le tennis. Il m'apprend et me fait découvrir beaucoup de choses, des pays, des langues etc. Le tennis prend une très grande place dans ma vie, mais je n'oublie pas le reste!
5. Mes plus beaux moments dans ma carrière ont été ma première victoire au championnat suisse des moins de 14 ans, et aussi celle des moins de 16 ans. Mais le plus beau moment reste sans hésiter la victoire de mon premier tournoi international des moins de 18 ans, l'ITF de Bangkok en novembre 2008.
6. Le conseil que je peux leur donner est de tout faire pour réaliser leurs rêves, mais avant tout de prendre du plaisir dans ce qu'ils font, c'est le plus important!



Junioren & 50+

Junioren

Tennis Junioren sind alle Spielerinnen bis zu 18 Jahren aus den Tennisclubs Freiburg, Neuchâtel und Jura. Die Junioren Kommission organisiert gezielte Aktivitäten für Junioren aus den 3 Regionen mit Unterstützung der Junioren-Verantwortlichen der Clubs, die meist auch im Club-Vorstand sind. Die Junioren Kommission stellt sicher, dass die Junioren bei den offiziellen Turnieren vertreten sind.

Die Kommission wählt einmal im Jahr Junioren zwischen 8 und 10 Jahren für die Teilnahme im Kader FriJuNe aus. Als Kadermitglieder profitieren die Spieler/innen von zahlreichen Zusatzleistungen ausserhalb ihrer Clubs. Dazu gehören ein physikalischer Test, Teilnahme an Delegationen, Match-Analyse während der kantonalen und nationalen Meisterschaften, die Teilnahme an 2 Praktika (nationale Trainings) pro Jahr sowie wöchentliche Trainings im FriJuNe Kader.

Information Junioren: siehe Kasten



50+

Zurück zum Tennis
Neu zum Tennis

Die Anzahl der **über 50jährigen** in unserem Land ist eindrucklich. Ehemalige Tennisspieler zu aktivieren und Neue zu rekrutieren ist das Ziel, das wir seit Jahren unermüdlich anstreben. Nicht ohne Erfolg. Während den diversen Events kommen tausende von Anmeldungen zusammen und zehntausende von Franken sind im Umlauf. Sie finden diesbezüglich Statistiken unter www.friju.ch > les 50+.

Das Tennisspiel ist: gesund - spielerisch - amüsant - interessant - angepasst - emotional - kameradschaft-

lich und kennt dank dem Softtennis «easyplay» keine obere Altersgrenze. Bei unseren Begegnungen lernen Sie neue Spiel- und Freizeitpartner kennen. Das Programm ist vielfältig und alles ist bereit, ihre Anmeldungen und/oder Anregungen entgegenzunehmen sowie Fragen zu beantworten.

Die FriJuNe Jahresagenda 50+ begleitet Sie kompetent auf dem Weg «Zurück zum Tennis oder Neu zum Tennis».

Information 50+:

Eve Jost, FriJuNe Sport pour tous - Breitensport

Tel.: 026 670 10 58, Email: eve.jost@hispeed.ch

Internet: www.friju.ch Rubrik: les 50+

Die Junioren Kommission | La commission des juniors



Laurent Beccarelli | 079/683 26 18 | lflobec@friju.ch

- Hauptverantwortlicher | Responsable Relèvements
- Mitglied Vorstand FriJuNe | Membre du Comité
- Leitender Trainer FriJuNe Tennis | Head Coach

Alexandre Gicot, Responsable Fribourg & Head Coach physique FriJuNe
Jacques Bregnard, Responsable Neuchâtel | 079/385 78 31, jacquesb@friju.ch
Angel Sulleiro, Responsable Jura | 079/854 66 47, sulleiro.angel@friju.ch

Welche Aktivitäten werden von der Junioren Kommission organisiert?

Das ganze Jahr über werden zahlreiche Aktivitäten organisiert im Freien wie in der Halle. Diese sind:

- Wöchentliche Trainings
- Vorbereitung auf die Schweizer Meisterschaften und die Qualifikation
- Delegationen in der Schweiz und in Ausland
- Praktika im In- und Ausland
- Regelmässiger Kontakt und Austausch mit Swiss Tennis und anderen Regionen
- Konferenzen und Ausbildung.

FriJuNe bedankt sich bei all jenen Clubs, die Tennisplätze für Trainings und Praktika bereitstellen!



Juniors & les 50+

Juniors

La commission juniors représente les joueurs de tennis des clubs de FriJuNe, âgés jusqu'à 18 ans.

La commission organise des activités qui regroupent les juniors des clubs de Fribourg, Jura et Neuchâtel avec comme relais, le responsable juniors du club souvent membre du Comité du club.

La commission juniors assure la promotion du tennis junior lors de manifestations publiques.

La commission sélectionne une fois par année des juniors de 8 à 10 ans pour faire partie des cadres FriJuNe.

En devenant cadres, ceux-ci bénéficient de nombreuses prestations complémentaires à celles offertes par leur

club, notamment un test physique, des délégations, le visionnage de matchs lors des championnats cantonaux et nationaux, la participation à 2 stages (entraînements centralisés) annuels ainsi que des entraînements hebdomadaires (entraînements décentralisés).

Information juniors: voir texte encadré

Les 50+

Découvrir le Tennis

Redécouvrir le Tennis

Le nombre de gens de plus de 50 ans dans notre pays est impressionnant. Relancer d'anciens joueurs et recruter pour la découverte du tennis est le défi pour lequel nous travaillons sans nous lasser depuis des années. Le succès ne s'est pas fait trop attendre. Nous enregistrons plusieurs milliers d'inscriptions lors de nos diverses manifestations, générant des dizaines de milliers de francs de chiffre d'affaires. Vous trouverez ces données sur le site www.frijune.ch > les 50+.

Le tennis est : sain - ludique - amusant - intéressant - adapté - émotionnel - convivial et ne connaît pas de limite supérieure d'âge, grâce au soft tennis

« easyplay ». Nos rencontres vous permettent aussi de connaître de nouveaux partenaires pour le tennis

ou d'autres loisirs. Le

programme est varié et tout est à disposition pour accueillir vos inscriptions, les demandes de renseignements ou les suggestions.

L'agenda annuel 50+ de FriJuNe vous guide avec compétence sur le chemin de la « découverte ou de la redécouverte du tennis »

Information 50+:

Eve Jost, FriJuNe Sport pour tous - Breitensport

Tel.: 026 670 10 58, Email: eve.jost@hispeed.ch

Internet : www.frijune.ch Rubrik : les 50+



Commission Juniors

arelli@bluewin.ch

ve
mité de FriJuNe
ach tennis FriJuNe

JuNe | 079/455 20 71, alexxgicot@caramail.com
oregnard@gmail.com
mail.com

En quoi consistent les activités organisées par la commission juniors ?

De nombreuses activités sont organisées tout au long de l'année, aussi bien en plein air qu'en salle. Elles consistent en:

- entraînements hebdomadaires
- préparation aux championnats suisses et aux qualifications pour ceux-ci
- délégations en Suisse et à l'étranger
- stages en Suisse et à l'étranger
- contacts réguliers avec Swiss Tennis et les autres régions
- conférences et formation, etc.

FriJuNe aimerait remercier tous les clubs, qui nous mettent à disposition des courts pour l'entraînement des juniors!



kidstennis - das Kinderprogramm von Swiss Tennis

Im Frühjahr 2005 startete Swiss Tennis gesamt-schweizerisch das Programm kidstennis by Nesquik. kidstennis soll einerseits die Grundlage schaffen für angepassten Unterricht und motivierende Lernformen in den Clubs und Centers. Andererseits sollen durch Promotionsanlässe Interessierte angesprochen werden. Der Programmbotschafter Roger Federer leistet dazu einen sympathischen Beitrag.

kidstennis richtet sich an Kinder ab 4 Jahren. Die kleinen Tennisanfänger beginnen im Level red mit üben. Das heisst, die Tennisfelder sind klein, das Racket leicht und handlich für Kinder und der Ball weich und langsam. Mit den Fortschritten der Kinder wachsen auch die Plätze und Rackets, der Ball wird härter und schneller. Aufbauend auf den Anforderungen des Levels red folgt der Level orange, später Level green. Um die Fortschritte der Kids zu erkennen und festzuhalten, gibt es pro Level zwei Stufentests. Diese Kids Tests bringen Motivation und Auszeichnungen für alle Kinder. Parallel zu diesem Learningbereich bietet kidstennis Kids Tournaments auf den Levels red, orange und green. Alle Kids Tournaments Siegerinnen und Sieger erhalten die Chance, zu den Kids Stargames ausgelost zu werden.

Die Kids Stargames sind ein Trainings- und Erlebnis-tag im Nationalen Leistungszentrum von Biel. Die Kinder trainieren unter der Anweisung von Kindertennis-Experten und Nationalcoaches, messen sich beim Kids Tournament und haben die einmalige Gelegenheit einen Schweizer Tennisstar kennenzulernen.

Information:

Internet: www.swisstennis.ch

<<http://www.swisstennis.ch>>

Rubrik *Einsteiger / Débutants*



«Wo man mit Freude und Freunden bei der Sache ist, liegt der Erfolg auf der Hand. Ich bin überzeugt, kidstennis schafft beste Voraussetzungen für Schweizer Tennisstars von morgen.»
Roger Federer

kidstennis - damit der Schweizer Tennissport auch in Zukunft grosse Stars hervorbringt

kidstennis - le programme pour les enfants de Swiss Tennis



« Le succès tend la main à tous ceux qui ont du plaisir à l'ouvrage en compagnie d'amis. Je suis persuadé que kidstennis offre les meilleures conditions à l'émergence des stars de tennis suisses de demain. »

Roger Federer

Swiss Tennis a lancé son programme kidstennis by Nesquik dans toute la Suisse au printemps 2005. D'une part, kidstennis pose les bases pour un enseignement adapté et des formes d'apprentissage motivantes dans les clubs et les centres. D'autre part, de nouveaux groupes cibles doivent être touchés lors d'événements promotionnels. Dans ce but, Roger Federer, ambassadeur du projet, apporte sa sympathique contribution.

kidstennis s'adresse aux enfants à partir de 4 ans. Les débutants commencent au Level red, sur de petits terrains, avec des raquettes légères et faciles à manier, ainsi que des balles molles et lentes. Au gré des progrès, les terrains et les raquettes s'agrandissent, les balles deviennent plus dures et plus rapides. Le Level red laisse alors sa place au Level orange, puis au Level green.

Chaque Level comprend deux degrés de test permettant aux kids de se situer en fonction des progrès accomplis. Ces Kids Tests apportent à tous motivation et distinctions. En parallèle à ce domaine de l'enseignement, kidstennis propose également des Kids Tournaments propres aux Levels red, orange et green. Tous les vainqueurs de ces Kids Tournaments ont une chance d'être tirés au sort pour participer aux Kids Stargames.

Les Kids Stargames offrent aux enfants une occasion de rêve: s'entraîner et s'amuser au Centre national à Bienne pendant toute une journée! Les enfants s'entraînent en effet sous l'égide d'experts du tennis enfants et de coaches nationaux, ils prennent la mesure de leurs pairs lors du Kids Tournament et ils font en outre la connaissance en chair et en os d'une star du tennis suisse.

Information:

Internet: www.swisstennis.ch

<<http://www.swisstennis.ch>>

Rubrik Einsteiniger / Débutants

kidstennis - pour que le tennis suisse compte aussi de grandes stars à l'avenir.



Rollstuhltennis

Rollstuhltennis, wie geht das? Alle Interessierten sollten es einfach ausprobieren.

Das Training

Das Beste ist es, einen Rollstuhltennis-Club, einen Spieler oder den Schweizer Verband für Rollstuhltennis (TK Tennis) zu kontaktieren, um herauszufinden wo es Trainingsgruppen gibt. Dort hat man die Möglichkeit, einen Schläger zu leihen und eventuell sogar einen Tennis-Rollstuhl.

Für Rollstuhltennis muss man zwei Dinge trainieren und entwickeln:

a) Tennis spielen selbst (Technik und Taktik)

Alle die vor dem Handicap bereits gespielt haben, sind im Vorteil. Für Beginner ist es am besten, die Technik mit einem Tennislehrer zu erlernen (Vorhand, Rückhand, Aufschlag, etc.), mit anderen zu spielen und immer wieder Bälle zu schlagen. Wenn die Technik sitzt, kann man mit der Taktik beginnen.

b) Seinen Rollstuhl bewegen

Beim Rollstuhltennis muss man auf jeden Fall beweglich sein, einen guten Überblick über die Schläge haben und jederzeit den Ball im Auge behalten. Um beweglich zu sein, sollte man spezielle Fortbewegungsübungen machen und gleichzeitig viel Fitness (wie z.B. Handbike, Muskelaufbautraining, etc.). Um kontinuierlich Fortschritte zu machen, müssen beide Bereiche sich ergänzen. Weiter ist es wichtig, dass man an Turnieren teilnimmt, auch wenn die ersten Erfolge auf sich warten lassen. Denn dies ist die einzige Möglichkeit um den Sport noch besser kennenzulernen, all seine Möglichkeiten auszuschöpfen und zu sehen, wie sich dieser faszinierende Sport weiter entwickelt.

Rollstuhltennis ist ein sehr fordernder Sport, der viel Zeit benötigt. Manchmal braucht es Jahre, um ein gewisses Niveau zu erreichen.

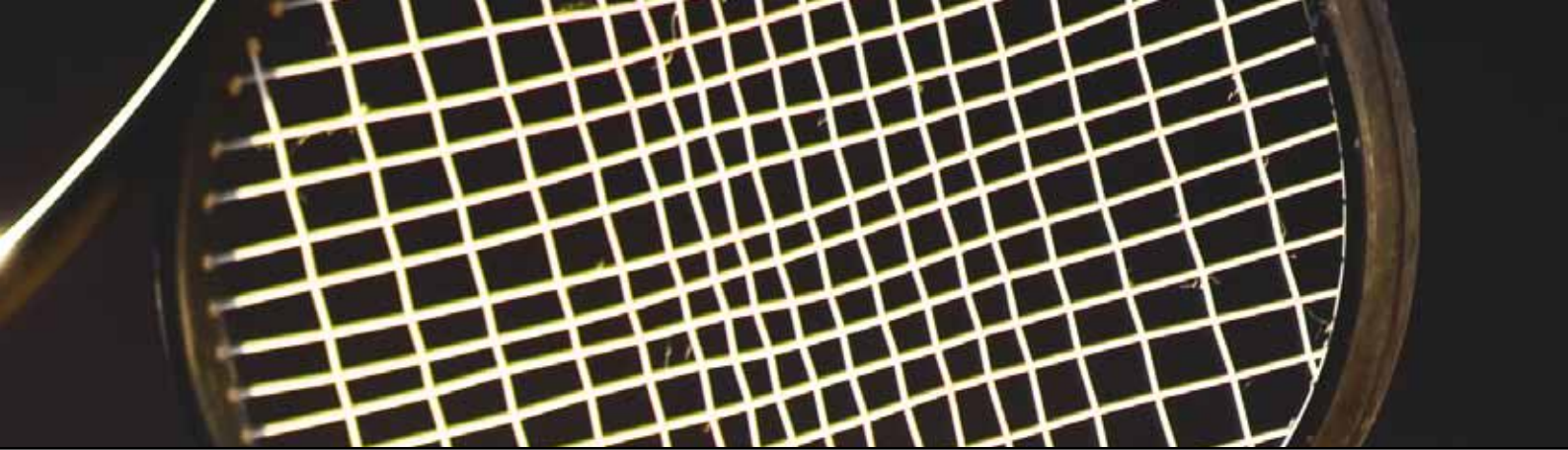
Information:

<http://www.wheelchairtennis.ch>

<http://www.itfwheelchairtennis.com>



Konstantin Schmaeh, 41 Jahre, Paraplegiker infolge eines Unfalls, praktiziert Rollstuhltennis seit 12 Jahren. Ranking: Schweiz Nr. 2. Im weltweiten Klassement erreichte er den 53. Rang, was ihm die Teilnahme an den Paralympics in Peking 2008 erlaubt hat. Der Vorteil dieser Leidenschaft bedeutet, dass Tennis für Konstantin auch eine Therapie ist: Es ist ein gutes Mittel, um die Luft raus zu lassen, Widrigkeiten des Leben zu vergessen und sich wieder ins soziale Leben zu integrieren. «Tennis hat mir erlaubt, zu reisen und fremde Länder mit Ihren Einwohnern und Kulturen kennen zu lernen. Tennis ist ein Placebo für mein Handicap.»



Tennis en fauteuil roulant

Comment s'y prendre? Tous ceux qui s'intéressent au tennis en fauteuil roulant devraient tout simplement essayer.

L'entraînement

Le mieux est de contacter l'un des clubs en fauteuil roulant existants, la CT Tennis, ou directement l'un des joueurs pour apprendre où existent des groupes d'entraînement et savoir où les entraînements ont lieu. Ces endroits offrent sûrement la possibilité de louer une raquette de tennis et peut-être même un fauteuil roulant de tennis.

Une autre possibilité consiste simplement à demander dans un club de tennis quelles sont les possibilités d'entraînement. Il existe de nombreux clubs et, la plupart du temps, les courts de tennis sont facilement accessibles aux fauteuils roulants.

Pour progresser en tennis en fauteuil roulant, il faut entraîner et développer deux choses en même temps:

a) Le jeu tennistique en lui-même (technique et tactique)

Tous ceux qui ont déjà fait du tennis avant d'être handicapés ont bien sûr un avantage. Si vous êtes un novice, il convient d'acquérir la technique avec un prof de tennis ou avec un joueur (coup droit, revers, service, etc.) et de toujours s'entraîner à frapper des balles. Si la technique est au point, on peut commencer à travailler la tactique.

b) Faire avancer son fauteuil roulant

Pour apprendre à faire avancer son fauteuil roulant pour jouer au tennis, le mieux est de s'entraîner conjointement à la frappe et au déplacement en fauteuil, sans poser sa raquette (cela ne paraît bizarre qu'au début). En tennis en fauteuil roulant, il faut surtout être vif, une bonne appréciation de la trajectoire et observation de la balle. Si cela n'est pas possible, il faut davantage mettre l'accent sur les exercices de déplacement et faire pas mal de fitness en parallèle (handbike, musculation, etc.)

Pour progresser de façon constante, il faudrait que ces deux composantes soient complémentaires. Il est également important de prendre part à des tournois,



même si les premiers succès se font attendre - car c'est la seule manière de se familiariser avec ce milieu, de prendre conscience de toutes les possibilités qu'offre le tennis en fauteuil roulant et de voir comment ce sport évolue.

Il faut néanmoins savoir que le tennis en fauteuil roulant reste un sport très exigeant qui prend beaucoup de temps, mais qui est tout à fait fascinant. Il faut parfois des années avant d'atteindre un certain niveau.

Information:

<http://www.wheelchairtennis.ch>

<http://www.itfwheelchairtennis.com>

Konstantin Schmaeh, 41 ans, paraplégique suite à un accident, pratique le tennis en fauteuil roulant depuis 12 ans. Ranking Suisse: no2. Au classement mondial il a atteint le 53e rang fin mai 2008 synonyme de qualification pour les Jeux Paralympiques de Pékin. Davantage qu'une passion, le tennis représente aussi une thérapie: « c'est un bon moyen de décompresser, d'évacuer son agressivité, d'oublier les aléas de la vie et de se réinsérer dans la vie associative. Cela m'a aussi permis de voyager et de découvrir bien des pays, leurs habitants et leurs cultures. Sa conclusion: c'est un bon placebo pour mon handicap. »

FriJuNe Turniere & Marketing

FriJuNe Turniere

Jeder Kanton (Freiburg, Jura und Neuchâtel) organisiert die kantonalen Meisterschaften für Winter und Sommer separat. Die Daten sowie die Kategorien sind in jedem Kanton dieselben. Jeder Kanton organisiert Kantonalen Meisterschaften für Junioren, Aktive und Doppel.

Seit 2009 wird ein FriJuNe Masters Junioren durchgeführt. Es findet Anfang Oktober statt und vereinigt die Demi-Finalisten jedes Kantons aus jeder Kategorie.

Die genauen Daten und Veranstaltungsorte der kantonalen Meisterschaften finden Sie auf der Website www.swisstennis.ch <<http://www.swisstennis.ch>> unter der Rubrik Wettkampf..

Information:

Denis Kuster, FriJuNe Turniere

Tel.: 032 755 71 71, Email: info@cismarin.ch



FriJuNe Marketing

FriJuNe bietet als Verband und als Region interessante Möglichkeiten für Sponsoren. Zahlreiche Turniere für alle Kategorien und Altersklassen werden das ganze Jahr hinweg durchgeführt. Dies erlaubt segment-spezifische Werbung! Und: der Bereich Turniere befindet sich in kontinuierlichem Wachstum. So gibt es seit 2009 die FriJuNe Masters und es sind weitere Turniere in Planung.

Tennis ist Wettkampfsport und Breitensport zugleich und leistet in den Bereichen Gesundheitsförderung und Soziales wichtige Beiträge. Tennis spielen kann man in jedem Alter, ob mit 4 im Kids-Tennis oder mit 70 als Senior. Tennis verbindet Bewegung mit geistiger Gewandtheit und ist als Einzel- oder Teamsport spielbar. Tennis hat keine Grenzen, die Variationsvielfalt ist enorm.

Um in den einzelnen Bereichen die übertragenen Aufgaben sowie die Verantwortung übernehmen und weiter ausbauen zu können, ist der Verband auf die Unterstützung von Sponsoren angewiesen. Wir bitten daher alle, die FriJuNe unterstützen möchten, mit uns Kontakt aufzunehmen. Wir erarbeiten gemeinsam ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Sponsoring Konzept. Ein Vorschlag befindet sich auf www.friju.ch unter Marketing. Merci!

Information:

Simone Zimmer, FriJuNe Marketing

Tel.: 079 301 27 19, Email: szimmer@bluewin.ch



FriJuNe Tournois & Marketing

FriJuNe Tournois

Chaque canton (Fribourg, Jura et Neuchâtel) organise séparément des championnats cantonaux d'été et d'hiver. Les dates de ces championnats, ainsi que les catégories, sont les mêmes dans chacun des cantons. Chaque canton organise des cantonaux pour juniors, actifs et doubles.

Depuis 2009, un Masters Juniors est organisé début octobre. Il regroupera les demi-finalistes de chaque canton et de chaque catégorie.

Pour connaître les différentes dates et lieux de ces cantonaux, veuillez consulter le site www.swisstennis.ch <<http://www.swisstennis.ch>>

Information:

Denis Kuster, FriJuNe Tournois

Tel.: 032 755 71 71, Email: info@cismarin.ch

FriJuNe Marketing

FriJuNe - comme association et comme région - offre des possibilités de sponsoring très variées. Il y a toute l'année de nombreux tournois pour toutes les catégories et pour tous les âges. Cela permet une publicité ciblée vers la clientèle. De plus: le nombre des participants augmente chaque année.

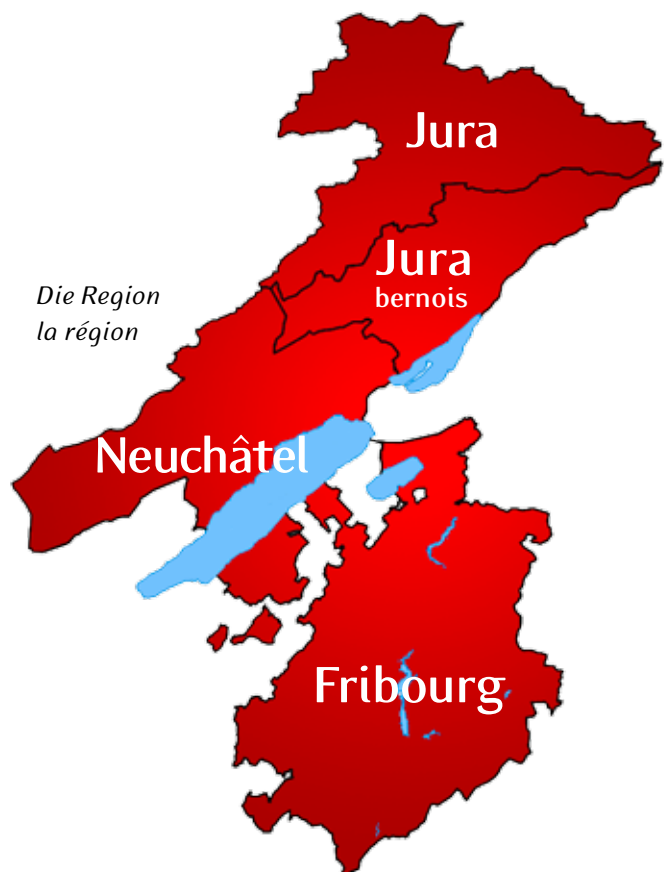
Le tennis est un sport compétitif et un sport pour tous en même temps. Il contribue à la santé et la vie sociale également. Jouer au tennis est possible pour les plus petits jusqu'aux seniors - il n'y a pas de limite d'âge ! Le tennis combine les activités physiques avec la flexibilité mentale, on peut y jouer seul ou en équipe. Le tennis n'a pas de limite, la variété est énorme.

Afin d'atteindre ses objectifs FriJuNe a besoin de sponsors. Nous demandons alors à tous les intéressés de prendre contact avec nous. Nous définirons un concept de sponsoring adapté à vos besoins. Veuillez trouver une proposition à l'adresse internet www.frijune.ch sous marketing. Merci!

Information:

Simone Zimmer, FriJuNe Marketing

Tel.: 079 301 27 19, Email: szimmer@bluewin.ch





Impressum

Association régionale de tennis FriJuNe | Tennisregionalverband FriJuNe

Président: Jean-Jacques Beuchat, Ch. De Pontenet 4, 2735 Malleray

Concept & réalisation | Konzept & Realisation

Simone Zimmer, FriJuNe Marketing, www.szi-marketing.ch

Logo FriJuNe: Designed by www.morat-evocation.ch

Web Site FriJuNe: Designed by www.projekteins.ch

Impression | Druck: R.Graf AG, www.druckereigraf.ch

www.frijuene.ch