

TRISTAN DUCROS

Sportif Espoir de la Fédération Française de **Tennis**

En route vers le haut niveau !!



Dossier de parrainage



Le tennis, c'est le Plaisir du Jeu, le Travail pour exploiter mon Talent, et de l'Ambition pour suivre mon Rêve.

Le tennis ce sont aussi des valeurs à partager : Respect, Honnêteté, maîtrise de soi, solidarité, esprit d'équipe.

Je suis encore jeune, mais ce sont des valeurs que je partage chaque jour sur les courts de tennis, que ce soit à l'entraînement ou en compétition, mais aussi dans ma vie quotidienne avec ma famille et mes amis.

J'ai la chance de pratiquer mon sport à haut niveau : je m'entraîne au Centre Fédéral d'Entraînement à la ligue Auvergne Rhône Alpes. Numéro 1 français de ma catégorie depuis 2 ans, champion de ligue et champion de France en équipe en 2022, je suis encore plus déterminé à poursuivre mon chemin et me confronter à des joueurs de niveau européen.

Pour continuer ma progression et répondre aux exigences de mon sport, je dois m'entraîner à hauteur d'une vingtaine d'heures hebdomadaires, participer aux tournois nationaux et européens, ce qui entraîne des dépenses importantes.

Ma famille et moi sommes donc aujourd'hui à la recherche d'entreprises partenaires comme la vôtre, avec qui partager les moments forts de performance, de respect des valeurs et de convivialité qui font le tennis.

Partez avec moi dans cette aventure !!

Carte d'identité



Tristan DUCROS _ Joueur de tennis Espoir

10 ans né à le 4 mai 2012 à Ambérieu-en-Bugey

1.52m 42 kg

Palmarès sportif :

Numéro 1 français : 9 ans 2021, 10 ans 2022, 11 ans 2023

Champion de France par équipe : 10ans 2022

Champion de Ligue ARA : 10 ans – 2022

Champion de Ligue par équipe 11-12 ans - 2023



Aout 2016 – 4 ans



27 janvier 2018 – 5 ans et demi

1^{ers} pas en compétition avec des plateaux rouges



Découvrant le tennis en même temps que j'ai appris à marcher (première ampoule à l'âge de 2 ans $\frac{3}{4}$!), j'ai commencé avec une petite raquette et un ballon de baudruche, puis un volant de badminton et ensuite avec toutes les balles pédagogiques qu'offre le tennis.

Détecté par la ligue dès l'âge de 6 ans $\frac{1}{2}$, je bénéficie depuis d'entraînements hebdomadaires à Seyssins et Bron ainsi qu'avec mon entraîneur « historique », Marc Viallon, l'un des moniteurs du club de tennis de Lagnieu avec qui j'ai débuté en 2016 à 4 ans.

« Ma scolarité adaptée pour allier l'école et le sport de haut niveau. »

Ma scolarité (adaptée à mon projet sportif et à mes ambitions), me permet d'avoir un rythme qui puisse mêler avec sérénité mes 19 heures d'entraînement hebdomadaires (dispensées sur 2 sites : Lagnieu et Bron), mes déplacements pour des tournois ou des stages sur toute la France, mon travail scolaire et mes moments d'enfants de 10 ans avec ma famille et mes amis.

« De très bons résultats qui m'encouragent à travailler et persévérer. »

Sélectionné à tous les tournois nationaux de ma catégorie, j'ai gagné en simple et en double le Tournoi National de Charleville-Mézières puis celui de Boulogne-Billancourt en catégorie 10 ans. Dans les tableaux nationaux en catégorie supérieure, j'ai atteint régulièrement le carré final (Seyssins et Cergy) et gagné « Les Pictaviens » de Rochefort. Je participe également avec succès à des tournois ouverts jusqu'à la catégorie 15/18 ans.

Sélectionné en équipe 1 de la Ligue Auvergne Rhône Alpes, mes coéquipiers et moi avons remporté le Challenge National par équipe 10 ans de Besançon, puis de Cabourg. Nous sommes également **champions de France 2022** en catégorie 10 ans.

Décembre 2022, première **sélection en équipe de France** ! Je suis très fier de porter les couleurs de la France lors de la rencontre Angleterre VS France que l'on a remportée avec mes coéquipiers.

Une vie excitante, pleine d'émotions, de surprises et de belles rencontres.

Depuis que j'ai 10 ans je peux désormais affronter des joueurs européens en participant à des **Tournois Europe Junior**. Après avoir voyagé dans toute la France, je découvre désormais l'Europe !

Pour moi, le chemin vers le haut niveau se poursuit avec le soutien du club de tennis de Lagnieu, de la Ligue et de la Fédération, de mon entraîneur, de l'école des Charmettes, de ma famille & de mon entourage d'amis qui croient en mon projet, mon talent et mon travail rigoureux.

Je ne suis pas encore un ado, mais je connais déjà avec cette vie de sportif de haut niveau, une vie bien atypique comparé à celles des autres enfants de mon âge. Une vie excitante, pleine d'émotions, de surprises et de belles rencontres.

L'Ecole, le Tennis, mes Objectifs

Actuellement :

En classe de CM2 à l'école des Charmettes à Lagnieu

Entraîné par Marc Viallon en club et par le Centre Fédéral d'Entraînement à Bron.

Entraîné sur le site de Lagnieu, sur le site de ligue de Bron.

Objectif :

A grande échéance : Être un joueur professionnel et gagner tous les grands Chelems

A moyenne échéance : gagner des tournois européens en catégorie supérieure

A court terme : Atteindre le carré final des Tournois Europe de ma catégorie

Être 4/6 en fin de saison 2023.

Gagner en intensité et combativité, être créatif.

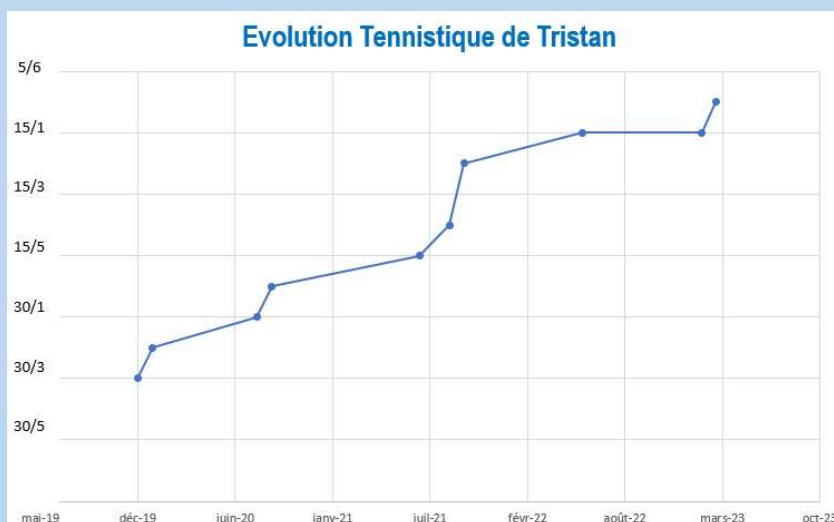
Scolarité :

Actuellement, je suis en CM2, avec des aménagements d'horaires validés par l'inspectrice d'académie.

Je vais à l'école le lundi matin, le mardi et le vendredi toute la journée. Le lundi après-midi, le mercredi et le jeudi, je m'entraîne.

Pour ma rentrée en 6^{ème}, je souhaiterais avoir l'accord d'une scolarité partagée entre le collège de Lagnieu, le CNED et Acadomia.

Evolution du classement :



Sport/divers :

Sport, loisirs : ski, surf, skating, padel, cueillette de champignons, regarder les films « Dragons », les matchs de tennis et de foot à la télé

Un club, une équipe, une famille

Mon Club de tennis : Lagnieu _ Auvergne Rhône Alpes _ Ain



340 adhérents

Labellisé **club formateur depuis 2014**

Un projet de club axé sur la diversité des pratiques : tennis loisir, compétition, tennis santé, padel et bien sûr une offre de cours variée (école de tennis, cours adultes, tout niveau)

Un club **familial et convivial**.

Le mot du Président, Olivier Fourès

Amis, bénévoles, partenaires de jeu, nous avons vu éclore, un peu médusés, au sein de notre club ce petit grain de champion si réservé qui sur le terrain dès ses premiers matchs se muait en un implacable compétiteur.

Depuis, nous sommes heureux et fiers de pouvoir accompagner Tristan dans un projet sportif si fédérateur, conçu comme tel par ses parents. Si l'équipe dirigeante a naturellement pris ses responsabilités pour que l'entraîneur principal consacre du temps à Tristan et pour que le club finance, à hauteur de ses moyens, une partie du volume de cours hebdomadaire, c'est le Tennis Club de Lagnieu tout entier, petits et grands, actifs ou retraités, joueurs, parents d'enfants, qui pousse derrière Tristan. Et cette mobilisation nous fait du bien, nous dynamise ! Le club de cœur de Tristan est et sera toujours à ses côtés.

Mon équipe



Marc, mon entraîneur référent, qui me connaît depuis le début !

Anne, qui m'aide à développer ma souplesse et à prévenir des blessures

Benjamin, mon préparateur physique sur la ligue qui développe mes capacités physiques et m'enseigne les bons comportements dans les périodes de récupérations.

Lionnel, mon préparateur mental à la ligue qui me donne des outils pour gérer mes émotions.

Stéphane et Damien qui m'encadrent et m'accompagnent côté tennis au niveau de la ligue.

Jean-Marie, mon responsable au niveau de la fédération française de tennis qui suit mon évolution, donne les axes de travail et me coache lors des rencontres internationales.

Mes amis qui m'encouragent sur les tournois, qui sont mes sparing partners, et qui soutiennent mon projet ambitieux.

Mes professeurs de l'école des Charmettes qui s'investissent et font en sorte que je suive les cours le plus simplement possible.

Mes sponsors, Head et RmFacility qui ont été les premiers à croire en moi et en mon projet.

Un club, une équipe, une famille

Le mot de Stéphanie, amie de la famille qui suit mon projet

C'est un grand plaisir de pouvoir soutenir Tristan, dans son chemin vers le tennis de haut niveau.

Un gamin attachant qui vit tennis, respire tennis qui nous fait parfois oublier qu'il n'a que 10 ans.

Certes la route est encore longue, le parcours difficile mais c'est une expérience rare et pleine de bonheur qu'il vit et qu'il fait vivre à sa famille et ses proches.

Tristan est dans le bon wagon, tout est réuni pour qu'il puisse s'épanouir dans ce beau sport qu'est le tennis, et quoique (lui/nous) réserve l'avenir, son parcours donnera des idées, des rêves je suis sûre pour d'autres jeunes, il fera certainement des émules.

Nous le sommes déjà et serons à tes côtés jusqu'au bout.... p'tit Dudu

Ma famille



Ma maman, investie dans mon projet sur le côté administratif ; elle a aussi un gros rôle de taxi driver ! C'est la première à avoir échangé des balles avec moi sur le terrain.

Mon papa, taxi driver, il m'accompagne aussi en tournoi.

Mon frère, Bastien, a 3 ans de plus que moi... Je l'ai toujours gagné au tennis... Petit, il me laissait gagner pour avoir la paix... et maintenant, je suis plus fort... Sinon, avec Bastien, c'est foot dans le jardin, ping-pong... Il m'initie aux échecs et nous jouons beaucoup aux jeux de société.

... Et toute ma famille est très investie depuis longtemps au sein du club de tennis de Lagnieu. Maman fait partie du bureau depuis plus de 20 ans, papa l'a rejoint.

Entre remplacement des moniteurs, trésorerie et animation d'évènements sportifs et festifs, ma famille aime faire vivre et développer notre club.

Le mot de mon grand frère, Bastien

Tristan est un petit frère sportif et drôle. On voit bien que son projet lui tient à cœur et qu'il y a du monde autour de lui.

Il est plutôt intelligent à l'école comme en sport... Je n'ai quasiment jamais gagné contre lui au tennis... Petit, je le laissais gagner pour avoir la paix... et maintenant, ... ben... il est trop fort !!

On partage beaucoup de jeux ensemble, et pas que le tennis... je le trouve mauvais perdant... surtout contre moi !

Ce n'est pas toujours simple d'avoir un petit frère aussi fort au tennis, mais grâce à lui, on voyage beaucoup en famille et entre amis.

Mes plus belles victoires...

Janvier 2023

**Champions de Ligue par équipe
11/12 ans**



Juillet 2022

**Vainqueur du Tournoi National 11 ans
Les P'tits Boyards**



Juin 2022

**Champions de France
par équipe 10 ans**



2022

**Vainqueurs des Challenges
Nationaux 10 ans**

Besançon
Cabourg



Juin 2022

**Champion de Ligue
ARA U10**



2022

**Vainqueur en simple et en double
Tournois Nationaux 10 ans**

Les P'tits Marcassins
Boulogne-Billancourt



2021

**Tournoi Fédéral 9 ans
Vainqueur en simple
Les Pitchouns**

**Challenge National 9 ans
Finaliste
Blois**

2020

**Tournoi Fédéral 8 ans
Vainqueur en simple
Les Marmottes**

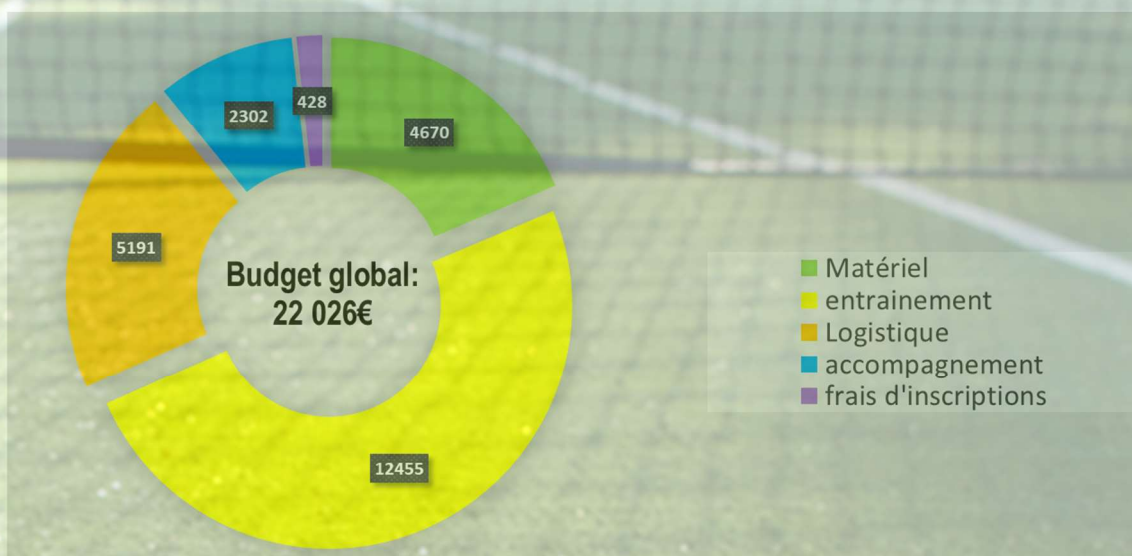
**Tournoi Fédéral 9 ans
Finaliste en simple
Les Cher'hubins**

**16 tournois, 9 fois vainqueurs, 4
fois finaliste**

2019

**1^{ère} participation à un
tournoi
Vainqueur
Villeurbanne
8 tournois, 7 fois
vainqueur**

Budget de ma saison 2021-2022



matériel	4 raquettes	640 €
	chaussures	1800 €
	cordages	2230 €
entraînement	stage	200 €
	club	7235 €
	transport entraînement ligue Seyssins	2000 €
Logistique	hotellerie	2565 €
	frais de transport	2012 €
	restauration	614 €
accompagnement	moniteur référent stage	800 €
	moniteur référent compétition	1502 €
frais d'inscription tournois	nationaux, fédéraux, tournois de préparation	428 €
budget total		22026 €

aides perçues saison 2021-2022

Aide Fédérale	2100 €	
Aide Ligue	1500 €	
Aide Club	2760 €	
Sponsor	3000 €	
Head Matériel	3550 €	
Mécénat	880 €	
Total des aides perçues		13790 €
financement non trouvé	8236 €	

Budget prévisionnelle saison 2022-2023

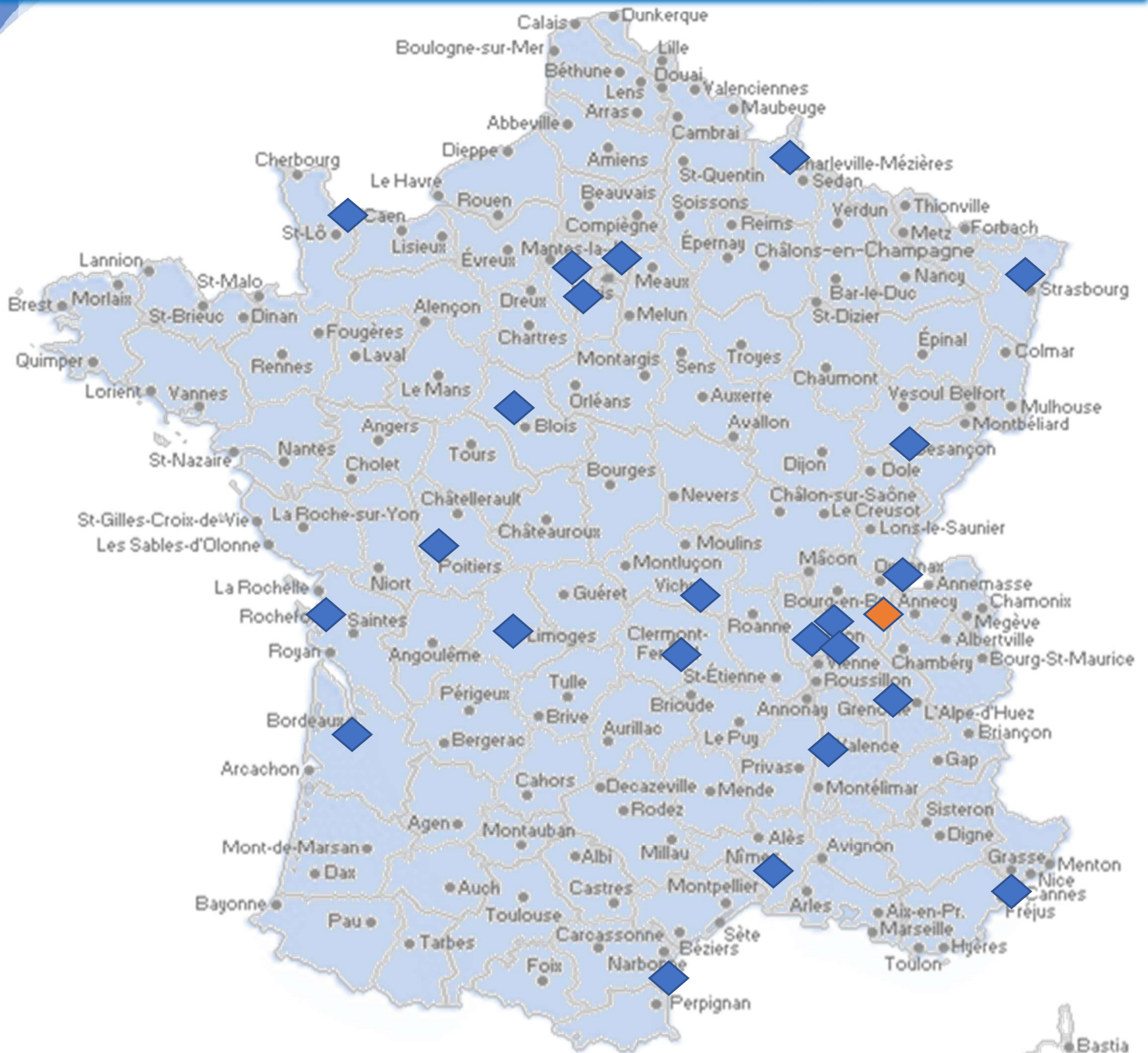
matériel	4 raquettes	640 €
	chaussures	1800 €
	cordages	2230 €
entrainement	stage	180 €
	club	4044 €
	entrainement Jeudi	1732 €
	Centre Fédéral d'Entrainement	450 €
Logistique	transport entrainement ligue	846 €
	hotellerie	4500 €
	frais de transport	3000 €
accompagnement	restauration	700 €
	moniteur référent stage	800 €
frais d'inscription tournois	moniteur référent compétition	2100 €
	nationaux, fédéraux, tournois de préparation	500 €
budget total		23522 €

Mes besoins

Mon budget se compose des frais liés à la pratique du tennis à haut niveau : entrainement, matériel, déplacements, hébergement, frais d'accompagnement.

Vous pouvez m'encourager en finançant une partie de mon budget présenté ci-dessus.

Mes déplacements 2021-2022



Lors de la saison dernière, j'ai continué à visiter la France... Cabourg, Saint Raphaël, Bordeaux, Strasbourg, Poitiers, Clermont-Ferrand, Canet-en-Roussillon, Boulogne-Billancourt....

... Et cette année, j'ai commencé à découvrir l'Europe... Nottingham en Angleterre, une tournée en Espagne qui se profile... J'attaque les Tournois Europe en France, Auray, Villeneuve-Loubet...

Mon calendrier pour la saison 2023

Août	TMC de la Rivière d'Ain	Pont d'Ain
	TMC Lagnieu	Lagnieu
Septembre	Tournoi Europe	Villeneuve-Loubet
	TMC On Tennis	Trévoux
Novembre	Stage National	Poitiers
	TMC des Volcans	Riom
Décembre	Rencontre Internationale par Equipe	Nottingham
	TMC de préparation	Andrézieu-Bouthéon
	Tournoi Europe	Boulogne-Billancourt
Janvier	championnat de Ligue par équipe	Bron
	TMC en cascade	Chambon-sur-Lignon
février	TMC de préparation	Langueux (Bretagne)
	Tournoi Europe	Auray
Mars	championnat de France interclub par équipe 11-12 ans	Saint Vallier
	Championnat par équipe interclub 11-12 ans Comité de l'Ain	Meximieu
	championnat de France interclub par équipe 11-12 ans	Marcq en Baroeul
	finale des individuels de l'Ain 11-12 ans	Pont d'Ain
	TMC Charly (adulte 15/2 15)	Charly
Avril	TMC en cascade	Andrézieu-Bouthéon
	TMC en cascade	Chambon-sur-Lignon
Mai	Stage National	Hauts de Nîmes
	Tournoi Europe	Villeneuve-Loubet
	Tournoi Europe	Agen
Juin	Rencontre Internationale par Equipe ou Championnat de France	Angleterre ou Roland Garros
	championnat de France par équipe U11	Blois
Juillet	Tournée estivale avec la ligue	Haute Savoie
	Tournoi Europe U14	Annecy



Les atouts du sponsoring

Améliorer votre **Image** en étant plus **proche de vos clients** :

Être un sportif de haut niveau, même à 10 ans, c'est se dépasser tous les jours, avoir des objectifs ambitieux et se donner les moyens pour les atteindre.

Être un joueur de tennis de haut niveau, c'est avoir un esprit d'équipe développé, de la rigueur, avoir le goût d'être en dehors de sa zone de confort pour performer. Ce sont des valeurs qui seront associées à votre entreprise.

Le tennis est le sport individuel le plus pratiqué en France avec 1 million de licenciés. C'est un sport populaire et accessible à tous. Vous pourrez profiter de cette facilité d'accès au tennis pour vous rapprocher de vos clients dans un environnement convivial.

Accroître votre **Visibilité** :

Lors des compétitions, je peux donner plus de visibilité à votre marque en portant votre logo sur mes tenues (tee-shirt, veste, casquette...)

Lors des tournois, votre entreprise, via son logo est visible. Et plus de 220 followers suivent mon projet. par tous les supporter présents.

Je poste régulièrement des photos et vidéos sur Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100070206646835>

J'ai aussi un site internet permettant de connaître mon calendrier et de me suivre tout au long de la saison ; votre logo figurera :

willowannelaure.wixsite.com/tristanducros



Développer votre **Notoriété** :

Votre entreprise m'accompagne sur tous mes tournois en France et en Europe. Votre marque va toucher un public élargi et développer ainsi votre notoriété.

Renforcer votre **Equipe** :

Sponsoriser un sportif de haut niveau vous permet de fédérer vos salariés autour d'une aventure sportive et humaine.

S'associer à mon projet vous permettra de fédérer vos salariés derrière mon parcours vers le haut niveau, vivre des émotions et développer un sentiment d'appartenance à une équipe impliquée et motivée.

Un petit mot pour ceux qui voudraient me soutenir dans cette belle aventure...

Bonjour,

Je suis Tristan Ducros. J'ai 10 ans et je joue depuis toujours au tennis. Je suis aujourd'hui 15/1, ce qui est le meilleur classement français en catégorie 11 ans.

Cette année, je veux conserver notre titre de champion de France en équipe et atteindre le carré final des Tournois Europe 12 ans. Je vais m'entraîner pour qu'à la fin de la saison, je sois 4/6, même si ça ne va pas être facile !

Avec votre aide, je m'engage avec mes parents à vous faire de la publicité (réseaux sociaux, presse, bouche à oreille...) et de vous donner mes résultats tennistiques le plus régulièrement possible.

J'aurai également sur le terrain et en dehors, un comportement responsable, dans le respect de tous. Je souhaite avoir une image de respect pour moi-même, pour tous ceux qui m'entourent et me soutiennent.

Je vous remercie par avance de l'attention que vous porterez à ma demande et des efforts que vous voudrez bien faire pour y apporter une réponse favorable.

Sportivement,

Tristan Ducros (avec sa maman)



LIGUE
AUVERGNE
RHÔNE ALPES



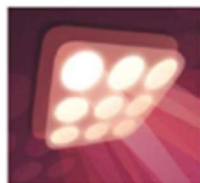
COMITÉ
AIN



Mars 2023 _ Le Progrès



Janvier 2023 _ Tennis01



PLEINS FELIX SUR ...

Tristan DUCROS

Le jeune espoir, Tristan DUCROS poursuit sa progression et devient N°1 Français de sa catégorie d'âge (10 ans).

Tristan DUCROS du Tennis Club de Lagnieu
Classé 15/1
Entraîneur Marc VIALON

Le tennis club de Lagnieu a été créé en 1967 sous la présidence de Mr LABE et de Mr Guy de la Verpillière maire de la commune.

Le Tennis Club Lagnieu vous accueille au bord d'un étang et d'un parc arboré, au sein de ses structures composées :

- Un club house
- Deux courts couverts en résine
- Quatre courts extérieurs en résine (dont 2 éclairés)
- En 2020, le club se dote de nouvelles infrastructures avec 2 terrains de Padel extérieurs éclairés.

Le Président : Olivier FOURES

290 adhérents dont 139 jeunes et 151 adultes.



Tristan quelques questions pour mieux te connaître ...

Tu es d'une famille de tennisman mais comment as-tu fait tes premiers pas au tennis ?

Mes parents et mon frère jouent au tennis. Mes parents sont au bureau du club de tennis de Lagnieu... Du coup on est souvent au club.

Au début, il paraît que je jouais tout seul avec un petit seau de balles rouges et une raquette sur un terrain de mini tennis. Je ne faisais que des engagements coup droit. Puis j'ai beaucoup joué avec ma maman. On faisait des concours de record d'échanges.

As-tu tout de suite aimé le tennis ou as-tu hésité avec d'autres sports ?

J'ai tout de suite aimé le tennis et je n'ai pas essayé d'autres sports. Le tennis je trouvais ça facile.

Pratiques tu un autre sport en dehors du tennis ?

Actuellement, je ne pratique pas d'autres sports sérieusement, mais pour le physique, il m'arrive de jouer au badminton, faire du vélo et du karaté. Il m'arrive aussi d'aller à la piscine, mais je n'aime pas trop... Cette année, mon entraîneur Marc pense m'emmener pratiquer l'escalade et du ski de fond. Pendant les vacances d'été, on part sur la côte Atlantique et j'aime bien surfer quand les vagues ne sont pas trop grosses.

As-tu d'autres passions en dehors du tennis ?

En dehors du tennis, j'aime le foot et surtout aller au stade de Saint Etienne. Il y a une grosse ambiance même si ça ne joue pas très bien en ce moment...

En quelle classe es-tu ? Comment t'organises-tu pour concilier les études et le haut niveau ?

Je suis en classe de CM2 à l'école des Charmettes de Lagnieu. J'ai des horaires aménagés pour pouvoir m'entraîner. Je vais en classe le lundi matin et toute la journée le mardi et le vendredi. Le reste de la semaine, je m'entraîne à Lagnieu ou à Bron sur terre battue. Quand je ne vais pas à l'école, je dois rattraper le travail le soir ou le week-end. Et quand je pars en tournoi ou en stage, je peux louper une semaine, alors je rattrape au fur et à mesure grâce à la maîtresse et maman qui m'envoie le travail en photo sur mon téléphone.





PLEINS FEUX SUR ...

Es-tu un bon élève ?

Heureusement, je suis bon élève et ça va assez vite pour rattraper. Je préfère les maths parce que je trouve ça facile. En revanche, je n'aime pas trop le français et l'Histoire même si je sais que c'est important.

Combien d'heures par semaine consacres tu au tennis ?

Je m'entraîne 19 heures par semaine : environ 11 heures de tennis et le reste, je travaille le physique et ma souplesse. Et le week-end, c'est soit match d'entraînement, soit tournoi. Et dès que je peux et que j'ai le droit... j'essaie de regarder des matchs de pro à la télé.

Comment es-tu en compétition : cool, crispé, super motivé, ... Casses tu des raquettes ?

En compétition, je suis motivé. Au tennis, ce sont les matchs que je préfère. J'aime partir avec ma famille, ou des amis, ou encore avec la ligue ou la fédé faire des tournois un peu partout. Maintenant, je sais où est Charleville-Mézières, mais aussi Cabourg ou Saint Raphaël ! Dans quelques semaines, j'aimerais ne plus avoir de défaut en coup droit et répondre à tous les objectifs que Jean-Marie TENENHAUS (fédé) m'a donné lors du stage national U12 de Poitiers.

Quel sont tes objectifs à court terme ? Comment te vois-tu dans 5 ans ?

D'ici la fin de l'année 2022, j'aimerais passer seconde série. Et cette saison, j'aimerais atteindre les quarts ou demies finales des tournois Europe (ou plus !!). L'objectif 2023 est de rester champion de France par équipe en U11 à Blois. Et il faut que je progresse bien pour être sélectionné lors des rencontres internationales.

Dans 5 ans, je me vois m'entraîner au CREPS de Poitiers et j'aimerais me qualifier pour jouer les premiers tours des grands chelems. Et dans 10 ans, je voudrais être n°1 mondial.

D'après toi quelles sont tes qualités de joueur : la technique ? le mental ?

Pour moi, je suis plutôt puissant pour mon âge et je ne m'énerve pas sur le terrain. En tout cas, je ne le montre pas. J'arrive à me concentrer longtemps et j'analyse bien les points forts et points faibles de mes adversaires.

Et tes défauts ?

Je pense que je ne suis pas encore assez rapide et dynamique sur les jambes lors des décrochages et du replacement. Du coup, je fais beaucoup d'exercices qui me permettent de progresser en vitesse : parcours de vitesse avec changement de directions, travail technique avec monté de genoux, sprint et course avec changement de rythme

Dans quel domaine penses-tu progresser le plus ?

En ce moment là où je progresse le plus c'est au service : une balle qui va plus vite tout en restant régulier.

Quelle est ta surface de prédilection ?

La surface sur laquelle je préfère jouer, c'est sur dur parce que j'aime quand le jeu va vite. C'est plus facile pour moi avec ma puissance de gagner un point sur dur que sur terre battue.

Quel tournoi du grand chelem rêves tu de remporter ?

Même si la terre n'est pas ma surface favorite, je rêve de remporter Roland Garros car le trophée est joli et que ça se passe en France. Mais je veux tous les gagner.

Quel est ton joueur préféré ?

Mon joueur préféré, c'est Carlos ALCAZAR parce qu'il a un gros coup droit et qu'il sait tout faire. En plus il respecte les autres et ne lâche pas un point.

Si tu devais être sponsorisé quelle marque choisirais-tu ?

Je suis déjà sponsorisé par HEAD et RM Facility depuis 1 an. Ce sont 2 marques qui me font confiance. Mais j'aime bien la marque Nike, surtout pour les vêtements...

Suis-tu un régime alimentaire ou diététique ?

Côté alimentation, je ne fais pas de régime, mais maman fait que je mange équilibré. J'ai des féculents tous les jours ; ce que je préfère, c'est les pâtes. J'évite de manger des burgers mais une fois de temps en temps c'est bien. Le plus dur pour moi, c'est de ne pas manger trop de bonbons...



2023-01-19 – Le Progrès

LAGNIEU

Un jeune du tennis club réjoint l'équipe de France

L'année 2022 s'est bien terminée pour le tennis club de Lagnieu et les dirigeants sont heureux de voir les jeunes porter haut et fort les couleurs de la ville.

Tristan Ducros a obtenu sa première sélection en



Les champions de ligue Tristan Ducros et Aurélien Berger. DR

équipe de France pour disputer la rencontre internationale par équipe filles et garçons, face à l'Angleterre à Nottingham les 15 et 16 décembre. Avec ses coéquipiers, il a remporté 10 victoires sur 14 matchs (9 simples gagnés 12 et 1 double sur 2). Le même mois, Tristan a également disputé le tournoi européen à Boulogne-Billancourt. Il a gagné contre un Italien en quart de finale mais a baissé pavillon face à un Allemand en demi.

L'équipe des 11/12 ans garçons composée de Tristan Ducros (15/1 et 1^{er} français de sa catégorie) et d'Aurélien Berger (15/4), a été sacrée championne de ligue Auvergne Rhône-Alpes le week-end dernier. L'un des dirigeants, Rodolphe Imbert, a expliqué : « Les résultats parlent d'eux-mêmes. L'équipe a battu Rillieux-la-Pape (3/0) en huitièmes de finale, s'est imposée face à Chassieu (3/0) en quart de finale, est venue à bout de Valence (2/1) en demi-finale et s'est adjugé le titre en écartant les Iérois de Diémoz sur le score de 2 à 1. Ils vont concourir pour les championnats de France à partir du dimanche 12 mars.

De notre correspondant Henri Pierre ZITO

Un jeune tennisman raconte son France-Angleterre

LAGNIEU Quelle excitation, pour Tristan, de partir presque seul en Angleterre !

Les 15 et 16 décembre Tristan Ducros et 7 autres jeunes Français ont traversé la Manche pour disputer une rencontre internationale par équipe: 4 garçons et 4 filles, les meilleurs français de leur catégorie. Chez les filles: Ayah Hachad (PACA), la partenaire de double mixte de Tristan, Charlotte Hacquard (Grand Est), Lily Pigeat (Bourgogne-Franche-Comté), Rose Thach (Ile de France) et chez les garçons: Tristan Ducros (AURA) club de tennis de Lagnieu, Arthur Cros (AURA), Clément Hugon (AURA) et Baptiste Cazale (Nouvelle-Aquitaine).

UN LONG TRAJET ATTEND TRISTAN ET SES AMIS JOUEURS

Départ le mardi 13 décembre pour Tristan, direction Roanne, pour être pris en charge par le papa d'un autre joueur de l'équipe, puis direction Paris. Mercredi matin, rendez-vous gare du Nord avec les capitaines et tous les joueurs et joueuses. C'est une grande première pour Tristan, qui prend l'Eurostar pour la première fois. Les enfants partent avec la fédération: Jean-Marie Tenenhaus pour les garçons et Jean-Michel Guidotti pour les filles. Arrivés à Londres, le périple n'est pas fini puisque 3 heures de car les attendent pour se rendre sur le site de Nottingham.

Dès l'arrivée mercredi en fin d'après-midi, c'est entraînement, les Français cherchent à s'approprier les terrains, s'habituer à la surface. Les halles accueillent 8 terrains couverts de surface dure. Il faut bien s'échauffer car il fait froid: 5 °C. L'équipe de France est logée et nourrie à quelques minutes du site à l'hôtel Holiday Inn de Nottingham. Deux par chambre avec deux lits immenses pour les enfants.



Représentant pour la France : Tristan Ducros.
Photo : Thi-Minh Gaillard Delmas



L'équipe des garçons. Photo : Thi-Minh Gaillard Delmas

Pour bien représenter la France, les enfants ont reçu un t-shirt bleu de la fédération, avec « France » écrit dans le dos. Tristan et tous les enfants sont très fiers de porter pour la première fois les couleurs de leur pays. La compétition se fait sur deux jours. Elle fut très intense avec 24 simples et 8 doubles, donc peu de temps libre ni de temps scolaire.

LES RÉSULTATS

Les filles n'ont gagné qu'un simple sur les 12, mais les garçons ont gagné 9 simples sur les 12. Notre joueur local, Tristan, a gagné ses 3 simples, un bon niveau de jeu, de l'ambition dans les points. Tristan s'est incliné, en double garçon avec Arthur, au terme d'un match très accroché: 6/4 7/5. Pour le double mixte, Tristan a joué avec Ayah, premier double mixte, première fois avec cette jeune joueuse. Le match fut serré, mais gagné 7/6.

Le capitaine Jean-Marie a été très content de la prestation de Tristan sur ces deux jours, ainsi que de son comportement sur le terrain et en dehors. L'important pour le capitaine étant de définir et préciser les axes de progression pour donner les bons conseils à Tristan, bien sûr, mais aussi aux coachs qui s'occupent de Tristan au club de Lagnieu (Marc Viallon) et à la Ligue de Bron. Tristan apprécie beaucoup Jean-Marie, surtout son humour et aussi son sérieux. Tristan n'a pas le niveau d'anglais nécessaire pour discuter avec les petits Anglais, mais ils ont pu échanger brièvement entre eux. Tristan correspond depuis quelque temps avec le n° 1 anglais

Pekko par e-mail.

DE BELLES COMPÉTITIONS À VENIR

Anne-Laure, du côté des parents, nous confie pour sa part sa frustration: « Nous sommes habitués à les suivre sur les rencontres depuis qu'ils sont tout petits. Mais ils grandissent et partent de plus en plus sans la sphère familiale. C'est bien, ils deviennent autonomes, ils prennent en maturité. Il faut que papa et maman s'habituent! Suivre les résultats via WhatsApp, c'est déjà bien. »

Une grosse fin d'année les attend avec un tournoi de préparation à Andrézieux-Bouthéon, puis un départ juste après Noël pour le Tournoi Europe de Boulogne-Billancourt. Grosse échéance. Un beau planning se profile, pour le n° 1 français, avec une période d'entraînement où il va défendre les couleurs du club de Lagnieu, avec son coéquipier Aurélien Berger aux championnats par équipe 11-12 ans. Puis il y aura des tournois connus dans sa catégorie d'âge: Auray, Bressuire, Agen... les championnats de France à Blois. D'autres rencontres internationales et des déplacements en Europe conditionnés par les progrès au cours de l'année (sélection fédérale). Une année qui s'annonce riche pour acquérir de l'expérience, continuer à travailler, progresser, être ambitieux, croire en ses rêves... mais surtout s'éclater! Et comme il rentre d'Angleterre... Enjoy! Have fun!

Venez encourager les joueurs du tournoi de d'hiver de Lagnieu qui se déroule du 14 janvier au 5 février 2023.

SAMEDI
30 OCTOBRE 2021

SPORTS

TENNIS TOURNOI NATIONAL DES PETITS MARCASSINS

Ducros n'en a fait qu'une bouchée

BELVAL Tristan Ducros a remporté le tournoi carolo sans perdre le moindre set, tout au long de la semaine. Le jeune Aindinois a pris son envol dans les Ardennes.

De notre correspondant **FRANCK MARQUIS**

Durant quatre jours, 32 joueurs ont bataillé pour inscrire leur nom au palmarès du Tournoi national des petits marcassins. Seule Champenoise engagée, la Marnaise Camille Leautaud a été éliminée au premier tour. Toute cette semaine, l'Aindinois Tristan Ducros (15/2) est monté en puissance sans perdre un set. Tout juste avait-il été un peu freiné lors du premier tour (deuxième set remporté 6-4). Non content de sa performance en simple, le finaliste cet été du challenge national de Blois (Loiret-Cher), a également remporté le double avec son coéquipier, également Rhônalpin mais de Quinciey-en-Beaujolais (Rhône), Arthur Cros (15/3), 3^e à Blois, sur le score sans appel de 6-1, 6-1 face à la paire sudiste Miro - Monier Vinard.

HACQUARD FAIT PLIER DE DINECHIN

Il ne restait plus qu'au duo à en découdre pour inscrire son nom au palmarès de la 23^e édition des P'tits Marcassins. Résultat, non sans avoir rencontré de la résistance (quelques jeux serrés), c'est Tristan Ducros qui s'est offert un doublé. Toutefois, pas le temps de souffler car ce samedi, les deux représentants de la ligue Auvergne/Rhône Alpes se retrouveront sur les courts de Valence (Drôme), dans le cadre de l'ARA Tour. Chez les filles, la Strasbourgeoise Charlotte Hacquard (30) a fait plier son homologue Francilienne Philimène De Dinechin, après un pre-



Ducros a remporté le tournoi carolo à la fois en simple et en double.

mier set remporté au tie-break (7-6). En double, dans le match Nord-Sud, le binôme sudiste Hilaire - Hachad a vengé les garçons en s'imposant face à la paire Pichery - Salamon (6-4, 6-3). Une nouvelle fois, la convivialité et le dévouement de la direction du

tournoi ont été loués par tous ou presque. Une belle reconnaissance. Reste à savoir si M. Laurent Di Pasquale, cadre responsable des 10 ans et moins à la fédération, prêchera encore la bonne parole à la capitale pour la suite. ■

SIMPLE GARÇONS

Tristan Ducros (Ain) bat Arthur Cros (Rhône Métropole) : 6-3, 6-3.

SIMPLE FILLES

Charlotte Hacquard (Bas-Rhin) bat Philimène De Dinechin (Hauts-de-Seine) : 7-6, 6-3.

DOUBLE GARÇONS

Ducros - Cros (Rhône Métropole) battent Miro - Monier-Vinard (Bouches-du-Rhône) : 6-1, 6-1.

DOUBLE FILLES

Hilaire - Hachad (Bouches-du-Rhône) battent Pichery - Salamon (Pas-de-Calais) : 6-4, 6-3.

2021-11-19 – La Voix de l'Ain

Tristan, 9 ans, étoile montante du tennis

LAGNIEU Depuis l'âge de 2 ans, Tristan tient une raquette dans les mains. Ce sport, c'est sa passion, et il a peut-être un bel avenir dans ce domaine puisque son classement (15/2) est exceptionnel pour son âge.

Tristan Ducros est né en 2012, il est élève de CMI à l'école des Charvettes. Il habite à Lagnieu. Son joueur de tennis favori est Gaël Monfils. Son père Jean-Yves, sa mère Anne-Laure et son frère Bastien sont aussi joueurs de tennis au club. Aujourd'hui, Tristan est classé 15/2 (seul enfant en France à ce classement à cet âge) : c'est un résultat extraordinaire pour un enfant de son âge. La famille est très impliquée dans l'association puisque sa maman est au bureau (vice-présidente et trésorière). Il a eu son premier cours de tennis à l'âge de 5 ans, 1 heure par semaine, et a montré rapidement qu'il avait déjà des prédispositions pour ce loisir. Au fil des années, le jeune garçon n'a fait que progresser !

UN ENTRAÎNEMENT DE CHAMPION

Aujourd'hui, ce n'est pas moins de 17 heures d'entraînement hebdomadaire auxquelles il a droit : lundi et mardi, entraînement à Lagnieu, le mercredi 6 heures à la Ligue de Seyssins près de Grenoble. Le jeudi, entraînement sur terre battue à Bron. 7 h de préparation (étirement, renforcement physique) et 10 h de tennis. Durant le confinement, étant assimilé sportif de haut niveau, il a eu le droit de ne pas stopper les entraînements. Il fait aussi de nombreuses compétitions aux quatre coins de l'Hexagone (circuit national ou interrégional). L'année prochaine, à ses 10 ans révolus, il pourra participer à des tournois en Europe. Il est déjà assimilé sportif de haut niveau. Deux entraîneurs se succèdent pour faire progresser Tristan. Marc Viallon, coach du club, et Baptiste Frican, de la Ligue, s'occupent de cette



Le petit Tristan Ducros passe pas moins de 17 h par semaine sur les courts de tennis.

graine de champion. Interrogé sur son élève, Marc nous révèle que « *Tristan possède des qualités de jambes incroyables, il a une très bonne coordination des mouvements, une très bonne concentration, et de grosses capacités de travail. C'est un enfant qui défie les autres aussi bien que lui-même.* » L'entraîneur ajoute que pour diversifier les exercices, il lui organise des matchs avec d'autres adultes du club et la consigne est « *de ne pas lui faire de cadeau.* » Anne-Laure, la maman, en sourit : « *En se levant le matin, mon fils parle déjà d'aller taper des balles !* » Côté alimentation, rien n'est interdit mais à la maison, on mange quand même des

féculents à tous les repas pour rassasier le jeune sportif. Tristan bénéficie également d'aménagements scolaires lui permettant de s'entraîner plus facilement. C'est un enfant qui suit bien les cours : ayant de nombreux déplacements en voiture, il profite de ce temps pour faire ses devoirs. Les entraînements, les stages, les déplacements, les équipements, tout a un certain coût. Tristan a la chance d'avoir un partenaire, la marque Head, qui lui fournit raquettes et cordage : il a 3 raquettes, mais refaire le cordage est très fréquent. La famille Ducros reçoit des aides financières fédérales, de la Ligue et du club, mais aujourd'hui, ils doivent aussi supporter une

grosse partie du budget tennis de Tristan, c'est pourquoi ils lancent un appel au mécénat ou aux sponsors. Un don en nature ou en matériel permettrait de les soutenir grandement. Contactez directement le club pour les accompagner.

Actualités du club

Samedi 27 novembre à la salle polyvalente, à 20 h 30 (ouverture des portes à 18 h 30) super loto avec bons d'achat de 5 000 €. Et aussi : reprise des cours de padel début mars, inscriptions toute l'année au club.



Avec Marc, l'un des entraîneurs de Tristan. © DR

2021-04-01 Côtière -Interview de Gilles Moretton

Est-ce qu'il y a des champions en herbe dans ces secteurs ?

« Alors oui, il y a un gamin à Lagnieu qui est très fort. Je n'aime pas trop le dire parce que c'est bien d'être fort jeune mais l'important c'est de l'être à 18 ans. Il présente des caractéristiques intéressantes, mais la route est tellement longue. Ce qu'on peut faire, c'est élargir la base. Ce gamin est un peu hors norme, mais ce n'est peut-être pas lui qui va y arriver, mais son voisin en retard pour l'instant. Il faut donner la chance au plus grand nombre, parce que la vie est faite de rebonds, comme une balle de tennis, et on peut avoir des moments dans la vie où le tennis n'intéresse plus un gamin qui découvre la vie. »

Janvier 2021 _ Lagnieu votre Ville

Sport

TENNIS : TRISTAN DUCROS

Un futur grand du tennis à Lagnieu ?

Le saviez-vous ? Le Tennis Club de Lagnieu comporte dans ses rangs un TOP 5 français ! À 8 ans $\frac{1}{2}$, Tristan Ducros est déjà considéré comme sportif de haut niveau. Il a intégré le Parcours de Performance Fédéral de la FFT et est suivi avec grande attention par la fédération où il est considéré comme espoir national du tennis français.

Malgré son jeune âge, Tristan a de l'expérience grâce à ses parents, tous deux compétiteurs et inscrits à Lagnieu depuis de longues années (sa maman, formée au club, est vice-présidente et son papa est au bureau). Tristan est licencié à Lagnieu depuis 2015, il a eu son premier cours individuel à 4 ans et il a fait son premier tournoi officiel en novembre 2018 affichant ainsi une belle précocité.

À ce jour, Tristan est déjà classé 30 et 1^{er} de la ligue Auvergne Rhône Alpes. Il affiche un très beau palmarès : 8 tournois disputés en 2020 dont 5 gagnés ; 2 tournois nationaux joués (4^e sur 16 participants) et 2 tournois fédéraux (1 gagné à Gap et 1 finaliste à Bourges).

Tous ces résultats demandent beaucoup de travail et d'efforts, 12h $\frac{3}{4}$ de cours par semaine dont 5h30 avec la ligue. Tristan est encadré depuis ses débuts par Marc Viallon, moniteur du club, et par Baptiste

Frican de la ligue. Mais Tristan aime aussi simplement jouer avec son frère Bastien et ses copains du club, c'est un vrai passionné de tennis !

L'avenir à court terme, si la situation sanitaire le permet, est que Tristan participe à des tournois nationaux et vise à minima le dernier carré voire mieux.

Marc Viallon : *« aucun objectif de classement minimum à atteindre n'est fixé, il doit déjà prendre du plaisir à jouer et garder le bel état d'esprit qu'il affiche sur le terrain ».*

Anne Laure, maman de Tristan : *« quoi qu'il fasse plus tard, ce qu'il aura vécu est déjà fantastique, il conservera des souvenirs inoubliables de cette période. C'est une chance de pouvoir vivre cela à son âge ».*

Nous souhaitons un bel avenir à Tristan et nous ne manquerons pas de suivre sa progression !

Tout ceci nécessite un investissement financier important pour le club et la famille qui le suit lors des nombreux déplacements. La recherche de sponsors ou partenaires est un défi permanent pour le club. Si certains d'entre vous veulent soutenir ce jeune talent, n'hésitez pas à prendre contact avec le club tc.lagnieu@orange.fr



Lagnieu

Tennis

Tristan Ducros, graine de champion

Le Tennis Club de Lagnieu accueille dans ses rangs un Top 5 Français. À 8 ans et demi seulement, Tristan Ducros, est déjà considéré comme sportif de haut niveau. Il a intégré le Parcours de Performance Fédéral de la Fédération Française de Tennis, et est suivi avec grande attention, considéré comme un véritable espoir pour le tennis Français.

La rencontre a lieu au local de tennis de Lagnieu, en présence de sa maman, et lorsque nous posons notre première question afin de savoir depuis quand Tristan s'intéresse au tennis, sa maman explique avec humour, que dans son ventre déjà il tapait la balle ! Mais ce n'était pas gagné. Tout petit, Tristan était très introverti et solitaire, il ne lui était donc pas facile de se sociabiliser avec les jeunes de son âge notamment à l'école des Charmettes où il a effectué sa scolarité. Malgré des parents passionnés de sport, compétiteurs aguerris, rien ne semblait le prédestiner particulièrement au sport de haut niveau. Il baïgne pourtant dans le tennis avec un premier cours individuel à 4 ans. Son ascension est fulgurante. À ce jour, 4 ans après ses débuts, Tristan est déjà classé "30" et premier de la ligue Auvergne Rhône Alpes dans sa catégorie. Il affiche un sacré palmarès dont voici quelques exemples récents : 8 tournois disputés cet été dont 5 gagnés, 2 tournois nationaux joués. Il termine 4ème sur 16 participants au dernier, 2 tournois fédéraux, dont 1 de gagné à Gap et finaliste de l'autre à Bourges... Si la crise sanitaire avait mis à mal la poursuite des activités sportives de Tristan, il a pu reprendre les entraînements après le deuxième confinement. Et pour lui, c'est déjà une charge de travail considérable puisqu'il y consacre 12h par



À seulement 8 ans et demi, Tristan est en train de se frayer un chemin vers la voie royale du tennis de très haut niveau.

semaine, dont 5h30 avec la ligue où il s'entraîne avec des jeunes nés entre 2010 et 2012 soit pour la plupart 2 ans plus âgés que lui, le reste étant dispensé sur les courts du TC Lagnieu.

À côté de cela, Tristan joue aussi avec son frère Bastien (de 3 ans son aîné) et avec ses copains du club. C'est devenu un vrai acharné et passionné de tennis. Lorsqu'on parle d'avenir avec sa maman, elle nous explique qu'il doit avant tout continuer à se sociabiliser, à vivre comme un enfant de son âge et devra garder le goût de l'effort : "Il aime la compétition, et il faut qu'on garde bien en tête qu'il vit des choses qu'un enfant de son âge ne vit pas. Il doit déjà prendre du plaisir à jouer et garder le bel état d'esprit qu'il affiche sur le

terrain".

Son accompagnement vers le plus haut niveau du tennis nécessite un important investissement financier à la fois pour le club mais aussi pour ses parents, qui le suivent et l'assistent lors de ses nombreux déplacements. Les frais sont nombreux : carburant, hôtels... Et c'est également une réalité à laquelle il faut faire face. "Nous sommes donc à la recherche de sponsors qui pourraient nous épauler pour la poursuite de son aventure sportive, mais chacun peut nous soutenir également en prenant contact avec le club" termine la maman de Tristan. ■ F.M.

Contact : tc.lagnieu@orange.fr