



## À LA RENCONTRE DU CENTRE SPORTIF TERRITORIAL TENNIS, UN TREMPLIN VERS L'EXCELLENCE POUR LES ÉLÈVES-ATHLÈTES



Le Centre d'Excellence et d'Éducation par le Sport de Saint-Martin a intégré la discipline du tennis à la rentrée 2024. Cette année, ils sont trois jeunes à s'entraîner régulièrement à Sandy Ground avec leur coach Ugo Lemoine. Aspects technique, physique et la performance sont au cœur du dispositif CST pensé pour eux.



### • UGO LEMOINE, entraîneur

«C'est l'équivalent d'un groupe Élite, où les entraînements sont un peu plus poussés, plus axés sur la compétition. Ce sont des jeunes prometteurs. Ils ont un cours individuel et trois collectifs par semaine, soit huit heures de cours. Ça permet de mettre en place beaucoup de répétitions. Au début d'année, c'était beaucoup de technique, mais on essaye de mettre davantage sur le physique aussi. Dès qu'on en a plus dans les jambes, on joue tout de suite mieux. Je m'adapte, je fais un petit bilan chaque semaine. Pour le côté mental, le CEES nous aide en faisant des ateliers, c'est très important qu'il développe cela, surtout dans le tennis. Là, les jeunes vont arriver en phase de matchs. Il faut qu'ils en fassent beaucoup. Malheureusement, c'est limité à Saint-Martin, on essaye de les faire jouer en Guadeloupe, en Martinique ou à Saint-Barth. La tournée estivale est la plus importante».

### • NOAH VISNELDA, élève athlète, en 4<sup>ème</sup> au collège Victor Hugo

«Je joue au tennis depuis trois ans et j'ai rejoint le CEES en septembre 2024. Ça m'a tout de suite intéressé pour pouvoir progresser au tennis, avoir plus d'entraînements, plus de matchs. Ça se passe bien, je jouais déjà beaucoup chaque semaine avant de rejoindre le CEES, mais j'ai encore plus d'heures maintenant. Les gestes techniques, les prises de la raquette, ça a tout changé. Je suis classé 30, j'ai gagné quatre tournois en Martinique cette année et on va partir pour la tournée. Mon rêve, c'est de passer 15 avec les tournois qu'on va faire, c'est largement possible. Je m'entraîne après les cours, mais je ne me sens pas trop fatigué, le rythme n'est pas trop dur, je trouve. Le fait de rencontrer des athlètes aussi, ça m'a plu pendant les ateliers. Apprendre ce qu'ils ont vécu, les hauts et les bas, travailler dur... C'est très intéressant. Ceux qui m'inspirent, c'est plutôt Carlos Alcaraz, ou Jannik Sinner maintenant. Avant, c'était Roger Federer».



### THÉMIS JUILLIARD, élève athlète, en 6<sup>ème</sup> au collège Soualiga

«Je suis au CST Tennis depuis le cm2, ça fait deux ans. Mes parents m'en ont parlé et ça m'a plu, je voulais vraiment m'améliorer. Je trouve ça bien, on a beaucoup d'heures de cours. Je joue le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi. Je me repose les autres jours. Je me suis beaucoup amélioré, niveau technique et physique, aussi. Il y a une bonne ambiance dans le groupe, même si on ne joue pas ensemble en tournois parce qu'on n'a pas la même catégorie. Cette année, j'ai été à un tournoi à Saint-Barth, au Ti Moun Challenge en Guadeloupe (Thémis a terminé vice-champion, nldr), deux tournois en Martinique et on va faire la tournée. Je suis plutôt content de mes résultats, je suis classé 30/1 en ce moment, mais mon classement de rêve, c'est d'être dans le top mondial. Je suis allé à quelques ateliers du CEES aussi, c'était intéressant, surtout la partie avec les anciens athlètes, savoir comment c'était quand ils étaient jeunes, savoir les difficultés. Ça m'a motivé. J'admire beaucoup Roger Federer. J'ai suivi Roland-Garros en mai, j'étais pour Ben Shelton et João Fonseca, Moïse Kouamé aussi.»

### ■ Une tournée estivale en Normandie

À la fin du mois, les trois jeunes élèves athlètes du CST Tennis participeront à une tournée de trois semaines en Normandie. Organisé en partenariat avec un éducateur de Guadeloupe, ce séjour leur permettra de disputer une dizaine de tournois dans plusieurs villes normandes, dont Caen, Honfleur, Cabourg et Houlgate. Aux côtés d'une douzaine d'autres jeunes joueurs, ils multiplieront les matchs afin d'acquérir de l'expérience en compétition et de progresser au classement. Une belle opportunité de développement sportif et personnel !

Retrouvez toutes les  
informations  
sur [www.cees978.com](http://www.cees978.com)

