

Vient de paraître

statut alimentaire actuel, il s'agit soit d'augmenter soit de diminuer la ration quotidienne pour atteindre le poids visé, pas seulement d'un point de vue quantitatif, mais aussi en rééquilibrant les apports en protéines, glucides et lipides, puisque ces nutriments interviennent tous (de façon différente), dans nos capacités de performance, protection ou reconstitution cellulaire. Après plusieurs années de développement, cette méthode a largement prouvé son efficacité.

EP&S

HISTOIRE DU TENNIS À LA RÉUNION **Le deuxième sport de l'île, des origines à nos jours**

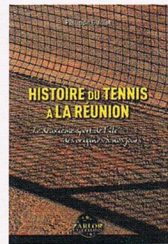
Par Philippe Guillot

Saint-Denis, Éditions Zarlou, 2013, 15 €.

Cet ouvrage retrace avec passion et minutie l'histoire du tennis à la Réunion, des balbutiements des temps héroïques jusqu'à nos jours. L'auteur souligne d'emblée, et à juste titre, que la progression des effectifs et les efforts menés en termes de développement et de démocratisation ne peuvent être dissociés du rôle d'impulsion et de coordination joué par la Ligue, qu'il s'agisse de l'organisation des compétitions, de la formation de dirigeants, d'entraîneurs et de juges-arbitres, ou bien encore de la détection de nouveaux talents comme, par exemple, Philippe Gruchet, Stéphanie Fary ou Enzo Coucaud. Beaucoup, cependant, reste encore à faire pour faire connaître ou promouvoir l'univers de la « balle jaune »

auprès de sponsors ou du grand public, le football monopolisant l'attention des médias locaux. Après ces éléments de cadrage, l'auteur dresse un panorama très exhaustif des différents championnats : individuels ou par équipes, jeunes ou seniors (vétérans compris), hommes ou femmes, etc. Les palmarès font l'objet d'une présentation très fouillée en fonction des catégories ou des divisions retenues, les clubs du sud de l'île – et, plus particulièrement, le TCM Tampon ou le TC Saint-Pierre – détrônant assez régulièrement leurs homologues dionysiens.

Les principaux tournois open sont également à l'honneur, ainsi que les Grands Prix et les masters, d'autres manifestations comme la National Tennis Cup ou les Rencontres Peugeot-Roland Garros suscitant un intérêt non négligeable. Le dernier chapitre traite de l'ouverture sur l'extérieur : matches-exhibition, jumelages, stages dans des académies nord-américaines, etc. Dépasant le simple cadre de la rétrospective ou de l'analyse d'un sport ou d'une pratique de loisir, cette contribution – et c'est là sans doute son mérite essentiel – nous éclaire utilement sur la structure et le fonctionnement de la société réunionnaise, son métissage et son hybridité, son insularité et son rapport au monde



Gilles Ferréol