

June EPTC Newsletter // Bulletin EPTC de juin

ALL THE FEELS...

Important read: it could Happen at ElmrIDGE!

ElmrIDGE's pickleball courts were abuzz recently when players learned that Club member John Wesson helped save a life on the RA courts last month.

John was reluctant to share his story for our Club newsletter because he said he was only part of a team effort. But we convinced him in part because his story would remind other ElmrIDGE members to be aware that heart attacks can happen on the courts and to know where our Club safety equipment is located.

John says that April 7th 2025 started like any other day on the RA Centre pickleball courts. But during a match, his opponent suddenly collapsed. John rushed to his side along with another player, CK.

CK (who like John is a retired nurse) checked for a pulse and found none. 911 was called. John immediately began CPR compressions while calling out for a defibrillator. One was brought over swiftly and once applied to the man's chest (as per its instructions) actually said: "No pulse - Shock advised."

He administered one shock, and the defibrillator gave another command "Resume Chest Compressions". John continued with chest compressions until the emergency medical services arrived and took over. The man was transported to the University of Ottawa Heart Institute.

Today, the man is alive and well.

Looking back, John believes this outcome was no accident. It was a moment of extraordinary teamwork—and, he believes, divine intervention.

To him the event was a powerful reminder of how quickly situations can change and how important it is to be prepared.



John Wesson points to ElmrIDGE's defibrillator just inside the Clubhouse. While John was trained on its use, he stresses that anyone can - and should - use the defibrillator in case of a suspected heart attack. He says: 'The machine is easy to use and walks you through what to do!'

SWING FOR THE WIN...

- 1) **The Spring Tune-Up Pickleball Clinics have been a great success!** We're excited to announce more \$5 clinics coming in June – see details under *EPTC Programming – PICKLEBALL* (below)
- 2) **Opening BBQ: What an amazing turnout!!** A big shoutout to Denise Paquette and all the volunteers that helped make this special day such a success.
- 3) The **Clubhouse lock** is now in working order.
- 4) **EPTC's Annual Open House** - Please join us for our open house 12-2pm on Saturday June 15th. This is a family-friendly event with face painting, a smash cage and lots of fun activities to mark the start of the season. We hope to see many of you there!
 - ❖ For more details, please go to CourtReserve by clicking on [Annual Open House](#)

UNLEASH YOUR INNER CHAMP...

5) Looking to take your game to the next level?

- ❖ We have **five certified pickleball coaches** ready to help you reach your goals. Visit the EPTC website to view their coaching profiles and contact information to book a private, semi-private, or small group session. Some coaches will continue to offer clinics. Check out the calendar to view different opportunities.
- ❖ We have **three certified tennis coaches** ready to help you reach your goals. Visit the EPTC website to view their coaching profiles and contact information to book a private, semi-private, or small group session. Some coaches will offer clinics as well. Check out the calendar to view different opportunities.

6) Kids and Youth Programming at EPTC

- ❖ **Kids Camps** - Elmridge offers weekly **tennis and pickleball camps** designed for all levels of players, from beginner to competitive, ages 6 – 12 beginning the week of June 30, 2025.
 - To register for any of the EPTC tennis and pickleball camps, please go to CourtReserve by clicking on [EPTC Pickleball and Tennis Camps](#)
- ❖ **Youth Development Program (YDP)** - is designed for children 12-14 with basic to mid level tennis skills, looking to raise their game to advanced levels. The first hour of each class will be dedicated to practice and the second hour to live games.
 - Thursdays 4-6 pm and Saturdays 9-11am
 - To register for any of the EPTC's YDP sessions, please go to CourtReserve by clicking on [Youth Development Program](#)
- ❖ **NEW EPTC Youth Tennis Mixer(s)** – Come out and have some fun playing tennis!
 - Wednesdays 5-6:30pm
 - To register, please go to CourtReserve by clicking on [Youth Tennis Mixer](#)

7) EPTC Programming - TENNIS

May and June are 'golden' times for daytime tennis and pickleball at EPTC. We don't yet have campers and vacationers on the courts, and the weather is still cool. We see pickleball courts jammed with players yet our tennis courts are wide open. We've lined up some noon-hour tennis fun (see below) and are interested in

expanding tennis daytime offerings. Send along any ideas for daytime tennis programming to president@eptc.ca

❖ **NEW Tennis “Clinics with Cam” at noon this summer -**

- **Monday Cardio Tennis** - Tennis meets fitness in a high-energy environment. Players will experience movement-heavy drills focusing on hitting lots of balls, providing a good workout.
 - All levels welcome! A fee will be charged
 - To register, please go to CourtReserve by clicking on [Clinics with Cam - Monday Cardio Tennis](#)
- **Thursday Feeding Frenzy** – High-energy drill-based class that emphasize movement and common shot sequences. Feeding Frenzy is ideal as a non-rally-based class where you can drill your strokes until they are match-ready!
 - All levels welcome! A fee will be charged
 - To register, please go to CourtReserve by clicking on [Clinics with Cam - Thursday Feeding Frenzy](#)

❖ **NEW Tennis Mixer:** Practice and play what you learn after Monday’s free clinic!

- For June - Mondays 8:00-9:30pm (Beginner/Intermediate)
- Once the free June EPTC tennis clinics are completed, this mixer will go from 7-9pm.
- To register, please go to CourtReserve by clicking on [Monday Tennis Mixer - Beg/Int](#)

❖ **Tennis Ladders** are all up on CourtReserve and are ready for you to sign up

- Adult Ladders (June, July, August) - open to all skill levels
 - To register for June’s ladder, please go to CourtReserve by clicking on [June Adult Tennis Ladder](#)
- Junior Ladders (June, July, August) – must be 15 years or younger and open to all skill levels
 - To register for June’s ladder, please go to CourtReserve by clicking on [June Youth Tennis Ladder](#)

8) **EPTC Programming – PICKLEBALL**

❖ **NEW Spring Tune-Up Pickleball Clinics** - We’re excited to announce more \$5 clinics coming in June.

- Shawn & Gabby Bellefeuille (Advanced): Sunday, June 8, 11am-1pm
- Denise Paquette (Beginner/Low Intermediate): Sunday, June 22, 3-5 pm
- Jeff Niles (Intermediate): Thursday, June 19, 9-11am
- Jarod Dobson (Intermediate): Tuesday, June 10, 3-5pm
- Registration will open on CourtReserve on Friday, May 30 at 8 am to ensure everyone gets a chance. Please check the CourtReserve member portal for updated events.
- **Priority will be given to those who weren’t able to register in May.** The first 2 days of registration will be reserved for *new participants only*. After that, anyone who has attended a previous clinic is welcome to sign up. For now, please limit yourself to **one clinic** so we can accommodate as many members as possible.

❖ **NEW Pickleball clinics:** Four upcoming skills-related clinics

- 1. Dinking with Purpose
 - Shawn & Gabby Bellefeuille (Adv): Sunday, June 8, 2-4pm
- 2. Make your 3rd shot your secret weapon
 - Shawn & Gabby Bellefeuille (Adv): Monday, June 9, 3-5pm
- 3. Serve Smart, Return Sharp
 - Denise Paquette (Beg/Low-Int): Friday, June 6, 3-5pm
- 4. Dink Responsibly
 - Denise Paquette (Beg/Low Int): Friday, June 20, 3-5pm

SERVING UP SUCCESS...

9) **Ball Machine Use** – The ball machine may be used on weekends and during non-prime hours on weekdays.

- ❖ Please avoid using the pickleball machine on very windy days, as the balls can easily scatter onto adjacent courts.
- ❖ The tennis machine use is restricted to Courts 1&2
- ❖ The machines will be limited to 1-hour bookings only

10) **Please ensure that the names of ALL players are included when reserving a court.**

- ❖ We get it. You want to set up a game so you reserve your court and then put your foursome together. Please remember to add the names of your foursome once you've assembled it. This allows us to keep track of actual court usage and ensure fair access to all.

11) Remember to **please wait outside the gate till 2-3 min before** your scheduled time. Entering before that, disrupts the ongoing play. You may enter the courts only if you see an empty court or 2. Likewise, members on the courts need to stop play 2-3 minutes before the end.

12) **No shows and last-minute cancellations** - We are sending out this reminder due to a few recent no-shows and last-minute cancellations at certain mixers and clinics. A full roster ensures the best experience for everyone involved.

- ❖ If you're unable to attend, *please withdraw your name the day before or as soon as possible* so that waitlisted or other interested members have enough time to register.
- ❖ If you're on the waitlist, be sure to check your status — **even up to 30 minutes before play** — in case a spot becomes available.

13) **Finding the right game, at the right level** - We've noticed that some people are playing in pickleball mixers advertised at levels too advanced for them. Please be aware that if you're regularly losing most of your games, you likely would be better off in a lower-level mixer.

14) **Monitors** – We currently have a monitor on duty every week night evening.

- ❖ EPTC monitors provide guests and non-members with bracelets (i.e. pay to play), sell coffee/drinks/balls, remove water from the courts, answer questions and generally, assist members as needed around the club.

15) **Still struggling with CourtReserve?** Fret no more!

- ❖ A step-by-step guide has been linked to help you reserve a court, register for a mixer or reserve equipment.
 - Go to CourtReserve and click on the **COURT RESERVE HELP FOR PLAYERS** link from the *MAIN MENU*
- ❖ Another **NEW MEMBER ORIENTATION** will take place on June 7th from 12-1pm at the Clubhouse
 - To register, please go to CourtReserve and click on [New Member Orientation](#)

FUN AROUND THE COURTS...

16) **No time for coffee before your early morning game? Craving a cold Gatorade or pop after a thrilling match?** Good news! The Clubhouse now has a coffee machine and a fridge stocked with cold drinks.

- ❖ To make a purchase, go to CourtReserve, select the date on the calendar, choose your beverage price and pay online. If a monitor is present, they'll be happy to assist you.

17) **Need a new paddle, shoes or accessories?** Check out the PB Superstore online. ElmrIDGE members get a 10% discount. Just put in the code **ELMRIDGE** to get your discount.

- ❖ <https://www.pickleballsuperstore.ca/>

TOUTE UNE GAMME D'ÉMOTIONS...

Lecture importante : Cela pourrait arriver à ElmrIDGE !

Les terrains de pickleball d'ElmrIDGE ont récemment été en effervescence lorsque les joueurs ont appris que John Wesson, membre du Club, avait aidé à sauver une vie sur les terrains du RA le mois dernier.

John était réticent à partager son histoire dans notre bulletin, car il a insisté sur le fait qu'il n'était qu'un maillon d'un effort d'équipe. Mais nous l'avons convaincu, en partie parce que son témoignage peut rappeler aux autres membres d'ElmrIDGE que les crises cardiaques peuvent survenir sur les terrains, et qu'il est essentiel de savoir où se trouvent nos équipements de sécurité.

John raconte que le 7 avril 2025 avait commencé comme n'importe quel autre jour sur les terrains de pickleball du Centre RA. Mais pendant un match, son adversaire s'est soudainement effondré. John s'est précipité à ses côtés avec une autre joueuse, CK.

CK (qui, tout comme John, est une infirmière retraitée) a vérifié le pouls... il n'y en avait pas. Le 911 a été appelé. John a immédiatement commencé les compressions thoraciques tout en demandant un défibrillateur. L'appareil a été rapidement apporté et, une fois appliqué sur la poitrine de l'homme (conformément aux instructions), il a indiqué : « Aucun pouls — Choc recommandé ».

John a administré un choc, et le défibrillateur a donné un autre ordre : « Reprenez les compressions thoraciques ». John a poursuivi les compressions jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence, qui ont ensuite pris le relais. L'homme a été transporté à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Aujourd'hui, cet homme est vivant et en bonne santé.

Avec du recul, John est convaincu que ce résultat n'a rien d'un hasard. Ce fut un moment de travail d'équipe exceptionnel — et, selon lui, une intervention divine.

Pour lui, cet événement est un puissant rappel à quel point les situations peuvent changer en un instant, et combien il est crucial d'être préparé.



John Wesson montre le défibrillateur d'Elmridge, situé juste à l'intérieur du Clubhouse. Bien que John ait été formé à son utilisation, il insiste sur le fait que tout le monde peut — et devrait — utiliser le défibrillateur en cas de crise cardiaque suspectée. Il dit : « L'appareil est facile à utiliser et vous guide étape par étape. »

JOUEZ POUR GAGNER...

1. Les cliniques de pickleball « Remise en forme printanière » ont été un grand succès! Nous sommes ravis d'annoncer d'autres cliniques à 5 \$ en juin – voir les détails sous Programmation EPTC – PICKLEBALL (ci-dessous).
2. BBQ d'ouverture : Quelle participation incroyable !! Un grand merci à Denise Paquette et à tous les bénévoles qui ont contribué à faire de cette journée un tel succès.
3. La serrure du Clubhouse fonctionne maintenant correctement.
4. Portes ouvertes annuelles de l'EPTC – Joignez-vous à nous pour notre journée portes ouvertes le samedi 14 juin de 12 h à 14 h. (Jour de pluie 15 juin). Il s'agit d'un événement familial avec maquillage pour enfants, une cage de smash et plein d'activités amusantes pour marquer le début de la saison. Nous espérons vous y voir en grand nombre !

❖ Pour plus de détails, rendez-vous sur CourtReserve en cliquant sur [Annual Open House](#).

LIBÉREZ LE CHAMPION EN VOUS...

5. Vous voulez faire passer votre jeu au niveau supérieur ?
 - ❖ Cinq entraîneurs certifiés en pickleball sont prêts à vous aider à atteindre vos objectifs. Visitez le site web de l'EPTC pour consulter leurs profils et leurs coordonnées pour réserver une séance privée, semi-privée ou en petit groupe. Certains entraîneurs continueront d'offrir des cliniques – consultez le calendrier pour voir les différentes possibilités.

❖ Trois entraîneurs certifiés en tennis sont également disponibles pour vous aider à atteindre vos objectifs. Consultez le site web de l'EPTC pour voir leurs profils et réserver une séance. Certains offriront aussi des cliniques. Consultez le calendrier pour en savoir plus.

6. Programmation pour enfants et jeunes à l'EPTC

❖ Camps pour enfants – Elmrige offre des camps hebdomadaires de tennis et de pickleball pour tous les niveaux, de débutant à compétitif, pour les 6 à 12 ans, à partir de la semaine du 30 juin 2025.

➤ Pour s'inscrire à un camp, rendez-vous sur CourtReserve et cliquez sur [EPTC Pickleball and Tennis Camps](#)

❖ Programme de développement jeunesse (PDJ) – conçu pour les jeunes de 12 à 14 ans ayant des compétences de base à intermédiaires en tennis, souhaitant atteindre un niveau avancé. La première heure est consacrée à la pratique, la deuxième aux matchs.

➤ Jeudis 16 h – 18 h et samedis 9 h – 11 h

➤ Pour s'inscrire au PDJ, rendez-vous sur CourtReserve en cliquant sur [Youth Development Program](#)

❖ **NOUVEAU** – Rencontre jeunesse tennis de l'EPTC – Venez vous amuser en jouant au tennis !

➤ Les mercredis, 17:00-18 :30

➤ Pour vous inscrire, allez sur CourtReserve et cliquez sur [Youth Tennis Mixer](#)

7. Programmation EPTC – TENNIS

Mai et juin sont des mois idéaux pour jouer en journée. Il n'y a pas encore de camps d'été pour les enfants sur les terrains, et la température est agréable. Les terrains de pickleball sont pleins, mais nos terrains de tennis sont largement disponibles. Nous avons organisé des activités de tennis le midi (voir ci-dessous) et cherchons à en ajouter d'autres. Envoyez vos idées à president@eptc.ca

❖ **NOUVEAU** – Cliniques de tennis « avec Cam » à midi cet été :

➤ Lundi – Tennis cardio : Un entraînement dynamique combinant tennis et conditionnement physique.

- Tous niveaux bienvenus ! (\$)

- Pour vous inscrire, allez sur CourtReserve et cliquez sur [Clinics with Cam - Monday Cardio Tennis](#)

➤ Jeudi – « Feeding Frenzy » : une séance d'exercices dynamiques axée sur les déplacements et les séquences de coups courantes.

- Tous niveaux bienvenus ! (\$)

- Pour vous inscrire, allez sur CourtReserve et cliquez sur [Clinics with Cam - Thursday Feeding Frenzy](#)

❖ **NOUVELLE** Mixer Tennis – Mettez en pratique ce que vous avez appris après la clinique gratuite du lundi !

➤ Pour juin : lundis de 20 h à 21 h 30 (Débutant/Intermédiaire)

➤ Après les cliniques gratuites de juin, le mixer se passera de 19 h à 21 h

➤ Pour vous inscrire, allez sur CourtReserve et cliquez sur [Monday Tennis Mixer - Beg/Int](#)

❖ Les échelles de tennis sont en ligne sur CourtReserve et prêtes pour vos inscriptions :

➤ Échelles adultes (juin, juillet, août) – pour tous les niveaux

- Pour vous inscrire à l'échelle de juin, allez dans CourtReserve et cliquez sur [June Adult Tennis Ladder](#)

➤ Échelles juniors (juin, juillet, août) – pour les 15 ans et moins, tous niveaux

- Pour vous inscrire à l'échelle de juin, allez sur CourtReserve et cliquez sur [June Youth Tennis Ladder](#)

8. Programmation EPTC – PICKLEBALL

❖ **NOUVELLES** cliniques « Remise en forme printanière » – Plus de cliniques à 5 \$ en juin :

- Shawn & Gabby Bellefeuille (Avancé) : dimanche 8 juin, 11 h – 13 h
- Denise Paquette (Débutant/Intermédiaire bas) : dimanche 22 juin, 15 h – 17 h
- Jeff Niles (Intermédiaire) : jeudi 19 juin, 9 h – 11 h
- Jarod Dobson (Intermédiaire) : mardi 10 juin, 15 h – 17 h

➤ Les inscriptions ouvriront sur CourtReserve le vendredi 30 mai à 8 h pour garantir l'accès à tous. Vérifiez le portail des membres pour les mises à jour.

➤ Priorité donnée à ceux qui n'ont pas pu s'inscrire en mai. Les deux premiers jours sont réservés aux nouveaux participants. Ensuite, les anciens peuvent s'inscrire. Pour l'instant, limitez-vous à une seule clinique pour maximiser les places disponibles.

❖ **NOUVELLES** cliniques de pickleball : 4 cliniques axées sur les habiletés

➤ 1. Dinking avec intention

- Shawn & Gabby Bellefeuille (Avancé) : dimanche 8 juin, 14 h – 16 h

➤ 2. Faites de votre 3e coup votre arme secrète

- Shawn & Gabby Bellefeuille (Avancé) : lundi 9 juin, 15 h – 17 h

➤ 3. Servez intelligemment, retournez avec précision

- Denise Paquette (Déb./Interm. bas) : vendredi 6 juin, 15 h – 17 h

➤ 4. Dink de façon responsable

- Denise Paquette (Déb./Interm. bas) : vendredi 20 juin, 15 h – 17 h

LE SUCCÈS AU SERVICE...

9. Utilisation de la machine à balles – disponible les fins de semaine et en semaine hors des heures de pointe.

❖ Évitez d'utiliser la machine de pickleball par grand vent, car les balles peuvent envahir les autres terrains.

- ❖ La machine de tennis est limitée aux terrains 1 et 2.
- ❖ Réservations limitées à 1 heure.
- 10. Merci d'inclure les noms de TOUS les joueurs lorsque vous réservez un terrain.
 - ❖ On comprend que vous vouliez réserver avant de confirmer votre groupe, mais n'oubliez pas d'ajouter les noms une fois le quatuor formé. Cela nous aide à suivre l'occupation des terrains et garantir un accès équitable.
- 11. Veuillez attendre à l'extérieur de la porte jusqu'à 2-3 minutes avant votre heure de jeu. Entrer trop tôt dérange les parties en cours. Vous pouvez entrer seulement si un ou deux terrains sont libres. De même, veuillez terminer vos matchs 2-3 minutes avant la fin prévue.
- 12. Absences et annulations de dernière minute – Ce rappel fait suite à plusieurs absences non signalées à certaines rencontres/cliniques. Une liste complète assure une meilleure expérience pour tous.
 - ❖ Si vous ne pouvez pas participer, merci de retirer votre nom la veille ou dès que possible.
 - ❖ Si vous êtes sur une liste d'attente, vérifiez votre statut jusqu'à 30 minutes avant le début en cas de désistement.
- 13. Trouver le bon niveau – Nous avons remarqué que certaines personnes participent à des rencontres de niveau trop élevé. Si vous perdez presque toutes vos parties, vous seriez probablement mieux dans un mixer de niveau inférieur.
- 14. Moniteurs – Un moniteur est présent tous les soirs de semaine.
 - ❖ Les moniteurs accueillent les invités/non-membres (bracelets payants), vendent café/boissons/balles, enlèvent l'eau des terrains, répondent aux questions et soutiennent les membres au club.
- 15. Des difficultés avec CourtReserve ? N'ayez crainte !
 - ❖ Un guide par étape est disponible pour vous aider à réserver un terrain, vous inscrire à un mixer ou emprunter de l'équipement.
 - Allez sur CourtReserve et cliquez sur COURT RÉSERVE HELP FOR PLAYERS dans le MAIN MENU
 - ❖ Une NOUVELLE ORIENTATION POUR LES NOUVEAUX MEMBRES aura lieu le 7 juin de 12 h à 13 h au Clubhouse
 - Pour vous inscrire, allez sur CourtReserve et cliquez sur [New Member Orientation](#)

DU PLAISIR AUTOUR DES TERRAINS...

16. Pas eu le temps de prendre un café avant votre partie matinale ? Envie d'une boisson froide après un match intense ? Bonne nouvelle ! Le Clubhouse a maintenant une machine à café et un réfrigérateur rempli de boissons froides.
 - ❖ Pour acheter, allez sur CourtReserve, choisissez la date, sélectionnez votre boisson et payez en ligne. Si un moniteur est présent, il pourra vous aider.
17. Besoin d'une nouvelle raquette, de souliers ou d'accessoires ? Consultez la boutique PB Superstore en ligne. Les membres d'Elmridge bénéficient d'un rabais de 10 %.
 - ❖ <https://www.pickleballsuperstore.ca/> – utilisez le code **ELMRIDGE**