



Qui l'aurait imaginé ? La saison 2019-2020 est soudainement interrompue pour une durée indéterminée... Est-ce qu'elle reprendra ? Joker ! C'est du jamais vu. Pour l'heure, fini les entraînements, fini les tournois et interclubs, fini les événements rassembleurs du club... Le bad vous manque ? Besoin de vous évader ? Cette newsletter spéciale « Rousseau en 11 » a pour but de nous réunir à distance ! On se rappelle des souvenirs heureux, on pense au futur à venir et surtout, pour occuper le temps présent, découvrez quelques pistes pour « bouffer du volant », bosser votre physique ou votre mental... A vous de jouer ! =)

Newsletter

Avril 2020



BC ROUSSEAU

Par Audrey Pedro



Colonne de gauche : Caroline Chaupond, Evan Nobile, Jérémy Falquet, Julien Ritz, Léa Jacques, Mathieu Hermann, Cyrille Barras, Caroline Sordet, Lou Rauss et Jimmy Clerc. **Colonne de droite :** Loic Gothuey, Isabelle Gauchat-Bouchardy, Yoan Bourrasset, Marc Ritz, Alain Gauchat, Scott Birner, Fiona Carlu, Nathalie Richoz et Marc Weiner.

MERCI !!! 😊



Pour cette édition spéciale, nous souhaitons rendre hommage et remercier du fond du cœur toutes les personnes qui continuent à travailler au service de la population et qui prennent des risques tous les jours dans cette « guerre » contre le Covid-19. Parmi toutes les personnes œuvrant dans le milieu hospitalier, mais aussi les pompiers, les policiers ou encore les militaires et engagés au service civil, il y a de nombreux membres du club.

Un grand MERCI et COURAGE à vous tous qui apparaissez en Une de cette news !

(Si vous n'apparaissez pas et que vous êtes aussi engagé, ce message s'adresse aussi à vous!)

Le mot du président : projection dans le futur

Une brise printanière se lève sur la campagne bernésienne.

Les champs enrobés d'une fine couche de givre.

Laissent malgré tout, une explosion de couleur, traverser le gel.

Et du coup réchauffent les cœurs et changent les pensées, entre autres les miennes.

Alors, aidé du comité, je me projette dans le futur, malgré la situation. Je me mets à penser à la saison 2020-2021, son organisation et ses interclubs. Ses ligues, ses équipes, ses joueuses et joueurs, ses projets, ses objectifs. Comment faire vivre au mieux les individus et les groupes. Comment donner du sens aux projets du club, sans jamais oublier ceux des équipes et des individus.

Cette saison a été marquée par une saison en demi-teinte, sauvée en partie, je vous le donne en mille, par le virus. LNB et 2ème ligue se maintiennent pour la prochaine saison, dans leurs ligues respectives. Nous avons dû discuter de nos valeurs, de nos objectifs et du monde des interclubs qui évolue autour de nous. Ainsi 25 personnes ont profité d'une réunion, début mars, pour partager leurs points de vue et essayer de poser les bases de la suite de notre projet.

Le futur ne peut se faire qu'avec vous, de la motivation et une bonne gestion. Vos/nos projets peuvent se réaliser que grâce aux autres membres et réciproquement. Le club, les joueurs, les équipes ont des intérêts communs. Les joueurs peuvent avoir plusieurs vies, dans leur club, au travers des termes suivants: gagner, perdre, mais aussi donner, construire, profiter, partager, aider, accompagner, patienter, progresser, apprécier,... Ceux-ci, doivent toujours faire partie d'une réflexion globale, des plus objectives, de chacun, de la situation.

Alors ensemble, lors de cette réunion, de grandes lignes ont été posées et le futur s'est gentiment dessiné. Volonté de conserver la pyramide des ligues. Construire sur la durée pour nos membres et entre autres nos juniors. Fixer une soirée des capitaines afin de faire le bilan (saison, joueurs/joueuses) de la saison en cours, poser les objectifs futurs, diffuser plus d'informations et améliorer l'organisation si nécessaire.

Sur les objectifs, on va essayer d'être plus précis, pour rajouter de la clarté et augmenter la motivation de chacun et son engagement. Sur cette base nous espérons pouvoir faire cohabiter, au mieux, la compétition et le plaisir, l'individu, les équipes et le club. C'est ce dernier qui, faut-il le rappeler, est la base de votre plaisir, car il vous apporte une structure organisée, du jeu libre, des équipes, des entraînements, des partenaires et surtout une identité commune.

La perspective de ce futur me réjouit d'avance avec plein d'ambitions, de projets, d'idées et de dynamiques portés par beaucoup d'entre vous.

Merci d'avance et très bonnes fêtes de Pâques,

Alex

Le bon souvenir



Vendredi 21 février dernier Noémie Calpini et Jérémy Falquet vous proposaient de troquer vos raquettes par des pistolets laser pour une soirée lasergame ! Jérémy a «comme d'habitude» dominé la soirée... Bravo ! Vous voulez une autre révélation glanée auprès d'un participant ? « L'équipe est déjà prête pour la prochaine édition et attention à notre cher président... Il monte en puissance ! Etonnamment, cette fois-ci, il n'a pas fini dernier, mais avant dernier !»

La nouveauté

Depuis plus de 10 ans, le rendez-vous après les entraînements et les interclubs se faisait à la Grotta. Ce rituel est terminé pour de multiples raisons. « Il y a eu des problèmes de communication avec le personnel. Les gestes se faisaient rares malgré notre fidélité et le prix de certaines choses à la carte semblaient élevées », précise Alex. Les discussions avec le patron de l'établissement n'ont pas été concluantes alors le comité a opté pour un changement.

Désormais il faut se rendre au 19 rue de la Dôle dans le resto « Bella Vita ». «On a aimé la disponibilité des gens, les horaires et la proximité », explique-t-il. Ce nouveau lieu se situe à 5 minutes à pieds de l'HEPIA, la cuisine est ouverte jusqu'à 22h45, la carte est plus riche et parfois moins chère et pour ceux qui se déplacent en voiture, il y a des places de parking réservées aux clients.

Longue vie à la belle vie !



Les juniors du club en force !

En ce début d'année 2020, impossible de ne pas évoquer la relève du BC Rousseau. Les juniors du club se sont dans un premier temps dépassés lors des Championnats Genevois juniors qui se sont tenus les 25 et 26 janvier. Ils sont nombreux à avoir eu l'honneur de grimper sur le podium.

Félicitations pour votre participation !



Une semaine après, le 1^{er} février, 24 juniors ont fait le déplacement jusqu'à Bienne pour participer à un tournoi du Championnat Romand Junior Series. Et les résultats ont aussi été au rendez-vous ! Maude a terminé 1^{ère} en U15, tout comme Marine en U19. Elias en U13, Axelle en U11, Clémentine et Sam en U19 sont montés sur la 2^{ème} marche du podium. Enfin, Maxime a glané la médaille de bronze en U19.

Bravo à tous d'avoir si bien défendu les couleurs du BC Rousseau !



Ce n'est pas tout de participer aux tournois. La relève du club a de nouveau prouvé qu'elle est aussi capable de s'engager et s'investir à fond pour organiser un événement. Ce fut le cas pour les Championnats Genevois de badminton des Ecoliers qui se sont tenus les 28 et 29 février. Le comité d'organisation, composé de Clémence, Marion, Noriane, Maxime, Cyrille, Alex et Raphael, était entouré de dizaines de jeunes pour faire la déco, accueillir les participants, aider à la table officielle, arbitrer, servir à la buvette, mais aussi gérer les diverses animations comme les démos, les défis sportifs et le smash contest.

C'était une aide des plus précieuses en ce contexte particulier. Quelques jours avant le début du tournoi, le Conseil fédéral a interdit les événements réunissant plus de 1000 personnes. Les premiers cas positifs au Covid-19 à Genève ont été déclarés. L'inquiétude grandissait et les désistements des jeunes participants se sont multipliés. « Heureusement que nous avons opté pour le système Schoch », souffle Raphael, président de l'organisation. Les tirages au sort se sont fait au dernier moment et ça a permis d'éviter une ribambelle de matchs forfaits.

Comme si le coronavirus ne suffisait pas pour mettre à l'épreuve l'équipe, un problème informatique est venu semer le chaos dans le système. Le samedi matin, une partie des résultats a été perdue et il a fallu les rentrer manuellement. Défi relevé haut la main et dans un temps record ce qui a permis de rattraper le retard accumulé. Ils sont forts ces jeunes.

Tous ces « virus » n'ont en tout cas pas contaminé l'ambiance de ce magnifique tournoi qui a réuni des joueurs de tous les niveaux. Les matchs étaient beaux, l'ambiance était folle et la bonne humeur était au rendez-vous.

Chapeau bas la jeunesse !



Et maintenant ?

Ce n'est plus un secret, le monde est à l'arrêt, le bad avec et ce, pour une durée indéterminée...

A ce moment-là, une question se pose: Que faire pour garder la forme physique ? Voici une liste non exhaustive d'idées venant du club, de Swiss Badminton et de certains d'entre-vous qui m'ont partagé leur nouveau rythme de vie.

VOUS POUVEZ :

- Faire comme Léa (1) : elle pratique un entraînement intensif...de lever de coude chaque soir entre 18h et 19h.
- Vous rendre sur les comptes Facebook et Instagram de SwissBadminton pour visionner des vidéos des joueurs nationaux. Ils vous montreront comment se maintenir en forme.
- Faire comme Scott (2) : Skyper avec d'autres joueurs de Rousseau pour l'entretien physique. (Note : comme il est à la protection civile, il n'a pas beaucoup de temps à lui...)



(1)



(2)

- Jouer au AirBadminton dans votre jardin si vous avez la chance d'en avoir un.
- Faire comme Maxime, Maude et Solène : Travailler son cardio et se guainer. Ils suivent un entraînement qu'Olivier a donné pour le cadre genevois. Il y a un entraînement chaque jour sauf le jeudi et le dimanche.
- Créer un stand de tir spécial « badminton » en alignant des boîtes de volants sur un banc (ou autre support semblable) et les viser en frappant des volants avec sa raquette (3). Combien de boîtes pouvez-vous faire tomber en 30 secondes ?
- Faire comme Jimmy qui est à l'armée (4a – 4b) : faire du gainage, jouer au ping-pong sur une table improvisée ou au tennis dans une halle vide (évidemment, ce dernier point n'est pas vraiment accessible à tous !)



(3)



(4a)



(4b)

- Placer une tasse à une distance à choix et la viser avec un volant. Combien de service court avez-vous besoin pour taper dans le mille ? (Oui c'est possible, Marine vous le dira !)
- Suivre **avec rigueur** ☺ le programme d'entraînement à domicile pour adultes et enfants concocté par Luca pour le BC Rousseau. (Note : Cela concerne les membres actifs qui suivent un entraînement. Vous avez dû être informés par message.)

- Faire comme Valentin et Axelle : Installer un fil à hauteur de filet avec 2 lignes au sol pour les lignes de services pour devenir des as du service court !
- Faire comme Gérard (5) : exploser ses stats en course à pied ! De mi-mars à avril 2019, il comptabilisait 2 courses et cette année pour la même période, il en est à 16 sorties!
- Réaliser des missions dans l'appartement en famille. Voici quelques idées : balancer le volant sur sa raquette en montant les escaliers, jongler avec le volant le plus souvent possible, faire un parcours dans votre salon sans laisser tomber le volant...
- Faire comme Kilian (6) : Jouer à la console !



(5)



(6)

- Faire comme Cat : Ne pas avoir de programme physique ! En réalité, elle n'a pas le temps et beaucoup de parents se reconnaîtront dans son programme intense « spécial confinement ». Faire en sorte que la maison ne ressemble pas à un champ de bataille, gérer le travail scolaire des enfants, s'occuper des repas et assurer son propre travail d'enseignement à distance.

On en arrive au moment de la deuxième question... Comment ne pas devenir dingue en étant confiné à la maison ?

VOUS POUVEZ :

- Faire comme Gérard : Regarder des vidéos de Gonzo en train de jouer au bad !
- Vous évader grâce aux blagues, vidéos et autres images ironiques (parfois sérieuses) diffusées sur le groupe Whatsapp du BC Rousseau. Ou mettre le groupe en mode silencieux si vous n'en pouvez plus en attendant que la tempête passe.
- Faire comme Cat : Chanter des chansons des années 70 et 80 ce qui rend dingue les enfants ! Le rangements à fond pour avoir l'illusion d'une vie structurée et « normale » fait aussi partie de ses plans. Faut bien gérer l'anxiété comme on peut. Sinon, devenir une pro de CandyCrush et autre connerie du genre, rien de folichon, l'humeur n'y étant pas.
- Travailler votre mental : il y a quelques pistes à la fin de cette newsletter.
- Faire comme Maude et Solène : se détendre avec votre animal de compagnie si vous en avez un. Attention danger ! Ici, leur chien n'a bientôt plus de poils, tellement elles le caressent (aveu de leur maman)
- Trouver du réconfort en allant à la page suivante ! =)

A vous de jouer !!

Une idée gourmande

Envie de « bouffer du volant » tout en restant à la maison ? On a la solution pour vous ! Vous pouvez réaliser ces magnifiques cupcakes à l'effigie du BC Rousseau ! =) Cette création est celle de la famille Gauchat. Merci beaucoup pour le partage ☺

Ingrédients

- 4 œufs
- 200 gr de farine
- 200 gr de beurre
- 150 gr de sucre
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 sachet de sucre vanillé



Matériel

- Batteur électrique
- Moules en papier
- Pâte à sucre
- Stylo alimentaire
- Plaque à cupcake

1) Préparation :

- Séparer jaunes et blancs d'œufs
- Monter les blancs en neige
- Faire fondre le beurre à feu doux
- Mélanger les jaunes et le sucre : blanchir au batteur
- Ajouter le sucre vanillé et la poudre à lever
- Incorporer le beurre fondu et la farine
- Ajouter délicatement les blancs en neige
- Option : ajouter des pépites de chocolat

2) Finition :

- Mettre les moules en papier dans la plaque
- Répartir la pâte dans les moules
- Cuire au four 180°C pendant 15 minutes



3) Décoration :

- Étaler la pâte à sucre, découper des petits ronds
- Avec des stylos alimentaires tenter de reproduire le logo de votre club préféré

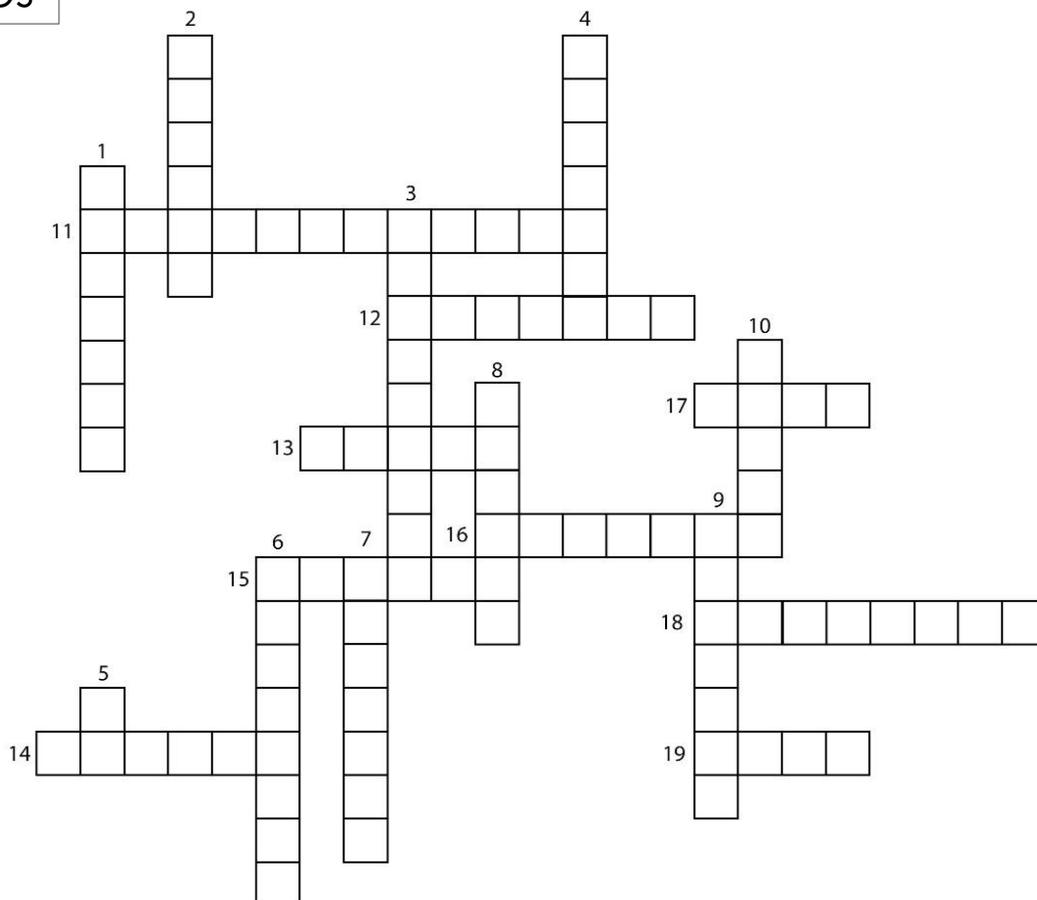


Bon appétit !

Jeux autour du bad

Travailler son mental sans être sur un terrain et en s'amusant, c'est possible. Ces quelques jeux vous permettront de vous creuser les méninges, passer le temps et surtout vous distraire sur le thème du badminton. Bon divertissement !

Mots-croisés



Vertical

- 1) Le court
- 2) Frappe du fond de court
- 3) Capacité pour jouer un gros match
- 4) Induire en erreur son adversaire
- 5) Forfait
- 6) L'indispensable du joueur
- 7) Les projectiles
- 8) Le pas le plus utilisé
- 9) Le tamis
- 10) Frappe avec un effet frotté

Horizontal

- 11) La pratique
- 12) Zone de double
- 13) Attaque puissante
- 14) A deux
- 15) Coup à contourner
- 16) L'engagement
- 17) Frappe tendue
- 18) THE club
- 19) Partie de la raquette

Mots-cachés

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | B | L | E | S | S | U | R | E | S | R | B | A | D | M | I | N | T | O | N | U | E | J |
| U | G | E | M | O | T | I | O | N | S | E | E | V | R | A | D | E | U | E | U | Q | N | D |
| R | O | A | S | E | N | T | R | A | I | N | E | M | E | N | T | T | E | L | E | O | P | O |
| I | U | N | Z | E | N | S | H | T | E | R | I | A | N | E | T | R | A | P | Z | B | I | U |
| V | R | D | A | M | I | S | A | O | S | U | P | P | O | R | T | E | R | O | E | W | R | B |
| A | D | E | T | E | L | I | F | B | M | P | L | A | I | S | I | R | M | W | O | F | G | L |
| N | E | R | C | H | A | N | C | E | R | M | L | I | G | N | E | I | M | A | T | C | H | E |
| O | L | S | A | R | B | I | T | R | E | I | E | S | A | C | O | Z | E | R | O | C | S | T |
| R | A | A | S | I | O | V | E | N | E | G | N | S | A | K | T | O | U | R | N | O | I | E |
| O | I | N | E | U | Q | I | P | M | Y | L | O | A | U | B | U | V | E | T | T | E | L | S |
| C | V | T | D | Y | N | A | M | I | Q | U | E | H | J | Y | U | F | E | I | C | H | E | N |
| P | I | O | A | D | E | F | A | I | T | E | A | G | O | A | D | A | M | E | S | C | J | A |
| O | V | N | B | A | N | A | N | E | M | R | R | A | G | E | Q | F | E | T | E | O | U | T |
| I | N | S | E | S | S | A | L | C | A | S | C | H | O | C | H | U | C | R | I | A | G | O |
| N | O | E | R | O | U | S | S | S | S | E | A | U | J | O | I | E | E | A | K | C | E | M |
| T | C | N | C | L | A | S | S | E | M | E | N | T | S | F | R | E | N | T | O | H | I | O |
| T | Z | U | Y | I | N | G | T | A | I | C | H | A | M | P | I | O | N | N | A | T | S | M |
| G | N | I | T | N | I | G | A | K | U | S | I | N | I | S | Y | N | O | H | T | N | A | O |
| S | I | M | P | L | E | X | U | A | E | L | B | A | T | V | O | L | A | N | T | S | A | T |
| S | T | I | E | N | C | H | E | N | C | H | O | U | V | I | C | T | O | I | R | E | C | N |
| C | O | M | P | E | T | I | T | I | O | N | A | D | V | E | R | S | A | I | R | E | G | E |
| O | M | I | X | T | E | N | A | K | A | N | E | Y | A | M | A | G | U | C | H | I | B | K |

ACGB - ADVERSAIRE - AMIS - AKANE YAMAGUCHI - ANDERS ANTONSEN - ANTHONY SINISUKA
 GIHTING - ARBITRE - BADMINTON - BANANE - BLESSURES - BUVETTE - BWF - CHAMPIONNATS -
 CHANCE - CLASSE - CLASSEMENT - COACH - COMPÉTITION - CONVIVIAL - CORONAVIRUS - CRI -
 DAMES - DÉFAITE - DOUBLE - DYNAMIQUE - ÉMOTIONS - ENTRAÎNEMENT - FÊTE - FILET - GENEVOIS -
 GO - GOURDE - GRIP - HOMMES - JEU - JOIE - JUGE - KENTO MOMOTA - KO - LIGNE - MATCH -
 MIXTE - NERFS - NOZOMI OKUHARA - OLYMPIQUE - PARTENAIRE - PLAISIR - POINT - QUEUE D'ARVE -
 RAGE - ROUSSSEAU - SABRINA JAQUET - SAC - SCHOCH - SCORE - SET - SIMPLE - SUPPORTER -
 TABLEAUX - TÉLÉ - TIEN CHEN CHOU - TOURNOI - TZU YING TAI - VICTOIRE - VOLANTS - WO - YUFEI
 CHEN - ZEN

Trouvez le mot caché final avec les lettres restantes de haut en bas et de gauche à droite.

MOT CACHÉ : # _____ !

Le jeu des différences

Observez et trouvez les 11 différences entre ces deux photos.



LE calcul

Résolvez ce problème mathématique (pour petits et pour grands).

$$\begin{array}{r} \text{shoe} + \text{shoe} + \text{shoe} = 30 \\ \text{person} + \text{person} + \text{shoe} = 20 \\ \text{racket} + \text{racket} + \text{person} = 13 \\ \text{shoe} + \text{person} \times \text{racket} = ? \end{array}$$

Sur demande, je vous fournis avec plaisir les solutions. Nous pouvons aussi débattre – avec modération - sur le groupe Whatsapp du club.

Portez-vous bien, soyez prudents et à bientôt sur les courts !

