

Cette newsletter est l'occasion de faire le point en ce milieu de saison 2020-2021. On a commencé par un nouveau départ grâce à la reprise des événements et des tournois dès le mois de septembre. Que du bonheur ! =) Mais très vite, il y a comme un sentiment de déjà vu en raison de la 2e vague de l'épidémie... Retour des restrictions, interruption des entraînements adultes et des interclubs, annulation des tournois, fermeture des salles de sport. La force du BC Rousseau ? Continuer malgré tout à réaliser de grandes choses en se mobilisant autour d'un incroyable projet de solidarité pour l'association Partage ! Non, Covid-19 ne gagnera pas cet interminable match. En attendant, voici quelques articles pour se souvenir et se rassembler à distance. Bonne lecture !

# Newsletter

Janvier 2021



**BC ROUSSEAU**

---

Par Audrey Pedro

## Le mot du président

En ce début d'année, que je vous souhaite des plus belles, avec une santé de fer, je fais un reset sur ces dernières saisons que nous avons vécues ensemble.

Plusieurs moments me frappent, au vu de la situation que nous essayons de surmonter avec ce virus. Ils touchent toutes les facettes de la vie : la chance, le budget et sa gestion, les valeurs partagées, les membres et leurs liens avec la structure, ...

Tout d'abord, il y a l'importance de reconnaître et d'apprécier chaque instant à leur juste valeur lorsque qu'il se présente. Cela valorise la chance de les avoir vécus. De ces moments, notre club en a généré un certains nombres. Ils sont la base de la dynamique et de l'image du BC Rousseau. Ils ont réuni les membres autour d'IC, d'évènements, d'organisations de petites, comme de grandes manifestations, mais également sur des week-ends, des sorties carnivals ou championnats du monde. Cela a renforcé les liens, généré des souvenirs, consolidé même la structure du club.

Et oui ! Sur ces années d'organisation et de culture de l'esprit club, les membres et le comité ont construit ensemble, d'une certaine manière, la base de notre dynamique d'aujourd'hui. Des finances saines qui peuvent nous permettre de voir cette saison avec une certaine sérénité. Mais également un esprit d'équipe et de soutien, qui peut facilement générer de nouveaux évènements.

Alors que les yeux de beaucoup de structures sont tournés vers des aides financières immédiates afin de finir la saison et de survivre, notre club, malgré un gros déficit annoncé pour cette saison, peut se permettre, grâce à ces membres et ses finances, de penser aux autres et générer une dynamique pour ceux qui sont en grande difficulté sur le canton.

Jamais je n'aurai espéré une telle solidarité au sein de notre club.

Les efforts consentis depuis le mois de novembre et les dons trouvés, vont faire en sorte que dans une période ou presque plus rien ne se passe au niveau du sport, vous êtes en train d'écrire une nouvelle très belle page de notre histoire et de réussir un résultat collectif dont vous pourrez tous être très fiers.

Comme quoi, unis, on peut réussir de très grandes et belles choses.

D'avance merci et bravo.

Faites bien attention à vous et j'espère à très vite sur les terrains.

Alex

## Evénement à venir (oui c'est vrai !)

**26-27-28 mars 2021**

**SAVE THE DATE ! Même si la situation est incertaine, ce week-end a été réservé pour organiser le fameux déplacement du club à St-Gervais (F). Croisons les doigts pour que la situation sanitaire s'améliore et que cette escapade soit maintenue. Infos à suivre.**



## Les souvenirs sportifs

En début de saison, on se rappelle des quelques tournois et du port du masque en dehors des terrains, de la rencontre interclub géante qui opposait l'ensemble des équipes du club (à nouveau c'est un franc succès), le début des rencontres officielles, mais aussi la fameuse montée du Salève à vélo. Voici le récit de Cat qui revient sur cet événement.

Cette année, c'est à nouveau sous le soleil qu'a pu avoir lieu le défi vélo.

Onze valeureux cyclistes ont affronté la montée avec un nouveau record de 26 minutes effectué par Xavier, l'invité d'Arnaud. Comme chaque année, une novice s'est frottée à cet exercice : bravo à Caroline Sordet qui boucle en 45 minutes ce périlleux exercice. À noter encore Bernadette qui elle a eu le temps de faire l'aller-retour à pied



pendant que tous nos sportifs suaient et pestaient dans la montée. Comme d'habitude le tout s'est fini à 15 autour d'un excellent repas au *Carousel*, adresse à retenir.

Un grand merci à Alain pour l'organisation et à l'année prochaine.



## Plan B

Les mesures sanitaires ont, dans un premier temps, nécessité la réorganisation des entraînements. Pas de problème, que des solutions ! Les couloirs sont assez spacieux pour permettre le respect de la distanciation. Ils sont utilisés pour les échauffements et renforcement musculaire. FORZA !

## Le point improbable à voir

Si vous avez quelques minutes, découvrez comment le joueur Danois Viktor Axelsen a terminé (et gagné) son match en quart de finale de l'Open de Thaïlande face au Malaisien Daren Liew. Un point...fracassant ! =)

<https://youtu.be/Sf-VqGOqAik>





# La famille s'agrandit

Voici les nouveaux membres du club. Cette saison, la famille du BC Rousseau compte près de 50 membres adultes et juniors en plus. Soyez tous les bienvenus !



**De gauche à droite et de haut en bas :** Ayoub AIDANI, Tyffany CELLE, Marion SCHMID, Romane BOILLAT, Alessandro DENAR, Thai-Thanh LE, Virgine RAISIN, Rafael LEON, Claire VIVARES, Candice BOESCHEL, Jean-Marc FAVRE, Gautier JECKER, Margot BAUSCH, Audrey DE SIEBENTHAL, Oscar FISCHER, Flavio GILI, Rasesh RATHI, Charly GOBET, Maelle BILLAR, Clio POULLOU, Titapa RINCHUMRUS, Yasmine GAAFAR, Lewis PANUNCILLO, Zinnia ADAMO, Leila FIORETTA, Cyril VOUILLOZ, Alexander YU, Vittorio MAFFIOLINI, Panayiotis RIZOS, Benjamin DELAVELLE, Marie KOSTRZ, Hugues THEVENON

**N'ont pas de photo :** Nikhita KARTHIKEYAN, Mathieu EBENER, Simon CAVIN, Malik TANUSH, Ileana CREUTZ, Shadya DAZZI, Samuel ALVES, Mayan KUMAR, Anna UDDEGARD, Tadeo RUPPEN, Horace HAMMOND, Tom CRESSATY, Katia DONZE, Dylann KERVARREC, Aryn SOUKLI AMYN

# Hommage

**Le passionné de badminton et président fondateur de l'ACGB Charly Kuhnert est décédé le 31 août 2020. Alex et Gérard lui adressent cette dernière lettre.**



Charly, supporter n°1 à jamais.

Cher Charly,

Quel honneur tu nous as fait de nous compter parmi ton entourage, voir même de tes amis. La vie a décidé dès à présent que tu allais nous regarder de là-haut. Voir si nous allions être capable d'imiter LA référence, faire perdurer voir développer ton sport, ta passion, qui à ton contact est devenu la nôtre.

Ta soif du partage de tes émotions, de tes compétences et de tes connaissances au sujet de ce petit objet orné de plumes t'a amené à promouvoir ta passion dans un peu tous les cercles, très jeunes voire moins jeunes, débutants, comme experts. Tu l'as toujours fait avec plaisir, une immense humilité et un grand respect. Ta récompense qui te faisait vibrer, cette petite lumière qui scintillait dans les yeux de ces personnes qui venaient boire tes paroles.

Plus enclin à voir éclore les talents du terroir, plutôt que les sirènes étrangères attirées par l'appât du gain. Tu t'es reconnu dans les valeurs et la dynamique de notre club et tu as été du coup, le 1<sup>er</sup> supporter de notre 1<sup>ère</sup> équipe, lors de son ascension en LNB.

Fidèle ami et bienveillant auprès de tous, tu étais soucieux de prévoir des moments conviviaux afin de partager le verre de l'amitié.

Apprécié de tous, une belle personne attentionnée, tu resteras à jamais un grand MONSIEUR du badminton à Genève.

Le club a voulu te rendre hommage en floquant les t-shirts officiels des saisons 2020-2022 en ton honneur.

Nous ne t'oublierons pas.

Merci Charly

Au nom du club  
Gérard et Alex



L'hommage du club, c'est aussi l'inscription « Merci Charly » au dos des nouveaux t-shirt du BC Rousseau.



## L'entretien avec...

**L'entraîneur Lucas Prégermain. Il est de plus en plus présent lors des entraînements du BC Rousseau. On évoque son rôle au sein du club, ses nouvelles casquettes, mais il nous donne aussi quelques astuces pour garder la forme malgré la suspension des activités en salle.**



**Ça y est, cela fait plus d'une année que tu fais partie de la famille du BC Rousseau. Quelle a été ton impression du club et de sa dynamique en arrivant ? Qu'est-ce qui t'a marqué ?**

J'ai été très agréablement surpris par la capacité du club à garder une dimension humaine forte, digne d'une petite association, dans une structure aussi importante, avec autant de joueurs/joueuses. J'ai connu des clubs de taille similaire qui n'ont pas réussi à garder ce lien entre les niveaux et les générations malgré une volonté forte de le faire. Je suis encore aujourd'hui admiratif de l'engagement en termes de volonté et de temps investi par les bénévoles du club et notamment les membres du comité. Ils se plient littéralement en 4 pour proposer des projets ou des améliorations, des réorganisations, encore plus en cette période de crise sanitaire, là où certains des clubs par lesquels je suis passé auraient baissé les bras.

**Quel bilan as-tu tiré après cette première saison 2019-2020 ?**

Je suis un peu frustré parce que cette première année a été amputée à cause de l'arrivée du coronavirus. Ce n'est pas idéal pour suivre des plans d'entraînement mais c'est comme ça ! Je suis ravi d'avoir trouvé mes marques avec mes différents groupes d'entraînement. J'ai expérimenté différentes formes d'entraînement pour m'adapter aux différences entre les groupes et intra-groupes. Et globalement je me suis éclaté, j'ai vu les plus réguliers, intéressés et motivés progresser, beaucoup de sourires, je n'ai pas besoin de plus. Niveau compétitions, nos jeunes ont fait de bons résultats sur le peu de compétitions réalisées au final. C'est une source de satisfaction même si encore une fois j'aurais préféré qu'ils puissent aller sur des compétitions en fin d'année pour voir si les entraînements avaient vraiment eu une influence positive sur leur niveau.

**Désormais tu as plusieurs casquettes au sein du club. Peux-tu nous les décrire ?**

J'ai effectivement un rôle un peu différent le mardi où je ne suis plus directement en responsabilité d'un seul groupe mais de l'ensemble des groupes qui évoluent sur les 3 salles de 17h00 à 18h30. Chaque groupe à un coach bénévole attitré et je navigue entre les salles pour essayer d'insuffler une vision de l'entraînement commune à tous, pour donner des conseils de mise en place et de pédagogie voire pour aider à la mise en place de certains exercices à la demande des coachs. L'objectif étant que tous les jeunes d'une même catégorie d'âge aient à peu près abordé les mêmes notions (les plus importantes) malgré le fait qu'ils aient des entraîneurs différents avec des sensibilités différentes.

C'est nouveau pour moi mais je trouve cette casquette très intéressante. Je dois encore me développer une méthodologie pour mieux partager et communiquer avec les différents intervenants pour que cela fonctionne mieux.

Ça m'apporte aussi à moi d'échanger et d'observer leurs différents fonctionnements, je dois même avouer que certaines choses que j'ai observées m'ont aussi inspiré pour mes propres entraînements. Donc que du positif. Quant aux mesures sanitaires, avec les quarantaines de certains coachs ça m'a parfois mené à prendre directement les groupes dont le coach était absent donc ça a un peu cassé la dynamique souhaitée mais ça a aussi permis à tous les enfants de me connaître un peu mieux donc ce n'est pas une si mauvaise chose.



### **Que souhaitez-tu apporter aux membres du BC Rousseau ?**

Tous n'ont pas les mêmes attentes. Mon objectif global est d'utiliser mes compétences pour les faire progresser à leur rythme afin qu'ils puissent se faire de plus en plus plaisir dans leur pratique. Et donner une dynamique à chaque groupe pour que tous les entraînements se passent dans la bonne humeur. Ça a toujours été mon objectif principal, ce qui détermine si je rentre satisfait ou non du travail. Pour des publics plus spécifiques comme nos meilleurs jeunes, la plupart d'entre eux ont aussi un entraînement supplémentaire avec moi au cadre et donc j'essaye de garder une cohérence et une rigueur que nous avons avec eux et avec Olivier l'entraîneur cantonal.

### **Nous voilà à nouveau en semi-confinement... Quel conseil donnes-tu pour garder la forme pendant cette période ?**

J'ai conscience de la difficulté à maintenir une activité seul-e chez soi. Malgré tout on peut trouver sur YouTube des formats d'entraînement courts (HIIT) qui sont donc pratiques à mettre en place et qui sont particulièrement adaptés à notre sport. Peut-être essayer de se motiver à plusieurs (en visio à des heures où on devrait être au club) pour garder une régularité et une cohésion avec le groupe serait une bonne chose.

### **Si tu devais citer 3 exercices à faire chez soi, ce seraient lesquels ?**

De la corde à sauter, du gainage dynamique et des petites séances d'assouplissement douces (pas plus de 20 secondes d'étirement sur un même groupe musculaire à la fois). Tout est trouvable sur internet et même des vidéos spécifiques au badminton. Vous pouvez aussi ressortir le programme que j'avais concocté au premier confinement, sans forcément le suivre à la lettre car certains exercices sont peut-être un peu durs pour certains mais rien ne vous empêche de les adapter un peu à votre ressenti pour mieux vous les approprier.

### **Le mot de la fin ?**

Vivement qu'on se revoit tous ! Prenez soin de vous, l'activité physique est très importante pour l'immunité et nous avons tous besoin du lien social que nous apporte Rousseau. Forza à tous/toutes !

# J'M AIDER

On ne vous présente plus le projet solidaire J'M AIDER initié par Alex qui a réuni l'ensemble des membres malgré les mesures sanitaires afin de soutenir l'association Partage. Voici quelques chiffres qui soulignent combien la mobilisation fut incroyable.

## 2x 20 minutes

C'est le temps durant lequel chaque participant était invité à marcher ou courir pour la bonne cause.

## 178

C'est le nombre de membres du BC Rousseau qui ont relevé ce défi sportif.



Chloé, Lenzo, Solal, Raphael et Ludivine (de g. à dr.) font partie de l'équipe 10, la plus performante ! Quel est leur secret ? «Je n'aime pas courir, mais là, ça m'a motivée que ce soit pour l'association», confie Ludivine. «J'ai couru dans la campagne avec mes parents. J'ai aimé cette initiative et réussi à dépasser ma mère», raconte Chloé. «Chaque fois que je fais du sport, je suis au max. Le but, c'est de performer. Je ressens une certaine satisfaction. Et puis cette fois, c'était pour une bonne cause, alors ça aide», partage pour sa part Lenzo.

## 20 équipes

Toutes les équipes étaient composées de 10 à 12 membres du club et menées par un capitaine qui avait le rôle de motiver son groupe. Objectif : parcourir un maximum de kilomètres pour le compte de son équipe, puis faire sponsoriser cette distance par un maximum de parrains.

## 767

C'est le nombre final de parrainages.

## 1189,72 km

C'est le nombre total de kilomètres parcourus par l'ensemble des membres en quelques semaines.

## 5,94 km

C'est la plus grande distance individuelle parcourue en 40 minutes. Ce record est détenu par Lenzo Battaglini ! BRAVO !

## 74

C'est le plus grand nombre de parrainages réunis par une seule et même équipe. C'est Rousseau 6 qui est la championne des démarches !

## 89,44 km

C'est le plus grand nombre de kilomètres cumulés pour une seule équipe. Ce record est détenu par Rousseau 10 ! (voir photo)

## ??? CHF

La somme finale récoltée n'est pas encore connue... SUSPENSE ! Il faudra encore patienter pour connaître le dénouement de ce magnifique défi.



## Membre à l'honneur

**Pour cette édition, nous mettons un membre du club à l'honneur : Christof Zimmermann. Voici son portrait dressé par celui qui le connaît si bien... Alex !**

Originaire de Gossau, Christof est un fidèle membre et joueur du BC Rousseau depuis environ 1991. Il habite loin de Genève... et alors ? Il est toujours présent et actif pour soutenir les différents projets du club, comme l'opération J'M AIDER. Son engagement pour le badminton est incontestable. Arbitre officiel du club depuis plus de 12 ans, il est souvent présent lors des tournois en tant que referee pour Swissbadminton. Sur le terrain, c'est un joueur positif, un partenaire hors pair de double, toujours bienveillant. Sa particularité ? C'est un adepte de la règle, des règlements et des services au millimètre mais atypique.

Il s'est démarqué et se démarque aujourd'hui encore au niveau de sa participations aux interclubs. Il a participé au moins à 5 saisons en 1<sup>ère</sup> ligue et aujourd'hui fait partie de l'équipe R4. Soulignons qu'il a aussi été un sparring de luxe pour certains joueurs actuellement en LNB et apporte son aide pour assurer les promotions.

Et en dehors du court ? Calme, toujours disponible, spécialiste du jass sous toutes ces coutures, il n'hésite pas à faire une soirée, même si le lendemain il doit partir à 6h00 du matin en train pour aller travailler à Berne. Une indiscretion ? Il bénéficie d'un taxi privé payé par l'Etat pour aller travailler. La classe ! Un passe-temps original ? Pour améliorer son français, il n'hésite pas à éplucher le dictionnaire et étudier les mots et leur définition. Il fait des drôles de découvertes... Savez-vous par exemple que le verbe *gerber* à une autre signification que celle à laquelle vous venez de penser ? Allez voir par vous-même =)



C'est avec beaucoup de respect et d'émotion, que le club profite de cet encadré pour remercier ce nouveau cinquantenaire depuis le 5 février 2020, pour sa gentillesse, sa disponibilité, sa fidélité et son sens du club.

Grüezi l'Ami