

TENNIS
SENIORS

N° 15

Printemps 2011

GAZETTE

ASSOCIATION RÉGIONALE GENÈVE TENNIS

Sommaire

Page

1	Editorial
2	Souvenirs d'un champion
2	Séances de gym
3	Conseil du technicien
3	Soirée
4	Mouvement senior
5	Singapour - Bali
6-7	Nos amis annonceurs
8	Agenda 2011 - Cinéma
9	Les seniors
11	Escapades 2011
12	Le Pass'tennis Seniors



EDITORIAL

Pierre Bacle – Responsable ARGT Seniors

En route pour une nouvelle décennie

Après avoir fêté les 10 ans du mouvement senior de l'ARGT (Association Régionale Genève Tennis) l'an dernier, nous repartons tous, seniors et responsables seniors des clubs, pour un nouveau bail de... 10 ans au moins.

Le succès de ce mouvement senior est dû en grande partie aux responsables seniors des clubs. Nous adressons de très vifs remerciements à Alice Wijnhorst (qui s'est occupée avec succès des seniors du TC Bernex pendant 10 ans), ainsi qu'à Louis Dubois (qui s'est occupé avec bonheur des seniors du TC Meyrin pendant 10 ans également) et souhaitons la bienvenue à Pierre Zaugg et François Hernot qui les remplacent désormais. Nous sommes certains qu'ils feront le nécessaire pour perpétuer le travail de leurs prédécesseurs.

Le programme des activités organisées par Genève Tennis étant très fourni, il est difficile d'ajouter des événements dans l'agenda annuel, dont vous trouverez les détails plus loin dans cette gazette et sur le site www.argt.ch

Signalons quelques modifications par rapport aux années précédentes :

- Mardi 9 août : date légèrement retardée pour la traditionnelle «Fête du double» qui accueille 100 joueurs répartis le matin entre le TCSI, le TC Grand-Donzel et le TC Drizia, et regroupés au TCSI pour le repas de midi.
- Samedi 10 septembre: changement de lieu pour la soirée seniors annuelle qui se déroulera au TC Genève Eaux-Vives, à la fin du tournoi GENEVA OPEN SENIOR ITF (du 5 au 10 septembre).
- Escapades d'automne: nous attendons que la situation politique se stabilise au Moyen Orient avant de choisir notre destination pour les semaines traditionnelles (tennis, bains de mer, visites, chansons, etc.).

Nous profitons de cette gazette pour remercier très sincèrement les responsables seniors des clubs et leurs comités qui mettent leur énergie et leurs terrains à la disposition des seniors, ainsi que le comité de l'ARGT (Genève Tennis) qui appuie les initiatives du mouvement senior. Sans oublier les sponsors et annonceurs, ainsi que le Service des Sports de la Ville de Genève, qui nous aident à financer nos activités.

Longue vie au mouvement senior genevois, envié par tous les autres cantons pour le plaisir et les contacts agréables qu'il procure aux seniors des clubs de Genève!

Visitez régulièrement www.argt.ch pour être certains de ne pas rater une manifestation organisée pour les seniors genevois et leurs amis.

Bonne saison de plein air et à très bientôt sur les terrains.



Publié par
l'Association
Régionale
Genève Tennis

Coordinateur: B. Ionescu

Articles de: P. Bacle, M. Werren,
S. Mlotkovski, N. Yugala, P. Zaugg,
P. Perrin, B. Ionescu, L. Schürch,
B. Vanoncini, A. Koreneff

Correctrice: M. Imperiali

Graphiste: M. Torriani

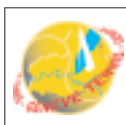
Photographe: M. Müller

Imprimeur: Imprimerie Nationale

Tirage: 1000 exemplaires

Distribution:

Clubs, titulaires du pass'tennis,
partenaires commerciaux, Pro Senectute





Matthias Werren

Ex-champion suisse et joueur de Coupe Davis

Après un long voyage...

Lors de mon voyage en Australie, j'ai gagné un tournoi et j'ai reçu comme prix 6 beaux verres à whisky décorés d'or. Pendant des semaines, je les ai toujours soigneusement emballés dans mes chaussettes de tennis, bien rangés dans ma valise. Ces précieux verres m'ont donc accompagné à travers l'Australie, la Tasmanie, la Nouvelle-Zélande, l'Égypte... jusqu'à mon retour à Genève. Heureux d'être rentré, après une bonne nuit de sommeil, je me mis à défaire mes bagages, et... Malheur! J'ai laissé tomber un de mes verres! Et aujourd'hui encore, il ne m'en reste que 5. Oui, un long périple et puis... la poisse!

L'Australie et mes raquettes

Mon voyage en Australie est tombé juste à l'époque où les nouvelles raquettes Lacoste en métal arrivaient sur le marché en Europe. Je les trouvais sensationnelles et j'en ai reçu quelques-unes. Mais comme le système de cordage était très compliqué, je ne savais pas si ces raquettes Lacoste pouvaient être recordées en Australie, et j'étais donc obligé d'emporter aussi des raquettes Head.

Finalement, j'ai utilisé les deux, et j'étais sûrement un des seuls joueurs au monde à jouer dans une série de tournois avec deux raquettes différentes!

Souvenirs...

Je suis convaincu que tout le monde aime ramener chez soi des souvenirs de vacances. Moi aussi, bien sûr! Mes spécialités étaient: des cintres d'hôtels, des cravates de clubs de tennis, des cuillers à café de compagnies d'aviation, et des tampons douaniers de différents pays... Pour les cintres, la plupart du temps, je demandais la permission de les emporter comme souvenir, mais parfois, je devais les piquer! Il n'y avait pas de problèmes pour les cuillers, et, en tant que joueur de coupe Davis, je recevais gratuitement les cravates des clubs. Mais un soir que nous étions invités à dîner à la Maison Blanche, j'ai été attrapé! La honte de ma vie! Mais le Security man m'a expliqué que je n'étais pas le premier, et sûrement pas le dernier, à essayer d'emporter une cuiller... Ouf! Aujourd'hui, il me reste juste une cinquantaine de cravates de clubs et mes cinq passeports échus, remplis de tampons douaniers de pays lointains.

Visa...

Comme je l'ai écrit dans une chronique précédente, P. Hostenstein et moi avons reçu la bourgeoisie d'honneur de l'état de Floride durant notre tournée américaine, en 1962. C'est un beau document sur parchemin. Bien des années plus tard, j'ai voulu voir à quoi servait ce document. Un collègue travaillant dans une agence de voyages m'a fait un billet pour Miami et, 2 jours avant la date de départ, je suis allé à l'ambassade américaine à Berne pour demander un visa de 3 mois. On me répondit d'abord que, dans un délai si court, cela était absolument impossible. Soudain, je leur ai montré mon certificat de bourgeois d'hon-

neur. Une heure plus tard, j'avais dans mon passeport un visa illimité! Et je dois dire qu'aujourd'hui encore, j'en ressens une certaine fierté...

Un nom...

En 1964, j'ai passé mon examen d'auto-école. Après quelques heures de cours, je me suis inscrit à l'examen. A ma surprise, l'inspecteur en chef lui-même était mon examinateur! L'examen commence; je roule environ 500 mètres, je fais un parking et... la plaisanterie était terminée et j'avais mon permis en poche! L'inspecteur était un passionné de tennis! Par reconnaissance, j'ai joué ensuite quelques fois avec lui. Et oui! le nom!

Lettre

En 1969, tous les joueurs classés A ou Promotion (aujourd'hui N1-N4) ont reçu une lettre d'information de la Fédération, où on pouvait lire notamment: Autorisation de jouer à l'étranger: *Nous rappelons aux joueurs de série et promotion qu'il leur faut une autorisation de la part de la Commission de compétition s'ils veulent jouer à l'étranger (demande écrite).* Et oui! C'était comme ça, à cette époque!

Poids

Tout le monde sait qu'en tennis, il faut mettre le poids du corps dans la balle. J'ai dit ça à une cliente une fois durant son heure de cours. C'est vrai qu'elle avait quelques kilos en trop mais je n'avais absolument pas voulu la vexer. J'avais tout faux! Et elle m'a donné une leçon de savoir-vivre! Mais elle est tout de même restée une fidèle cliente pendant longtemps. Alors, on doit faire attention à ce qu'on dit!

Chers parents...

Bien sûr, les petits juniors ne peuvent se rendre à un tournoi sans être accompagnés. Mais trop souvent on voit: le père porte le sac de sport (qui est presque plus grand que le fiston!); la mère apporte les bouteilles de Gatorade, et la grand-mère les journaux. Et derrière arrive le cher enfant. Et qu'est-ce qu'il fait? Il discute sur son I-Phone! Eh oui!

Quand je pense que mon propre père n'est venu qu'une fois dans sa vie me voir, alors que j'avais été déjà plusieurs fois champion suisse!

Seule ma femme a réussi à l'embarquer pour assister à un match de coupe Davis! Pour l'occasion, il s'est mis spécialement une cravate; mais il a refusé le billet réservé pour lui à la caisse. Mais après le match, j'ai tout de même remarqué qu'il était réellement fier de son fils!

Séances de gym

Toujours les mardis matin mais avec une seule séance de 9h15 à 9h40 et avec une fréquentation meilleure et surtout dans une bonne ambiance. Les 20-25 minutes passées ensemble ont été profitables et, pourquoi pas, agréables.





Sacha Mlotkowski

Professeur d'éducation physique

Êtes-vous dans la ZONE?

La zone est une expérience étonnante et pas très courante dans la vie d'un athlète. Il s'agit en fait d'un instant sportif où tout semble très facile. On réalise des exploits invraisemblables, sans avoir l'air d'y toucher. On perçoit le monde environnant avec une grande acuité, bien plus grande qu'à l'ordinaire. On se sent complètement dégage de ses habituelles inhibitions. Cette sensation étrange est bien décrite par la nageuse australienne Jade Edmiston, championne du monde du 50 m brasse en 2004: «Je ne sais pas ce qui s'est passé, mais c'était comme si tout mon corps souriait.» Comment alors analyser de façon rationnelle ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes et qui échappe à la logique. Jusqu'à présent, tous les efforts de domestication de la zone ont échoué. Il ne reste alors qu'à circonscrire les caractéristiques de cet état second et le changement qui se produit dans notre façon de voir, de penser, de ressentir les choses.

La plupart du temps, la sensation dans la zone survient au hasard et se laisse difficilement enfermer dans un protocole. Les neurosciences tentent de savoir si cet état particulier correspond à l'activation d'une partie du cerveau, due aux ondes bêta qui caractérisent une intense concentration mais qui ne signifient pas qu'on se trouve dans la zone, ou si le sommet de performance est atteint chez les sportifs qui génèrent plutôt les ondes alpha provoquant la détente. A ce moment, leur état d'esprit est proche de celui des moines tibétains en phase de méditation.

D'après Dr John Douillard, les ondes alpha sont observées pendant le sommeil et dans les états de profonde relaxation. Ces mêmes ondes apparaissent dans la zone, et, le plus étonnant, en pleine activité physique. Cet état, à la fois conscient et relâché, permet une meilleure synchronisation entre différentes parties du cerveau et un traitement plus rapide de l'information. Le célèbre psychologue américain Daniel Goldman constate que «dans la zone, les choses les plus difficiles semblent faciles, les tâches les plus compliquées sont accomplies de façon naturelle, avec une dépense d'énergie minimale». La zone traduit simplement une utilisation plus efficace de notre système de traitement de l'information.

Dans ce domaine, on pourrait faire une comparaison entre les ordinateurs les plus puissants et les champions d'exception. Il est probable que ces derniers ont créé de nouvelles connexions de neurones leur permettant d'accéder plus facilement à la zone.

Quels sont alors les signes extérieurs perceptibles dans le comportement du champion dans la zone?

John Gorrie, chercheur néo-zélandais, le voit dans les yeux de l'athlète. Si, par exemple, le regard est dirigé vers le haut et à droite, cela signifie qu'on tente de se remémorer des images, tandis que si l'on regarde en bas à gauche, on tente de réveiller d'anciennes sensations. En bref, le mode de pensée influence les mouvements oculaires.

Un professeur de tennis, Scot Ford, étudie le regard de ses joueurs, aidé par un ophtalmologue spécialiste en vision du sport. Il a mis en place une méthode d'apprentissage du tennis sur base de style intentionnel: il préconise de ne pas regarder la balle comme l'on fait habituellement, mais de focaliser plutôt sur la zone de contact. De cette manière, on sollicite d'autres parties de notre cerveau, plus efficaces, pour réagir instinctivement.

C'est exactement ce que l'on observe

chez les joueurs exceptionnels comme Sampras, Federer ou Nadal. Ils ne regardent pas la balle après la frappe, mais ils restent focalisés sur la zone de contact. Ils seraient probablement incapables de préciser la couleur ou la texture de la balle, mais ils savent tout des caractéristiques de l'impact: puissance, effet et trajectoire. Bref, ils jouent dans un état de «super conscience» dans lequel on ne se focalise sur rien, mais on voit tout. Tous les sportifs savent qu'ils ne sont jamais aussi performants que lorsque les enjeux s'effacent derrière le seul plaisir du mouvement. Thomas Sorensen, chercheur à l'Université de Copenhague, pense que «les meilleurs athlètes entrent dans la zone lorsque le système de contrôle du cerveau ne détecte pas les erreurs pendant une période de temps plus ou moins étendue».

C'est également l'avis d'Andy Clark, à l'Université d'Edimbourg, qui constate: «Lorsque nous sommes dans la zone, nous faisons si bien qu'aucun signal d'erreur n'est détecté». Pour fonctionner, la zone a besoin de réunir plusieurs éléments à la fois: le défi, le plaisir, la confiance et bien d'autres dont on parlera dans l'article suivant.

Source: J.P.Vaillant Tennis

Soirée du 31 décembre 2010



Noë Yugala

Si vous aimez l'ambiance des Club Tours, vous aimerez sûrement la fête du 31 décembre!

Le tout est à la puissance 2.

On n'y a pas fait de tennis, mais d'autres jeux très marrants, après avoir dégusté de nombreux plats (canadiens) aussi délicieux que variés.

Ensuite, la soirée a été couronnée par des danses endiablées. On pouvait se demander si c'était vraiment la soirée des seniors, car l'ambiance était si dynamique, presque juvénile, chaleureuse et pleine de joie. En tout cas, on a bien bu, bien mangé, bien dansé et bien rigolé...!

Alors, que veut-on de plus? On a la belle vie!

Bonne année à tous, en espérant vous voir nombreux le 31 décembre prochain!

P.S.: La soirée ne pourrait avoir lieu, ou avoir autant de succès, sans la salle mise à notre disposition par le comité du TC Grand-Donzel, le petit cadeau offert par l'ARGT, et les efforts de Pierre et de toute l'équipe qui s'est donné de la peine pour l'organiser! Merci à tous!



MOUVEMENT SENIOR

Des seniors qui s'engagent pour les autres seniors

Cette année, pour la première fois, les déjeuners des deux premiers mardis de janvier ont été préparés par... des hommes.

Jusqu'ici, en l'absence des gérants du Drizia, Denyse du Pasquier, Noë Yugala et de nombreuses autres dames s'en étaient occupées!

Alors ... un grand merci à Pierre Zaugg et à Philibert Perrin: deux hommes de partage!

Menus préparés par Pierre et Philibert



**Menu
de
Pierre
Zaugg**

Apéritif

Légumes crus aux 3 sauces; olives, chips, cacahuètes

Entrée

Salade mêlée et terrine campagnarde décorée

Plat principal

Jambon à l'os avec sa sauce madère; jardinière de légumes et petites pommes de terre rôties

Dessert

Gâteaux + tartes + mousse au chocolat (abondance de desserts succulents dus à la créativité et à la finesse de quelques seniors dames)

Vin

Pinot noir de chez Hutin



**Menu
de
Philibert
Perrin**

Apéritif

accompagné
d'amuse-gueule variés

Entrée

Salade d'endives avec noix et roquefort

Plat principal

Nasi goreng
à l'Indonésienne

Dessert

gâteaux + tartes
et autres desserts exquis
préparés par quelques
seniors dames

Vin

Pinot noir de chez Hutin

Un homme de conviction

Philibert Perrin a repris la présidence de la Fédération genevoise des clubs d'aînés et associations de seniors (FGCAS) depuis octobre 2010. Déjà très actif en qualité de vice-président, M. Perrin participe en 2009 à la mise en place des modules de formations destinés aux présidents de clubs et associations de seniors. L'expert y anime le module sur les «relations publiques», puis enchaîne avec l'organisation du 40^e anniversaire de la FGCAS qu'il coordonne, en qualité de président de la «commission 40^e». L'événement restera gravé dans les mémoires. Plus de 2000 personnes sont venues découvrir les stands et profiter des animations.

Ingénieur de formation, c'est au cycle de Pinchat, ainsi qu'au collège Voltaire que M. Perrin enseigne pendant 40 ans les maths. Au cycle de Pinchat, il fut en même temps doyen pendant 20 ans. Parallèlement à sa vie professionnelle, son engagement politique l'amène à devenir conseiller administratif sur la commune de Veyrier pendant 12 ans: «Cette activité a été très enrichissante, car je privilégie avant tout le contact et les relations de proximité avec les gens, puis évidemment, la stratégie, le goût de faire se réunir un certain nombre d'acteurs. S'engager pour sa commune, c'est très fort».

Un homme de terrain

On lui confie le dossier du social: «Je devais mettre à disposition des enfants et des aînés des moyens pour développer leurs projets. Les aînés sont des gens qui ont œuvré pour eux-mêmes et pour la communauté toute leur vie et qui, à partir d'un certain âge, deviennent en partie dépendants de cette même communauté; donc, à mon sens, c'est un juste retour des choses que de se soucier de leurs besoins». M. Perrin ayant été président du club des aînés de Veyrier «Le Fil d'argent», il connaissait donc parfaitement l'existence du CAD: «Pour moi, le CAD apporte des soutiens en termes de liens sociaux et de loisirs aux aînés. La symbiose entre le CAD et la Fédération genevoise des clubs d'aînés et associations de seniors doit par conséquent être maintenue dans le but de susciter des sensibilités politiques à la cause des aînés».

Un homme de partage

Philibert Perrin avoue volontiers se soucier des autres: «Le bénévolat apporte énormément d'un point de vue de l'humain, j'ai toujours aimé me sentir utile. Il faut trouver un juste équilibre entre sa vie personnelle et son engagement auprès des autres».

Pierre Zaugg se plaît à signaler que «c'est suite à une remarque des dames en janvier 2010 que le défi a été relevé (avec plaisir) par deux seniors masculins.

- Ces mêmes dames ont à chaque fois décoré les tables avec beaucoup de goût (voir photos)
- Sans ces «petites mains et grands cœurs», nous n'aurions pas pu servir plus de 40 repas dans de très bonnes conditions.»

Merci à toutes et à tous pour leurs efforts et ... à l'année prochaine?

Lisez ci-après un article sur l'engagement de **Philibert Perrin** ► ... pour d'autres causes que celle de la cuisine.

Avec l'autorisation du CAD
article paru dans le journal du CAD
février à avril 2001 N°45 CAD
Centre d'animation pour retraités
22, route de la Chapelle
1212 Grand-Lancy
022/420 42 80
www.cad-ge.ch

SINGAPOUR - BALI - TULAMBEN



Bogdan Ionescu

Après un voyage de 26 heures, dont 9 heures à Amsterdam, voilà Singapour.

Et la première forte impression, c'est l'aéroport. Peut-être un des plus beaux du monde, en tout cas, de ce que j'ai vu. Et avec l'arrivée au centre ville, l'impression que je me trouve dans la plus belle ville du monde continue. Pas un quartier ou deux, pas le bord de la mer, mais une ville entière construite avec un bon goût et d'une beauté hors pair. Il y a tout. L'architecture, les passages souterrains et les commerces dans des



galeries climatisées, les jardins, les musées, etc. Après deux jours à Singapour et encore 3 heures de vol, voilà l'île de Bali, avec sa capitale Denpasar et le petit village de Tulamben où je resterai deux semaines. L'île de Bali est surnommée «l'île des dieux», car le nombre de temples y est impressionnant. Dans chaque petit village, on en trouve au moins deux, car la religion hindouiste occupe une place très importante. Et leur beauté est à la hauteur du nom de l'île. Une île volcanique, avec une végétation luxuriante, équatoriale, où la mer, les montagnes et la végétation ont créé une image de carte postale illustrée.

Une chaleur autour de 40°, une humidité autour de 80%, et l'eau de mer autour de 30°.

Heureusement qu'avec la plongée et la profondeur, la température baisse un peu. Mais de toute manière, la séance de plongée s'organise tôt le matin, le soir ou la nuit.

Alors, la plongée, c'est une des choses les plus formidables que j'aie pu faire. On est dans le milieu aquatique qui représente plus de 70% de la surface de la terre, avec une flore et

une faune d'une variété, d'une beauté inimaginable et inconnue pour moi jusqu'à ce moment. Avec le corail, ses couleurs et formes très difficiles à imaginer, malgré les photos et les films documentaires. Mais ce qui est le plus extraordinaire dans ce monde de silence, c'est l'atmosphère de confiance qui y règne. Quoique... Avec les petits poissons de toutes les couleurs qui s'approchent, pleins de curiosité et sans honte, à 2-3 centimètres, et puis les plus grands, en allant jusqu'à 3 mètres, qui tournent lentement autour de vous comme pour vouloir faire votre connaissance!

Enfin, un monde difficile à imaginer, sauf si vous prenez la décision d'aller à sa rencontre, car il n'y a pas d'âge pour essayer, au moins une fois.

Et après la séance de plongée et le temps de récupération, en fonction de la durée et de la profondeur du «séjour» sous l'eau, vient le temps de flâner dans le village, dans les marchés et dans les alentours, ou de choisir une destination plus éloignée. Deux semaines inoubliables!

Et qui me laissent toujours prêt pour une nouvelle... plongée.





CENTRE DENTAIRE LANCY

Urgences / Adultes-Enfants
Traitements esthétiques / Hygiénistes dentaires
Chirurgie / Implantologie

Ouverture: du lundi au vendredi 8 h-19 h / samedi 9 h-14 h (sur appel)

18a, chemin de la Caroline - 1313 Petit-Lancy - Tél. 022 793 75 45

LE PLUS GRAND CHOIX DE MARQUES AU MEILLEUR PRIX !

Tennis, squash, badminton – Service 24 h.

sport import

M. & M. SIEGFRIED
25, route des Acacias – Tél. 022 343 43 13



130
raquettes
«test»
à l'essai



Route de Vessy 6
entre Bureau des automobiles
et Stade du Bout-du-monde

L'équipe du

RESTAURANT DRIZIA-MIREMONT

vous reçoit durant les beaux jours dans un coin de paradis, au calme et dans un écrin de verdure.

Vous pourrez y déguster les filets de perches frais du Léman, les tagliatelles aux légumes et crevettes à la mode Thaï, les tartares de poissons, les diverses salades et autres mets.

Profitez également de nos *soirées Barbecue* qui ont lieu les vendredis.

Renseignements et réservations au 022 347 76 49

Fermé dimanche soir



OnO

OPHTHALMOLOGY NETWORK
ORGANISATION S.A.

CLINIQUE DE L'OEIL
15, AVENUE BOIS DE LA CHAPELLE
1313 ONEX/GENÈVE
TÉL. 022 879 13 34

Pour le meilleur et pour le rire...



- ▷ Une dame se penche du haut de la Tour Eiffel et demande au gardien:
– Les gens se jettent-ils souvent d'en haut?
Et le gardien répond:
– Oh non! Madame, une seule fois...
- ▷ Un prêtre sonne chez les parents du petit Antoine, qui ouvre la porte. Le prêtre dit:
– Je t'apporte clarté et lumière...
Antoine appelle sa mère:
– Maman, c'est l'EDF!
- ▷ Dans le train, le contrôleur dit à une vieille dame:
– Votre billet est pour Besançon, Madame!
Or, ce train va à Mulhouse...
– Ça, c'est ennuyeux, rumine la voyageuse...
Et ça arrive souvent, au chauffeur, de se tromper ainsi?
- ▷ Au paradis, Adam s'adresse au Dieu créateur:
– Pourquoi, diable, as-tu fait la femme si belle?
– Mais pour que tu puisses l'aimer, Adam.
– Mais alors, pourquoi l'as-tu faite si idiote?
– Mais pour qu'elle puisse t'aimer.

Kreutzer & Cie S.A.



1305 Genève
Rue Micheli-du-Crest 2
Tél. 022 800 14 14
Fax 022 320 27 67

Conseils financiers et fiscaux

Gérard F. Gabriel
Téléphone 022 346 18 34

**KIESER
TRAINING**

Une équipe de professionnels
à votre écoute depuis 1996

CENTRE DE REMISE EN FORME
PRÉVENTION, RÉÉDUCATION,
PRÉPARATION SPORTIVE



Nos prestations

1 entraînement essai gratuit
Les 3 lers entraînements accompagnés

Bilan physique gratuit (analyse de masse corporelle)
Consultation médico-sportive (articulaire et dorsale)

Testez-vous en nous testant!
Boulevard du Pont D'Arve 28
1205 Genève
Tél. 022/328.19.00

Accès à tous les établissements Kieser - Prise en charge par certaines caisses maladie

Notre partenaire

SMASH

Le magazine suisse du tennis offre
un rabais de 20% aux titulaires du Pass'Seniors
sur l'abonnement au Smash

UNE SEULE ADRESSE

Restaurant-brasserie SAINT-GEORGES

Plat du jour, carte et menu d'affaires
Soirées d'entreprises, Anniversaires
Mariages, Communions
Collations d'enterrements
Musique vendredi et samedi dès 21 h

Tél. 022 793 6445 - Fax 022 793 6447
Fermé dimanche

Restaurant Dancing LE PÉNITENCIER

Fondue Bacchus et chinoise à gogo

Soirées d'entreprises et d'anniversaires

Mardi et mercredi dès 21 h
Jeudi, vendredi et samedi dès 18 h 30

Tél. 022 792 0296
Fermé dimanche et lundi

13, route de Pont-Butin - 1313 Petit-Lancy - Parking Archebuse

AGENDA 2011



Bogdan Ionescu

LANCEMENT DE LA SAISON DE PLEIN AIR

Dès le 1er mai, dans chaque club, organisation libre. Se renseigner auprès du responsable seniors.

Accueil des anciens membres et des nouveaux membres potentiels: information, jeux, rencontres, verrée et questions / réponses.

DEMARRAGE DU PASS'SENIORS 2011

Possibilité pour tous les seniors, membres d'un club genevois, d'acquiescer un Pass qui offre de nombreuses prestations, la principale étant de pouvoir être invité à jouer gratuitement dans un des clubs affiliés, dès le 1er mai.

EXPOSITION DES ARTISTES SENIORS

Pas d'expo en 2011.

La prochaine aura lieu au TC Drizia en 2012, de début mai à fin juin (réservée aux œuvres personnelles des seniors qui n'ont pas encore été exposées).

INTERSENIORS

Rencontres amicales de doubles par équipes de clubs.

LES CLUB TOURS GENEVOIS ÉTÉ

Tous les mardis, du 5 juillet au 30 août.
Masters des Club Tours, le mardi 13 septembre, au TC Genève Champel.

LA FETE DU DOUBLE A GENEVE

Mardi 9 août, de 9h à 17h, aux TC SI, Drizia et Grand-Donzel. Rencontres amicales de doubles, suivies d'un «lunch sportif» et d'une distribution de prix.

OPEN SENIOR DE GENEVE

Du 23 juillet au 30 juillet, au TC International.
Tournoi dès 45 ans pour les messieurs et dès 40 ans pour les dames, par tranche de 5 ans.

GENEVA OPEN SENIOR ITF

Du 5 au 10 septembre, au TC Genève Eaux-Vives.
Tournoi dès 45 ans, par tranche de 5 ans, pour joueuses et joueurs locaux et internationaux. Samedi 10 septembre, soirée seniors.

LE CLUB TOUR HIVER

De novembre à avril, réservé aux titulaires du Pass'seniors de l'année.

LA MARMITE DE L'ESCALADE

Le 3 décembre, soirée seniors au Drizia; musique et danse.

SOIRÉE DU NOUVEL-AN AVEC LES SENIORS

Buffet canadien organisé dans la salle du TC Veyrier Grand-Donzel.



Susy Burggraf

Senior Champion Trophy hiver 2011

Disputé à Birrhard, au Sportcenter Wasse, du 21 au 27 mars 2011, le championnat d'hiver des seniors a, encore une fois, inscrit des Genevois parmi les vainqueurs:

Susy Burggraf cat. + 65

Susana Villaverde cat. + 55

SÉANCE CINÉMA



Le 11 mars, l'ARGT et la Cinémathèque COOP nous ont présenté le film

LE RUBAN BLANC

Un film austro-allemand de Michael Haneke (réalisateur et scénariste).

Cet excellent film a reçu plusieurs récompenses, notamment:

«La Palme d'or» à Cannes en 2009; «Le meilleur film européen 2009»; nomination à «l'Oscar» du meilleur film étranger en 2010, «Le Golden Globe» du meilleur film étranger en 2010.

Michael Haneke a écrit l'histoire d'un petit village protestant du nord de l'Allemagne, qui court de l'été 1913 aux premiers jours de la première guerre mondiale. Il a laissé se développer un récit qui dessine les personnages, les précipite les uns contre les autres, avant de se dissoudre dans la catastrophe finale, catastrophe pour laquelle le film ne donne pas de réponse. Et ce fait est une des grandes qualités du film. Haneke n'a pas voulu faire un film policier et il se sert de tous les conflits pour nous plonger non seulement dans les sources du nazisme, mais aussi dans notre propre rapport avec le bien et le mal.

Et à ce sujet, un critique a dit:

«Le Ruban blanc est une fleur sur le mal»

Quant à la question «Qui est l'assassin?», ... à nous de trouver la réponse!





Lili
Schürch

Ma personne, mon tennis, mes autres sports et mon engagement dans le scoutisme

Je suis née il y a *loooongtemps* dans l'Emmental, à Lützelflüh, village de Jeremias Gotthelf, où j'ai passé une enfance heureuse, avant de poursuivre mes études de pharmacienne à Berne. Toute petite, je faisais du ski devant la maison et du patinage sur la patinoire naturelle du village. Le ski est devenu ma passion et je suis même arrivée au niveau de compétition et, plus tard, de monitrice au sein du SCO (Ski Club d'Onex). Le patinage artistique ne m'attirait guère; j'aurais préféré faire du hockey sur glace avec l'équipe du village, mais les filles n'y avaient pas accès... Il fallait beaucoup de courbettes et de preuves de capacité pour être acceptée au foot: m'entraîner avec les garçons à la lutte et au hornuss! C'est de là que vient ma sensibilité féministe, mon combat pour l'égalité des sexes. En vacances avec ma famille dans des stations de montagne, j'ai découvert des courts de tennis. Ce fut le coup de foudre pour ce sport! Mais hélas, mes parents disaient que cela n'était pas «nécessaire» pour moi, et que c'était réservé aux riches. Donc, j'ai continué à faire de la montagne, été comme hiver, y compris des randonnées à peau de phoque. Et, pour m'occuper d'avantage et enlever l'idée tennis de ma tête, on m'a envoyée aux scouts! Plus tard, travaillant à la pharmacie de Loèche-les Bains, j'admirais le beau prof de tennis pendant la pause de midi, et un jour, j'ai osé l'approcher pour fixer un cours (merveilleux!). En 1970, j'ai émigré à Genève où une amie me fit entrer dans un club de basket. Mais celui-ci a fermé après quelques années pour raison d'âge élevé des joueuses! Alors, j'ai repris le tennis et, après avoir fait des progrès, je suis devenue membre au club de Ge-Champel pendant des années, ensuite à Onex, après mon déménagement. La pub pour le mouvement de tennis seniors m'est parvenue et je m'y suis inscrite. J'aime bien cette grande

famille, et j'espère y adhérer encore pour longtemps. Cependant, j'ai déjà pensé à la période suivante, quand le physique et l'adresse pour le tennis ne suffiront plus: le golf sera mon dernier sport; on peut le pratiquer seul, ou avec des collègues du même âge avancé, sans être ridicule.

Dans le scoutisme, mon «sport de remplacement», j'ai fait carrière: de petite éclaireuse dans la forêt et sous tente, chantant autour du feu de camp, je suis devenue cheftaine d'une troupe redoutable et ensuite, membre de la maîtrise cantonale bernoise.

J'ai profité des cours de formation, qui m'ont été utiles aussi pour ma vie familiale et professionnelle.

Arrivée à Genève, je pensais que la vie scout était terminée; mais les éclaireuses genevoises cherchaient une personne «fraîche» pour leur comité et, à cause ou grâce à ma réputation, elles m'ont repêchée. Bingo, la carrière redémarre: élue première présidente de l'ASG (Association du Scoutisme Genevois) mouvement fusionné, ensuite «envoyée» à Berne, au Comité fédéral, à cause ou grâce à mon bilinguisme, ma mission était de faire entendre la voix des minorités romandes à des machos alémaniques. Du coup, je ne savais plus de quelle région je venais et, encore aujourd'hui, j'ai un pied des deux côtés de la Sarine et je n'arrête pas de construire des ponts...

En tant que vice-présidente et membre de l'équipe internationale, j'ai eu l'occasion de voyager beaucoup, en Suisse et à l'étranger, pour participer à des conférences. Là, j'ai pu rencontrer des personnalités intéressantes et importantes de tous les milieux, politiques, professionnels, artistiques, aristocrates... Un jour, la secrétaire mondiale me demanda de reprendre l'équipe des représentantes scouts à l'ONU de Genève (à cause ou grâce à mes connaissances d'anglais et mon lieu de domicile!). A l'époque, je ne savais même pas que les scouts et scoutesses étaient représentés à tous les sièges de l'ONU, avec le meilleur statut au Conseil économique et social, à Genève, New York, Vienne, Nairobi, Paris, Rome, et à toutes les agences onusiennes comme UNESCO, FAO, UNICEF, HCR, OMS, OIT, etc... Et je ne connaissais RIEN de ce chapitre. Le défi était énorme et j'ai eu le courage d'accepter le mandat, après une période d'essai. Un monde nouveau et passionnant s'était ouvert à moi, celui de l'ONU et des innombrables ONG. J'avançais selon le leitmotiv scout

«apprendre en faisant/ learning by doing». Parallèlement, je siégeais encore au Comité fédéral, et je travaillais dans une pharmacie. Donc, pendant une douzaine d'années, mes vacances se passaient dans des salles de conférences à divers endroits, et mes dimanches et soirées devant l'ordinateur pour écrire des rapports et tisser des contacts. Mais j'étais fière de me battre à côté des représentants d'autres ONG pour la paix dans le monde, pour les droits de l'enfant, les droits des femmes, pour une meilleure éducation, surtout des filles, contre le travail des enfants, contre les enfants soldats, contre l'usage de mines anti-personnel et des armes tout court, pour une aide aux réfugiés en situation de guerre, pour un environnement sain, pour une alimentation suffisante et de l'eau propre, pour des soins de santé dispensés (dans le domaine du Sida, des filles excisées, des grossesses d'adolescentes, des enfants en surpoids); la liste n'est de loin pas exhaustive.

Pourquoi on écoute les scouts/es à l'ONU? Parce qu'avec environ 40 millions de membres, il est le plus grand mouvement de jeunesse qui fait de l'éducation non formelle, représenté dans environ 170 pays.

Avec l'exemple de mode de vie simple, amitié, tolérance, respect, amour de la terre et de ses créatures, débrouillardise, courage, la loi scout pourrait remplacer toutes les religions!

Si vous avez des questions, c'est avec plaisir que je vous parlerai de l'histoire passionnante de Robert Baden-Powell et de sa femme (Lord et Lady BiPi) qui avaient la même date d'anniversaire, le 22 février qu'on fête partout comme «Thinking Day», Journée mondiale de la Pensée. Depuis 2007, on fête aussi le centenaire du scoutisme dans chaque pays selon la date de fondation du mouvement. Je peux aussi vous raconter des anecdotes, par exemple mes rencontres avec le roi de Suède et la princesse du Danemark, ma participation à la Conférence mondiale des Droits de l'Homme et à la Conférence mondiale des Femmes, ou mon voyage au Burundi pour un mariage.

Et concrètement, je peux vous recommander un voyage au Sénégal, organisé à Pâques 2012, ouvert aux non-scouts, pour découvrir des projets de développement dans de beaux paysages et avec des gens adorables.

Et, svp! arrêtez de me dire que je suis souvent absente! J'ai maintenant souvent besoin de réelles vacances!



**Bernadette
Vanoncini**

C'est un rêve de petite fille que je vais vous raconter

J'habitais en Valais, à Sierre. Mes parents étaient paysans, et je suis l'aînée de neuf enfants. Nous n'avions ni le temps ni l'argent pour les loisirs. Le travail passait avant tout. Près de la gare de Sierre, il y avait deux courts de tennis, à côté du cimetière. Quelquefois, la promenade du dimanche passait par là: nous venions voir les biches dans le bois, tout près du cimetière. Donc, la promenade, c'était les biches, la tombe du grand-père. Et moi, qu'est-ce que je voyais? C'était les courts de tennis en terre battue, avec des gens qui jouaient en tenue blanche. Pour moi, c'était un rêve, mais tellement inaccessible que je n'osais même pas y penser. Pouvoir courir et m'amuser sur ces beaux courts, c'était quasi impossible!

Une autre promenade du dimanche, c'était le château Mercier qui est au-dessus de Sierre, où nous allions souvent. C'était un endroit fort bien entretenu, avec une mare et quelques poissons que nous pouvions regarder depuis l'extérieur par un guichet; on faisait la course dans les petits chemins du château, il y avait beaucoup de fleurs: primevères, tulipes, pervenches, jonquilles et beaucoup d'autres dont j'ai oublié les noms. Après la course, nous montions sur la Tour; de là, nous avions une magnifique vue sur Sierre et le Valais central. Sur cette tour, nous aimions bien nous faire un peu peur! Pour monter, il n'y avait pas de barrières, mais uni-

quement des pierres qui nous servaient de marches. Il ne fallait pas se bousculer, et, par chance, aucun de nous n'est tombé!

En redescendant, nous passions devant le tennis du château et là, je restais admirative: quelle chance ont ces gens de pouvoir s'amuser dans un si beau cadre!

Avec les années, ce sport a évolué et, lorsque je suis arrivée à Genève, au Grand-Lancy, qu'est-ce qu'il y avait devant mon immeuble? Devinez! ...des courts de tennis! En parlant avec mes voisines de ce tennis, on me disait: oh! tu sais, il faut au moins 3 ou 4 ans d'attente, tu peux toujours t'inscrire sur la liste, mais il y tellement de pistonnage qu'il te faudra bien de la patience!

Et trois ans plus tard, me voilà membre du club des Fraisiers avec six courts, un club house tout neuf, avec Jana et Mirek Chyba aux commandes. Les membres se bousculaient devant le tableau, il ne fallait pas arriver au dernier moment, ni venir mettre les plaquettes et repartir, on se faisait piquer la place!

Puis, en suivant des cours collectifs (avec M. et M^{me} Laubscher, pour ceux qui les connaissent), j'ai commencé à jouer un peu à la balle. Ce n'était pas facile, mais mon désir de faire des progrès était constant.

Dans ce club, j'ai passé beaucoup de temps, je me sentais chez moi, nous étions une équipe formidable, avec nos enfants qui prenaient des cours et qui jouaient ensemble, beaucoup d'amitiés et de bonheurs partagés! J'ai aussi eu des moments difficiles, mais je me sentais entourée; on se tenait les coudes, et je souhaite à tous de pouvoir partager des moments comme ceux que j'ai vécus.

Tout cela pour vous dire que, le tennis, j'en ai beaucoup rêvé, je me suis beaucoup amusée, j'ai beaucoup ri, et partagé de magnifiques moments avec les autres membres du club. Et maintenant, je suis très heureuse de partager ce plaisir avec les membres du club tour. Alors, vive le tennis!



**Annette
Koreneff**

Le tennis est un sport de femmes, aussi

La victoire à Paris de Mlle Suzanne Lenglen, qui a gagné le Championnat du monde sur terre battue, à l'âge de 15 ans, devrait entraîner un changement d'attitude de la plupart des gens concernant la pratique du tennis par les filles.

En général, on soutient que les sports, ou en tout cas ceux qui requièrent des efforts intenses, sont mauvais pour les jeunes filles et que seules les plus fortes d'entre elles devraient s'y essayer. Cette théorie, pourtant, est totalement battue en brèche par le fait qu'une fille si jeune puisse jouer à armes égales contre des femmes plus âgées et avec beaucoup plus d'expérience qu'elle.

Personne, bien entendu, ne veut que les jeunes filles prennent des allures masculines, ni qu'elles perdent leurs qualités féminines, et cet argument est habituellement le point d'attaque pour condamner tous les sports énergiques. Ils sont accusés d'être disgracieux, de développer le corps, de durcir les muscles, etc.

Le tennis, pourtant, joué avec un bon style, ne contrarie en rien l'idéal de beauté féminine. C'est un sport qui conduit à plus de grâce, à la fermeté du corps sans dureté ni excès de développement, et mène à une santé et condition physique parfaites, sans tension d'aucune sorte.

Bien entendu, tout ceci contribue à garder le cerveau aussi en bon état de marche.

Il est évident que faire n'importe quelle activité de la façon la plus simple entraîne le moins d'efforts possible sur ce que j'appellerai les instruments utilisés. Ainsi, en adoptant un bon style et des méthodes faciles pour jouer au tennis, on demande le moins d'efforts à toutes les parties du corps – le cœur et les poumons, les membres et les muscles – ce qui libère le cerveau pour travailler à son meilleur niveau au lieu de le fatiguer avec l'agitation inutile du corps.

Quand j'étais enfant, je n'étais pas du tout forte, mais le tennis, au lieu d'agir sur cette faiblesse d'une manière désagréable, a contribué dans une large mesure à la bonne santé dont je bénéficie aujourd'hui.

Ethel W. Larcombe
Ancienne championne

*Paru dans le «Manchester Guardian»
du 25 juin 1914*

Traduit par Annette Koreneff



ESCAPADES 2011



Loèche-les-Bains 2011

27 juin au 2 juillet 2011

Lindner Hôtel & Alpentherme Maison Blanche & de France ****

Tennis - Bains - Promenades - Détente

Prix du séjour: **Fr. 966.** – par personne

Nombre de participants: 16 joueurs, plus les accompagnants

Programme

- 6 nuits d'hôtel (chambre Classic Class) à l'hôtel Maison Blanche ou de France
- Les hôtels sont reliés par un corridor souterrain.
- Petit déjeuner (buffet abondant et tonique); repas du soir (buffet).
- Entrée gratuite aux thermes de l'hôtel avec sauna, bains de vapeur et bains dans une grotte.
- 2x par jour: aqua-fun dans le complexe des piscines de l'hôtel.
- Utilisation gratuite des terrains en terre battue.

Renseignements et inscriptions: **Lydia Reding**

Tél. **079 293 86 15** / mreding@infomaniak.ch



Leysin 2011 - Alpes vaudoises

Du vendredi 26 au dimanche 28 août 2011

Rencontres amicales de tennis en double, façon «Club Tour genevois»

Tennis complété par des activités touristiques, par exemple : montée, par beau temps, au restaurant tournant de la Berneuse, et autres possibilités de loisirs.

Courts de tennis: terre battue (ou en salle, sur moquette, en cas de mauvais temps).

Prix: **Fr. 345.** –, comprenant: apéritif d'accueil; location des courts; balles; logement en chambres doubles, petit déjeuner, taxe de séjour; les cinq repas (sans les boissons); animation musicale; supplément de 20 francs par nuit pour chambres individuelles (selon l'hôtel).

Renseignements et inscriptions jusqu'au 30 juin 2011

auprès de **Bodgan Ionescu**

Tél. **077 473 41 17**



Paccots 2011

C'est où? Dans le canton de Fribourg, à 1000 m. d'altitude, à 5 km de Châtel-Saint-Denis, au milieu des sapins.

Quand? **Les mercredi 17, jeudi 18 et vendredi 19 août 2011.**

Que fait-on? Des doubles-surprises amicaux. Partenaires et adversaires seront tirés au sort.

Où dort-on? Dans un bon hôtel 3*, avec petits déjeuners.

Où mange-t-on? Au club-house, dans des restaurants, ou à l'alpage, suivant le jour et l'heure.

Le prix: **Fr. 230.** – par personne (en chambre double).

Supplément pour chambre à un lit Fr. 50.–.

Pour quelles prestations? L'apéritif de bienvenue; 2 nuits et petits déjeuners; les balles; les frais d'organisation.

Comment s'inscrire? par tél. **079 693 63 40**

par courriel: **sylvette.cavin@bluewin.ch**

Inscriptions jusqu'au 7 août 2010



Casablanca 2011 - Maroc

Du dimanche 10 au samedi 16 avril 2011

Stage de tennis et de remise en forme

à la Moundir Tennis Academy, à Casablanca

Mission: Vivre en groupe une semaine de perfectionnement, sous la direction d'Abderrahim Moundir, ancien joueur de Coupe Davis et capitaine de l'équipe du Maroc, dans une ambiance cool et conviviale propre à notre mouvement, avec un encadrement professionnel (un moniteur pour quatre seniors; courts en sable et courts couverts).

Sont compris dans le forfait

(excepté l'alcool, servi hors de l'Academy):

- un programme quotidien de perfectionnement, avec 2 ou 3 heures de tennis, une séance de vidéo, une séance de marche sur la plage ou de gym spécifique;
- la libre utilisation du spa : hammam, piscine intérieure et extérieure; fitness; massages en supplément;
- une excursion à la mosquée Hassan II, une autre au souk du Habbous et une soirée marocaine;
- déjeuners et logement dans l'Academy et dîners dans un restaurant local.

Pass'tennis seniors

Valable du 1^{er} mai au 30 avril de l'année suivante

Prestations offertes

Droit de jouer gratuitement dans des clubs partenaires du 1^{er} mai au 30 avril, selon le règlement de chaque club; pour une majorité de clubs, du 1^{er} mai au 30 septembre (puis-qu'en hiver, pas de terrains ou système de location en salle ou sous ballons).

Droit à des rabais et des privilèges octroyés par les sponsors et les annonceurs.

Droit de participation, selon les modalités d'inscription, aux activités seniors organisées par l'ARGT.

Droit à une gazette bi-annuelle.

Souscription

Remplir le formulaire annexé, le renvoyer avec une photo à l'adresse indiquée, verser le montant correspondant au compte postal ARG T 12-21609-5.

Les clubs suivants, selon leur règlement et leurs disponibilités, offrent à leurs membres titulaires la possibilité d'inviter un autre titulaire à jouer gratuitement

Avully, Bernex, Carouge, Collonge-Bellerive, Cologny, Drizia-Miremont, Genève-Champel, Genève-Eaux-Vives, Genthod, Grand-Saconnex, Lancy, Lancy-Fraisiers, Meyrin, Onex, Perly-Certoux, Petites Fontaines, Services Industriels, Soral, Troinex, Trois-Chêne, TC International, Vernier, Versoix, Veyrier Grand-Donzel

pass'tennis seniors

Avoir plus de 45 ans et être titulaire d'un passeport c'est...



- PERMETTRE à des membres de jouer gratuitement dans des clubs différents
- BÉNÉFICIER du 1^{er} mai au 30 avril des prestations offertes par nos sponsors et annonceurs

Commander un pass'seniors

- C'EST AUSSI SOUTENIR la promotion du tennis senior

Inscriptions

Inscription pour le pass'seniors pour membre d'un club de l'ARGT

Nom _____	NP Lieu _____
Prénom _____	Tél. _____
Année de naissance _____	Email _____
Adresse _____	Club _____

Licencié: Fr. 30,-

Non licencié: Fr. 50,-

A renvoyer avec une photo à:

**Association Régionale
Genève Tennis**

CP 1104, 1211 Genève 5

**Montant de l'inscription à régler
au CCP: ARG T 12-21609-5**

VOUS RÊVEZ D'ÉVASIONS...

022 743 0 122



Boutique & Voyages

WWW.LATITUDE122.CH