



# Le 7 à 11

4<sup>ème</sup> numéro saison 2010-2011

# Le billet du président

Au moment d'écrire ce billet de mars, il ne reste que 4 matches de championnat élite pour que la messe soit dite, un peu moins en catégorie d'âges. C'est le moment de faire le 'forcing' pour réaliser les ambitions de vos équipes respectives. Pour l'instant la quasi-totalité des équipes va se maintenir dans leur ligue. Le classement moyen des équipes est très honorable. Idéalement il devrait y avoir 2 promotions de 3<sup>ème</sup> en 2<sup>ème</sup> ligue élite, mais ne vendons pas la peau de l'ours.....

Ouvrez immédiatement vos agendas et **notez toutes les dates** suivantes :

Le **vendredi 8 avril dès 18h30** aura lieu notre traditionnel **tournoi interne des Enzymes Gloutons**, tournoi de doubles avec handicap 'façon Roger'. J'espère une forte participation de toutes les catégories de joueurs : les biens classés, les moins bien classés, les jeunes, les élites, les O40-70, les licenciés ou non, en bref tous les membres 'actifs' du club. Ces tournois internes sont un liant pour les membres, un instant de convivialité qui fait la réputation du TTC Carouge, donc c'est presque un 'devoir' de vous inscrire ! En plus vous motiverez les organisateurs qui se décarcassent année après année pour vous divertir. D'ores-et-déjà MERCI Roger pour ta fidélité. N'oubliez pas qu'un repas est offert aux membres à la fin du tournoi (et à un prix très modeste pour les accompagnants qui sont les bienvenus)

Les secondes dates à inscrire sont celles du week-end des **7 et 8 mai 2011 pour notre tournoi par équipes**, la 17<sup>ème</sup> édition. Les feuilles d'inscriptions seront envoyées fin mars. Commencez à réfléchir à la composition de vos équipes.

Le dimanche suivant, soit le **15 mai** se déroulera la 3<sup>ème</sup> et dernière **rencontre des écoles de tennis de table** de la saison. Toutes les catégories d'âge se retrouveront dans notre local.

Comme d'habitude, nous avons besoin de votre aide ponctuelle. Merci de répondre positivement à nos sollicitations afin de se partager les diverses tâches d'organisation.

**L'assemblée générale ordinaire**, dont la date n'est pas encore arrêtée, sera convoquée vers fin mai. C'est l'organe de décision du club; votre participation est nécessaire pour y montrer votre attachement.

Il est presque trop tôt pour en parler maintenant mais la **vogue 2011 sera remplacée par une grande fête du 225<sup>ème</sup> anniversaire de la ville de Carouge**. Celle-ci se déroulera sur une période de 10 jours avec la participation habituelle des sociétés carougeoises membre du cartel. Nous nous sommes, comme pour la vogue, inscrits pour tenir un stand. L'organisation commence à prendre forme. Il reste cependant encore de nombreux problèmes à régler avant le jour J. Vous en connaîtrez les détails le moment venu.

Sur la lancée, la 3<sup>ème</sup> édition de la **fête sport et santé** se déroulera 2 semaines plus tard les **24 et 25 septembre** en même temps que la célèbre course Run to Run (10km à la portée de tous....). C'est une très bonne occasion pour faire connaître nos activités et contribuer au développement de notre club.

Il ne me reste qu'à vous souhaitez une très bonne fin de championnat et vous dire, à tout bientôt au club ou ailleurs.

Vive le TTC Carouge.

Raymond Marcelli

CE JOURNAL  
est le vôtre  
INFORMEZ - ECRIVEZ - RACONTEZ

# Palmarès des championnats

## AGTT classe d'âges

Le samedi 29 janvier se sont déroulés les championnats genevois sénior avec une participation hélas minimale. La plupart des clubs (et leurs joueurs) ont brillé ... par leur absence. Changement de décor le dimanche avec une grande participation de la jeunesse. Encore un petit effort de la part des clubs et la relève sera excellente, en nombre et en qualité.

Voici les podiums obtenus par les participants carougeois.

Simple O40D: **1er Christian Balmat; 3ème Christian Coli.** *Un titre chez les séniors!*

Doubles O40: **3ème Christian/Christian**

Simple O50C: **3èmes Raymond et Daniel.**

Simple O50D: **3ème: Livio.**

Doubles O50: **3ème Livio/Daniel.**

Simple U18D: **1er Amir; 3ème Gillian.** *Un titre chez les jeunes!*

Double U18: **2ème Amir/Gillian; 3ème Céline avec Elodie** (Mandement).

Simple U15B: **3ème Nicolas.**

Simple U15C: **2ème Lucas; 3ème Nicolas.**

Simple U15D: **1er Lucas.** *Un autre titre chez les jeunes!*

Simple U15E: **2ème Mike.**

Doubles U15: **3ème Nicolas/Lucas.**

Simple U13-U11E: **2ème Nazim; 3ème Sami.**

Doubles U13-U11: **3ème Arek/Nazim.**

Simple U11: **3ème Orianne.**

Doubles mixtes: **2ème Céline/Maël** (Châtelaine); **3ème Orianne/Amir.**

Félicitations à toutes et tous et à ceux aussi qui pour leur première participation n'ont pas obtenu de médaille. Daniel

# Le stress

Le **STRESS**, voici quelques mots sur cette notion qui nous touche plus ou moins tous et parfois même au quotidien: Qui n'a pas été soumis au stress avant un match ou une compétition ? , la majorité des enfants disent qu'ils « stressent » et que cela joue un rôle généralement négatif sur le jeu, le stress est présent à tout âge.

Par exemple, il est vrai que l'on ne joue pas à l'identique en match qu'à l'entraînement. On le voit bien avec la prise d'une raquette un peu moins rapide pour éviter les erreurs en match, on « lâche » moins ses coups, l'enjeu est bien sur différent, la pression aussi , mais alors que peut t'on faire ?

Nous ne sommes pas égaux devant le stress. Un joueur va le gérer avec une méthode qui ne convient pas à un autre, certains d'entre nous savent naturellement en tirer parti tandis que d'autres en deviennent les victimes. Tout d'abord, savoir qu'il y a deux types de stress, l'un constructif ou **stress positif** et l'autre, son contraire, le **stress négatif**. Il faut pouvoir gérer le second et canaliser le premier comme source **de motivation**. La perception du stress est importante et complexe, mais on peut réussir à l'influencer. Voici quelques astuces de gestion du stress qui marchent parfois :

Visualiser des instants positifs, prendre du recul, **Rire**, respirer profondément, écouter de la musique, se relaxer, manger sainement, pensez à l'instant présent. Ce sont des pistes, non exhaustives et qui peuvent fonctionner pour certains.

En fait il n'y a pas de recette miracle. Chacun doit trouver la sienne. En parler est aussi une solution, aux entraîneurs ou aux coaches, car ils doivent aussi gérer leur propre stress, donc autant bénéficier des conseils de joueurs d'expérience dans ce domaine.

L'on a pu constater chez certains sportifs que ce stress négatif en match devient important si l'on se focalise que et uniquement sur la notion **de résultat** et non sur **la notion de plaisir, la manière et l'envie. A méditer...**

Sur le site Web ci dessous: voici un commentaire vidéo du nageur Phelps (anglais) parlant de sa passion, de ses défaites aussi, bien plus nombreuses que ses victoires. La pression, le stress touche tous les sportifs quelque soit leur niveau.

[http://kidshealth.org/teen/food\\_fitness/sports/sports\\_pressure.html](http://kidshealth.org/teen/food_fitness/sports/sports_pressure.html)

Remo Turcato



# Serbeco

*Acteur du développement durable*



**ATTI opticien**

***Au service de vos yeux depuis 1948***

**Daniel ATTI**  
Rue Saint-Victor 32  
1227 Carouge/GE

Tél. (022) 342 08 41  
Fax (022) 301 08 94

# Interviews



**Gabriel, 12 ans, au cycle de Drize.**

Comme Gabriel a une table de ping-pong, dehors, chez lui, il a commencé par jouer avec son père, puis il a eu envie d'en faire plus et s'est inscrit à Carouge.

Licencié D1 depuis cette année, Gabriel est remplaçant et n'a pas encore eu l'occasion de faire des matches en championnat. Il a par contre fait des tournois, en individuel, comme le tournoi ETT, et il a fait des tournois internes.

Au tennis de table, il aime bien jouer en individuel ainsi qu'en double. Techniquement, Il aime bien les topspins et les effets que l'on peut donner à la balle. Son point fort est l'attaque coup droit et Gabriel aimerait améliorer son topspin revers.

Son objectif est d'arriver à un bon niveau et faire des compétitions. Il s'entraîne 2 fois par semaine. Et il joue également au foot. Il aime aussi regarder le tennis et son joueur préféré au tennis de table est Timo Boll.

Gabriel trouve que le tennis de table est un sport cool, parce que c'est rapide et technique. Il apprécie le fait qu'il y a 3 entraîneurs sympas et différents au club de Carouge, ce qui permet de bien progresser.



**HILTPOLD SA**

**Agencement  
Menuiserie intérieure  
et extérieure  
Entretien d'immeuble**

Atelier fondé en 1922

12 bis, rte de Veyrier ■ CH-1227 Carouge ■ tél. 342 08 84 ■ fax 300 36 86



**Coiffure Venus**

Merci et à bientôt

Maria CAIOLA - Tél. 022/ 343 53 90

11 rue Ancienne - 1227 Carouge (GE)

Après Michael et Lionel, nous vous présentons aujourd'hui un autre **entraîneur** du club : **Fabien Fournet**.



Fabien a 27 ans, il est français et a habité en Normandie étant enfant, puis en Haute-Savoie, à Annecy. Il est venu au tennis de table en partie grâce à son Parrain qui jouait au tennis de table, et aussi car il jouait des tournois l'été, et finalement il s'est inscrit dans un club, en Normandie vers 8 ans. Fabien n'a pas arrêté depuis, de 10 ans à 14 ans il a joué dans un club de campagne, en plus de faire du ski de compétition dans une classe sport-étude, puis il a joué à Annecy plus sérieusement, en même temps que le lycée avec toujours le ski. Il s'est entraîné ensuite 3 x par semaine de 15 à 18 ans. À 18 ans il fait une FAC de sport à Chambéry, puis à Lyon, pendant 5 ans, pour devenir maître de sport, et au bout de la 5<sup>ème</sup> année, le club d'Annecy l'a embauché comme entraîneur mi-temps, puis à temps plein. Fabien a commencé à entraîner à Carouge en 2006, il fait aussi un entraînement à UGS et un entraînement avec la Ville de Genève dans le cadre des activités du mercredi.

Entre 18 ans et 21 ans il est passé de non-classé à B15, et il est maintenant A16.

Il a choisi d'être entraîneur pour passer un savoir, transmettre sa passion, réussir à faire progresser les enfants et repousser leurs limites. « Le sport, comme le tennis de table, permet d'apprendre aux enfants des principes d'éducation, comme le fair-play, le respect d'autrui, la rigueur, le dépassement de soi ». Fabien apprécie les rapports sociaux, est il a toujours travaillé dans ce domaine.

*Qu'est-ce qui te plaît dans le tennis de table ?:*

« C'est très pointu au niveau technique, il y a beaucoup d'effets possible dans la balle, c'est un sport physique, ludique, et

c'est un sport « gentleman », avec beaucoup de valeur, de respect. J'aime le côté jeu, inventif. J'ai mes propres coups un peu particuliers ! J'aime aussi le côté convivial et familial du tennis de table. »

Dans le futur, il veut continuer comme entraîneur dans le tennis de table et suit des formations sur la préparation physique notamment. En tant que joueur, Fabien aimerait à court terme être A17, mais n'a pas assez de temps pour s'entraîner lui-même !

En dehors du tennis de table, Fabien va souvent au cinéma, au théâtre ou à l'opéra. Il fait un peu de foot. Il adore sortir.... Il aime courir, il fait toujours du ski, mais moins qu'avant. Il cherche à acheter un appartement, afin de définitivement s'installer sur Annecy.

Fabien aimerait se marier et avoir 3 enfants. (Il a lui-même 2 grands frères, qui l'ont aussi tiré vers le sport.)

Il est ravi d'être à au club de Carouge et adore le café....

Dominique

---

*CréativLaser*  
*le cadeau qui transmet votre émotion*  
Un concept Tradimage

**Trophée - Médaille  
Training - T-shirt  
Cadeaux**

26, rue Vautier - 1227 Carouge  
Tél. 022 820 13 40 [creativlaser@tradimage.ch](mailto:creativlaser@tradimage.ch)

# Agenda

- ❖ **Tournoi des Enzymes Gloutons** : 8 avril 2011, un tournoi interne ouvert à tous les membres du club, licenciés ou non.
- ❖ **Tournoi de Carouge par équipes** : 7 et 8 mai 2011
- ❖ **3<sup>ème</sup> Tournoi ETT** : 15 mai 2011 à Carouge
- ❖ **Prochains match de Carouge 1 en LNC** : Vendredi **18 mars** à Carouge contre Forward-Morges 3 (19h30) et vendredi **25 mars** à Silver Star (20h30).



# Les Enzymes Gloutons

## 2011 - 36<sup>ème</sup> édition

**Tournoi de doubles - Handicap avec repêchage**  
**Vendredi 8 avril 2011 à 18 h 30**

*INVESTIR SUR L'AVENIR POUR UN SPORT SAIN.*

Permettez-moi de vous citer un autre sport, proche du nôtre pour ses valeurs humaines. Dans la Charte du TCHOUKBALL il est dit : "Le jeu exclut toute recherche de prestige, tant personnel que collectif. Sur le plan personnel, l'attitude du joueur implique le respect de tout autre joueur, adversaire ou coéquipier, qu'il soit plus fort ou plus faible. Le jeu étant ouvert à toutes les capacités, innées ou acquises, on rencontrera fatalement tous les niveaux qualitatifs de joueurs; le respect ou la considération, dus à chacun, oblige tout joueur à adapter son propre comportement technique et tactique aux circonstances du moment."

Après ces bonnes paroles, vous serez COOL & CLEAN en respectant la devise du cadre genevois AGTT: "TOUS ENSEMBLE NOUS DONNONS LE MEILLEUR DE NOUS-MÊMES."

D'un seul élan de cohésion sociale pour votre club vous allez vous inscrire nombreux pour être heureux le 8 avril 2011.

Ce soir-là, vous apprécierez votre démarche avec vos collègues pongistes.

Rendez-vous à 18h30 au local, pour une soirée de plaisir.

Comme d'habitude, le charme de cette soirée en duo sera suivi d'un bon repas dans la plus pure tradition carougeoise.

Les anciens jeunes enzymes gloutons : Helgen - Kux

Inscriptions **avant le 31 mars 2011** auprès de : Roger HELGEN, ch. Edouard-Olivet 22, 1226 Thônex, tél. 022.349.63.95, e-mail roger.helgen@bluewin.ch ou sur la feuille d'inscription affichée au local du T.T.C. Carouge.

**FICHE D'INSCRIPTION au 36e Tournoi de doubles**  
**"Les Enzymes Gloutons" du 8 avril 2011**

Nom : .....

Prénom : .....

Classement : .....

accompagné par mon duettiste préféré :

Nom : .....

Prénom : .....

Classement : .....

Je m'inscris pour le repas traditionnel :

OUI NON BOF! ..... personne(s)

Messages éventuels : .....

Signature : .....

---

*Les Authentiques*

Boutique pour "les Aventurières du quotidien"

TBS - Olsen - Le phare de la baleine

Prêt-à-porter féminin - laine - accessoires

[www.lesauthentiques.ch](http://www.lesauthentiques.ch)

Rue Saint-Victor 29 - 1227 Carouge - 022 301 60 04