

Le 7 novembre 2012

ESPACE SQUASH ROYAN - RETOUR CHEZ LES VIKINGS

Le sixième échange international tripartite jeunes a eu lieu du 27 octobre au 1er novembre 2012 à Malmö, au sud de la Suède. Ce fut notre deuxième déplacement là-bas. Cette rencontre se fait tous les ans au mois d'octobre entre Malmö (Suède), Cheshire Squash (Angleterre) et Royan (France). Nous avons emmené 6 jeunes : 4 filles et 2 garçons ainsi que notre coach, Franck Dugas et le Président du Club, Thierry Maingot. Les diverses activités proposées sur place par le coach suédois, David McAlpine ont été très appréciées de tous. Voici un résumé du séjour.....



DAY 1

SAMEDI 27 OCTOBRE



Départ de la Gare de Royan dans la joie et la bonne humeur. Une petite frayeur juste avant Angoulême - le contrôleur nous annonce qu'un arbre est tombé sur la voie. Bon... on reste zen quand même et par miracle la voie est vite dégagée et on continue notre périple vers Paris. Changement de train à Angoulême. Quelqu'un oublie son billet dans le premier train... un coup de bol, c'est le terminus et le train est toujours sur le quai. Enfin, le billet en poche, on file vers le TGV, direction Paris CDG. Tout est synchro ou presque. La composition du train étant mal indiquée sur le quai, on doit courir d'un bout à l'autre - c'est un peu la galère avec tous nos bagages. Une fois

installés à nos places, le voyage se passe très vite et on arrive à l'aéroport sans encombre. Enregistrement des bagages - le petit sac de squash ne passe pas en cabine donc réaménagement des valises. Pause déjeuner en attendant le départ de notre avion. Pour Lauriane et Emma, c'est la première fois qu'elles prennent l'avion mais elles en sont ravies. Sous un beau soleil, la vue de l'avion sur Copenhague, le port et le pont de l'Øresund est magnifique. Fidèle au poste, David assure le transfert à Malmö. Rendez-vous au club où les jeunes sont dispatchés dans les familles d'accueil. Soirée en ville pour les autres car aujourd'hui c'est *Lilla Torg*, le dernier jour d'été pour les habitants de Malmö. Dans les restaurants, les serveurs sont tous déguisés. C'est la grande fête - ambiance assurée.

DAY 2

DIMANCHE 28 OCTOBRE

Aujourd'hui il fait très beau. Rendez-vous au club qui s'appelle en effet "The Club". Gros changements depuis la dernière venue il y a 3 ans ; un court de squash a disparu pour laisser place à deux salles de training et physio. A 10h précises, entraînement, disons classique, ateliers puis petits matchs, avec David et Franck, mais la condition physique est mise en avant par nos hôtes. En fin de matinée, direction BELLEVUESTADION, l'autre club pour le déjeuner. Pendant le trajet en minibus, en plein centre ville, on croise un coureur de ski de fond en plein effort, sans skis et sans neige mais avec des bâtons et des skis à roulettes - trop marrant! Arrivés à bon port, une visite des lieux s'impose. Ce complexe sportif est gigantesque: en dehors des 8 courts de squash, il y a 8 tennis intérieurs, 10 courts de badminton, 2 terrains de futsal, 3 de beachvolley, 1 foot sand, des salles de fitness et la construction de 3 courts de padel, sport tendance ici. Un truc amusant - il y a un cours de gym pour les tout petits (- 5/6 ans) avec leurs parents. Après la pause, retour vers *The Club*, à pied, histoire de digérer la salade et les pâtes bolognaises, mais pas le dessert, les filles regrettent son absence d'ailleurs! L'entraînement reprend et les ateliers s'annoncent plus difficiles - du ghosting après un petit échauffement et un réveil musculaire comportant une série d'exercices mis en place par David. A la fin des activités sportives, douche et direction les familles pour nos jeunes. Nous, adultes, rentrons à hôtel après avoir participé, de loin, à la victoire de Manchester United sur Chelsea (3/2). Il fallait attendre nos amies de Cheshire, supportrices acharnées de Manchester, ravies que ce match soit diffusé sur la télé du club. Pour le dîner, ce sera un petit plat au bar de l'hôtel avant un gros dodo!



DAY 3

LUNDI 29 OCTOBRE



Rendez-vous matinal au club. Valentin découvre les traditions suédoises car il arrive à vélo, sous la pluie, avec son gros sac sur le dos. Tous les jeunes sont ravis de leur famille d'accueil et sont de bon entrain. Cependant, la matinée va être difficile. David, l'entraîneur suédois, annonce la musique - au programme un entraînement musclé avec échauffement et stretching, des navettes de vitesse pour travailler le cardio et des ateliers de gestion des incertitudes avec obligation de jouer la balle dans une zone fixe. On finit par quelques matchs avant de partir à Bellevuestadion pour une pause déjeuner bien méritée. L'après-midi est plus cool - des ateliers ludiques pour remettre les jeunes dans le bain suivis d'exercices de précision et de matchs en fin de journée.

Douche et repas au club - des pizzas géantes, très différentes de chez nous, mais excellentes. La Kebab emporte le premier prix. C'est normal car, selon le bruit qui court, c'est la pizza la plus vendue en Suède. En début de soirée, on part au stade de Malmö pour assister à un match de hockey sur glace - sport national - entre les Malmö Redhawks qui jouent à domicile et l'équipe de Kastrokrona. A la mi-temps, les petits bambins envahissent la patinoire pour montrer leurs talents - ils sont trop mignons ces bouts de chou! Les garçons se font photographier avec la mascotte de l'équipe locale qui finalement gagne la rencontre 3-1 - spectacle assuré.

DAY 4

MARDI 30 OCTOBRE

Au réveil, il fait un temps magnifique - un beau soleil d'automne. Très contents car ce matin, c'est quartier libre. Les jeunes fixent un point de rendez-vous et font une virée shopping au nouveau centre commercial, *Emporia*, un des plus grands en Europe. De retour au Bellevuestadion, beaucoup d'achats mais peu de couronnes suédoises en poche. C'est ça les vacances. Entretemps, promenade le long de la côte au port de Malmö pour les encadrants. David nous fait visiter le quartier où se trouve le *Turning Torso* - l'édifice le plus connu à Malmö, et le plus haut gratte-ciel de Scandinavie. En hauteur, on dirait deux escaladeurs accrochés à la paroi extérieure - une entreprise de nettoyage selon David - impressionnant car c'est vraiment très haut! La visite terminée, on se retrouve tous au complexe sportif pour un après-midi Racketlon - un mini tournoi combinant les quatre sports de raquette les plus pratiqués (tennis de table, badminton, squash, tennis). Les équipes comportent un joueur de chaque pays. C'est une activité très conviviale qui permet aux jeunes d'encore mieux se connaître. La Suède emporte le tournoi avec un nombre de points record - de vrais Vikings donc! C'est déjà la fin de la journée et les jeunes repartent dans leurs familles respectives où ils goûtent les spécialités locales - saumon fumé maison, des boulettes de viande - de quoi faire saliver les papilles. Dîner dans la vieille ville pour les adultes- rues pavées, lampes et bougies aux fenêtres - c'est vraiment féérique. On termine la journée en beauté.



DAY 5

MERCREDI 31 OCTOBRE



La dernière matinée d'entraînement se passe dans une des salles multi-sports du complexe. Quelques tours de piste pour s'échauffer. Ensuite, on passe aux choses sérieuses - une série d'exercices pour travailler la vitesse et la physique en solo et en équipe (sprints gradués en difficulté ponctués de flexions, d'extensions, de pompes et de saute-moutons). Dur dur pour nos français mais tous y mettent de la bonne volonté et relèvent le défi. Du respect donc ! La deuxième partie de la matinée est consacrée au *Floorball* ou *Innebandy* en suédois. Il ressemble au hockey en salle, l'objectif étant de mettre dans le but adverse une balle à l'aide d'une crosse. Tout le monde s'éclate mais c'est quand même épuisant.

Après le déjeuner, on enchaîne avec le tournoi de clôture. Tableau mélangé filles-garçons. Chaque joueur a quatre matchs en deux jeux gagnants. Malgré la fatigue cumulée tout au long de la semaine, nos jeunes sont très contents de participer et d'arbitrer *in English of course!* Sensations fortes chez les *Frenchies* car Valentin bat le Suédois, Tor, en demi-finale et se trouve donc en finale. Il l'emporte 2-1 devant un public déchaîné. Le grand maître, Monsieur Francky, est fier de son élève. Bravo encore ! Soirée barbecue au club émaillée de discours et échange de cadeaux. Aujourd'hui, c'est Halloween - des signes de cette tradition anglo-saxonne sont mis en évidence partout dans le club - la citrouille sur le bar et les serviettes en papier Halloween sur les tables ainsi que les bonbons apportés par Wendy et Liz de l'Angleterre. Le séjour se termine ainsi et les participants sont bien tristes mais ravis de pouvoir se retrouver l'an prochain en Angleterre.

DAY 6
JEUDI 1 NOVEMBRE

Départ matinal de Malmö. David nous dépose à la gare où on prend le train exprès en direction de l'aéroport de Copenhague. Il nous reste une petite demi-heure devant nous pour boire un café. Les tasses, comme l'aéroport, sont très design mais le prix est exorbitant et le café nous reste en travers de la gorge. On revient dans trois ans donc il faut faire des économies d'ici là. Cela vaut le coup quand même ! Le départ est maintenant imminent. Aucun retard prévu. Après l'avion, le TGV à deux étages, direction Angoulême puis transfert en minibus jusqu'à Royan. La journée a été longue et on est heureux d'arriver à bon port. Quel périple mais on pense déjà à l'année prochaine en Angleterre pour la septième rencontre internationale jeunes. A poursuivre.....



Merci à tous ceux qui nous ont aidés à faire aboutir ce projet mis en place pour les jeunes de l'Espace Squash Royan. Un grand merci à Guylaine Panizza pour son aide inestimable à Royan et à David McAlpine et Thomas Troedsson pour l'organisation sur place à Malmö.

JENNY LAVAUD
RESPONSABLE DU PROJET JEUNES



DELEGATIONS

CHESHIRE SQUASH

Gemma DRINKWATER, Kate FAIRFIELD, Eve SHENKMAN, Lois WYLIE, Matthew OAKES, Darren WILSON, Wendy WYNN, Liz WEST

MALMO

Björn ANGTOFT, Nils Marnfeldt, Tor Christoffersen, Anton Larsson, Linnea GRÖNLUND-BENGTSSON, Alexander LUNDQVIST, David McALPINE

ROYAN

Antonin GOMBAUD, Ambre GODY, Amélie MICHAUD, Valentin NOIRAUD, Lauriane MAINGOT, Emma TAUZIN, Franck DUGAS, Jenny LAVAUD, Thierry MAINGOT