oxygène

Votre journal des sports
N°8 Hiver 2013

VILLE DE GENÈVE

AGENDA
des manifestations sportives

Manifestations sportives
du 15 janvier au 30 avril 2013

JANVIER 2013

46e Championnats internationaux de Genève de natation 2013
Piscine des Vernets
18 au 20 janvier 2013

Championnat genevois juniors de badminton
Centre sportif de la Queue-d'Arve
18 au 20 janvier 2013

Les 12 heures du Vel d'Hiv par équipes
Centre sportif de la Queue-d'Arve
19 janvier 2013

European Champions Ligue RHC
Centre sportif de la Queue-d'Arve
19 janvier 2013

Coupe de gymnastique du Léman Open
Centre sportif du Bois-des-Frères
19 et 20 janvier 2013

Disco sur glace
Patinoire des Vernets
19 janvier 2013

Match Franco-Suisse de cyclisme
Centre sportif de la Queue-d'Arve
20 janvier 2013

Match de hockey sur glace : Genève-Servette contre ZCS Lions
Patinoire des Vernets
26 janvier 2013

Course des vélodromes romands
Centre sportif de la Queue-d'Arve
29 janvier 2013

Match de hockey sur glace : Genève-Servette contre Biel
Patinoire des Vernets
29 janvier 2013

FÉVRIER 2013

Tournoi de badminton de la Saint-Valentin
Centre sportif de la Queue-d'Arve
1 au 3 février 2013

Match de water-polo : GN1885 contre SC Frosch Aegeri
Piscine des Vernets
2 février 2013

2e manche de l'Omnium genevois de cyclisme
Centre sportif de la Queue-d'Arve
3 février 2013

Championnat corporatif de volleyball
Salle omnisports d'Henri-Dunant
3 février 2013

Disco sur glace
Patinoire des Vernets
8 février 2013

Festival Groove'N'Move 2013
Centre sportif du Bout-du-Monde
9 et 10 février 2013

Match de hockey sur glace : Genève-Servette contre FR Gottéron
Patinoire des Vernets
15 février 2013

European Champions Ligue RHC
Centre sportif de la Queue-d'Arve
16 février 2013

Finale Challenge FFC
Centre sportif de la Queue-d'Arve
17 février 2013

Match de hockey sur glace : Genève-Servette contre Lakers
Patinoire des Vernets
22 février 2013

Match de water-polo : GN1885 contre Lugano NPS
Piscine des Vernets
23 février 2013

Tournoi international de tir à l'arc indoor 2013
Centre sportif du Bois-des-Frères
23 et 24 février 2013

Match de water-polo : GN1885 contre SV Basel
Piscine des Vernets
24 février 2013

MARS 2013

Championnat Suisse élite de tennis de table
Centre sportif du Bois-des-Frères
2 et 3 mars 2013

Tournois LNA de water-polo
Piscine des Vernets
2 et 3 mars 2013

23e Championnat des écoliers
Centre sportif de la Queue-d'Arve
8 et 9 mars 2013

Championnat Suisse de natation
Piscine des Vernets
14 au 17 mars 2013

Manche de qualification Championnat Suisse de trampoline
Centre sportif du Bois-des-Frères
17 mars 2013

19e Championnat genevois interscolaire d'échecs
Centre sportif du Bois-des-Frères
23 et 24 mars 2013

7e Montgolfiades Internationales de Genève
Ville de Genève
28 mars au 1er avril 2013

AVRIL 2013

Manche de qualification du Championnat Suisse de gymnastique rythmique
Centre sportif du Bois-des-Frère
6 et 7 avril 2013

Match de water-polo : GN1885 contre SC Kreuzlingen
Piscine des Vernets
6 avril 2013

Coupe Lémanique de volleyball
Salle omnisports d'Henri-Dunant
6 et 7 avril 2013

10e édition de l'Aqua Club natation synchronisée
Piscine des Vernets
13 et 14 avril 2013

6e Course des Ponts
Centre sportif de la Queue-d'Arve
14 avril 2013

Championnat genevois de badminton (adultes)
Centre sportif de la Queue-d'Arve
19 au 21 avril 2013

Concours cantonal C1 à C7 de gymnastique
Centre sportif du Bois-des-Frères
20 et 21 avril 2013

Solibad Night
Centre sportif de la Queue-d'Arve
27 avril 2013

42e meeting international NSG de natation
Piscine des Vernets
27 et 28 avril 2012

Agenda des manifestations sportives sur : WWW.VILLE-GENEVE.CH

sommaire

Agenda des manifestations sportives 2
L'Edito
Sybille Bonvin 3
Ca fait l'actu
Une nouvelle halle de curling en 2013 4 et 5
On y sera
Genève Indoors 2013 6 et 7
H$_2$eau : science et sport de l'extrême 8
A disposition
Loisirs et sports pour les plus de 55 ans 9
Nos partenaires
Vitam 10 et 11
On y était
Geneva Open 2012 12
Ils ont brillés
Sacha Decosterd 14-15
Santé
La recette « Fourchette verte » 16
Santé, conseils sportifs 17
Nous l'avons rencontré
Didier Defago 18-19
En projet
Bénévolat 20
Vous connaissez?
Aqua Zumba 21
Regard extérieur
Hugh Quennec 22
Informations 23

Impressum
Ont participé : Christine Argand, Sybille Bonvin, Jacques Fasler, Hugh Quennec, Yolanka Mounir, Hubert Rousseau, Pierre-Yves Stucki, Patrick Uebelhart, Thomas Wenger.
Crédits photos : Service des sports (Patrick Uebelhart, Luc Renevey), Vitam, N. Righetti, Rezo, Ochsner sports.
Edition : Service des sports
Graphisme et conception : Atelier XL/Thomas Grand/1207 Genève
Tirage : 2000 exemplaires
Papier 100% recyclé à base de vieux papier

www.ville-geneve.ch

L'Edito

sybille Bonvin

La place du sport dans nos sociétés contemporaines est centrale. Elle dépasse largement le cadre du jeu et de la passion. Il se situe au carrefour de questions capitales que sont la politique, l'économie ou la culture.

Le rôle du sport dans notre société ne cesse de s'accroître : développement des activités sportives au quotidien comme en compétition. Une expérience collective, un partage d'émotions, une occasion d'être ensemble, au moins pour un temps.

Esprit d'équipe, solidarité, dépassement de soi, respect de l'autre et des règles : ces valeurs qui font le sport sont celles que je souhaite promouvoir au sein du Service des sports.
Cela signifie, comme pour d'autres professions, que l'action publique doit se développer en respectant ces règles et valeurs et ce sans négociations.

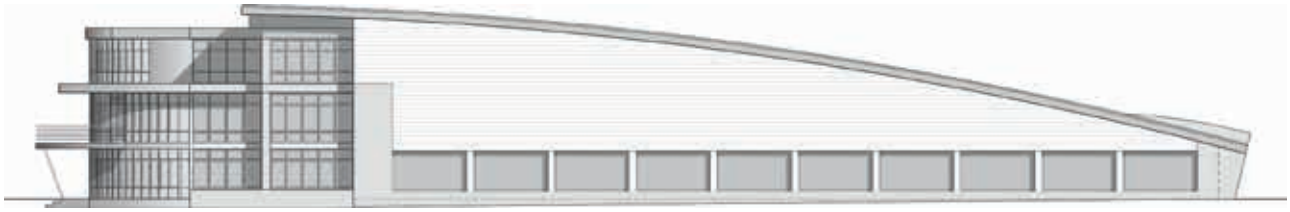
L'activité sportive est de plus en plus considérée comme un élément social important (intégration, santé, prévention, etc…) et ce sont toutes ces valeurs qui doivent nous guider dans nos réflexions et permettre de répondre aux nombreux défis qui nous attendent.

Nous pouvons nous appuyer sur une politique sportive ambitieuse qu'il faut continuer de développer et ce avec l'ensemble des partenaires sportifs. C'est cette collaboration et complémentarité entre les actions du Service des sports et celles du mouvement associatif qui fait notre force.

Sybille Bonvin
Cheffe du Service des sports de la Ville de Genève

une nouvelle halle de curling en 2013

Le centre sportif de sous-Moulin s'apprête à accueillir dès l'automne 2013 une nouvelle halle de curling flambant neuve.



▲ Les architectes de la Curling Aréna sont un consortium entre Michael Mayer, architecte et Estravaganza SA.

Après 40 ans de loyaux services, la halle de Tivoli sera transférée dans un nouveau complexe sportif au Centre Sportif de Sous-Moulin (CSSM) situé entre la patinoire existante et le parking P+R.

Cette réalisation a été possible grâce à l'apport financier du secteur privé à hauteur de ¾ du budget (Société Coopérative Curling Tivoli) par la vente de la halle de curling au Tivoli et grâce au soutien public des trois communes (Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg et Thônex) par la mise à disposition du terrain. Un bel exemple de partenariat public-privé.

Cette nouvelle halle a été conçue pour l'accueil et la pratique du curling dans toute sa vaste panoplie d'activités possibles, allant du sport handicap au sport d'élite, du championnat du Curling Club de Genève en passant par des compétitions nationales, internationales, sans oublier les tournois importants à l'instar de la Dolly Cup.

Afin de répondre à ces multiples besoins, les architectes ont projeté un bâtiment composé de deux corps, soit la halle de curling avec six pistes et le bâtiment « accueil », construit sur trois niveaux.

Les deux unités seront construites sans excavation et sous-sol, ce qui permet d'éviter la nappe phréatique située très haut dans le terrain.

Au rez-de-chaussée du bâtiment « accueil » se trouvent les infrastructures sanitaires et les vestiaires, au même niveau que les pistes de curling, ce qui permettra d'homologuer la Curling Aréna pour le sport handicap. Toutes les infrastructures seront du reste conçues sans barrières architecturales.

Au 1er et au 2ème étage, se trouvent les locaux réservés au Club, son restaurant et des infrastructures administratives.

La halle de curling sera construite avec une surface en un seul tenant, avec six pistes, sans piliers intermédiaires, ce qui permettra d'utiliser la halle en été, pour l'exercice d'autres sports en salle. Cette conception répond à la volonté du Curling Club de Genève d'ouvrir l'occupation de la halle aux clubs résidents du CSSM.

Optimisation énergétique

Sur le plan technique, la future Curling Aréna sera entièrement connectée avec la patinoire

une nouvelle halle de curling en 2013

▲ Halle de curling de Tivoli

du CSSM, notamment pour la production d'eau chaude. Les deux installations de production de glace seront reliées afin de permettre, après la période de production de glace, d'arrêter la machine de la Curling Aréna et de la fournir en froid depuis l'installation de la patinoire.

Cette technique optimisera l'installation de production de froid de la patinoire et sera, sur un plan économique et écologique, très intéressante.

Aucune chaufferie n'est prévue dans la Curling Aréna. Elle sera raccordée sur les installations de chauffage du CSSM. Un comptage des calories fournies à la Curling Aréna, permettra au CSSM de facturer l'énergie privée et optimisera ses installations.

Toute la conception de la Curling Aréna sera construite selon les exigences de hautes performances en énergétique (HPN) et pour la toiture de la halle de curling un projet d'une installation de couverture photovoltaïque est prévu. Dans le cas de la réalisation de la toiture photovoltaïque, 70% des besoins en électricité de la Curling Aréna seront produits sur place.

Vivement l'automne 2013 afin que chacun-e puisse se faire une idée plus précise sur cette magnifique halle de curling polyvalente et que les jeunes curleurs puissent s'adonner à leur sport dans une infrastructure moderne répondant aux dernières normes en vigueur. ●

Genève ne compte qu'un seul club de curling. Son équipe junior a été championne du monde en 2010 et vice-championne du monde en 2011.

Genève Indoors 2013

Renaissance du fameux tournoi en salle qui veut rassembler la famille du football genevois.

Lors de la reprise et le sauvetage de la première équipe du Servette Football Club, Hugh Quennec, président du Servette Football Club 1890 et de l'association pour les mouvements juniors du Servette FC, souhaitait mettre l'accent sur la promotion de la relève à Genève.

Ses buts : augmenter le nombre de jeunes pratiquants, élever le niveau du football dans la région et finalement, par un jeu pyramidal, faire en sorte que l'association pour les mouvements juniors du Servette FC devienne le vivier de l'équipe professionnelle pour que, à terme, cette dernière soit composée pour moitié de joueurs issus de l'association.

Ladite association ayant comme missions de transmettre à tous les enfants les valeurs intrinsèques du sport (esprit d'équipe, fair-play, courage, humilité, respect – de soi et des autres -, honnêteté, …). Elle veut présenter le football comme un facteur de santé en mettant l'accent notamment sur l'hygiène de vie (comportements addictifs, sommeil, …), la nutrition, et la prévention des blessures, mais également un facteur d'épanouissement social, personnel et physique (Il ne faut pas oublier que le football demeure un formidable terrain d'apprentissage de la vie en collectivité, ainsi qu'un lien de mixité sociale et culturelle).

Sous l'impulsion de Hugh Quennec, le tournoi en salle, dont la population genevoise était privée depuis 4 ans, renaît de ses cendres. Avec, comme objectif, la promotion du football.

Nouvelle formule

Cette nouvelle formule, pilotée par le Servette FC, concrétisée notamment par Philippe Salvi (Directeur Général de l'association du Servette FC) et Stéphane Mariller (collaborateur au sein du Servette FC) et soutenue par la Ville de Genève, propose un nouveau tournoi, axé principalement vers les mouvements juniors du football genevois et la promotion du football féminin.

Les juniors auront donc leur propre tournoi le samedi avec 36 équipes et plus de 450 footballeurs genevois. Toujours dans l'esprit et les objectifs de l'association qui veut développer le football féminin et encadrer une demande croissante dans ce domaine, un tournoi féminin se déroulera pour la première fois le dimanche avec 24 équipes, soit environ 350 joueuses juniors.

Prestigieux match de gala

Le samedi soir restera le moment fort de ce tournoi avec l'organisation d'un prestigieux match de gala. Au moment où nous écrivons ces lignes, nous n'avions pas encore connaissance des stars qui vont participer à cette soirée, cependant, on nous promet d'ores et déjà des surprises de taille… !! A rappeler que tous les fonds récoltés dans le cadre de cette soirée exceptionnelle seront destinés à la promotion de la relève.

Tous les jeunes de l'académie comptent donc beaucoup sur l'appui du public !

Vous l'aurez compris, il y aura du beau monde et du spectacle aux « Genève Indoors 2013 » les 11, 12 et 13 janvier 2013 à la patinoire des Vernets. ●

Informations et billetterie :
→ www.servettefc.ch

Genève Indoors 2013

H2eau : science et sport de l'extrême

Le mois du film 2013 s'intitule « H2eau » et fera la part belle à la thématique de l'eau.

Le mois du film documentaire de février du Muséum se déroule depuis 2005 avec des thématiques aussi variées que les baleines, les insectes, les dinosaures ou les volcans. Pour la deuxième année consécutive, après l'édition sur les glaciers en 2012, le programme du mois est réalisé par le Muséum d'histoire naturelle et le Service des Sports. Des films à caractère scientifique et sportif seront projetés durant cette édition 2013, année qui a par ailleurs été décrétée Année internationale de la coopération dans le domaine de l'eau.

39 projections gratuites

Cette neuvième édition garde sa configuration classique, avec 39 projections gratuites les mercredis, samedis et dimanches, à 10h, 13h30 et 15h. La palette des 18 films projetés va du dessin animé Samy la tortue marine au premier film du commandant Cousteau de 1956 en passant par un documentaire passionnant sur le Salève de Gérald Favre. Côté sport, le genevois Nicolas Groux et sa traversée de l'Atlantique sera notamment à l'honneur. Toujours en voile, le public pourra revivre la fabuleuse épopée d'Alinghi en Nouvelle Zélande qui fêtera déjà ses 10 ans. Une place importante sera également faite à la plongée avec des images exceptionnelles de Palau en Micronésie. Le plongeur William Winram nous fera également partager sa passion des requins. Les documentaires « les grands duels du sport » permettront aussi de découvrir les sensations fortes de l'apnée et de partager le mode de vie des surfeurs. Pour terminer, un best off aquatique de la fameuse nuit de la glisse sera projeté, images spectaculaires garanties.

Le prix du public

Comme pour les éditions précédentes, une sélection de films fait l'objet d'un prix du public. Les films lauréats sont projetés dans les deux catégories distinguées – côté science et côté sport – le mercredi 27 février à 13h30 et à 15h00. Les réalisateurs se verront alors décerner le Janus d'or, statuette symbolique à l'effigie de la mascotte du Muséum, la célèbre tortue à deux têtes, née en 1997. Rappelons que chaque année, cette manifestation accueille plus de 2000 amateurs de tous âges. ●

Mois du film documentaire 2013 au Muséum
Projections les mercredis, samedis et dimanches
Jusqu'au 27 février 2013, à 10h30, 13h30 et 15h
Muséum d'histoire naturelle

Informations et programme :
→ www.ville-ge.ch/mhng

Loisirs et sports pour les plus de 55 ans

un programme sportif riche à destination des séniors

Bouger régulièrement et pratiquer une activité sportive permet de garder une vie active et joue un rôle décisif sur l'amélioration de la qualité de vie des séniors.

Les séniors l'ont bien compris. Ils veulent rester en pleine forme et ils sont de plus en plus nombreux à pratiquer du sport régulièrement. L'activité étant la meilleure des garanties contre le vieillissement, elle favorise les chances de rester autonome plus longtemps.

Par leur participation aux activités proposées par le Service des sports pratiquées en groupe, cours, sorties de marche et de raquettes, séjours, les séniors ont l'occasion de vivre des moments chaleureux et empreints d'amitié et de convivialité.

Pour ceux qui veulent davantage d'engagement et une activité plus intensive, la possibilité leur est offerte de participer à des semaines de randonnées et même des treks de moyenne montagne. Une offre éclectique cette année avec des séjours à thème encadrés par des animatrices et des guides de moyenne montagne diplômés.

Nouveaux séjours

Un séjour dédié aux randonnées en raquettes se déroulera à Marbach dans la pittoresque région de l'Entlebuch entre Lucerne et Berne, unique réserve de biosphère de Suisse centrale. Un environnement idyllique offrant calme, détente et de magnifiques balades en raquettes.

Un séjour de randonnées dans le val d'Anniviers autour de Grimentz (véritable village de carte postale). En parcourant cette vallée, vous y découvrirez une faune telle que des cerfs, des chamois, des bouquetins, et des ouvrages d'art comme le barrage de Moiry ou le mythique hôtel Weisshorn, sans parler de la superbe vue, tout au long de vos randonnées, sur les sommets avoisinants.

Deux nouveaux treks pour les plus chevronnés

Celui intitulé « Des Vignes aux Cîmes » débutera au bas du val d'Hérens (vallée qui a su préserver son authenticité) pour se poursuivre par la région d'Eison jusqu'à Evolène et les Haudères, joyaux typiques du val d'Hérens. Nous passerons le col Thorrent et basculerons dans le val d'Anniviers pour finalement arriver à Zinal.

Enfin, un trek inédit intitulé « Les Balcons du Léman » qui partira de Genève à pied et se poursuivra entre Lac Léman et Mont Blanc, en parcourant des sentiers agréables et variés, entre crêtes, vallées et sommets du Chablais.

Pour vous inscrire, utilisez le bulletin d'inscription qui se trouve à l'intérieur de la brochure « Loisirs et sports » 2013, distribuée notamment dans tous les centres sportifs de la Ville de Genève et qui vous sera remise par courrier en appelant le 022 418 43 60 de 08h30 à 11h30. ●

Informations :
→ **www.ville-geneve.ch**

vitam, un centre dédié au sport et au bien-être

Acteur incontournable du sport et du bien-être dans la Région, le vitam, à Neydens, en Haute Savoie, est partenaire du club d'escalade de la Queue d'Arve.

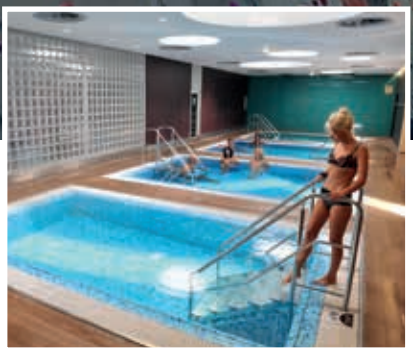
Dans toutes ses activités et depuis l'origine, le groupe Migros s'efforce de trouver des solutions équilibrées en faveur de la qualité de vie de ses clientes et ses clients. C'est dans cet esprit que Migros France a créé le Vitam, son centre de loisirs et de bien-être pour tous.

En réunissant sur un même lieu un maximum de loisirs sportifs (espace aquatique, bien-être, fitness, escalade, sports de raquette), le Vitam apporte une réponse bienvenue à la pratique sportive. Un engagement fort dans une région en constante évolution qui raisonne aujourd'hui plus volontairement en termes de bassin de vie, dont le genevois suisse fait partie intégrante. C'est dans cette logique de soutien que le Vitam a souhaité aider le club d'escalade de la Queue l'Arve en permettant à ses adhérents de continuer à s'entrainer au sein de son espace grimpe pendant que leur structure est indisponible notamment durant le Geneva Open de tennis au mois de novembre.

Espace aquatique, fitness, escalade, squash et badminton

Le Vitam réunit plus de 100 activités en un seul lieu, près de 40 éducateurs sportifs diplômés et des espaces de qualité valorisants pour pratiquer son activité préférée!

Dans l'espace aquatique, tout est réuni pour conjuguer tous les plaisirs de l'eau : l'été dans



un écrin de verdure de 10 000 m^2, l'hiver protégé par une immense bulle translucide, vous redécouvrez l'eau version tonique.

A l'espace fitness, face à un magnifique jardin méditerranéen, vous évoluez dans un univers innovant et une ambiance décontractée : 110 machines dernière génération, 4 salles de cours collectifs.

La salle d'escalade, à la pointe avec ses structures Mozaïc 3D et Empreinte, vous propose un magnifique terrain de jeu avec ses 160 voies renouvelées régulièrement.

Enfin, les sports de raquettes sont aussi à l'honneur avec les terrains de squash et badminton, en revêtement taraflex.

Des événements sportifs pour tous

Le Vitam, ce sont aussi des événements et des partenariats sportifs tout au long de l'année. Parmi ceux-ci, le Vitam est heureux d'avoir organisé en 2012 un échauffement à la Course de l'escalade, la Vitam'Run, course pédestre et marche nordique pour tous, ou encore différentes actions avec le Genève Servette Hockey Club ou le club de football ETG FC. ●

Vitam, le sport facile d'accès :
500, route des Envignes, 74160 Neydens
à 15 min de Genève
Parking gratuit, bus TPG ligne D Bel-Air - Vitam (mercredis, samedis, dimanches)
Informations : www.vitam.fr
Tél : +33 (0)4 50 84 66 66 - info@vitam.fr

ON Y ÉTAIT

geneva open 2012

1. Lukas Rosol
2. Ramasseurs/euses de balles
3. Marco Chiudinelli
4. Marc Gicquel, vainqueur de l'édition 2012
5. Remise des prix avec (de g à d), Daniel Perroud, Christiane Jolissaint, Marc Rosset, Sami Kanaan, Marc Gicquel, Matthias Bachinger

photos © Stéphane Etter

Valable aussi pour le sport
WWW.20ANS20FRANCS.CH
SORTIES CULTURELLES À PETITS PRIX
CARTE 20 ANS / 20 FRANCS
Achetée une seule fois au prix de 20 francs, la carte 20 ans / 20 francs offre de nombreuses réductions dans les théâtres, concerts, spectacles, festivals, cinéma, danse, opéra, musées et expositions à Genève pour les 0–20 ans. En vous inscrivant à la lettre d'information mensuelle, une foule d'idées de sorties culturelles vous seront proposées. A vos agendas!
Pour commander la carte :
www.20ans20francs.ch
Informations :
022 311 99 70 ou 022 418 65 00
20 ans 20 francs
VILLE DE GENÈVE

sacha Decosterd, un gladiateur des temps modernes

La rencontre d'un esprit fort et d'une frappe phénoménale

Il est des sports ou l'on atteint des paroxysmes d'intensité et de dramaturgie… le « kyokushin Karaté » dit Karaté au KO en fait partie.

Rien que dans la traduction « école de l'ultime vérité », on comprend toute l'ampleur du combat où les coups directs et lourds sont portés avec une force maximale. Les combats seniors, sans aucune protection, se déroulent souvent jusqu'au K.O. (5 secondes à terre). Ce sont des combats avec des frappes en continu, et ce durant 3 minutes et sans aucun arrêt. Si il n'y a pas eu de décision, on repart pour une prolongation de 2 minutes, puis une autre de 2 minutes le cas échéant et tout cela sans possibilité de récupération dans l'intervalle. Finalement, si les athlètes n'ont pu se départager, il y a l'épreuve dite de « la casse ». Il s'agit alors de casser des planches avec le poing, le coude, puis avec la tranche de la main, et enfin avec le talon.

Pourquoi un intellectuel, suivant des cours de biologie à l'université, s'est-il intéressé à ce qui semble au premier abord un sport trivial ? Il faut tout d'abord remonter le temps. Le petit Sacha, âgé de 4 ans, découvre le karaté grâce à sa mère qui le pratiquait. Il adopte ce sport dès son plus jeune âge et devient rapidement un excellent karatéka. Il remportera d'ailleurs les mondiaux juniors en catégorie poids lourd à 17 ans à Montréal.

Puis, après avoir réfléchi sur l'orientation sportive à donner à sa carrière, il opte pour le kyokushin Karaté où il rencontre son Maître Claudio Alessi, très grand champion de Karaté en son temps, qui le prendra sous son aile et l'amènera tout en haut de la hiérarchie mondiale, jusqu`à ce titre dans la catégorie reine, soit la catégorie « Open ».

Une discipline empreinte de stratégie

Ce qui plaît à Sacha dans cette discipline, c'est que le combat a le temps d'évoluer, il y a des stratégies à trouver et c'est le mélange subtil de l'analyse, des frappes, de la maîtrise de la douleur, de la défense, de la stratégie et de tout le côté actif-réactif qui donne une telle intensité à cet art martial où il faut à chaque fois se surpasser mais sans haine et dans le respect, … on peut presque parler de jeu martial car les duels sont sérieux mais les adversaires jouent ensemble, même s'il s'agit d'un sport de combat.

Le paradoxe : il n'y a pas souvent de blessures graves, les coups n'étant jamais portés avec les mains à la tête. Il est très rare que des coups soient portés à la tête de l'adversaire avec les pieds, à fortiori, les blessures neurologiques sont écartées.

Comment lâcher la pression ? La fameuse « Sanoyara Party »

Le plus ahurissant, en tous les cas pour nous profane, c'est que non content de s'être « mis dessus » pendant les combats dans la journée, tous ces sportifs hors normes, se réconcilient le soir à la « Sanoyara Party ». Moment festif où

les combattants – l'équivalent de la fameuse et légendaire 3ème mi-temps des rugbymen – se retrouvent ensemble et relâchent complètement la pression en buvant un verre, en écoutant de la musique et en partageant des moments conviviaux, on peut parler d'une grande famille. Cela démontre la philosophie de cet art martial basé également et surtout sur le respect.

Un palmarès impressionnant

Et notre sportif intellectuel dans tout cela ? Son parcours est véritablement exemplaire avec un palmarès étourdissant dont les titres de champion d'Europe 2012, vainqueur de la coupe du monde 2011, champion suisse depuis cinq années consécutives, et encore récemment vainqueur du prestigieux Open d'Allemagne. Mail il ne faut pas oublier les heures d'entraînement et pourtant sa motivation reste intacte. Voilà le produit d'un champion peu commun.

En plus, et même si le Kyokushin Karaté Club de Genève, géré par Claudio Alessi et Sacha possède déjà trois titres européens et trois titres mondiaux, il est vrai que lutter contre l'armada russe, brésilienne, japonaise ou dans une moindre mesure italienne est déjà en soit un exploit pour notre représentant suisse.

Pour finir, nous dirons que nous n'avons pas l'impression d'avoir rencontré un athlète de combat mais bien une personne souriante, intelligente et chaleureuse, à l'opposé des clichés erronés sur la majorité des pratiquants de sports de combat. ●

Suprême de poulet fermier aux bolets frais sur compote de légumes grillés au basilic Taboulé chaud

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g courgettes
- 350 g aubergines
- 250 g poivrons rouges
- 2 c.s. huile d'olive
- 3 c.s. fond de légumes
- sel, poivre
- 1 bouquet de basilic ciselé
- 100 g pilpil ou boulghour fin
- 1 bouquet de persil haché
- 4 suprêmes de poulet fermiers
- 1 c.s. huile d'olive
- sel, poivre
- 300 g bolets frais
- 2 échalotes hachées
- 3 branches de thym effeuillées
- 1 c.s. huile d'olive
- 5 c.s. fond de légume
- quelques gouttes de vinaigre balsamic

- Couper les aubergines et les courgettes en tranches fines, les badigeonner d'un peu d'huile d'olive au pinceau.
- Les saler et les poivrer. Dorer les aubergines au four, cuire les courgettes au grill.
- Passer les poivrons au four, les éplucher, leur ôter les graines et la queue.
- Couper les légumes grossièrement, les mélanger avec le basilic et les laisser mijoter quelques minutes dans le fond de légumes.
- Plonger le boulghour dans de l'eau salée bouillante, couvrir et laisser gonfler hors du feu 10-15 minutes.
- Couper une partie des légumes en brunoise, les incorporer au boulghour avec le persil.
- Assaisonner les suprêmes, les dorer dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Terminer la cuisson au four (200°) pendant 5-10 minutes (attention à ne pas trop les cuire).
- Couper les bolets en lamelles. Chauffer 1 c.s. d'huile d'olive dans une poêle et faire suer les échalotes quelques minutes, mettre de côté.
- Ajouter l'huile restante et dorer les bolets, mettre de côté.
- Déglacer avec le vinaigre et le fond de légumes, parsemer de thym et remettre les bolets et les échalotes.
- Présenter les légumes compotés en dôme, le suprême en appui, et répartir tout autour les bolets et leur jus. Servir le boulghour à part.

Plus d'informations sur → www.fourchetteverte.ch

Le sport par temps froid

vous ne devez pas laisser le froid finir votre programme sportif. Découvrez nos conseils pour s'entraîner confortablement pendant la saison froide, comment rester en forme, motivé et chaud quand il fait froid.

Bien choisir ses vêtements

La première protection c'est l'habillement. Respectez la règle des « 3 couches ».

1. Un sous-vêtement au plus près de la peau
2. Un vêtement qui conserve la chaleur
3. Un vêtement imperméable

En privilégiant des vêtements techniques évolués, tant en forme qu'au niveau des matières (goretex, coolmax, etc..) conçus à la fois pour protéger du vent, du froid et de l'humidité, tout en éliminant la transpiration.

Prêts ? !

Une fois bien équipé, n'oubliez pas l'essentiel :

l'échauffement. Il doit être plus long, environ 15 minutes et, plus complet, car les muscles sont plus longs à échauffer.

Mobilisez progressivement muscles, tendons et articulations en effectuant des rotations, flexions, extensions et assouplissements. Une fois dehors démarrez doucement, puis augmentez progressivement votre rythme pour élever votre température corporelle

Respiration

Pensez à respirer par le nez pour expirer par la bouche. Le passage par les voies hautes facilite le réchauffement de l'air et évite le refroidissement du système pulmonaire et son irritation. S'il fait très froid, pensez à porter un foulard pour réchauffer l'air avant qu'il pénètre dans vos poumons.

Bien penser à s'hydrater

Il faut boire régulièrement de petites gorgées. Vous pouvez être déshydratés dans le froid comme dans la chaleur à cause de la transpiration, mais c'est plus difficile à remarquer par temps froid. Mieux vaut consommer des boissons à température ambiante ou tiède dans un thermos ou un bidon enveloppé d'une feuille d'alu. Idéal, le thé au miel.

Après l'effort

Sitôt l'entrainement terminé, mettez-vous impérativement au chaud pour ne pas prendre froid.

Si vous ressentez quelques douleurs musculaires après l'effort prenez un bain ou une douche chaude, cela permettra de détendre vos muscles… et votre esprit. ●

Informations :
→ **www.santé.gouv.fr**

Didier Défago

Didier Défago a parfaitement entamé la nouvelle saison, en prenant la 5e place lors du géant inaugural de la coupe du monde à sölden.

A 35 ans, le champion olympique de descente demeure le fer de lance du ski suisse en mettant l'accent sur la polyvalence à l'exception du slalom.

Il a déjà pris part à trois olympiades, ainsi qu'à cinq championnats du monde. En 2010, à Vancouver, auteur d'une descente parfaite, il remporte l'épreuve reine des Jeux Olympiques d'hiver. De plus, il a remporté trois victoires en Coupe du monde et compte au total plus de 14 podiums.

Alors qu'il prépare la saison 2010-2011, il est victime à l'entraînement d'une grave blessure. Le diagnostic médical est sans appel. Déchirure du ligament croisé antérieur et élongation du ligament intérieur du genou gauche. Il doit être opéré et observer une pause de six mois, le privant ainsi de prendre part aux Championnats du monde 2011.

Après une saison blanche, Didier Défago a réussi un joli retour sur le circuit. Vainqueur à Bormio en décembre 2011 et présent dans le Top 20 en Descente, Super G et Géant lors des finales de Schladming. Le Suisse s'est largement rassuré en vue des prochaines saisons.

En cette fin d'été sur les hauteurs de Zermatt, sous un ciel bleu et des conditions enneigement parfaite, le travail a repris afin de régler les derniers détails de ce nouveau matériel construit selon les nouvelles directives de la Fédération Internationale de Ski (FIS).

Les skis sont désormais plus longs et moins taillés, dans le but d'améliorer la sécurité des coureurs, au grand dam de certains compétiteurs comme l'Américain Ted Ligety.

Nous avons posé la question à Défag' afin de connaître les adaptations nécessaires à l'utilisation de ces nouveaux skis.

« La base technique demeure la même, nécessitant cependant de petites adaptations. Il est nécessaire d'avoir un peu plus de patience en sortie de courbe, plus de précision dans le pilotage des skis, pour ma part les sensations sont bonnes », se réjouit le champion olympique.

Quelles ambitions pour cette saison ?
La technique semble être en place pour le valaisan qui entend cette saison mettre l'accent sur les disciplines de vitesse. D'ailleurs quelles sont ses ambitions ?

« Au niveau de la coupe du monde, j'aimerai vraiment retrouver la constance que j'avais avant ma blessure. Si j'y arrive, je dois logiquement me retrouver sur les podiums. Une médaille aux Championnats du Monde de Schladming fait aussi partie de mes objectifs » nous a confié Didier.

Le cirque blanc a peine commencé était déjà agité par les velléités de la très glamour Américaine Lynsey Von, qui vient tout juste de fêter ses 28 ans et a déjà largement prouvé qu'elle pouvait donner quelques bouffées de chaleur à la gent masculine ainsi qu'à la FIS, puisqu'elle souhaite se mêler aux hommes en Coupe du monde. Quel est l'avis du morginois sur cette question ?

« Si les règlements sont respectés alors pourquoi pas mais il faut que les choses soient faites dans les règles de l'art afin de ne pas perturber le bon déroulement des courses. Il faut respecter les jeunes qui mettent des années à obtenir leurs points FIS pour pouvoir participer à une Coupe du Monde. Dans l'absolu, cela devrait se passer lors d'une exhibition/d'un show et non pas sur une compétition », avant de conclure : « je suis plutôt contre ».

De toute manière, cela ne devrait pas arriver bientôt. La FIS ayant refusé à Lindsey Vonn le droit de courir avec les hommes en Coupe du monde de ski alpin.

Nous remercions Didier d'avoir pris le temps de répondre à nos questions et souhaitons qu'il fasse briller hautes les couleurs du ski suisse.

OCHSNER
SPORT
swisscom
OCHSNER
SPORT
helvetia
ALPIQ

L'effritement du bénévolat, tendance inéluctable ?

Le sport genevois se porte bien. Point noir au tableau, le bénévolat s'essouffle.

La situation du sport à Genève peut-être jugée de manière satisfaisante à bien des égards : 75 associations et groupements sportifs, 800 clubs représentant environ 115'000 licencié-e-s sans compter les milliers de sportives et sportifs qui pratiquent un sport à titre individuel ou collectif, sans être membre d'un club. Les installations sportives sont nombreuses et bien réparties sur le territoire. Le soutien des collectivités publiques est important. Pléthore de compétitions et manifestations s'organisent tout au long de l'année. Enfin, les athlètes genevois qui s'illustrent aux plans national et international sont nombreux.

On pourrait s'arrêter là et ne rien changer. Toutefois, si l'on y regarde de plus près, force est de constater qu'il existe une source d'inquiétude concernant l'encadrement (entraineurs, moniteurs, dirigeants), notamment auprès des jeunes. Dans ce domaine, la relève est en train de s'essouffler. Pour l'instant, les effets de cet essoufflement sont presque imperceptibles à l'échelle du canton. Mais de nombreuses observations sur le terrain montrent que la tendance est nette et qu'à terme la diversité de l'offre sportive et la qualité de l'encadrement sont menacées. Telle est l'introduction du postulat de Pascal Thurnherr transmis au magistrat Sami Kanaan en charge des sports en Ville de Genève.

La crise du bénévolat est à nos portes !

Quel avenir réservons-nous à celles et ceux qui acceptent de mettre leur temps et leurs compétences à disposition de la collectivité, sans contrepartie financière ? Sont-ils/elles une espèce en voie d'extinction ?

Consciente de ce phénomène d'érosion, la Ville de Genève a souhaité, par l'entremise de son Service des sports, lancer une réflexion générale sur les pistes à développer afin d'améliorer, valoriser et favoriser le recrutement de bénévoles sur son territoire.

Une étude et des recommandations

Dans ce cadre, il a mandaté l'AISTS (Académie Internationale des Sciences et Techniques du Sport) pour réaliser une étude approfondie de la situation actuelle et émettre des recommandations et propositions novatrices pour enrayer ce phénomène en tenant compte du contexte local. Afin d'identifier plus précisément la tendance et offrir des pistes de réflexion, différents clubs et associations sportives constituant d'importants « consommateurs » de bénévoles ont été consultés. Par ailleurs, une observation des pratiques dans d'autres pays ou d'autres domaines a permis de mettre en avant des concepts intéressants pouvant être intégrés à un futur plan d'action.

Ce rapport qui sera présenté prochainement apportera à n'en point douter des solutions simples et pertinentes afin de lutter de manière efficace contre l'effritement du bénévolat sportif. Un travail de longue haleine auquel devra s'atteler sans tarder la future fondation GE SPORT qui devra également servir de courroie de transmission entre les différents partenaires institutionnels et les organisateurs de grands événements sportifs genevois.

Dans une société de plus en plus individualiste, le bénévolat requière la plus grande attention. Le sport en a tant besoin. ●

L'Aqua zumba, quelle fraîcheur !

Faire du sport au rythme de la salsa et du merengue

Lorsque Beto, instructeur de fitness à Cali en Colombie, oublia sa programmation musicale habituelle pour son cours d'aérobic, il ne se doutait pas qu'en utilisant un mix de musiques provenant de ses cassettes de salsa et merengue, il venait de créer un nouveau style de danse-fitness. Ce jour-là un nouveau concept révolutionnaire de fitness était né : la Zumba Fitness Party.

Au vu du succès phénoménal de cette dernière, il était évident que plusieurs disciplines allaient se développer telles que, notamment et pour ne pas les citer toutes, la Zumba Gold (pour les seniors), la Zumba Toning (plus axé sur la musculation), la Zumbatomic (spécialement conçue pour les enfants de 4 à 12 ans) et l'Aqua Zumba.

Une fête aquatique

L'Aqua Zumba est une fête aquatique basée sur des séances d'exercices revigorants. Cela laisse augurer de la philosophie toute spécifique à ce cours où la musique, offrant des rythmes exotiques sur fond de rythmes latins et internationaux, décuple notre énergie.

Le plaisir est le maître mot de cette discipline qui comprend des exercices aquatiques exaltants qui améliorent la santé cardiovasculaire, tonifient le corps et travaillent la coordination et l'équilibre.

Evidemment, pratiquée dans l'eau, cette discipline fondée sur des chorégraphies fluides qui font du bien au corps et à l'esprit, sollicite beaucoup moins les articulations que certaines autres disciplines de fitness terrestre.

De plus, il n'est absolument pas nécessaire de savoir nager ni d'avoir pratiqué la Zumba auparavant.

Alors êtes-vous prêt-e à faire la fête pour être en forme ?

Votre Service des sports est heureux de vous annoncer qu'un cours d'Aqua Zumba va se dérouler dans nos installations.

La session de cours se déroule du mardi 9 avril 2013 au 11 juin 2013 de 12h00 à 13h00.

Inscriptions et informations :
→ **www.ville-geneve.ch**

Regard extérieur

Le sport est l'une des meilleures écoles de la vie. Il permet de développer personnalités et caractères, de transmettre des valeurs ou encore d'apprendre à s'intégrer dans une équipe. Gérer la victoire et la défaite, passer des périodes d'euphorie à celles où la frustration règne, apprendre à conserver une notion de plaisir même dans les moments de doute, voilà encore des notions inculquées par le sport.

A Genève, chaque week-end, plus de 10'000 jeunes jouent au football ou au hockey. Ils constituent la meilleure réponse et le plus bel exemple pour tous ceux qui souffrent de problèmes de dépendance (drogue, alcool, ordinateurs, jeux vidéo, télévision, etc.). Ces sportifs en herbe méritent la plus grande attention de la part des autorités politiques ou des milieux économiques. Qu'ils deviennent plus tard de grands champions ou non, beaucoup tireront en effet de leurs expériences sportives le goût de s'engager.

J'ai grandi à Montréal dans les années 70, à une époque où les clubs phare de la cité intervenaient déjà dans les écoles, les milieux associatifs et caritatifs ou, de manière plus générale, dans la vie communautaire. Notre objectif doit être identique à Genève. Pour fidéliser nos supporters et pérenniser le soutien du public, de nos instances politiques et de nos partenaires, il faut tisser des connections avec la communauté. Certes, réussir des performances de choix reste un objectif prioritaire, mais il faut savoir sortir de la stricte arithmétique des résultats pour participer pleinement aux différentes activités de la cité.

Un club est une entreprise dont le rôle du Président est d'être le capitaine qui met en place des structures solides et durables, rassure supporters, partenaires et autorités, impose enfin une philosophie. Pour s'assurer un avenir de qualité, un club doit se baser sur une gestion professionnelle avec des personnes compétentes à tous les niveaux. Il doit avoir pour objectif de sans cesse chercher à augmenter sa popularité et celle de son sport afin de susciter l'intérêt qui va lui permettre de remplir à chaque match son enceinte.

Genève a le privilège de compter sur son sol des entreprises et institutions de très haut prestige, connues dans le monde entier. Nous voulons hisser le Genève-Servette Hockey Club et le Servette Football Club au même rang, qu'ils acquièrent une reconnaissance internationale. Et que chacun les loue comme étant des modèles d'organisation et de gestion, des exemples pour les valeurs (intégrité, fairplay et respect pour ne citer que les plus importantes) qui y sont développées et pour l'impact qu'ils ont au plan local, régional et national. C'est là peut-être le plus beau titre à gagner!

Au-delà des ressources humaines et financières, il est également primordial de disposer, tant pour les équipes professionnelles que pour la relève, d'infrastructures de qualité, dignes de l'image de Genève.

En tant que Président du Genève-Servette HC, du Servette FC, de l'Association Genève Futur Hockey, de l'Association Servette FC et de la Fondation Sport for Life, mon vœu le plus cher est que ces entités apportent leur pierre à l'édifice genevois, à la vie de sa communauté, et qu'elles contribuent à faire de Genève une référence mondiale dans le sport.

Hugh Quennec

A vous la parole

A vous la parole est un espace de libre expression.
Coup de cœur, coup de colère, coup de chapeau…
L'actualité vous fait réagir, appelle un commentaire…
Cette rubrique est exclusivement réservée à vos opinions, réactions, témoignages, propositions.
Votre avis nous intéresse et nous permet de nous améliorer.
Exprimez-vous en nous envoyant un message à l'adresse mail : **oxygene@ville-ge.ch**

Une sélection de vos messages sera publiée dans le prochain numéro d'*Oxygène*.

Devenez fan de la page Facebook du Service des sports Ville de Genève

H2eau

SCIENCE & SPORT DE L'EXTRÊME

FÉVRIER 2013

LES MERCREDIS, SAMEDIS
ET DIMANCHES – ENTRÉE LIBRE

MOIS DU FILM DOCUMENTAIRE MUSÉUM DE GENÈVE

EN PARTENARIAT AVEC LE SERVICE DES SPORTS

muséum genève

ROUTE DE MALAGNOU 1 – 1208 GENÈVE
WWW.VILLE-GE.CH/MHNG

DU MARDI AU DIMANCHE DE 10H À 17H
TÉL: +41 (0) 22 418 63 00