



L'entraînement sous le ciel bleu du Maroc: l'équipe d'interclubs Seniors du TC Gland.

TC Gland

Un entraînement au soleil

Joindre plaisir et progression? L'équipe d'Interclubs Seniors glandoise livre son secret. Départ pour le Maroc.

Tout a commencé lors d'un repas à la fin de la saison Interclubs 2013. Fin juin, Ralph Müller lance l'idée de partir s'entraîner au soleil pour améliorer les performances de l'équipe en 2014. Il connaît et apprécie le Club Med de La Palmeraie à Marrakech. Il en vante les mérites à ses coéquipiers. Deux semaines plus tard, les huit joueurs et le capitaine Patrick Dufour l'appellent pour lui annoncer un OUI à l'unisson. Ralph est surpris par l'engouement suscité par sa proposition.

Voyage de cinq jours

«La météo du printemps 2013 a été tellement épouvantable que nos entraînements et notre jeu s'en sont ressentis au moment d'attaquer les Interclubs», lance d'emblée l'organisateur. Et de poursuivre: «La Palmeraie me semblait l'endroit idéal pour un entraînement sous le ciel bleu. Cet endroit réunit la synthèse de plusieurs facteurs. Pour pouvoir optimi-

ser un voyage de cinq jours (20 au 24 mars), il faut un lieu proche de chez nous où la météo est fiable, de préférence au beau fixe, où chacun profiter également de moments seuls et surtout où tout le monde se sent libre de manger ce qu'il désire. La solution? Le Club Med et le Maroc. Il y a un vol direct pour Marrakech, donc gain de temps, dépaysement total, et tout le monde trouve son compte avec les superbes buffets repas!»

La Palmeraie offre six courts éclairés en terre battue. Trois profs se sont chargés de faire suer l'équipe glandoise: Jean-Philippe avec un sympathique accent sénégalais, Isham caractérisé par sa nonchalance marocaine et Victor responsable du staff tennis. Victor est le prototype parfait du G.O. Son style? Beau gosse, bonne famille, un petit côté intello et qui ne quitte jamais ses Ray-Ban. Deux heures par jour d'entraînement exclusivement ré-

servé à l'équipe d'IC Senior du TC Gland et deux heures collectives proposées, avec d'autres membres du Club, auxquelles chacun était libre de participer ou pas.

Pour améliorer la condition physique: VTT, natation, course à pied, pétanque, golf et pour deux tennismen courageux, Pierre-Alain Kummer et Michel Monney: trapèze volant! Il est certain que les chaises longues de la magnifique piscine ne sont pas restées inoccupées... Le far niente a fait partie intégrante des activités!

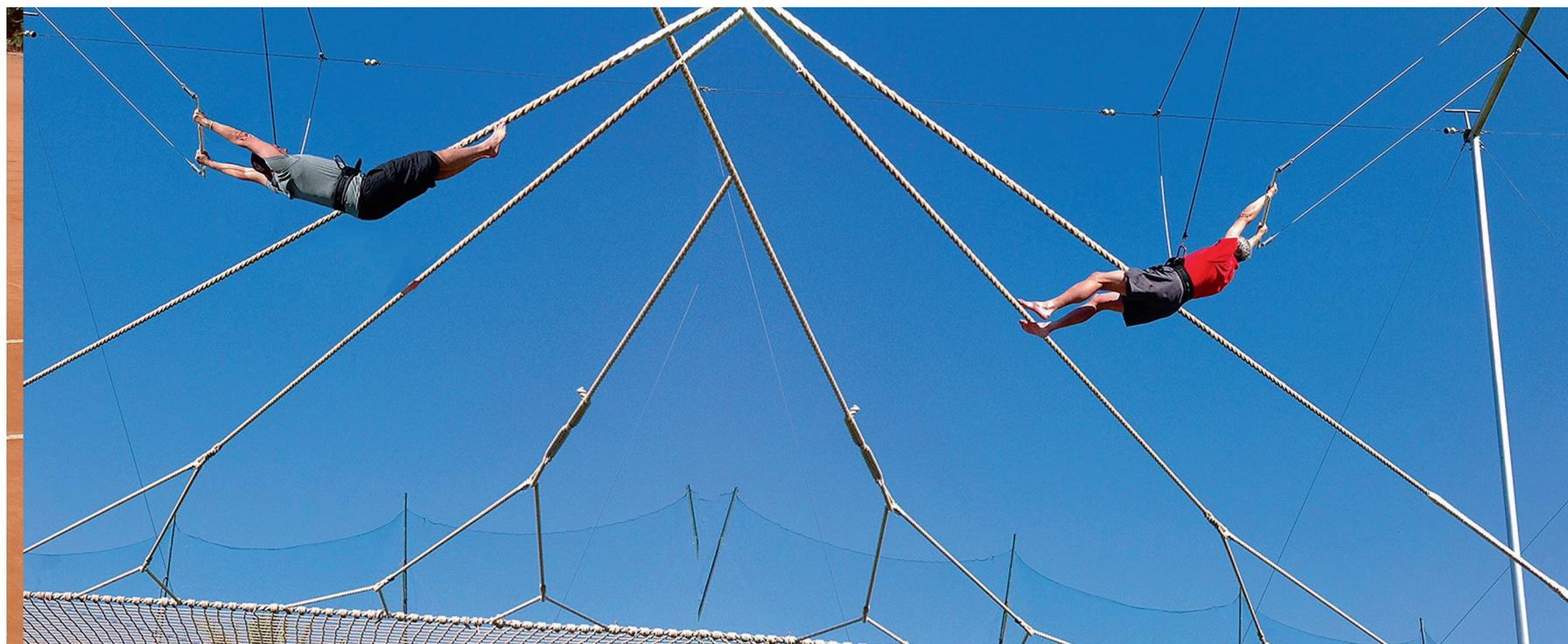
Thierry Spring nous raconte

C'était une grande première au Club Med pour Thierry Spring. «C'est vrai que j'avais beaucoup entendu parler du Club et j'avais quelques préjugés. En fait, ils sont vite tombés une fois sur place. C'était vraiment génial, sur tous les points de vue. Cadre idyllique à peine à 20 minutes de Marrakech, des activités sportives extraordinaires avec des G.O. compétents, une nourriture délicieuse et le fait d'avoir chacun sa chambre a été une excellente idée. Chacun a pu ainsi évoluer à son rythme. Pierre-Alain a pu tranquillement profiter de faire ses siestes (*rires*). Nous avons fait beaucoup d'activités en groupe, mais en même temps chacun s'est senti libre de faire ce qu'il voulait. Côté tennis, nous avons eu trois G.O.

très différents les uns des autres. Jean-Philippe nous a fait mourir de rire avec ses phrases truculentes du style: Vas-y, frappe il faut manger des carottes, plus de légumes... Vas-y, là ça sent bon le déodorant, pas bien... mets du chocolat... C'était un peu moins bien avec Isham, mais on s'en souviendra surtout parce qu'il avait exactement la même voix



Repos bien mérité pour le Président.



Michel Monnet (à gauche) et Pierre-Alain Kummer aussi à l'aise sur terre que dans les airs.

que Gérard Jugnot. Victor, quant à lui, s'est attelé à nous faire améliorer notre technique. Ses conseils et ses corrections ont été très précieux.»

Bon ménage

«Pour ma part, j'ai vraiment profité à fond de ces quatre jours. Je me levais très tôt, j'aime bien prendre

mon petit déjeuner tranquille et ensuite soit balade ou course à pied avant d'aller jouer». Mais qui aurait cru que Georges Fischer, mordu de tennis, ancien champion de badminton d'un caractère plutôt discret était également l'un des derniers à aller se coucher? Il a prouvé que Mojitos, Caïpirinha et Piña Colada font bon ménage avec le tennis.

Alain Morier

«Le Club était super, mais j'avais aussi envie de découvrir Marrakech et son souk.

Nous avons passé quelques heures en ville. C'était tellement dépaysant à quelques heures de la maison. Boire un verre sur une terrasse panoramique avec vue sur le souk, bref c'était génial!»

La recette d'un voyage réussi ?

Un lieu qui permet une liberté individuelle, le respect de l'autre, une météo au top, de délicieux buffets mais avant tout une passion commune. L'équipe IC Seniors glandoise regroupe une partie du comité, mais avant tout une bande de copains. «On ne se voit pas en dehors du club mais c'est vrai que l'on s'entend bien. Cela fait presque vingt ans, pour certains, que l'on se côtoie et l'ambiance a toujours été bonne. On ne savait pas trop ce que ça allait donner en vivant quatre jours ensemble, c'était une grande première. Eh bien vous savez quoi? On a juste tous envie de repartir l'année prochaine», concluent en riant Pierre-Alain Kummer et Michel Monney.

Les participants: Ralph Müller, Hans-Peter Schär, Georges Fischer, Michel Monney, Alain Morier, Thierry Spring, Claude Philipona, Pierre-Alain Kummer, Patrick Dufour et Christian Widmann (président du TC Gland).

Nouveauté pour les IC Senior 2014: une deuxième équipe 45 + 3e ligue rejoindra l'actuelle équipe Senior 1ère ligue.

Eugenia Crescenzo



Visite à Marrakech: (de g. à d.) Christian, Michel, Georges, Patrick et Alain.

Rédaction vaudoise

Eugenia Crescenzo
ennajenny@yahoo.fr