



ÉCHANGE INTERNATIONAL JEUNES DU 24 AU 29 OCTOBRE 2015 MALMO, SUEDE : RETOUR VERS LE GRAND NORD



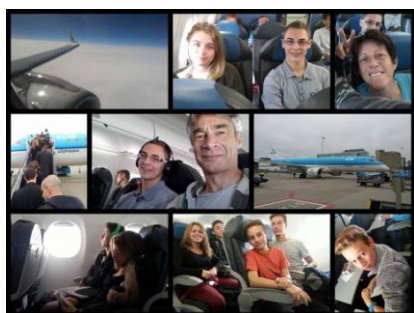
Petit historique

Cette année, la 9^{ème} étape de l'échange international jeunes entre la Suède (Malmö) et la France (Royan) a eu lieu à Malmö du 24 au 29 octobre. Au programme, des journées bien remplies : squash, découverte de nouvelles activités sportives et une immersion totale dans la langue de Shakespeare.

Cette initiative a vu le jour suite aux Championnats d'Europe qui ont eu lieu à Royan du 13 au 17 juin 2007. Motivés pour mettre en place des échanges internationaux pour nos jeunes, nous avons établi des contacts en GB et en Suède afin de concrétiser le projet. La première rencontre a eu lieu en avril 2008 dans les clubs de Chester et de Warrington au nord de la GB. Chaque pays propose 6 joueurs, de préférence 3 filles et 3 garçons. L'échange dure 6 jours en tout et se passe chaque année au mois d'octobre. La pratique du squash reste évidemment le premier objectif de ces rencontres. La façon de s'entraîner s'avère très différente dans chaque pays et suscite à chaque rencontre des discussions très intéressantes. Ce projet connaît un vif succès parmi les jeunes qui peuvent ainsi pratiquer leur sport de prédilection tout en apprenant l'anglais. Malheureusement, pour cette 9^{ème} édition, nous n'étions plus que 2 nations - les Anglais du Cheshire s'étant retirés du projet au cours de l'année. Nous sommes donc à la recherche d'un autre club étranger pour se joindre à nous.

Voici notre feuille de route..

SAMEDI 24 OCTOBRE



Départ en minibus de Royan direction l'aéroport de Bordeaux. Petite escale à Amsterdam où Franck en profite pour nous faire un montage souvenirs. Puis, nous prenons le vol pour Copenhague où Thomas Troedsson, président de The Club, Malmö et Michael Bische, coach, viennent à notre rencontre. Transfert en minibus au club pour rejoindre les familles d'accueil. Les jeunes partent ensuite dans leurs familles respectives. Soirée

en ville en compagnie de Thomas et Franck. Le centre ville est animé et très pittoresque ! Nous en prenons plein la vue. Chose surprenante pour nous Français, c'est que presque toutes les tables sont dressées en terrasse. Nous sommes fin octobre et il fait 11°. Mais, munis d'une couverture et entourés d'appareils chauffants, nous mangeons al fresco - bière et élan au menu. Ça change de chez nous.

DIMANCHE 25 OCTOBRE

Ayant profité d'une heure de sommeil en plus, tout le monde arrive au rendez-vous en pleine forme. Nos jeunes ont des tas de choses à raconter après la première nuit dans les familles d'accueil - et ci et ça, cela n'en finit pas. Aujourd'hui, c'est Michael notre chef d'orchestre. Plusieurs ateliers sont proposés afin de faire connaissance et d'établir une bonne entente au sein du groupe. Mise en route avec des activités pour communiquer et pour forger un esprit ludique suivi d'un mini tournoi de « foot squash ». Ensuite, des jeux montant-descendant pour clore la matinée. Pause déjeuner puis reprise en début d'après-midi avec une séance squash plus technique. En amont, échauffement au ballon prisonnier « adaptation suédoise ». Puis, une série de routines avec zones imposées pour améliorer la combativité. La séance se termine par des mini jeux. En fin de journée, Franck a envie de taper la balle, histoire de se garder la forme. Match serré contre le coach local que Francky remporte 3/2 - le vieux lion a toujours la hargne donc ! Retour à l'hôtel « Good Morning » pour un dîner au calme.



LUNDI 26 OCTOBRE



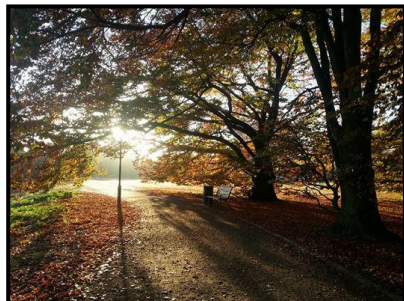
Aujourd'hui pas de squash au programme. Direction Bellevuestadion, complexe sportif au centre de Malmö afin de découvrir d'autres activités de loisirs pratiquées par les Suédois. - le *paddle* et le *floorball*, en suédois « *Innebandy* » ainsi que le beach volley. En premier, découverte d'une nouvelle discipline, le *paddle*. Vu l'intérêt grandissant de ce sport, le centre s'est doté de 5 terrains à l'extérieur et 1 couvert. Comme il fait grand soleil, nous profitons des installations dehors. C'est une activité très ludique qui permet de développer l'adaptabilité, très utile pour le parcours de nos joueurs. Les jeunes apprennent rapidement et s'amusent bien. Puis c'est l'heure du déjeuner. Pendant la pause, nous faisons une petite balade dans les environs du club - les couleurs automnales sont magnifiques. Il y a même un parc réservé aux chiens - très fonctionnel tout comme les Suédois. De retour, l'après-midi commence par une séance de hockey en salle, *Innebandy*. Après quelques explications des règles de ce jeu scandinave, un petit match est organisé - France contre Suède. Nous l'emportons de justesse 20-19. Cette activité a énormément plu aux Français. On joue à un rythme très soutenu et c'est un jeu bien physique. Ensuite, du beach volley en salle. Oui, comme à la plage mais sans la mer. Sympa mais un peu difficile pour les jeunes de la promo. Plus technique, c'est forcément moins ludique que les activités précédentes. Ce soir, les Français sortent en famille : au programme, la visite de la vieille ville, l'Emporia - un des plus grands centres commerciaux d'Europe -



et le fameux gratte-ciel, le *Turning Torso*, qui tourne sur lui-même. Bonne soirée les petits. Pour les encadrants, promenade nocturne dans les petites ruelles de Malmö, ambiance Halloween assurée.

MARDI 27 OCTOBRE

Balade matinale avec Franck dans un des nombreux parcs de Malmö, histoire de se ressourcer un peu. C'est beau. Ça détend car c'est le calme plat. Retour aujourd'hui à The Club pour une journée intensive de squash. C'est le milieu de la semaine et les jeunes commencent à baisser pavillon. Le coach demande à un Suédois et à un Français de



mener l'échauffement, puis ça repart pour de bon. Puis, entraînement squash - des routines de difficultés croissantes - suivi de circuit training « made in Sweden ». Pause déjeuner : petite spécialité suédoise « Korv Stroganoff » préparée avec amour. Thomas amène Franck et moi faire une virée le long de la côte - vue splendide sur le pont de Øresund. Puis, un échauffement de « Hand squash » pour démarrer la session de l'après-midi.

Reprise de l'entraînement avec des matchs à thème. Chaque joueur doit deviner la contrainte de l'autre, dur dur pour les Français. Pour finir, des rencontres par équipe. Match retour des coaches - Francky victorieux 3-1, vraiment trop fort. Ensuite, direction le centre ville où la journée se termine par une sortie au Laserdome.

MERCREDI 28 OCTOBRE



Déjà la dernière journée. Aujourd'hui nous avons la chance d'être entraînés par deux coaches - un ancien participant du jumelage, Björn Angtoft et John Milton, consultant pour la fédération suédoise de squash. Foot-squash en échauffement suivi de routines. La fatigue commence à s'installer mais tout le monde y met du sien. Ensuite, le coach anglais propose des exercices pour améliorer la vitesse. Séance de récupération après le training du matin - des étirements à la française menés

par coach Francky terminent la matinée en douceur. Relax. Comme c'est la coutume depuis l'existence de ces rencontres jeunes, le dernier après-midi est consacré au classique petit tournoi interne. Podium 100% Royanais : Lucas Martins, Lauriane Maingot et Matheo Coulombe. Bravo à Lucas qui remporte l'édition 2015. Douche et détente avant le repas d'adieu qui a lieu au club. Au menu, des pizzas géantes - yum yum ! Une des mamans présente quelques spécialités de Malmö et de la région de Skåne et nous fait goûter des sucreries: hjörtrön, confiture de groseilles, pepparkakor, pain d'épices et spettekaka, des meringues, tout ce qu'il faut pour rester svelte ! Puis, remise des prix et échanges de cadeaux. C'est la fin de l'aventure. *Vi ses. Hejdå.*



JEUDI 29 OCTOBRE

Retour au pays. Départ matinal pour l'aéroport de Copenhague pour une arrivée à Royan en début de soirée. Merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette initiative, en particulier, Guylène Panizza.



Sportivement

Jenny Lavaud
royansquash@wanadoo.fr

DELEGATIONS

The Club, Malmö

Alexandra BLOMQUIST
Oscar BLOMQUIST
Eden JOHNSON
Alexandra LARSEN
Niels LARSEN

Michael BISCHÉ
John MILTON
Thomas TROEDSSON

Squash Royan Atlantique, Royan

Mattéo DUGAS
Mathéo COULOMBE
Xavier HEROLD
Lauriane MAINGOT
Lucas MARTINS
Johanna PIGEAT

Franck DUGAS
Jenny LAVAUD