

Juillet 2011

Le mot du Président.

L'union fait la force. C'est encore du belge. Peut être plus pour longtemps ?

Cette année, c'est du **grivegnéen**. Je veux croire que c'est encore pour longtemps.

Mais, en fait, quelle union, quelle collaboration ?

Ces dernières semaines pour l'organisation des interclubs.

Il y a eu des collecteurs de certificats médicaux, des constituteurs d'équipes, des transmetteurs à l' A.F.T., des rénovateurs de terrains, des répéteurs de terrains, des encadreurs de résultats, des organisateurs de barbecues, des préparateurs de buffets.

Des noms au risque d'en oublier : Robert, Jean, Sébastien, Francis, Josiane, Guy, Jeanine, Odette, Médrine, Eléna, Abdellah, Françoise, Olivier, Chantal, Jean-Louis, Michel, Jacques, Jean-Marie, Aroky, Robert II, Henri II. Je termine par ces trois noms et par le bar. On termine souvent par le bar !

Barmen affirmés, se relayent et collaborent sans faille, parfois avec poésie, parfois avec rudesse, toujours avec humour, devant des visiteurs d'abord un peu surpris mais très vite complices.

J'écris ces mots le 6 juin (anniversaire du débarquement en Normandie) sous la pression de l'éditeur responsable, homme éternellement pressé !

Les bilans, car il ne faut pas oublier les sportifs, sont positifs, même très positifs. Fin du mois, quand le SMASH paraîtra, ils seront peut être encore meilleurs ? Car, peut être, la cerise sur le gâteau, aurons nous déjà décroché l'un ou l'autre diplôme.

Le 8 juillet, s'il n'y a pas de nouveaux problèmes avec les germes de soja ou autres graines germées, les interclubs seront fêtés dans la biodiversité par un repas préparé avec sourire et délicatesse par nos amis Vietnamiens.

Henri Mazy.

**Avec le soutien des pharmacies de
votre région, toujours à votre disposition**

« LA SAUVEGARDE-PHARMASANTE »

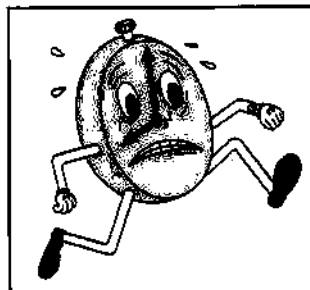
3.

Cette année, une innovation pour raisons personnelles et techniques.

LES 12 HEURES DU TENNIS CLUB DE GRIVEGNEE

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE DE 9 A 21 HEURES.

Au programme :
MATCHES DE DOUBLE DE 30 MIN.
PETANQUE
TENNIS DE TABLE
BABYFOOT
Wii Sports sur ECRAN GEANT
ANIMATION PERMANENTE
JEU-CONCOURS
BAR
PETITE RESTAURATION



PRIX D'INSCRIPTION : 4€

INFO ET ORGANISATION : Steve BLAVIER - 0475/50.43.33
Sébastien DENIS - 0496/52.63.44

* * * * *

Autres annonces :

- Le challenge **Olivier Wolters** pour les jeunes débute le 20 juin (un peu tard pour l'annonce !!!)
- La soirée de clôture des Interclubs 2011 est prévue le vendredi 8 juillet à 20 H. Souper Vietnamien.
- Dîner du lundi 15 août à partir de 12 H.
- Le tournoi intime débute le 17 août.
- Le tournoi du cœur aura lieu le samedi 10 septembre.

Annonce pratique.

Si vous vous débarrassez d'un frigo toujours en bon état de fonctionnant. Pensez à votre club. On peut se charger de l'enlèvement.

La soirée italienne.....

Après nos différentes soirées à thème, notre Président était braqué sur la réalisation d'une soirée italienne.

Après de multiples recherches et divers effets de persuasion dont il a le secret, il est arrivé à ses fins.



Il a pu compter sur la participation de Nicole Donnay, Madame Fievetz et non pas " Sœur Thérèse " mais Thérèse Carréa et Thérèse Marchese. Ces dames à la manœuvre pour l'apéro, les sauces et le minestrone. La cuisson des diverses pâtes était assurée par Christian Lognoul tandis que le tiramisu du dessert a été concocté par Emilio Amormino.

D'autres bénévoles, comme d'habitude, avaient dressé les tables aux couleurs de la botte et ont également assuré le service et le débarrassage des tables.

Ce fut une réussite totale et l'on en redemande déjà !

La partie dansante qui a suivi, devait être consacrée à l'Italie mais certains protagonistes ont préféré les classiques des " D.J. " On se trémousse suivant ses goûts !

Certains, toujours les mêmes diront quelques uns, ont clôturé le souper avec de la grappa, évidemment le pecket ne s'imposait pas !

Par respect pour les fêtards, nous ne donnerons pas l'heure de la clôture mais on s'est très bien amusé et on a bien mangé.

Noël.

Félicitations.

Un jeune joueur, formé au club, **Axel Delieu**, inscrit à la section Sports-Etudes Tennis de l' I.P.E.S. à Herstal, a été sélectionné pour participer au championnat du monde interscolaire de tennis qui se sont tenus fin mai.

5.

Davin

Copier – Fax – Printer – Scanner

Un partenariat avec **Davin**, c'est bénéficier à la fois de tous les avantages d'une société structurée mais qui reste à dimension humaine, proche de ses clients !

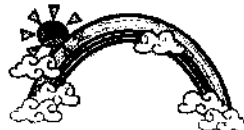
Votre conseiller : **PHILIPPE HEBRANS**

Quai Saint Léonard 16 A – 4000 Liège

☎ 0486/85.30.61

Email : p.hebrans@davin.be

Site : www.davin.be



Au Régal

PHILIPPE HEBRANS

**BOUCHERIE
CHARCUTERIE**

**TRAITEUR
FROMAGES & VINS**


Votre boucher propose ses spécialités BARBECUE /

- Brochettes (marinées)
- Côtes à l'os
- Boudins & saucisses à griller
- Gourmet party
- Sandwiches & salades variées
- Buffets froids (communions, réceptions)

NOUS PORTONS A DOMICILE

Rue Ma Campagne, 75, 4030 Grivegnée

Tél. : 04 / 343.70.03



Flashtravel

Rue de Herve, 137A
4030 GRIVEGNEE
Tél. : 04/341.08.28
Fax : 04/343.95.43
www.flashtravel.be

- Un accueil chaleureux
- Un personnel qualifié

Seulement les meilleurs pour les vacances d'été!

Nombreuses brochures gratuites
Toujours à votre disposition



F.R.E.G.

Fabrication & automatisation
de tous types de portes



Importateur

TAU - HY.DOM - SEA - MARANTEC - VIDEX

- Barrières automatiques • Portes de garage • Barrières levantes
- Contrôles d'accès • Parlophonie • Vidéophonie



04 370 09 22

Fax: 04 362 72 98
URL: www.freg.be

VISITEZ NOTRE SHOW-ROOM

261-263 Rue de Herve - 4030 LIEGE



7.

S P O R T

Ethique

Respect sans frontière

Faire preuve d'esprit sportif, c'est :

- Respecter les règlements et ne jamais chercher à les enfreindre
- Respecter l'autre comme soit même et s'interdire toute forme de discrimination sur base du sexe, de la race, de la nationalité ou de l'origine sociale, de l'opinion politique, du handicap ou de la religion.
- Respecter les arbitres, accepter toutes décisions, sans jamais mettre en doute leur intégrité.
- Respecter le matériel mis à disposition.
- Eviter l'animosité et les agressions dans ses actes, ses paroles ou ses écrits.
- Rester digne dans la victoire comme dans la défaite, en acceptant la victoire avec modestie, ne pas chercher à ridiculiser l'adversaire.
- Savoir reconnaître la supériorité de l'adversaire.
- Refuser de gagner par des moyens illégaux ou par tricherie, ne pas user d'artifices pour obtenir un succès, respecter l'adage " un esprit sain dans un corps sain ".

La générosité, l'abnégation, la compréhension mutuelle, l'humilité même, sont aussi vertueuses que la volonté de vaincre.

Le sport doit être considéré comme l'école de la solidarité et de la maîtrise de soi.



DU SPORT POUR TOUT LE MONDE



Quel type de sport ?

Le sport que vous choisissez dépend de votre but. Si vous recherchez le mouvement et la compagnie, faites un sport collectif. Faire du sport en groupe est souvent plus motivant. Vous pouvez opter pour un sport d'équipe tel le tennis, mais vous pouvez également exercer des sports individuels en groupe comme le jogging ou le vélo.

Si vous faites du sport pour améliorer votre condition, optez plutôt pour des sports impliquant des efforts anaérobies, à savoir des efforts destinés à améliorer la résistance des muscles à l'acidification. Vous pouvez par exemple pratiquer la course d'endurance, le cyclisme, la nage ou la rame.

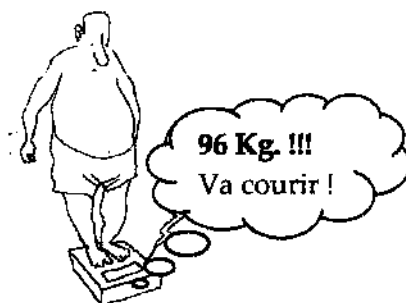


Si votre principal souci est de rester en mouvements et de rester souple et en bonne santé, la marche, la gymnastique, le yoga sont quelques unes des nombreuses possibilités.

Quelques règles de base pour faire du sport sainement.

Lorsque vous faites du sport, les règles suivantes peuvent s'avérer utiles.

- Choisissez un sport qui vous convient.
- Vous avez été inactif longtemps, Alors, consultez un médecin avant de vous remettre au sport.
- Si vous êtes blessé, ne reprenez pas le sport avant d'être totalement rétabli.
- Chaque sport requiert un équipement spécifique. Utilisez le bon et entretenez votre matériel.
- Vos muscles, non pas de bouton ON / OFF. Commencer par un échauffement et terminez par une récupération.
- L'entraînement doit être adapté à chaque âge et chaque niveau.



Sans eux, pas d'interclubs ! Ou alors ??



Les interclubs 2011 sont ou vont se terminer. Globalement les résultats sont très bons, voire bons et pour certains nettement moins bons, mais BON !! ce qui compte comme on le dit toujours, c'est de participer!

On pourra certainement découvrir le détail de tous les résultats dans le prochain Smash.

Mais également, une chose est certaine, c'est que ces interclubs demandent un grand investissement de la part des quelques **BÉNÉVOLES ATTITRÉS**, tant les samedis que les dimanches, voire en semaine et ce pendant plus ou moins deux mois.

La tenue du bar, la préparation de certains plats, mise en place puis le débarrassage des tables et de la vaisselle, cela représente beaucoup de travail, parfois sans nom ou ingrat, mais dans les temps, indispensable pour satisfaire les nombreux participants.

Dans toutes nos équipes, jeunes, adultes, dames ou hommes, sans oublier les vétérans, il se trouve aussi l'une ou l'autre, même plusieurs personnes, joueuses, joueurs, mamans, papa des jeunes, qui participent par alternance à certains travaux et donnent le coup de pouce sollicité par les travailleurs concernés.

C'est de cela que dépend l'organisation et le bon fonctionnement de notre club et il est à souhaiter que cette ambiance conviviale perdure. On ne peut que remercier chaleureusement toutes ces personnes et n'en citer aucune, car en oublier une ou l'autre serait un crime de lèse-majesté !

Noël.

11.

AUX FLEURS D'OUTREMEUSE

Rue Jean d'Outremeuse, 20, 4020 Liège

**Serge, Nathalie et David
GOREUX**

Depuis 1987

Ont le plaisir de vous servir

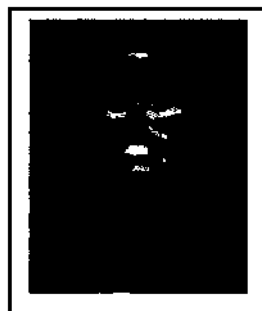
Possibilité de livraison gratuite

Ouvert le dimanche de 9 h.30 à 13 h.

☎ 04.341 54 03

✉ goreux@auxfleursdoutremeuse.be

Remise de 10 % aux membres de l'A.F.T.



PEUGEOT INDEPENDANT
Garage et carrosserie agréée



Francis Fievetz

Rue de Herve 235
4030 Liège - Grivegnée
T.V.A. BE 421 472 423

☎ : 04 342 35 69
✉ : 04 342 64 63
R.C.Lg. 1090530

Avantage Tennis

**Le seul magasin exclusivement tennis
Tenu par un vrai spécialiste du tennis**

- Cordage rapide de raquette tout type
- Remise de 20 % aux membres du club

Rue de Herve, 115
4030 Grivegnée
Tél. : 04/343.52.52

www.avantagetennis.be
info@avantagetennis.be

Venez nous voir, il y a régulièrement des promotions !

Ouvert de 10 à 18 heures non stop - Magasin fermé le lundi



Voire centre optique et acoustique

Rue Pierre Curie 40 – 4030 Grivegnée
Face au cimetière de Robermont
☎ et 📠 : +32 (0)4/343.46.30
Site : www.bien-voir.be

Ouvert tous les jours de 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 18h30
Fermé le lundi matin et samedi après-midi

**- 10 % sur
présentation de
cette annonce.**

**Visite à domicile
pour personne à
mobilité réduite.**

Le Comité du **T.C. Grivegnée** remercie les sponsors pour leur soutien en publicité permettant la publication du **SMASH**.

Le nouveau vestiaire.

Ce n'est pas d'hier que la réalisation d'un nouveau vestiaire, absolument nécessaire pour le bon fonctionnement du club, surtout en interclubs, était à l'ordre du jour. Que n'a-t-on pas développé comme idées et solutions diverses pendant plus de deux à trois ans ?

Mais c'est chose faite.....**OUFTI !**

Et pendant la réalisation, *vin dju...* les conseils, les avis, les commentaires les plus acerbes, les questions sur la nature des matériaux, le type de finition et les doutes, et ceux qui s'en fout !

Mais le maître d'œuvre, le Président, a questionné, bien sûr, a pensé, s'est documenté, a bravé les réactions les plus diverses et a décidé pour ne pas dire...tranché (ce n'est pas nouveau).

Maintenant le vestiaire est là, bien là, pas de sterfput au centre mais on torchonnera, une petite fenêtre un peu basculante et un petit extracteur d'air qui n'empêche pas ce local de devenir un sauna par temps ensoleillé, pour le même prix, c'est pas cher payé !

Pour le carrelage, indispensable dans un tel lieu, un grand coup de chapeau à Jacques Rossi qui a dû jongler avec les niveaux pour rattraper ceux d'une dalle en béton qui ressemblait plus à une tôle ondulée qu'une base qui devait au départ être plane.

Mais enfin, bref, nous l'avons notre vestiaire, il sera tantôt pour les dames, tantôt pour les messieurs, suivant les circonstances. Des petits malins ont proposé le " pluri sexes" mais l'idée est tombée à l'eau !

A nous maintenant de bien respecter les lieux et l'équipement et de profiter pleinement de cet aménagement qui devenait plus qu'indispensable.

