



*Inclus :  
Le calendrier des  
marquages*

*Bulletin d'information*

*Numéro 47*

*Octobre 2016*

*v o l l e y - b a l l c l u b b u s s i g n y*

**TABLE DES MATIÈRES**

Table des matières.....	2
M2.....	4
M2.....	5
M4.....	6
M4.....	7
Détente.....	8
Détente.....	9
Volley Plaisir.....	10
Volley 'cole.....	11
Agenda.....	11
Comité et Com.....	12
Le coin presse.....	13

**Texte et mise en page**

Frédéric Meylan



## Edito

Une nouvelle salle ! Après quelques entraînements, vous devez avoir votre propre avis sur la question. Vous avez peut-être pesté contre le sol bordeaux, les lignes que l'on ne distingue pas très bien et la chaleur qui transforme parfois les entraînements en sauna ? Mais vous êtes aussi heureux d'en avoir fini avec la magnésie sur le sol et les vieux vestiaires de Dessous-le-Mont... De plus, toutes les équipes s'entraînent maintenant au même endroit, ce qui va simplifier la vie de notre responsable matériel.

Côté équipes, on repart sur des bases similaires à l'année passée. Notre équipe première jouera à nouveau dans l'élite du championnat vaudois, à savoir la deuxième ligue. A part quelques changements, l'effectif est stable ce qui laisse présager un championnat de bonne facture pour la M2. Pour la deuxième équipe, reléguée en 4<sup>ème</sup> ligue, il s'agira de retrouver la motivation afin de faire bonne figure cette saison. En fait, la M4 vise à remonter au plus vite en troisième ligue. Même objectif pour l'équipe détente, habituée à faire le yoyo entre le groupes A et B de leur championnat. Avec quelques renforts, notamment féminins, la promotion semble plus qu'abordable. Pas de promotion en revanche pour Volley'cole, qui repart cette année avec une nouvelle volée de petits joueurs et quelques nouveaux entraîneurs, qui sont volontaires pour donner un coup de main à Christian. Merci à eux ! En dernier mais non des moindres, les fromagers du Volley Plaisir chercheront comme toujours à ramener un maximum de raclettes des tournois auxquels ils participeront.

Très bonne saison 2016-2017 à tous !

Frédéric Meylan  
Responsable presse

**Rajeunissement**

Habitée des podiums durant quasiment toute la dernière décennie, la M2 avait dû se contenter de la 5<sup>ème</sup> place la saison passée. Il s'agit donc de se réveiller cette année. Heureusement, sous la houlette de leur joueur-entraîneur, il parait que la M2 a engagé des jeunes et fait une préparation physique sérieuse en ce début de saison... Du reste, leur nouvelle photo d'équipe ne laisse aucun doute à ce sujet !

Calendrier :

Date et heure	Domicile	Visiteur
mar 27.09.2016 à 20:45	BUSSIGNY I	SUGNENS-CUGY I
ven 07.10.2016 à 21:15	PENTHALAZ I	BUSSIGNY I
ven 14.10.2016 à 20:45	BUSSIGNY I	LUTRY-LAVALUX II
ven 04.11.2016 à 20:45	BUSSIGNY I	LUC III
ven 11.11.2016 à 20:45	BUSSIGNY I	LITTORAL I
jeu 17.11.2016 à 21:15	LA COTE II	BUSSIGNY I
jeu 24.11.2016 à 20:30	LES CEDRES	BUSSIGNY I
ven 09.12.2016 à 20:45	BUSSIGNY I	LAUSANNE II
mer 14.12.2016 à 20:45	COSMOS	BUSSIGNY I
jeu 12.01.2017 à 21:15	SUGNENS-CUGY I	BUSSIGNY I
ven 20.01.2017 à 20:45	BUSSIGNY I	PENTHALAZ I
ven 27.01.2017 à 20:30	LUTRY-LAVALUX II	BUSSIGNY I
ven 03.02.2017 à 21:00	LUC III	BUSSIGNY I
mer 08.02.2017 à 20:45	LITTORAL I	BUSSIGNY I
ven 17.02.2017 à 20:45	BUSSIGNY I	LA COTE II
mar 28.02.2017 à 20:45	BUSSIGNY I	LES CEDRES
ven 17.03.2017 à 21:00	LAUSANNE II	BUSSIGNY I
ven 24.03.2017 à 20:45	BUSSIGNY I	COSMOS



### Joueurs

(En haut, de gauche à droite) : Mathias Gloor, Vincent Girard, Valentin Depraz et Mathias Paquier

(En bas, de gauche à droite) : Julien Prieur, Erwann Nedellec, Nicklaus Johner, Ludovic Gauthier et Thibault Bussiere

Absents : Nicolas Goedel

**Resp. équipe** : Ludovic Gauthier

**Entraîneur** : Vincent Girard

**La M4, en route pour le titre (?)**

Pour la M4, il s'agira principalement de retrouver la dynamique qui lui avait permis de monter en 3<sup>ème</sup> ligue il y a deux ans. Et pourquoi ne pas en profiter pour viser le titre de champion vaudois, cette fois-ci ? Je parle du titre de champion sur toute la saison et non celui de « champion du monde d'automne de 4<sup>ème</sup> ligue vaudoise » ...

Calendrier

Date et heure	Domicile	Visiteur
mar 04.10.2016 à 21:00	YVERDON II	BUSSIGNY II
ven 14.10.2016 à 21:00	LA COTE IV	BUSSIGNY II
mer 02.11.2016 à 20:45	BUSSIGNY II	STE-CROIX
ven 11.11.2016 à 21:15	PENTHALAZ II	BUSSIGNY II
mer 16.11.2016 à 20:45	BUSSIGNY II	PAILLY
mer 23.11.2016 à 20:45	CHESEAUX I	BUSSIGNY II
mer 30.11.2016 à 20:45	BUSSIGNY II	SUGNENS-CUGY II
mer 14.12.2016 à 20:45	BUSSIGNY II	YVERDON II
mer 11.01.2017 à 20:45	BUSSIGNY II	LA COTE IV
sam 21.01.2017 à 17:00	STE-CROIX	BUSSIGNY II
mer 25.01.2017 à 20:45	BUSSIGNY II	PENTHALAZ II
ven 03.02.2017 à 21:15	PAILLY	BUSSIGNY II
mer 08.02.2017 à 20:45	BUSSIGNY II	CHESEAUX I
mer 15.02.2017 à 20:45	SUGNENS-CUGY II	BUSSIGNY II



		5	7	10	
	4		9		12
2		6			13
1	3			14	
			8	11	

**Joueurs** : (1) Christian Roggo (2) Yann Schellenberg (3) Ludovic Reymond (4) Flavien Burri (5) Ryszard Glocki (6) Maxime Rassineux (7) Diego Dupouy (8) Frédéric Meylan (9) Joël Monti (10) Matteo Cornaglia (11) Oswaldo Nunez (12) Andrea Bartezzaghi (13) Braïs Emmenegger (14) Cyril Besanzon

**Resp. équipe et entraîneur** : Christian Roggo

**DÉTENTE**

L'équipe Volley Détente devrait faire des étincelles cette années. En effet, à chaque fois qu'ils se retrouvent dans le groupe B de leur championnat, les Bussignolus survolent celui-ci et remontent dare-dare au niveau supérieur. Le moins que l'on puisse leur souhaiter est de réitérer...

## Calendrier

Date	Heure	Domicile	Visiteur
17.11.15	19:00	SANG*9	BUSSIGNOLUS
23.11.15	20:00	BUSSIGNOLUS	MORJITOS
07.12.15	20:00	BUSSIGNOLUS	LES AMIS DE CHAILLY
11.01.16	20:00	COOL VERT	BUSSIGNOLUS
18.01.16	20:00	BUSSIGNOLUS	BALLAIGUES
02.02.16	20:00	FEY-RUEYRES	BUSSIGNOLUS
15.02.16	19:00	KEEPCOOL	BUSSIGNOLUS
07.03.16	20:00	BUSSIGNOLUS	COOL VERT
21.03.16	20:00	BUSSIGNOLUS	SANG*9
13.04.16	20:00	MORJITOS	BUSSIGNOLUS
26.04.16	19:45	LES AMIS DE CHAILLY	BUSSIGNOLUS



Joueurs (de gauche à droite) : Philippe Seuret, Liliane Gloor, Yann Schellenberg, Aline Blanc, Samuel Gisclon, Aurélie Schaller, Mickael Stähli, Gaëlle Chanson, Nicolas Weiss, Lucian Barbut, Cédric Chanson

Absents :

Mariana Barbut, Laurianne Noir, Raphael Dupertuis, Raphaël Grandjean

**Resp. équipe** : Aurélie Schaller

**Entraîneur** : Philippe Seuret

Ne vous laissez pas bernier par le nom de leur équipe... Bien que jouant pour le plaisir avant tout, le VP peut se montrer féroce en compétition. Pas de demi-mesures lorsqu'il y a des demi-meules à gagner ! L'horaire ne change pas (les vendredis de 20 à 22h), uniquement le lieu des entraînements qui se dérouleront à la salle Jura, comme pour toutes les autres équipes du club.



Joueurs (en haut, de gauche à droite) Kevin Segura, Bruno Pacheco, Claude Swoboda, Philippe Seuret, David Swoboda, David-Minh Do, 'Shoja Akbari

(en bas, de gauche à droite) : Elodie Roggo, Dina Juve, Annick Bertrand, Anne Ecabert, Jacqueline Do

Absents : Gérald et Nahuel Degonda, Abdellah Essaidi, Latif Faqiri, Serge Lamboley, Nawazian Ahmad Shafie et Mauro Peireira

**Resp. équipe et entraîneur** : Philippe Seuret

Volley'cole repart sur de bonnes bases cette année. Là aussi, l'entraînement pourra se faire à la salle Jura. Mais le plus important est sans doute ailleurs pour cette équipe (la bassesse du plafond de la salle à Dallaz ne devait pas être un handicap trop important). Non, ce qui fait plaisir, c'est le renouvellement des jeunes (l'effectif a déjà été doublé par rapport à l'année passée) et l'implication de certains membres du club. En effet, plusieurs personnes se sont portées volontaires pour venir donner un coup de main à Christian. Un grand merci à Diana et Elodie.

## **AGENDA**

### **Jeudi 22 décembre 2016**

La désormais traditionnelle fondue de Noël, au Raisin.

### **3-5 mars 2017**

Réservez ces trois jours pour la sortie à ski du VBC ! Des informations plus détaillées suivront.

### **30 mai - 4 juin 2017**

Le Montreux Volley Masters 2017. Comme toujours le spectacle sera là sur la Riviera !

**COMITÉ ET COM**

Le comité se présente :

Président	Christian Roggo	Industrie 13, 1030 Bussigny president@vbcbussigny.ch	021 / 702 20 18 078 / 617 29 25
Secrétaire	Emilie Coutellier	Rte de la Feuillère 13, 1010 Lausanne secetaire@vbcbussigny.ch	079 / 617 51 56
Caissier	Yann Schellenberg	Av. de Sévelin 13C, 1006 Lausanne caissier@vbcbussigny.ch	079 / 574 79 21
Resp. matériel	Nicolas Vaney	Sotelles 6, 1030 Bussigny materiel@vbcbussigny.ch	021 / 701 06 11 079 / 291 01 13
Resp. arbitres & marqueurs	Elodie Roggo	Industrie 13, 1030 Bussigny arbitre@vbcbussigny.ch	076 / 349 94 42
Resp. internet	Ludovic Gauthier	Rue du Sablon 15, 1110 Morges webmaster@vbcbussigny.ch	078 / 759 12 03
Resp. presse	Frédéric Meylan	Champ-Fleuri 4, 1022 Chavannes presse@vbcbussigny.ch	079 / 242 82 00

N'oubliez pas d'aller faire un tour sur notre site internet :

<http://www.vbcbussigny.ch/>

Le volley à l'heure de Rio !  
Photos tirées du journal L'Equipe (10.09.2016)



JEUX PARALYMPIQUES. – Dans l'épreuve du volley-ball assis, les Brésiliens ont confirmé leurs ambitions en s'imposant très nettement à Rio face aux Américains en trois sets. *L'Equipe 10.2.16*



Toujours dans L'Equipe, quelques conseils d'un expert.



Sébastien Boule / L'Equipe

Le libéro  
Jenia Grebennikov  
doit réceptionner  
les puissants  
services adverses.

**EN BREF**

25 ans.  
1,88 m ; 75 kg.  
Libéro.  
192 sélections.  
JO : première participation.  
OM : 4<sup>e</sup> (2014).  
Ligue mondiale :  
1<sup>er</sup> (2015), 3<sup>e</sup> (2016).  
CE : 1<sup>er</sup> (2015), 5<sup>e</sup> (2013).

*L'Equipe*  
*11.8.16*

**SES 3 CONSEILS POUR BIEN RÉCEPTIONNER**



**1**

**AVANCER VERS LA BALLE** pour ne pas subir  
« Ne pas faire comme moi, en fait : sur les gros impacts, j'absorbe le choc, j'amortis la balle pour ne pas la faire passer de l'autre côté ou l'envoyer carrément dans les tribunes. En général, il faut l'amener au fil, sinon le coach n'est pas content (sourire). »



**2**

**NE PAS AVOIR PEUR**  
« La réception se joue essentiellement dans la tête. Si tu te sens en confiance, les gestes viennent facilement. Si tu as peur de rater, tu rates ton geste, c'est certain. L'aspect mental est primordial. »



**3**

**BEAUCOUP S'ENTRAÎNER**  
« Pour devenir un bon réceptionneur, il faut d'abord le vouloir. Moi, je n'ai pas une bonne technique car, depuis tout petit, mon seul but est d'amener la balle au filet, peu importe comment j'y arrive. Mais, pour réaliser le geste parfait, il n'y a pas de secret : il faut en bouffer... »

Photo: Pierre / L'Equipe

Alex Réa / L'Equipe

Frédéric Moreau / L'Equipe

Le Français, meilleur libéro du monde, est un maître quand il s'agit de contenir la puissance des serveurs adverses. Il sera soumis au feu canadien aujourd'hui.

PROPOS REQUELLIS PAR  
GUILAUME DEGOULET

Avec l'équipe de France, Jenia Grebennikov dispute aujourd'hui un match crucial pour se rapprocher des quarts de finale. Face au Canada et à ses puissants serveurs, Gavin Schmitt et Nicholas Hoag en tête, le libéro des Bleus sera en première ligne pour stabiliser la réception et mettre son passeur, Benjamin Toniutti ou Pierre Pujol, dans les meilleures conditions possibles.

### Une bonne réception, c'est quoi ?

« C'est une balle qui arrive au milieu du filet à une bonne hauteur pour permettre au passeur d'avoir les avant-bras au-dessus du fil (*fixé à 2,43 m*) avec une forme arrondie et pas trop tendue. Sinon, cela oblige ensuite à accélérer le jeu. Si la passe est trop haute ou trop basse, elle met vraiment le passeur en difficulté. Il faut, de préférence, réaliser son geste en manchette, pas à dix doigts. C'est plus lisible pour les attaquants qui savent quand enclencher leur course d'élan. C'est aussi plus propre pour ne pas se faire siffler un collé par l'arbitre. »

### Gagner son duel avec le serveur

« Aujourd'hui, cela va tellement vite qu'il faut étudier les serveurs adverses avant. On prend des petites options en fonction de leurs habitudes, je vais me décaler un peu plus à droite ou un peu plus à gauche. Cela se travaille en vidéo. Au moment de la frappe, en fonction de la manière dont le bras du serveur se détend, j'observe et j'enclenche mon mouvement. On perçoit beaucoup de choses dans la tension de son corps, si cela va être une roulette ou un boulet de canon. Chaque serveur a une manière de faire différente. Certains enroulent la balle, d'autres la font flotter, certains servent plus lourd ou plus fort dans les intervalles, entre deux réceptionneurs.

Sur un service flottant, on est dans l'agressivité pour ne pas se faire entraîner par la balle qui bouge beaucoup. Il y a des serveurs très stratégiques face auxquels il faut être plus concentré et mobile sur ses appuis. Face aux serveurs très puissants, comme l'italien Ivan Zaytsev, le Canadien Gavin Schmitt ou l'Américain Matt Anderson, cela arrive vite, entre 110 et 120 km/heure, parfois plus.

Notre coéquipier Kévin Le Roux possède le service le plus dur à réceptionner au monde. Il prend la balle tellement haut et la tape tellement fort qu'il n'y a même plus d'effet. La balle ne tourne plus sur elle-même et devient flottante, quasi incontrôlable. Sur de tels ballons, j'essais juste de la tenir dans ma moitié de terrain pour que le passeur ait une chance de la jouer. »

### Bien voir et bien communiquer

« Souvent, les joueurs adverses se massent au filet pour nous empêcher de lire le geste de leur serveur. Quand on est au centre du terrain, on ne voit rien. Normalement, c'est interdit, mais cela fait partie du jeu... Voir est essentiel, mais parler entre réceptionneurs encore plus. On définit notre intervalle d'intervention. Avec Earvin

(Ngapeth) et Kévin (Tillie), on se connaît tellement bien qu'on sait qui doit faire quoi. Quand on parle, c'est plus du rappel de vigilance, pour rester dedans et ne pas regretter de ne se l'être pas dit. »

### Savoir gérer sa frustration

« Au début de ma carrière, quand j'encaissais un ace, c'était très dur. Je me disais : on perd à cause de toi. Au fur et à mesure, tu comprends que tout le monde fait des erreurs. Le volley est un sport de fautes. Par contre, il ne faut pas en commettre quinze (*il rit*) ! Mais c'est difficile, on se sent tout seul. C'est important de sentir l'équipe autour de toi dans ces moments-là. La phrase de mon père (Boris), c'était : "Tu peux rater autant de réceptions que tu veux jusqu'à 16 ou 17, mais après tu n'as plus le droit." Cela me choquait. Et aujourd'hui quand le score arrive à 16, je me reconcentre à ce moment-là car le set se joue. Le même geste est évidemment plus compliqué à réaliser à 23 partout qu'à 2-2. Mais il est encore plus jouissif quand tu le réussis. »

### Et la douleur ?

« Quand j'ai commencé à m'entraîner à Rennes avec les pros sous les ordres de mon père, le contact de la balle sur les avant-bras me faisait mal alors que je jouais au volley depuis tout petit pourtant ! En général, les ballons piquent un peu après une semaine ou deux de vacances. Mais au quotidien, je ne sens rien. C'est une question d'habitude. Porter des manchons comme Earvin ou Kévin ? Je n'ai jamais essayé, car je me dis que cela va me porter la poisse (*sourire*). De plus en plus de joueurs le font surtout pour éviter que la sueur ne rende le ballon glissant pour le passeur. Cela amortit peut-être aussi un peu la balle. » ■

par Jenia Grebennikov

# L'art de la réception

Hôtel de ville



B u s s i g n y

HÔTEL - RESTAURANT

Direction : Gilberte et Alain Moret

Rue de Lausanne 1

CH - 1030 Bussigny-près-Lausanne

tél. +41 21 701 11 17

fax +41 21 701 29 01

[www.hdvbussigny.ch](http://www.hdvbussigny.ch)

[hdvbussigny@bluewin.ch](mailto:hdvbussigny@bluewin.ch)

Fermé le dimanche