

13 avril 2016

R'  
H  
A  
N  
D  
&  
V  
O  
U  
S



*Rigueur,  
Solidarité,  
Plaisir*

N° 11



# Projet technique ( Suite...)

## Volet 1 - Moins de 11 ans

Entraîneurs/ Binômes	Activités
<p>Les entraîneurs sont Philippe Castelain Et Marie Bazin</p> <p>Suivi en tournoi par Céline et Christophe Colas pour les - de 11 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Élaborer et développer les jeux à 3 / Éducation à la motricité, coordination, relation corps / balle</li><li>→ Développer le choix de passe</li><li>→ Être capable d'identifier et de s'engager dans un espace libre (intervalle)</li><li>→ Être capable si l'espace se referme de passer à un partenaire libre, prendre l'information / percevoir / décider.</li><li>→ Stimuler l'idée d'être toujours en mouvement, courir vers le but, courir pour s'orienter, pour recevoir le ballon</li><li>→ Garder le volume de travail sur la manipulation, introduire la notion de démarquage, jeu sans ballon, du changement de direction, d'espace, introduire la notion d'induction.</li><li>→ Donner et recevoir en mouvement (jouer en courant)</li><li>→ Développer des repères observables chez le passeur (l'armé du bras, le regard, donner le ballon dans la course) chez le réceptionner (changement de vitesse, courir dans un espace libre, les mains à hauteur des yeux (disponibles)</li><li>→ Introduire la notion de duel tireur / gardien de but</li><li>→ Initier la formation aux tirs</li><li>→ Développer des exercices pour tirer en appui et tirer en suspension et pour le gardien de but, initier les prémices du déplacement, ne pas quitter le ballon des yeux</li><li>→ Développer le plaisir dans les intentions offensives ainsi que le plaisir de défendre pour récupérer la balle (piégeur) développer le changement de statut , défendre dès la perte de balle , jouer sur les trajectoires de passes (interception) , harceler (notion de corps / obstacle)</li><li>→ Initier les débuts de la formation suivante, commencer à développer l'adaptation à un rapport de force.</li></ul>

# Résultats et Classements de nos Équipes

**SENIOR FILLES: Pons / Gémozac 15 - 6 Moncoutant/Courlay**

Nous recevions une équipe contre laquelle nous avons eu des difficultés au match aller (14-14). Les filles ont donc abordé ce match avec un esprit revancharde et conquérant. De grosses difficultés en attaque, une très bonne défense en face cela dit, mais des joueuses trop souvent arrêtées donc un manque de mouvement et une défense du coup difficile à bouger. Des solutions relativement facile ont pu être trouvées dès que l'équipe s'est mise à jouer en courant même si ça a été un peu trop rare. Malgré ça un gros match en défense et une bonne Zoé nous ont permis de ne jamais être inquiétés et de remporter trois points plutôt facilement avec un bon état d'esprit de la part de toute l'équipe.

Important aussi, pas de blessées à déplorer.

Merci à toutes et à tous.

J 19	Excellence Féminine	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Gond Poutouve	54	18	18	0	0	571	365	206	0	0
2	Lezay	46	18	13	2	3	501	397	104	0	0
3	Pons / Gémozac	42	17	11	3	3	367	279	88	0	0
4	St.Hilaire / St.Jean	37	18	9	1	8	468	424	44	0	0
5	Aunis 3	37	17	9	2	6	392	404	-12	0	0
6	Union	34	16	8	2	6	369	346	23	0	0
7	Prahecq	29	17	6	0	11	399	415	-16	0	0
8	Moncoutant / Courlay	29	17	5	2	10	316	349	-33	0	0
9	Buxerolles	27	17	4	2	11	347	391	-44	0	0
10	Val de Vienne	23	17	2	2	13	306	417	-111	0	0
11	Entente Chas/ La Roch	17	16	1	0	15	225	474	-249	0	0



## SENIOR GARCONS 1 : Pons / Gémozac

Dans un match comptant pour les plays-offs, l'équipe de Pons - Gémozac est restée sur la dynamique des derniers matchs. Malgré quelques soucis en défense en première mi-temps l'équipe a maîtrisé le tempo et hormis les dix premières minutes, a toujours menée dans ce match à fort enjeu. En conclusion, une belle victoire concrétise les dix mois de travail ! Maintenant place aux six derniers matchs pour s'offrir l'accession à la pré national. Un grand bravo à tous les joueurs ayant participé à cette saison et à nos fidèles supporters !

J 18	Excellence Rég. Masc. P. B	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Chatellerault	49	18	15	1	2	529	421	108	0	0
2	Pons / Gémozac	46	18	13	2	3	565	440	125	0	0
3	Oléron	39	18	9	3	6	451	431	20	0	0
4	Cognac	37	18	9	1	8	520	480	40	0	0
5	Rochefort	35	18	8	1	9	442	468	-26	0	0
6	St Yrieix	34	18	8	1	9	447	447	0	0	0
7	Entente Chas/ La Roch	34	18	7	2	9	432	445	-13	0	0
8	La Mothe	32	18	6	2	10	434	458	-24	0	0
9	Biard 2	29	18	5	1	12	422	528	-106	0	0
10	St. Xandre	24	18	2	2	14	415	539	-124	0	0



# Les Matches du Week-end Prochain

## Rencontres à l'extérieur

Équipes	Date	heure	Adversaires	Lieu
Coupe des Moins de 20	16/03	15h30	St Hilaire	St Hilaire
Consolante coupe 17 SG2	16/03	19h	Aulnay	Aulnay

De manière à faciliter les matchs en déplacement, pensez à vous organiser au préalable pour les voitures. Pour ceux qui ont la chance d'avoir un minibus à disposition, veuillez les rendre dans l'état où vous les avez trouvé !



# Entraînements et stages pendant les vacances d'Avril

## Semaine du 18 au 24 Avril

Vendredi 15 avril: 19h / 20h30 → Entraînement des Seniors Filles ( Pons)  
20h30 / 22h → entraînements Seniors Garçons et moins de 18 ans . ( Pons)

## Semaine du 11 au 17 Avril

Lundi 18 Avril : 19h30 / 20h30 → Entraînement des Seniors Filles. (Gémozac)

Mardi 19 Avril : 17h / 18h30 → Entraînement moins de 13 et moins de 15 Garçons. (Gémozac)

19h/ 20h → Hand Vie de Bouger ( Gémozac)

19h30 / 21h → Entraînement Seniors Garçons et moins de 18 ans. ( Pons)

Mercredi 20 Avril : 19h30 / 21 h → Entraînement Seniors Garçons et moins de 18 ans. (Gémozac)

Vendredi 22 Avril : 17h / 18h30 → Entraînement moins de 13 et moins de 15 Garçons. ( Pons)

19h / 20h30 → Entraînement Seniors Filles. (Pons)

20h30 / 22h → Entraînement Seniors Garçons et moins de 18 ans. ( Pons)

## Le Saviez Vous?

### La sédentarité

C'est le temps cumulé en position assise, pendant que nous sommes réveillés. La dépense énergétique est alors égal au temps de repos.

**Si vous dépassez 7h / 24h en position assise, vous êtes alors sédentaire.**

### 21 minutes

21 minutes c'est le temps que le cerveau réagisse au fait que notre corps n'est plus faim.

Pensez alors à bien mâcher, à couper vos repas de verres d'eau et à discuter entre chaque bouché.

### L'eau c'est la vie

Si nous ne buvons pas suffisamment, nous pouvons être confronté à des risques comme des coup de chaleur, l'augmentation de problème cardiaque ou des crampes.

Ne négligez pas l'apport d'eau tout en sachant que juste en salivant nous en perdons 1 L par jour.

Variez les plaisirs en l'eau minéral, l'eau gazeuse, l'eau du robinet,... Mais évitez les sodas surtout avant les efforts intense

### L'inactivité

L'inactivité c'est lorsque que nous n'atteignons pas le bon taux d'activité par semaine pour être en bonne santé.

**Si vous ne dépassez pas 150 minutes d'activités par semaine, cela aura un impact sur votre santé.**

Alors si vous marchez, faites le ménage, allez au hand fit, que vous faites votre jardin, vous amusez avec les enfants et encore bien d'autre choses, Vous serez alors en bonne santé si vous le faites 2h30 minimum par semaine.

### La main est un indicateur

Vos mains est un indicateur qui peut vous aider à savoir la quantité d'aliment dont votre corps à besoin.

Par exemple, fermez le poing et vous aurez la quantité pour les fruits, les féculents et le pain. La dernière phalange de votre pouce vous dirige pour la quantité de matière de grasse.

### 3 heures

C'est le temps qu'il faut entre la prise du dernier repas et le début de l'entraînement ou le début de l'échauffement d'un match.

## Appel à un moment Historique !!!

Suite à un entretien avec Michel Audouard, la mémoire vivante du HBOP, Christian A. et Marie sont revenus les mains pleines d'un contenant un millier de photos et d'articles.

Nous vous proposons de nous rejoindre samedi au local du hand ( en dessous de la mairie de PONS) à partir de 11 h jusqu'à pas d'heure pour trier tout ça et surtout découvrir les trésors.

Pour rajouter un côté familial, convivial et de plaisir à cette journée sous le thème de l'histoire, nous proposons de se retrouver autour d'un repas partagé. Le principe : chacun ramène ce qu'il souhaite pour que nous puissions ensemble partager autour d'un repas.

Si possible, il faudrait un ordinateur et un scanner supplémentaire. Une abondance serait encore mieux. Nous avons environ 1000 photos à scanner.

Il y a aussi énormément de photos à trier sur la banque historique sur l'ordinateur à Marie.

Et surtout nous avons besoin des sourires, de regards et des mémoires de chacun !

Alors à Samedi

## Ensemble pour les 50 ans !



## RASSEMBLEMENT MOINS DE 11 SPECIFIQUE FEMININES

5 club se sont regroupés sur le plateau moins de 11 féminin à Jonzac ce samedi 9 avril : Aunis, Rochefort, Surgères, Pons-Gémozac et Haute Saintonge Il y avait 37 joueuses présentes qui ont pratiqué sur des ateliers sur une séance de 2 heures le matin et un tournoi l'après-midi. Un grand merci au club de Haute Saintonge pour son accueil et aux 4 autres clubs présents d'avoir permis à ces jeunes filles de venir pratiquer entre elles. Les entraîneurs présents ainsi que 4 animateurs en formation ont animé et managé les groupes toute la journée.



## Formation des officiels de table et responsable de l'espace de compétition

Mardi 26 Avril 2016 de 19h à 22h à Saintes au siège du Comité

Cette formation diplômante est obligatoire pour les personnes concernées des clubs Nationaux et Régionaux. Elle est vivement conseillée pour les clubs Départementaux.



# Le HBOPGien de la Semaine



Cette semaine nous allons à la rencontre de **Yanis Urbain, 8 ans.**

## Le portrait Chinois de Yanis

Si tu étais un animal ? **Un Lapin**

Si tu étais une couleur ? **Le gris**

Si tu étais un livre ? **Beast quest**

Si tu étais un film ? **Slugterra**

Si tu étais une musique, une chanson ? **Don't Woory ( malcom)**

Si tu étais un arbre, une fleur, un fruit ou un légume ? **Une pomme**

Si tu étais un personnage réel ou fictif ? **Peter Pan**

## Le HBOPG et Yanis

Dans quelle équipe joues-tu? **Les moins de 9 ans**

As-tu ou avais-tu un surnom dans ton équipe? **Yaya**

Depuis quand es-tu dans le club? **Depuis septembre 2015**

Qu'est qui t'as amené à pratiquer le Hand-ball? **J'aime jouer au ballon avec mes mains**

Qu'est-ce que tu apprécies dans le Hand-ball? **Le collectif**

Ton meilleur souvenir au HBOPG? **La journée inter-génération**

As-tu un rituel avant les matchs ? **Non**

Si tu devais désigner le HBOPG en un mot ? **COOL**

Ton vœux pour le HBOPG ? **Plein de bonne chose**

# Merci à nos

## PARTENAIRES

**Aire de Loisirs de Pons**  
BAR - RESTAURANT  
PEDALOS - CANOE - MINI GOLF - JEUX ENFANTS



Route de Cognac-Royan  
17800 PONS

Tél. 05.46.94.09.06

**D**  
1920  
**DISTILLERIES THOMAS**

LOGIS DU PRUNELAS  
17800 SALIGNAC SUR CHARENTE  
TÉL. 05 46 96 43 07

*Café Restaurant*  
**le français**



Cuisine maison

Entreprise Générale de Construction

**AM ALLAIN**



**Distillerie de la Salle**

B.P. n° 2 - 16730 CHERVES DE COGNAC  
Tél. 00 33 5 45 83 25 45  
Fax : 00 33 5 45 83 19 52  
xavier.bonnarme@distilleriedelasalle.com

**PROMAN**  
agences pour l'emploi

**SAINTES**

3 bis rue Pierre et Marie Curie  
Immeuble le Forum - 17100 SAINTES  
Tél. 05 46 97 17 97 / Fax. 05 46 94 38 96  
saintes@proman-interim.com

PARTENAIRE DE **LA**  
VIE ECONOMIQUE

**Crédit Mutuel**  
**OCEAN**  
www.cmocean.fr

**SUPER U**  
**GEMOZAC**

**Naturalys**  
L'épicerie Bio

**Produits biologiques & naturels**

Epicerie sucrée & salée, fruit & légume de saison, pain, vin, aromathérapie, complément alimentaire, cosmétique, cadeaux,...



Ouvert du lundi au samedi de 9h00 à 12h30 & 14h30 à 19h00 - Journée continue le samedi  
Zone commerciale de Pied Sec Nord - www.bionaturalys.fr - serviceclient@bionaturalys.fr

**GEMOZAC**  
05 46 95 56 75



**LE DONJON A PIZZ**



**INTERSPORT**  
LE SPORT COMMENCE ICI

Une sélection des plus grandes marques  
Une offre complète de marques exclusives  
Des nombreux services  
Des équipes de vente passionnées de sport

11, rue Bellegarde - 17100 SAINTES  
05 46 90 65 11

**CARROSSERIE LANDRAUD**  
Réparateur toutes marques  
Agréé toutes assurances  
Tôlerie - Marbre - Peinture - Mécanique  
Contrôle géométrie - Prêt de véhicules  
**GLASS Auto Spécialiste Pare-brise**  
Centre agréé climatisation

Tél. 05 46 91 37 44  
Fax 05 46 91 39 75  
55, Route de Cognac  
17800 PONS

E-mail : carrosserielandraud@wanadoo.fr  
www.carrosserie-landraud.com

Création graphique  
Impression de tous documents  
Enseignes - bâches - panneaux  
Tampons automatiques  
Objets publicitaires

**Imprimerie  
CHARRIER**

Route de Royan - 17260 GÉMOZAC - Tél. 05 46 94 21 85  
www.imprimerie-charrier17.fr - Mail : imprimerie-charrier@wanadoo.fr

**Intermarché**

**Thierry Pouilloux**

Pineau des Charentes - Cognac - Liqueurs

Vente directe à la propriété  
Visite de la Distillerie



**Le R'hand & Vous  
continue sur :**

Le site : <http://hbopg.clubeo.com/>

Le facebook : Handball Olympic Pons / Gémozac

Aux gymnases lors des entraînements et des matchs

**Rigueur,**

**Solidarité,**

**Plaisir**

