

R'HAND & VOUS

Édition du 20/02/2019

Numéro 66

Pleins feux sur :

Les matchs du W-E	2
Les prochains matchs	3
Rappels	4
Nos Partenaires	5

EDITO

Chers Licencié(e)s, Chers supporters et partenaires,

Décidemment le sport est une affaire de physique. Pas seulement d'un point de vue force ou endurance que l'on engage dans un combat, mais aussi d'un point de vue des lois scientifiques. Nous avons évoqué celle de la « mécanique du cœur » la semaine dernière mais cette semaine, ça serait plutôt la loi de Murphy (Loi de « l'emmerdement maximum ») qui s'imposerait à nous. Pour autant, il ne s'agit pas de sombrer dans le fatalisme mais au contraire, de mobiliser nos forces. Le club a déjà connu des moments difficiles, il nous appartient de s'en souvenir et de relever la tête comme nous l'avons déjà fait par le passé.

La résilience, autre précepte de la physique, c'est le terme qui désigne la résistance aux chocs d'un matériau ; la capacité à résister et à s'adapter aux changements de son environnement. En psychologie, la résilience se réfère à un individu dépassant l'événement afin de se reconstruire.

Alors faisons preuve de résistance pour renverser le cours des événements et profitons de la trêve pour nous reconstruire, pour que nous puissions revenir encore une fois, plus forts de ces expériences.

Bonne lecture !

S.D

Les Fables de « Tonton Marco »



« La Fougère et le Bambou » :

« Un jour, je me suis avoué vaincu... J'ai renoncé à mon travail, à mes relations, à ma vie. Je suis alors allé dans la forêt pour parler avec un ancien que l'on disait très sage.

– Pourrais-tu me donner une bonne raison de ne pas m'avouer vaincu ? Lui ai-je demandé.

– Regarde autour de toi, me répondit-il, vois-tu la fougère et le bambou ?

– Oui, répondis-je.

– Lorsque j'ai semé les graines de la fougère et du bambou, j'en ai bien pris soin. La fougère grandit rapidement. Son vert brillant recouvrait le sol. Mais rien ne sortit des graines de bambou. Cependant, je n'ai pas renoncé au bambou.

– La deuxième année, la fougère grandit et fut encore plus brillante et abondante, et de nouveau, rien ne poussa des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.

– La troisième année, toujours rien ne sortit des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.

– La quatrième année, de nouveau, rien ne sortit des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.

– Lors de la cinquième année, une petite pousse de bambou sortit de la terre. En comparaison avec la fougère, elle avait l'air très petite et insignifiante.

– La sixième année, le bambou grandit jusqu'à plus de 20 mètres de haut. Il avait passé cinq ans à fortifier ses racines pour le soutenir. Ces racines l'ont rendu plus fort et lui ont donné ce dont il avait besoin pour survivre.

– Savais-tu que tout ce temps que tu as passé à lutter, tu étais en fait en train de faire pousser des racines ? dit l'ancien, et il continua...

– Le bambou a une fonction différente de la fougère, cependant, les deux sont nécessaires et font de cette forêt un lieu magnifique.

– Ne regrette jamais un seul jour de ta vie. Les bons jours te rendent heureux. Les mauvais jours te donnent de l'expérience. Les deux sont essentiels à la vie, lui dit l'ancien, et il continua...

Le bonheur te rend doux. Les essais te rendent fort. Les peines te rendent humain. Les chutes te rendent humble. La réussite te rend brillant.

Si tu n'obtiens pas ce que tu désires, ne désespère pas... Qui sait, peut-être que tu es juste en train de fortifier tes racines. »

Les Séniors Garçons 1 : en reconstruction.

J14 Excellence Masc.PA	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1 Tardets 2	40	14	13	0	1	448	340	108	0	0
2 Bayonne	38	14	12	0	2	434	297	137	0	0
3 Asson 2	38	14	12	0	2	465	362	103	0	0
4 Gazinet Cestas	30	14	7	2	5	419	361	58	0	0
5 Pons / Gémozac	30	14	7	2	5	425	397	28	0	0
6 Barzun	29	13	8	0	5	402	354	48	0	0
7 Lescar	27	14	6	1	7	368	397	-29	0	0
8 Girondins / Floirac / Ce	26	14	6	0	8	410	418	-8	0	0
9 Haute Saintonge	22	14	4	0	10	354	456	-102	0	0
10 Lasseube	21	14	3	1	10	339	355	-16	0	0
11 Royan / St.Georges	18	14	2	0	12	330	471	-141	0	0
12 Oléron	14	14	0	0	14	300	488	-188	0	0

L'équipe pontoise se déplaçait en terre béarnaise chez l'un des 3 cadors de la poule avec la ferme intention de retrouver des vertus plus qu'oubliées la semaine passée.

Le collectif a livré une belle bataille pendant 25 minutes (11 partout) mais le manque de fraîcheur, de physique, d'automatisme dû à divers constats (notamment des absences, départ mais surtout manque d'entraînement en général), se paie cash face à ce type d'adversaire.

L'équipe ne lâchera rien en deuxième mi-temps, tentant de résister face aux vagues assonnaises.

Au final une défaite logique (39-27) face au 2ème de cette poule.

Le groupe semble avoir compris la nécessité de s'entraîner pendant la trêve pour espérer lutter contre Bayonne (défait à Bordeaux) le 9 mars et créer la sensation.

A voir dans les faits....



Un grand merci à nos partenaires d'Allo Taxi qui dans le cadre d'une opération de mécénat ont transporté nos troupes durant ce long voyage !

Les Sénières filles 1 dans une mauvaise passe.

Série Noire pour les SF1. Après la perte de Pauline Romas le week-end précédent, le groupe déplorait cette fois, la blessure de Bérangère Gachet. C'est donc une équipe diminuée qui se déplaçait à Châtelleraut. Néanmoins, il y avait la place pour ramener une victoire face à une équipe dont l'attaque est l'une des plus faibles du championnat. Mais en sport, la "tête" est parfois plus forte "que les jambes" et les marines-et-or ne seront jamais parvenues à dépasser les événements qui, il est vrai, sont assez contraires depuis dix jours. Elles ont pourtant les occasions et obtiennent même un pénalty dans les dernières minutes qui aurait pu être synonyme de victoire ou de match nul à minima. Un énième échec au tir, trop nombreux durant cette soirée, entérinera leur défaite 15 à 16. Souhaitons que les vacances permettent de recharger les batteries et de regonfler le moral.

J14 Prénat. Fém. PB	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F ⁰	Pén
1 Aunis 3	36	14	11	0	3	422	331	91	0	0
2 Grand Poitiers 2	34	14	10	0	4	426	294	132	0	0
3 Prahecq	33	14	12	0	2	454	310	144	0	5
4 ASPTT Limoges 2	31	13	8	2	3	332	328	4	0	0
5 Pons / Gémozac	29	13	8	0	5	339	305	34	0	0
6 Lezay	28	14	7	0	7	392	360	32	0	0
7 CAPO Limoges	26	14	6	0	8	344	347	-3	0	0
8 Châtelleraut	25	13	6	0	7	299	367	-68	0	0
9 JA Isle	24	14	5	0	9	325	373	-48	0	0
10 Ribérac	23	14	4	1	9	321	384	-63	0	0
11 Ruelle / Mornac	17	13	2	0	11	299	393	-94	0	0
12 Chauvay La Crèche	17	14	1	1	12	277	438	-161	0	0

Les prochains matchs :

⇒ **Le Samedi 02/03/19** =

Séniiores Filles 2 à 18h30 à Rochefort.

⇒ **Le Samedi 09/03/19**

A Pons

- Moins de 18 Filles contre St-Xandre à 15h00,
- SG2 contre la Tremblade à 17h00,
- SG1 contre Bayonne à 19h00,
- SF1 contre CAPO Limoges à 21h00

A l'extérieur

- Les Moins de 15 Filles à St-Jean d'Angély à 14h00
- Les Moins de 18 Garçons à La Tremblade à 17h00
- Les Moins de 13 Garçons à Oléron à 17h15

⇒ **Le Dimanche 10/03/19**

A Gémozac

- SG3 contre St-Hilaire/St-Jean à 14h00
- SF2 contre Matha à 16h00

DURANT LES VACANCES :

Pas d'entraînement sauf pour :

- Les 13 G qui s'entraîneront le 01 mars (au créneau habituel)
- Pour les SF1 et SG1 qui s'entraîneront les lundis 18 février et 25 février, ainsi que les vendredis 22 février et 01 mars.

L'occasion de rappeler les bonnes pratiques :



« Et moi dans mon coin... » :

Que puis-je faire pour faire vivre le club et me rendre utile ?
Des dizaines de petites tâches qui permettent à chacun de vivre sa passion de manière la plus agréable possible : **Ensemble on va plus loin**, donc mobilisez-vous pour les tables, le rangement du gymnase, etc. ! Chaque geste compte. On vous attend nombreux. Merci à tous.

12 CONSEILS POUR LES PARENTS DE JEUNES SPORTIFS



ACCOMPAGNER



FAIRE CONFIANCE
À L'ÉDUCATEUR



ENCOURAGER



ACCEPTER
L'ERREUR



NE PAS DONNER
D'INSTRUCTIONS



RESPECTER
LES ARBITRES



RESTER
DERRIÈRE LA
MAIN COURANTE



CONTRÔLER
VOS ÉMOTIONS



ÊTRE À L'ÉCOUTE
DE VOTRE ENFANT



RESPECTER
ADVERSAIRES ET
AUTRES PARENTS



VALORISER LES
BONNES ATTITUDES



RÉCONFORTER

N'OUBLIEZ PAS

- CE SONT DES ENFANTS
- LES ARBITRES PEUVENT SE TROMPER
- LES EDUCATEURS DONNENT DE LEUR TEMPS

MERCIA NOS PARTENAIRES : ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN !

BURGER KING

DISTILLERIES THOMAS
LOGIS DU PRINELAS
17800 SALIGNAC SUR CHARENTE
TEL. 05 46 06 43 07

Distillerie de la Salle
B.P. n° 2 - 16730 CHEEVES DE COGNAC
Tél. 00 33 5 45 83 25 45
Fax : 00 33 5 45 83 19 52
xavier.bonname@distillerielasalle.com

E.Leclerc PONS

PROMAN
Intermarché - CDD - CDE
Agence Saintes
saintes@proman-estrem.com

34 Boulevard Lambert
17260 GÉMOZAC
Tél. 05 46 91 17 92
www.proman-estrem.com

le français
Cuisine maison

H A U T E
S A I N T O N G E

HANDBALL

FFHANDBALL

PONS cité médiévale

VILLE DE GÉMOZAC

IMPRIM' TON ID
Jean-Yves Charrier
Graphiste / Imprimeur
05 46 94 21 85
www.imprimtonid.fr
Route de Royan - 17260 GÉMOZAC

SUPER U
GÉMOZAC

Ulocation

Fabrice GAULT
17260 GÉMOZAC
05 46 91 90 18
06 45 03 38 83
contact@fabfg.com

Restaurant - Hôtel - Bar
LE LION D'OR
2, Place Saint-Pierre
17260 GÉMOZAC
Tél. 05 46 92 34 94
liondor-gemozac.com
leliondorgemozac@gmail.com

ENEDIS
L'ELECTRICITE EN RESEAU

Menuiserie
■ Charpente ■ BOIS PVC ALU
■ Agencement ■

HOREAU
LAURENT
MENUISERIE

neuf et rénovation ■ Maison ossature bois

2 rue de la Robinerie
17520 JARNAC CHAMPAGNE
Tel. 05 46 49 00 59

5, place de la République - 17800 PONS www.cafe-du-donjon.fr
Bistrot-Restaurant
Café du Donjon
05 46 94 64 04

BG2C

GAUDY BONNEAU

PARTENAIRE DE VIE SPORTIVE
Crédit Mutuel
OCEAN
www.crocean.fr

nomadis

HBOPG

Mairie de Pons
Esplanade du Château
BP 76
17800 PONS

Mail : 6017010@ffhandball.net

Nous sommes sur le
Web !

Retrouvez-nous, à l'adresse :

www. <http://hbopg.clubeo.com/>

ou sur Facebook sur :

www.facebook.com/hbopg/

Infos diverses

CONSEIL ADMINISTRATION HBOPG 2018-2019

Président Sébastien DURAND

Vice- président Christian AUBERT-LASSARADE

Trésorière Bérengère GACHET / Clément BOUHOURS (Adjoint)

Secretariat Emilie AUBRE / Pauline ROMAS

Membres du Conseil d'administration

Léo GACHET, Marion POUJON, Dominique METOYER, Sam MEESCHAERT

Mickaël BOUHOURS, Jacky GRIMARD, Christian PRALONG

Emmanuelle PEREZ, Ludovic LANDREAU

Sandrine RATEAU, Christophe LECOMPTE

R'HAND&VOUS



RIGUEUR

SOLIDARITE

PLAISIR

Handball'ez vous pour le Handball Olympic PONS GEMOZAC