

6 avril 2016

R'
H
A
N
D
&
V
O
U
S



*Rigueur,
Solidarité,
Plaisir*

N° 10



Projet technique

Afin d'avoir une cohérence et des objectifs précis pour les entraîneurs et les binômes du HBOPG, la commission technique présidée par Philippe DONATIEN a mis en place un projet technique.

Nous vous proposons chaque semaine de le découvrir.

Volet 1 - École du Hand

Entraîneurs/ Binômes	Activités
Les entraîneurs sont Philippe Castelain Et Marie Bazin	→ Vivre tous ses gestes : volume important de manipulation associé à un travail de motricité (coordination, dissociation, latéralité) et de perception (ne pas regarder la balle, apprendre à observer, à lever la tête). Enchaîner différentes actions à des vitesses différentes : courir / lancer courir / recevoir sauter / tirer.
Suivi en tournoi par Thomas Lecompte et Marie Bazin pour les - de 9 ans.	→ Notion d'occupation de l'espace et d'écartement (éclatement de la grappe) → Se reconnaître attaquant ou défenseur → Progresser ensemble vers le but (privilégier les petites passes)
Suivi en tournoi par Céline et Christophe Colas pour les - de 11 ans	→ Initier dans l'approche de l'entraînement : LE JEU MARQUER DES BUTS → Sur l'aspect défensif, savoir protéger son but, volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.

Résultats et Classements de nos Équipes

SENIOR FILLES: Pons / Gémozac 30 - 15 Buxerolles

J 18	Excellence Féminine	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Gond Poutouve	51	17	17	0	0	533	348	185	0	0
2	Lezay	43	17	12	2	3	476	374	102	0	0
3	Pons / Gémozac	39	16	10	3	3	352	273	79	0	0
4	Aunis 3	37	17	9	2	6	392	404	-12	0	0
5	St.Hilaire / St.Jean	34	17	8	1	8	446	404	42	0	0
6	Union	33	15	8	2	5	349	324	25	0	0
7	Prahecq	28	16	6	0	10	376	390	-14	0	0
8	Moncoutant / Courlay	28	16	5	2	9	310	334	-24	0	0
9	Buxerolles	24	16	3	2	11	325	374	-49	0	0
10	Val de Vienne	22	16	2	2	12	289	395	-106	0	0
11	Entente Chas/ La Roch	16	15	1	0	14	208	436	-228	0	0



SENIOR GARCONS 1 : Pons / Gémozac 48 - 14 Biard 2

Ce dernier match avant les plays off a été bien maîtrisé et a permis de faire tourner et concerner tout le collectif avant le gros match de dimanche prochain face à Oléron. Un mot aussi pour nos valeureux adversaires qui ont pratiqué un Hand-ball attractif. Merci également à notre public fidèle.

Place aux choses sérieuses maintenant.

J 17	Excellence Masc. P. B	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Chatellerault	47	17	15	0	2	504	396	108	0	0
2	Pons / Gémozac	43	17	12	2	3	530	408	122	0	0
3	Oléron	38	17	9	3	5	419	396	23	0	0
4	Cognac	35	17	9	0	8	487	447	40	0	0
5	Rochefort	32	17	7	1	9	407	420	-13	0	0
6	St Yrieix	32	17	7	1	9	419	451	-32	0	0
7	Entente Chas/ La Roch	31	17	7	1	9	421	427	-6	0	0
8	La Mothe	31	17	6	2	9	414	432	-18	0	0
9	Biard 2	27	17	5	0	12	389	495	-106	0	0
10	St. Xandre	23	17	2	2	13	398	516	-118	0	0



SENIORS GARÇONS 2 : Pons / Gémozac 2 30 - 41 Surgères

J 15	Prérégionale Masc.	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Saintes 2	45	15	15	0	0	503	343	160	0	0
2	St.Hilaire / St. Jean2	39	15	12	0	3	443	369	74	0	0
3	Surgères	35	15	10	0	5	414	362	52	0	0
4	St Xandre 2	29	15	7	0	8	376	369	7	0	0
5	Royan / St. Georges 2	28	14	7	0	7	362	330	32	0	0
6	Haute Saintonge 2	27	14	6	1	7	342	322	20	0	0
7	Courçon	27	15	6	0	9	384	430	-46	0	0
8	Pons / Gémozac 2	26	15	5	1	9	352	417	-65	0	0
9	Rochefort 2	23	15	3	2	10	336	433	-97	0	0
10	La tremblade	17	15	1	0	14	297	434	-137	0	0

JEUNE MASCULIN : Pons / Gemozac 27 - 22 Courçon

L'équipe jeune masculin du HBOPG effectuait dimanche dernier le plus long déplacement de la saison, dans le nord du département, à Courçon. La tâche ne s'annonçait pas facile puisque seulement 7 joueurs avaient répondu présent, et bien sur sans gardien.

Le début de match est à l'avantage des locaux qui auront jusqu'à 6 buts d'avance à 10 minutes de la pause. Les Pontois sont inexistantes en attaque et fébriles en défense. Piqués au vif par on ne sait quoi, ils se réveillent enfin en procédant par des contres attaques rondement menées, suite à des récupérations de balles en défense. Ils atteignent la pause avec un but d'avance. En seconde période, ils garderont la main mise sur le match, sans jamais pour autant dévoiler leur propre jeu. L'objectif est cependant atteint : la victoire, qui leur permet de rester à un petit point du second Surgères, qu'ils rencontreront lors de leur prochain match à Gémozac, dimanche 1er Mai. La tâche sera plus rude, et l'aide d'un public nombreux et dynamique est plus qu'indispensable...

J 12	Jeune Masc. 1 ère division	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Rochefort	33	11	11	0	0	431	255	176	0	0
2	Surgères	29	12	8	1	3	416	265	151	0	0
3	Pons / Gemozac	25	11	7	0	4	337	276	61	0	0
4	Royan / St. Georges	21	11	5	0	6	313	292	21	0	0
5	La tremblade	20	11	4	1	6	240	293	-53	0	0
6	Courçon	16	12	2	0	10	204	395	-191	0	0
7	Saintes	12	10	1	0	9	180	345	-165	0	0

J 7	EDM 2ème Phase	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Ré 2	21	7	7	0	0	207	106	101	0	0
2	Aulnay	17	6	5	1	0	185	123	62	0	0
3	Tonnay Charente	15	5	5	0	0	236	115	121	0	0
4	Matha	15	7	4	0	3	244	197	47	0	0
5	Saintes 3	14	6	4	0	2	141	137	4	0	0
6	Pons / Gémozac 3	13	7	3	0	4	152	194	-42	0	0
7	Courçon 2	11	7	1	2	4	167	200	-33	0	0
8	Montguyon	10	7	1	1	5	186	280	-94	0	0
9	Surgères 2	8	7	1	0	6	105	187	-82	0	0
10	St. Hilaire / St. Jean 3	5	7	0	0	7	117	201	-84	1	0



Un match que les Pontois - Gémozacais ont remporté sans grande difficulté. Mais l'équipe à montré de grande difficultés qui faut absolument régler : Mettre du mouvement, attraper ses balles en courant, mettre plus de profondeur dans le jeu et la gestion du pivot en défense.

Mais ils ont su aussi montrer un jeu solidaire et collectif notamment sur les montés de balles rapide.

Un point d'honneur aussi à Alexandre qui fait un pourcentage d'arrêt important.

Il faut continuer à travailler ! Le repos est mérité et pour bien préparer le match contre Ré pour confirmer les 3ème place au classement.

J 9	15 DM 2eme division	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	St. Xandre	27	9	9	0	0	239	116	123	0	0
2	Tonnay Charente	23	9	7	0	2	277	197	80	0	0
3	Pons / Gémozac	21	9	6	0	3	215	139	76	0	0
4	Ré	18	10	4	0	6	202	185	17	0	0
5	Montguyon	18	10	4	0	6	215	269	-54	0	0
6	Courçon	14	9	3	0	6	163	175	-12	1	0
7	La Tremblade	8	10	0	0	10	52	282	-230	2	0

Le score est lourd, lié au fait de la fameuse règle des" buts qui comptent doubles" au-delà des 9 m en 2nd mi-temps mais il a été révélateur de nos faiblesses; La 1ère mi-temps s'est pourtant déroulée sous les meilleurs auspices. Pons défendant haut et bien, la balle circulait en attaque. L'écart de 2 buts seulement et les conseils de "réglages" dispensés à chacun permettaient d'envisager une 2nd mi-temps avec l'espoir d'aller chercher 1 victoire. Malheureusement c'est toute l'équipe qui s'est effondrée, chacun retombant dans ses travers individuels, ne défendant plus, abandonnant son pauvre gardien à son triste sort. Au delà de la défaite, c'est la faillite collective et le manque de solidarité qui sont à regretter. Gageons que ce ne soit qu'un faux pas, et que les prochaines vacances permettent à chacun de revenir en forme physiquement et avec un moral regonflé.

J 7	13 DM 1ère division	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Royan / St Georges 1	21	7	7	0	0	228	72	156	0	0
2	Aunis 1	21	7	7	0	0	198	80	118	0	0
3	Saintes 1	17	7	5	0	2	204	128	76	0	0
4	Oléron	17	7	5	0	2	176	129	47	0	0
5	Pons / Gémozac	13	7	3	0	4	161	190	-29	0	0
6	St. Hilaire / St Jean	13	7	3	0	4	112	154	-42	0	0
7	Surgères 2	11	7	2	0	5	132	187	-55	0	0
8	Saintes 2	11	7	2	0	5	97	166	-69	0	0
9	Aunis 2	8	7	0	1	6	87	166	-79	0	0
10	Courçon	8	7	0	1	6	63	186	-123	0	0

Les moins de 15 filles ont attendu plus de 20 minutes leurs adversaires qui ne sont jamais venus. La frustration s'est vite envolée car Joueuses, JA, Jeunes Supportrices et entraîneurs ont en profité pour en faire un match convivial.

J 7	15 DF 2eme division	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	Rochefort	18	6	6	0	0	146	86	60	0	0
2	Oléron	15	7	4	0	3	149	114	35	0	0
3	Matha	13	7	3	0	4	80	99	-19	0	0
4	Pons / Gémozac	13	7	3	0	4	92	133	-41	0	0
5	Royan / St Georges	12	6	3	0	3	91	85	6	0	0
6	Aunis 2	8	7	1	0	6	96	137	-41	1	0



Les Matches du Week-end Prochain

Rencontres à domicile

Équipes	Date	heure	Adversaires	Lieu
Seniors filles	09/04	21h15	Mt / Courlay	Pons

Nous vous rappelons de penser à vous inscrire pour la table de marque et autres actions pour le bon déroulement des matchs. Un tableau est affiché dans le G1 à Pons. La seule condition : être licencié. Nous sommes pour cela tous concernés !



Rencontres à l'extérieur

Équipes	Date	heure	Adversaires	Lieu
Seniors G1	10/04	16h	Oléron	Oléron

De manière à faciliter les matchs en déplacement, pensez à vous organiser au préalable pour les voitures. Pour les équipes ayant la CHANCE d'avoir les minibus, pensez à les laisser propre.

Entraînements et stages pendant les vacances d'Avril

Semaine du 18 au 24 Avril

Mardi 12 avril : 19h / 20h → Hand vie de Bouger (Gémozac)

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/ 20 → Hand Vie de Bouger (Gémozac)

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

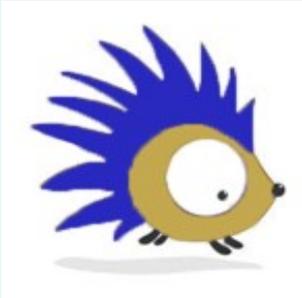
Mercredi 20 Avril : 19h30 / 21 h → Entraînement Seniors Garçons et moins de 18 ans. (Gémozac)

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)

Journée Régionale des Jeunes



La journée régionale des jeunes qui se déroulera le :

jeudi 5 mai 2016

au complexe sportif Yvon Chevalier à Saintes.

C'est un grand tournoi de mini-hand sur herbe ouvert à tous les enfants **nés en 2005-2006-2007-2008-2009**.

Des jeux ludiques seront aussi proposés le matin pour les plus petits **nés en 2010-2011**.

Si tu le souhaites, invite un copain ou une copine non licencié(e) à participer à cette journée:

Rejoignez-nous pour participer tous ensemble à cette grande fête du handball.

Toutes les inscriptions sont à retourner en personne **à Philippe ou à Marie**

par téléphone : 06.43.62.19.44 ou

par mail : commission.interne.hbopg@gmail.com

avant le 8 avril au plus tard !!!!



Le HBOPGien de la Semaine



Cette semaine nous allons à la rencontre de **Thomas Lecompte, 19 ans.**

Le portrait Chinois de **Thomas**

Si tu étais un animal ? **Un aigle**

Si tu étais une couleur ? **Le bleu**

Si tu étais un livre ? **Bel-Ami de Guy de Maupassant**

Si tu étais un film ? **Je suis une légende**

Si tu étais une musique, une chanson ? **Bleeding out de Imagine Drangons**

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

Si tu étais un personnage réel ou fictif ? **Louis Pasteur ou Captain America**

Le HBOPG et **Thomas**

Dans quelle équipe joues-tu? **La SG1**

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

Depuis quand es-tu dans le club? **8 ans, depuis 2008**

Qu'est qui t'as amené à pratiquer le Hand-ball? **L'amour du sport et les copains**

Qu'est-ce que tu apprécies dans le Hand-ball? **Tout ! Quelle Questions !!!**

Ton meilleur souvenir au HBOPG? **L'atelier dessin dans la chambre d'Hôtel en Corrèze avec dodo et Vinaigrette.**

As-tu un rituel avant les matchs ? **Oui, distribuer les maillots de l'équipe**

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

Ton vœux pour le HBOPG ? **Accéder à la montée de la Pré-nationale de la SG1 sur un but de Kiki**

Merci à nos

PARTENAIRES

E.Leclerc 

 **LATREUILLE**
EXPORTATION VINS COGNAC

Entreprise Générale de Construction
ALLAIN

SUPER U
GEMOZAC

Intermarché

PARTENAIRE DE  **VIE ECONOMIQUE**

Crédit Mutuel OCEAN
www.cmocean.fr



PROMAN
agences pour l'emploi



Imprimerie
CHARRIER

ROUTE DE ROYAN - 17260 GÉMOZAC
Tél. 05 46 94 21 85
Fax : 05 46 94 46 13
E.mail : imprimerie-charrier@wanadoo.fr

D
1920

DISTILLERIES THOMAS

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



RENAULT

Thierry Pouilloux

Pineau des Charentes - Cognac - Liqueurs

Vente directe à la propriété
Visite de la Distillerie



INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI



Naturalys
L'épicerie Bio

Produits biologiques & naturels

Épicerie 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 R'hand & Vous continue sur :

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

Le facebook : Handball Olympic Pons / Gémozac

Aux gymnases lors des entraînements et des
matches

Rigueur,

Solidarité,

Plaisir

