

R'
H
A
N
D
&
V
O
U
S
N°3



Rigueur,

Solidarité, Plaisir

H A U T E



Un service civique au HBOPG

Qu'est ce qu'un service civique ?

C'est un engagement volontaire pour les jeunes de 16 à 25 ans. Les missions sont prédéfinies entre la structure demandeuse et l'État. Le contrat peut aller de 6 à 12 mois. Les profils recherchés sont des jeunes motivés et qui ont le savoir être.

Ce type de contrat permet aux jeunes de se créer un réseau et une expérience professionnelle fondamentale pour la recherche d'emploi futur. Pour la structure, le service civique participe au développement de l'établissement.

Le HBOPG et le Service Civique

Savez-vous que depuis le 1^{er} Janvier 2016, le Club de Hand-ball Olympic Pons Gémozac emploie un service Civique : Mlle BAZIN Marie.

Marie a trois missions au sein de club :

→ Elle doit organiser les 50 ans du club avec l'aide du pilotage des « 50 ans » et des bénévoles qui le souhaitent.

→ Responsable de la commission Communication Interne. Elle doit rendre l'information transparente pour tous les licenciés. Vous retrouverez chaque semaine son travail à travers le « R'hand et vous ».

→ Elle travaille aussi sur les entraînements et le management de certaines équipes.

Le club se charge de sa formation :

→ Elle est suivie par Philippe CASTELAIN et Christophe LECOMPTE sur ses différentes missions.

→ Elle est actuellement en formation « animateur Hand-ball ».

→ Elle participe aux formations pour devenir « Coach Hand fit ».

→ Elle se crée un réseau qui lui permet de rencontrer des professionnels avec qui elle peut échanger.

Marie, C'est qui ?



Âgée de 21 ans, Marie revient de Tours où elle avait validé son Diplôme Universitaire de Technologie Carrières Sociales option Animation Social et Socio-Culturelle.

Aujourd'hui, armée de son DUT, son BAFA, et de ses nombreuses expériences en animation, elle est plus que déterminée à accomplir ses missions et à renforcer sa formation !

Résultats et Classements de nos Équipes

SENIOR GARCONS 1 : Pons / Gémozac 25-26 Surgères

Coupe 17 Seniors Masculins 1/4 de finale

En abordant ce match, avec 5 joueurs du groupe première en moins, et face à une opposition de qualité, on s'attendait à un match difficile. Il l'a été. Surtout au vu d'une première mi-temps raté essentiellement défensivement, le collectif Pontois n'a pas réussi à se donner les moyens de se rendre le match éventuellement facile. Même si la deuxième mi-temps fut un peu meilleure, un penalty concédé à 20s de la fin, ne nous a pas permis de faire match nul, et d'avoir la séance de penaltys qui aurait pu nous aider à suivre l'aventure de la coupe 17.

Un match à oublier, même si tout ne fut pas mauvais, mais trop d'échec au tir, trop d'imprécision dans les passes nous ont ramené à nos chères études.

Maintenant place au championnat! Un premier objectif : « se qualifier en play off » et si possible dès le prochain match de championnat à Chasseneuil.



Tournoi de Pons 1987

Mais qui sont-ils ?

SENIORS GARCONS 2 : Pons / Gémozac 2 26-22 Montguyon

Coupe 17 Seniors Masculins Consolante 1^{er} Tours

Un match sérieux et une victoire méritée. Une Bonne entame de match permet à nos garçons de virer en tête à la pause. Après une frayeur en seconde période (avantage de +7 à +1), nos joueurs se remobilisent pour se détacher de nouveau et assurer la qualification pour le second tour de consolante de coupe 17.

MOINS DE 15 G: Pons / Gémozac 26-14 Montguyon

Avec une défense plus rigoureuse et enfin solidaire puis une attaque associant mobilité et sens collectif, nos garçons ont dominé la rencontre de bout en bout en prenant du plaisir et en en donnant au public .

A Rééditer à la reprise !

J 7	15 DM 2eme division	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	St. Xandre	21	7	7	0	0	185	98	87	0	0
2	Tonnay Charente	17	7	5	0	2	212	155	57	0	0
3	Pons / Gémozac	17	7	4	0	2	153	111	42	0	0
4	Montguyon	13	7	3	0	4	147	175	-28	0	0
5	Re	11	7	2	0	5	129	130	-1	0	0
6	Courçon	9	6	2	0	4	89	108	-19	1	0
7	La tremblade	5	7	0	0	7	34	172	-138	2	0

Rubriques Diverses



Du Vendredi 12 au Dimanche 14 Février, Philippe CASTELAIN salarié du HBOPG, et Marie BAZIN en Service Civique, ont participé à la formation d'animateur Hand fit niveau 1 à Poitiers.

Jérémie PERRIN, un des précurseur de cette nouvelle discipline, a accompagné la dizaine de stagiaires venu de tout le Poitou Charente afin de les former.



Pendant 3 jours, les stagiaires ont jonglé entre le gymnase et la salle de formation, entre la place d'animateur et de participant. Ils ont créé des séances, qui ont été testé et évalué. Ils ont reçu des retours de l'ensemble du groupe et du formateur. Les futurs coachs hand fit ont reçu des instructions afin de protéger le corps humain pendant l'activité physique.





Qu'est ce que c'est le Hand fit ?

Le Hand fit est une activité physique qui permet de lutter contre la sédentarité et ses conséquences dans le cadre du sport santé.

Cette discipline est fondé sur la plaisir, le bien-être et la santé de chacun de ses participants.

Elle se déroule en 5 phases :

Le HAND ROLL

Cette première partie est une phase d'auto massage avec un ballon de manière à activer le réveil musculaire. Elle peut aussi se faire à la fin de la séance en guise d'étirement.

Le HAND BALANCE

Cette partie a pour but de stimuler la sensibilité proprioceptive et la coordination gestuelle. Elle permet de favoriser la prévention des chutes, l'amélioration de son propre maintien et de renforcer le système neuromusculaire.

Le CARDIOPOWER

Cette phase plus tonique permet d'entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin, lutte contre la prise de poids et le déconditionnement musculaire.

Le HAND JOY

C'est à travers le jeu que cette 4ème phase se déroulera. Elle regroupera les objectifs du hand balance et du CardioPower en y ajoutant un partage d'émotion et du plaisir avec les autres participants.

Le COOLDOWN

Cette dernière phase permet une récupération rapide de la séance au travers de la relaxation, un travail de respiration voir de la sophrologie.

Entraînements et stages pendant les vacances de Février

Attention, la semaine du 15 au 21 février, c'est à dire la première semaine des vacances, Repos pour tous les équipes !

Semaine du 22 au 28 février

(Attention aux modifications par rapport à l'annonce de la semaine dernière)

Mardi 23 février : 15h30 / 17h → entraînement pour les moins de 15 et moins de 13 garçons. (Pons) Dans la foulée, à 18h30 match amical à l'extérieur contre Cognac. (prévoir les voitures)

19h / 20H15 → entraînement spécifique GB avec comme support seniors filles et seniors garçons et moins de 18 ans, ainsi que travail aux postes. (Pons)

20h15 21H45 → entraînements seniors garçons et moins de 18 ans . (Pons)

19h00 / 20h00 → Hand vie de bouger (Gémozac)

Vendredi 26 février : 17h / 18h30 → entraînement des moins de 13 ans et moins de 15 ans garçons . (Pons)

19h / 20h30 → entraînement seniors filles et moins de 15 filles. (Pons)

20h30 / 22 h → entraînement seniors garçons (Pons)

Le HBOPGien de la Semaine



Cette semaine nous allons à la rencontre de **Lenny Huard, 15 ans.**

Le portrait Chinois de **Lenny**

Si tu étais un animal ? **Une salamandre**

Si tu étais une couleur ? **Le rouge**

Si tu étais un livre ? **Les fourberies de Scapin**

Si tu étais un film ? **Star Wars**

Si tu étais une musique, une chanson ? **Voyage**

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

Si tu étais un personnage réel ou fictif ? **Tchoupi**

Le HBOPG et **Lenny**

Dans quelle équipe joues tu ? **Avec les - de 18**

As tu ou avais tu un surnom dans ton équipe ? **Non**

Depuis quand es tu dans le club ? **Depuis 8 ans (2007)**

Qu'est qui t'as amené à pratiquer le Hand-ball ? **Car mes frères en faisaient.**

Qu'est ce que tu apprécies dans le Hand-ball ? **L'amicalité**

Ton meilleur souvenir au HBOPG ? **Il y a 2 ans (aucune défaites)**

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

Ton vœux pour le HBOPG ? **S'améliorer encore plus !**

Merci à nos

PARTENAIRES

E.Leclerc 

Intermarché



SUPER U
GEMOZAC



INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI



Thierry Pouilloux

Pineau des Charentes - Cognac - Liqueurs

Vente directe à la propriété
Visite de la Distillerie



Natural's
L'épicerie Bio

Produits biologiques & naturels
Épicerie sucrée & salée, fruit & légume de saison, pain, vin, aromathérapie, complément alimentaire, cosmétique, cadeaux,...



AB demeter

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 face book : Handball Olympic Pons Gemozac

Aux gymnases lors des entraînements et des matchs

Rigueur,

Solidarité,

Plaisir

