

# CAP'HAND

## news

NUMÉRO 1



TOUTES LES INFOS SUR L'US CAPBRETON HANDBALL  
LES ÉVÈNEMENTS À VENIR, LES PROCHAINS MATCHS MAIS  
AUSSI DES RÉSUMÉS DE MATCHS



## CAP'HAND News ! Qu'est-ce que c'est ?

C'est le journal du club qui vous sera envoyé chaque mois par mail.

Vous y trouverez des infos sur le club, les événements à venir, les prochains matchs... Mais aussi des résumés de matchs sur le mois écoulé.

Bien évidemment tout ceci quand nous aurons de nouveau accès au gymnase et que les championnats auront repris

### **Pourquoi CAP'HAND News?**

Eh bien... CAP comme Capbreton ! Mais aussi CAP comme l'objectif.

Le handball à Capbreton c'est ce qui nous unit tous après tout !

Ce journal est là pour créer un lien de communication entre le club et tous ses licenciés.

Comme pour toute nouveauté, il faut être indulgent et nous laisser le temps de nous améliorer 😊

En attendant vous pouvez nous aider en envoyant vos impressions/ suggestions (bonnes et mauvaises) sur la boîte dédiée.

***caphandnews@gmail.com***

# LE MOT DU PRÉSIDENT

---



C'est avec un grand plaisir que j'ai l'honneur d'inaugurer le premier numéro de ce journal mis en place par notre équipe d'animation.

Notre structure a bien évolué depuis la "poignée" de jeunes filles qui ont créé le club en 1984. Aujourd'hui, nous oscillons autour des 200 licenciés et toutes les catégories sont représentées (sauf les UI3F cette année), avec notre équipe phare, les séniors qui évoluent en Région.

Au-delà des performances, nous pouvons nous targuer d'être un club formateur :

- Nos jeunes participent aux stages de sélections départementales et régionales qui sont le tremplin pour le Pôle Espoir.
- Le bon niveau de nos jeunes arbitres (JA) issus de notre école qui vont être amenés à passer le niveau régional.
- Beaucoup de joueurs quittant notre club (pour continuer leurs études ou pour raisons professionnelles) font les beaux jours des clubs girondins, pyrénéens, toulousains et parisiens

Mais notre club, c'est aussi 35 dirigeants bénévoles (entraîneurs, arbitres, parents, animateurs de commissions, partenaires, ...) qui œuvrent dans l'ombre et font vivre notre club en essayant de lui donner du sens.

La crise sanitaire que nous traversons complique le fonctionnement, mais ne baissons pas les bras !

J'espère de tout cœur que nous sortirons de cette impasse et que nous pourrons aller au bout de nos championnats.

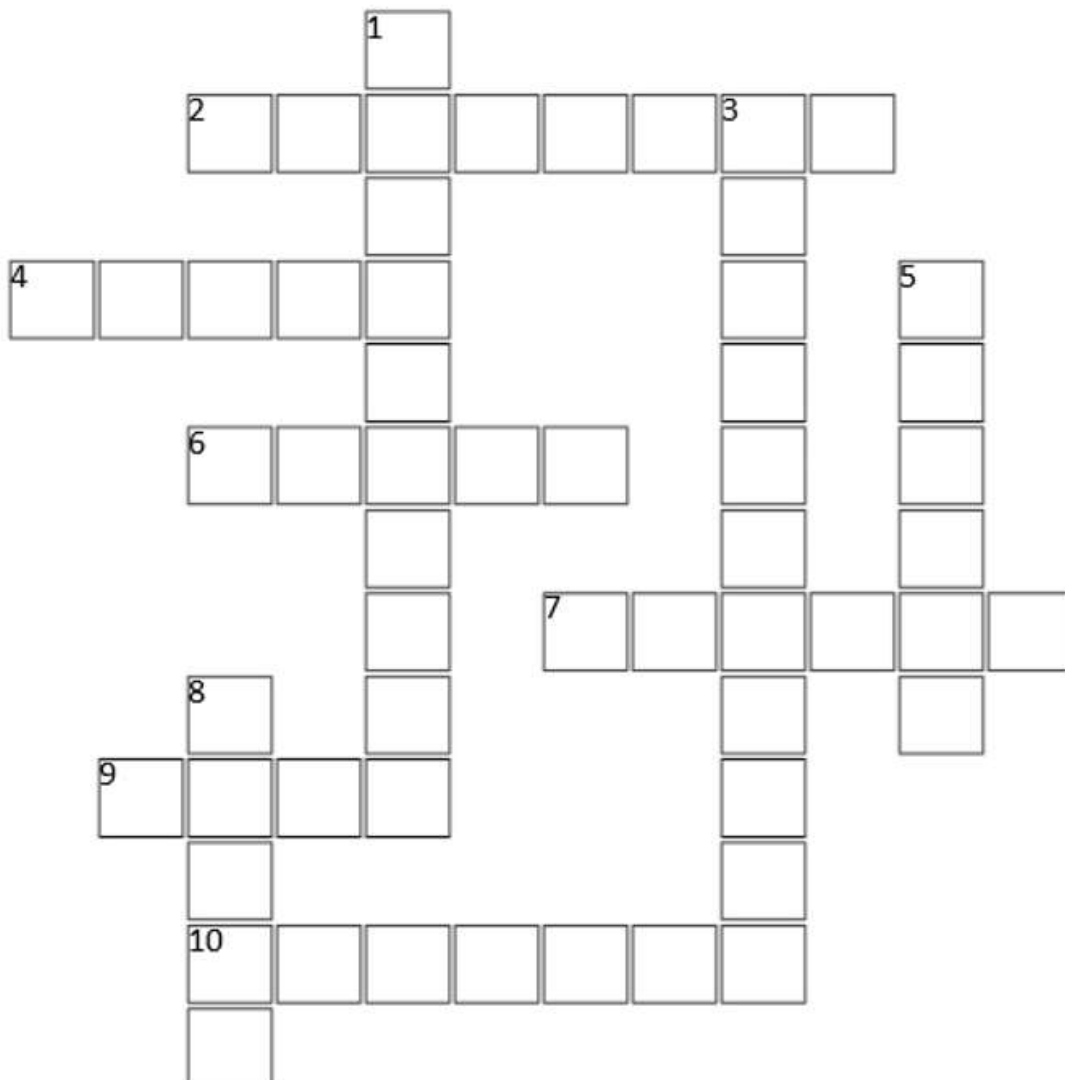
Je souhaite longue vie à ce journal qui aura pour but d'informer, de renseigner, de communiquer, enfin de tisser un lien social entre nos licenciés. Les projets ne manquant pas, espérons que 2021 nous permette de les réaliser.

*Jean-François Zubillaga*



# Les mots croisés du handballeur

Retrouve les mots à l'aide de leurs définitions. Si tu sèches, tu peux demander de l'aide à tes copains ou à ton entraîneur. Réponses dans le prochain numéro

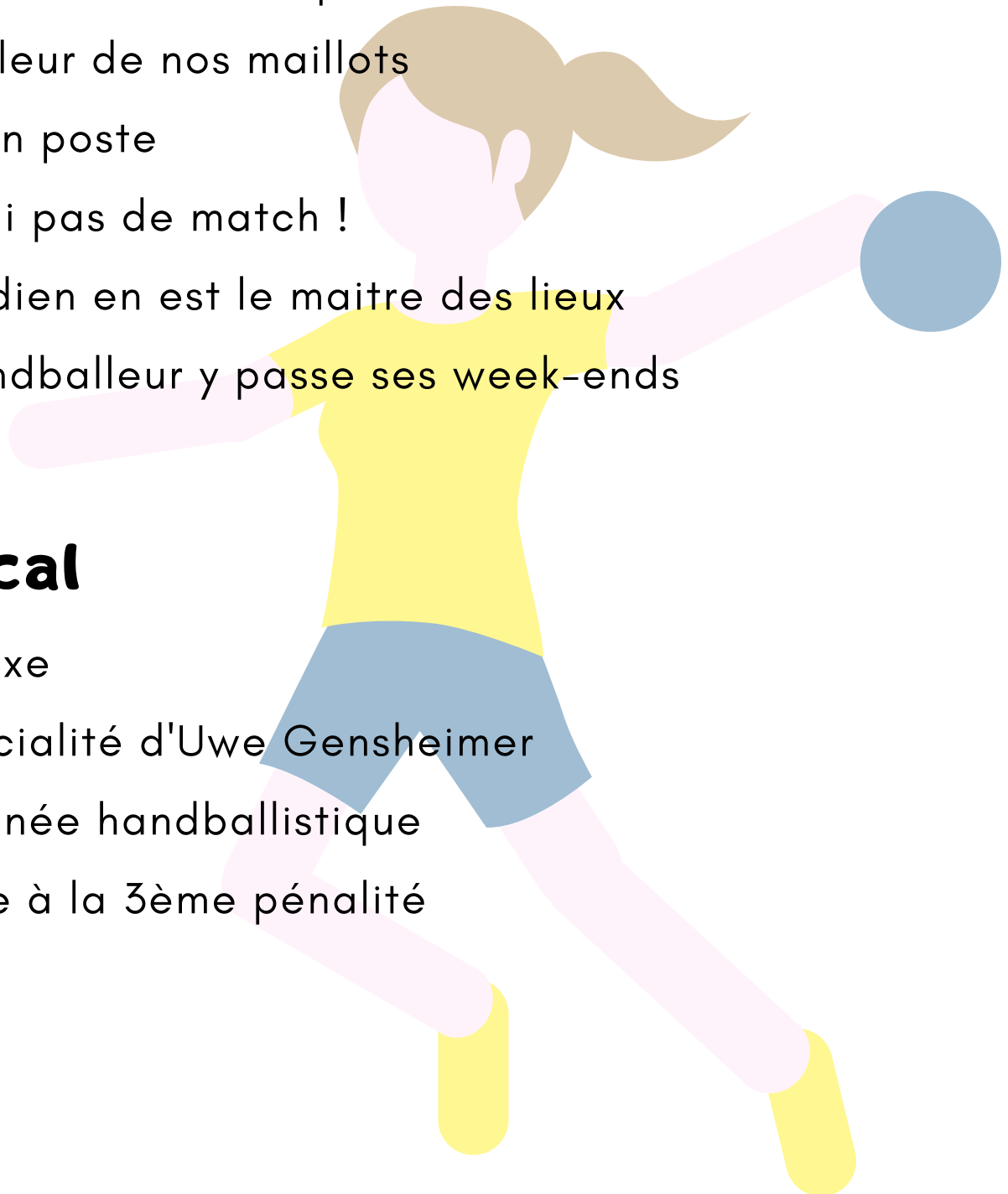


## Horizontal

2. Dernière nation championne du monde
4. La couleur de nos maillots
6. C'est un poste
7. Sans lui pas de match !
9. Le gardien en est le maître des lieux
10. Le handballeur y passe ses week-ends

## Vertical

1. On le fixe
3. La spécialité d'Uwe Gensheimer
5. Une année handballistique
8. Il arrive à la 3ème pénalité





# Les -15 ans F

Petit collectif qui compte 8 joueuses, il est principalement composé de débutantes, qui apprennent les bases du handball.

Les filles ont fait 3 matchs cette saison. Elles se sont inclinées sur les deux premiers, mais à force de travail, les filles ont progressé et se sont imposées avec la manière sur leur dernier match.



# Les -15 ans G

Cette année nous avons un effectif de 22 joueurs, dont 2 joueurs qui ont été surclassés en -18 en début de saison. L'effectif se compose de 10 première année et 10 seconde année. Avec ces 20 joueurs nous avons décidé d'engager 2 équipes en championnat afin que tout le monde ait du temps de jeu, ce qui est notre priorité à Erik et moi.

Ces deux équipes ne sont pas figées, en fonction des performances des joueurs (match et entraînement) leur place peut évoluer.

Nos objectifs pour cette année étaient simples, tout d'abord on voulait que nos joueurs prennent du plaisir à l'entraînement comme en match. Au niveau technique et tactique, on souhaitait qu'à la fin de la saison tous les joueurs maîtrisent :

En attaque : la montée de balle rapide et les bases de l'attaque placée.

En défense : défense étagée de type 1-5.

Au niveau compétition, nos objectifs étaient que l'équipe 1 se qualifie en tri-départemental pour la deuxième phase, ce qui était bien engagé au vu des premiers résultats (3 victoires après 3 journées) et pour l'équipe 2 qu'elle se qualifie au niveau excellence pour la deuxième phase.

Malheureusement l'équipe 2 n'a pu jouer qu'un seul match, avec une victoire à la clé.

*Erik et Damien*



# LES PORTRAITS

Histoire de faire un peu plus connaissance avec licenciés du club et leur parcours handballistique, chaque mois nous vous proposons de découvrir 3 portraits de joueurs du club et celui d'un entraîneur issus de différents collectifs.

Dorénavant si vous les croisez dans le gymnase, vous saurez qui ils sont.

Découvrez sans plus attendre les portraits du mois !



# Cybella, ailière gauche des -18F et jeune arbitre

LE CLUB TE SOUHAITE UN BON RÉTABLISSEMENT, REVIENS-NOUS VITE!



## Depuis quand es-tu au club ?

J'ai joué 3 ans à Capbreton puis je suis partie 2 ans à Tyrosse. J'ai finalement décidé de revenir à Capbreton en début de saison.

## Comment as-tu découvert le handball et pourquoi avoir choisi d'en faire ?

J'ai découvert le hand au collège et j'ai directement aimé ce sport.

## Qu'est-ce qu'il te plaît dans ce sport ?

J'aime le Handball parce que c'est à la fois un sport de contact et un sport d'équipe.

## A ton avis quelle est ta principale qualité/défaut sur le terrain ?

Qualité : Je suis hargneuse

Défaut : Mauvaise perdante

## As-tu un(e) handballeur / handballeuse préféré(e) ?

Pas spécialement

## Quel est ton meilleur/pire souvenir de handballeur ?

Meilleur souvenir : Les retours en bus après un bon match

Pire souvenir : Les courbatures après le renforcement musculaire

## Avant un match, que fais-tu ?

J'aime véhiculer la bonne humeur et mettre de la musique

## Quelle est ta philosophie sur un terrain ?

Tout donner pour être fière de nous

## Un petit mot pour ton équipe et le club ?

Vous me manquez, à l'année prochaine !

# Matthias, arrière, demi-centre des -13G et jeune arbitre

## Depuis quand es-tu au club ?

J'ai joué 3 ans à Tyrosse avant d'arriver en 2019 à Capbreton. Mais je suis aussi en section handball à Tyrosse.

## Comment as-tu découvert le handball et pourquoi avoir choisi d'en faire ?

J'ai découvert le hand en allant voir les matchs de mon grand frère. J'ai voulu en faire alors je me suis inscrit à l'école de hand.

## Qu'est-ce qu'il te plaît dans ce sport ?

J'aime le Handball parce que c'est un sport collectif, on se fait plein de copains et c'est ma passion !

## A ton avis quelle est ta principale qualité/défaut sur le terrain ?

Qualité : Une bonne vision du jeu

Défaut : La course rapide

## As-tu un(e) handballeur / handballeuse préféré(e) ?

Nedim REMILI, il est né le 18 juillet comme moi! Il ne lâche rien ni en attaque ni en défense, comme moi.



## Quel est ton meilleur/pire souvenir de handballeur ?

Meilleur souvenir : Mon 1er but avec un schwenker et ma participation au stage de Jérôme Fernandez

Pire souvenir : Quand j'ai joué avec les 2 pouces des pieds blessés. J'avais trop mal mais je voulais jouer

## Avant un match, que fais-tu ?

Je mange 😊

## Quelle est ta philosophie sur un terrain ?

On gagne ensemble, on perd ensemble !

## Un petit mot pour ton équipe et le club ?

Vivement qu'on reprenne le championnat

# Antoine, arrière et ailier -18G



## Depuis quand es-tu au club ?

3 ans

## Comment as-tu découvert le handball et pourquoi avoir choisi d'en faire ?

J'ai commencé le handball il y a 9 ans et j'ai tout de suite accroché

## Qu'est-ce qu'il te plaît dans ce sport ?

J'aime le fait que ce soit un sport collectif, être en compétition avec ses amis

## A ton avis quelle est ta principale qualité/défaut sur le terrain ?

Qualité : Un bon shoot et pas peur d'aller au contact

Défaut : Je fais un peu trop de passage en force

## As-tu un(e) handballeur / handballeuse préféré(e) ?

Uwe Gensheimer qui est pour moi le meilleur ailier gauche du monde

## Quel est ton meilleur/pire souvenir de handballeur ?

Meilleur souvenir : Le tournoi à Nazaré il y a 2 ans

Pire souvenir : Quand je me suis fracturé la cheville en -15

## Avant un match, que fais-tu ?

Je parle avec mes coéquipiers et je me mets dans le bain

## Quelle est ta philosophie sur un terrain ?

Rien lâcher et toujours jouer à fond

## Un petit mot pour ton équipe et le club ?

Merci Zubi et l'équipe pour ces années passées ensemble en espérant pouvoir rejouer en championnat cette année !

# Paul Morel, entraîneur des Loisirs



## **Quel est ton parcours d'entraîneur ?**

Cela a commencé quand ma fille jouait en -11F et qu'il manquait d'entraîneurs. Mon passé d'handballeur, (je jouais aussi en seniors à Capbreton) m'a permis de pouvoir prendre le poste. Et après j'ai eu la chance de suivre l'équipe des -13F aux -18F.

Depuis cette année, j'ai transmis le flambeau à notre nouvelle coach. J'ai commencé à m'entraîner avec les seniors loisirs et doucement j'ai glissé comme coach.

## **Qu'est-ce qu'il te plaît dans le fait d'entraîner ?**

Transmettre, voir les progrès des joueurs et de l'équipe.

## **A ton avis quelle est ta principale qualité/défaut en tant qu'entraîneur ?**

Ma qualité : Persévérant et j'aime donner

Défaut : Un peu trop sérieux ? Mais je me soigne !

## **Quel est ton meilleur/pire souvenir de coach ?**

Meilleur souvenir : Pour mon anniversaire les filles m'avaient offert un album où elles avaient inscrit des anecdotes. Ça m'a beaucoup touché.  
Pire souvenir : C'est qu'il n'y a pas eu de fin l'année dernière à cause de la pandémie. Et du coup, on a pas pu fêter la fin de l'année avec les filles.

## **Si tu devais donner un conseil aux joueurs (peu importe le collectif), lequel ça serait ?**

Toujours travailler les bases du handball

## **Un petit mot pour ton équipe et le club ?**

Vivement la 3ème mi-temps ! Et vivement que l'on se voit tous, que l'on recharge nos chaussures de hand !

# NOUVEAU PARTENAIRE

**Sponso+**, partenaire du club de l'US Capbreton Handball, start-up en collaboration avec plus de 1 000 e-commerces (Fnac, La Redoute, Booking, Nike, Castorama,...), vise à aider les associations sportives par le sponsoring participatif.

## Le sponsoring participatif, comment ça marche ?

- J'achète : Je fais mes achats dans les magasins partenaires près de chez moi et sur plus de 1 000 sites e-commerce.
- Je sponsorise : Je suis remboursé jusqu'à 15 % du montant de mon achat sur mon compte Sponso+, somme dont je fais don en partie ou en totalité à mon club.
- J'économise : En plus du remboursement, j'obtiens un reçu fiscal de mon club pour déduire de mes impôts 66 % de tous les dons versés !

Clubs sportifs, particuliers ou entreprises, tout le monde y est **gagnant**.

Rejoignez-nous sur [Sponsoplus.fr](https://sponsoplus.fr) !

# MERCI À EUX POUR LEUR SOUTIEN

