

CAP'HAND

news

NUMÉRO 2



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



Les entraînements reprennent!

Enfin!!! C'est probablement le mot prononcé par la majorité de nos licenciés lorsqu'ils ont appris la reprise du handball.

Que ce soit sur les installations extérieures du stade ou au collège Jean Rostand, nos jeunes ont pu retrouver les joies de l'entraînement.

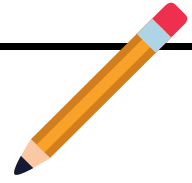
Le tout sous une météo clémente.

Petit tour d'horizon de cette reprise en image.



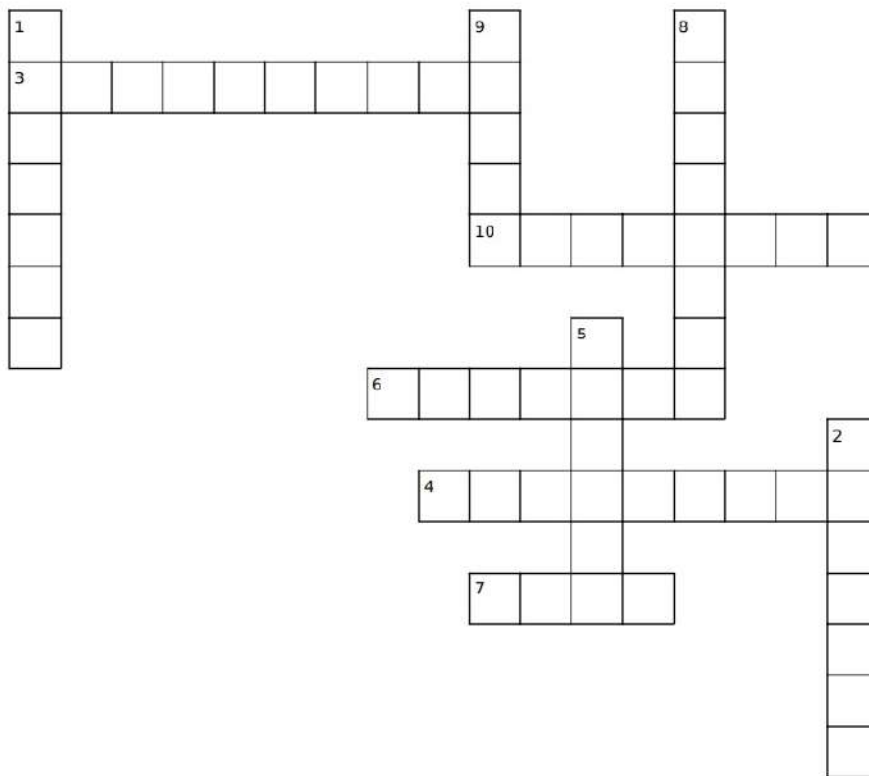
ACTUALITÉ





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



Solution n° précédent

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. Intervalle | 6. Pivot |
| 2. Danemark | 7. Ballon |
| 3. Roucoulette | 8. Rouge |
| 4. Jaune | 9. Zone |
| 5. Saison | 10. Gymnase |

Horizontal

3. Personne chargée d'entraîner une équipe
4. Le nom du président de l'US Capbreton
6. Nation championne olympique féminine en titre
7. Nombre de couleurs de maillot différentes présentes sur un terrain lors d'un match
10. Durée d'un match professionnel (en minute)

Vertical

1. Gardienne de l'équipe de France féminine
2. Il empêche le ballon de franchir la ligne de but
5. Niveau de jeu de notre équipe fanion
8. Longueur d'un terrain de handball (en mètre)
9. Nombre de temps mort dont dispose chaque équipe lors d'un match



PRÉSENTATION D'ÉQUIPE



L'école de hand

C'est un collectif d'une douzaine de joueurs et joueuses âgés de 4 à 9 ans. Ils s'entraînent dur tous les samedis matin pour apprendre les bases du handball par le biais de parcours, jeux et mini-match.

Le tout, dans la bonne humeur.

D'ici quelques années ils seront les futurs champion(ne)s du club!



Les -13 ans G

C'est un collectif d'une vingtaine de joueurs divisés en 2 équipes, essentiellement des 1ères années qui montent de -11.

Un groupe avec de bonnes aptitudes individuelles, mais pour le moment le jeu collectif pêche un peu. Le passage sur un jeu placé dit "d'adulte" les perturbe dans cette construction collective.

Cette saison, l'équipe 1 a joué deux matchs de championnat (1 victoire et 1 défaite) quant à l'équipe 2, deux défaites en deux matchs.

L'arrêt brutal des entrainements la saison dernière ne leur a pas permis de s'acclimater au jeu demandé en -13.

En plus des matchs de championnat, nous voulions participer à des tournois sur d'autres départements pour permettre aux joueurs d'affronter des équipes autres que celles des Landes. Pas sûr de pouvoir y participer cette année...

En attendant, une sortie Lasergame/Bowling a été organisé en début de saison, pour le plus grand bonheur des joueurs!

Jérôme



LES PORTRAITS

Vous voulez que votre portrait apparaisse dans le journal?

Rien de plus simple, il suffit d'envoyer vos réponses à caphandnews@gmail.com accompagné d'une photo!

Vous pouvez aussi obtenir le questionnaire auprès de vos entraîneurs.

Léa, demi-centre des -18F et jeune arbitre

Depuis quand es-tu au club ?

Depuis 6 ans.

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

Une amie à moi m'a dit de venir essayer et je me suis épanouie.

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

C'est un sport collectif avec de beaux moments de groupe et un esprit de compétition mais aussi familial.

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

Qualité : La persévérance et l'écoute

Défaut : Râleuse et sanguine

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

Manon Houette et Estelle Nze Minko



Quel est ton meilleur/pire souvenir de handballeur ?

Meilleur souvenir : La coupe des Landes en seniors filles

Pire souvenir : Ma fracture de la cheville

Avant un match, que fais-tu ?

Je mange une barre de céréales, je me mets du strap et me fais des tresses.

Quelle est ta philosophie sur un terrain ?

"La douleur est temporaire, l'abandon est définitif"

Un petit mot pour ton équipe et le club ?

Merci pour tous ces beaux moments passés. J'ai hâte que tout reprenne comme avant...

Esteban, ailier des -13G

Depuis quand es-tu au club ?

Depuis 2014

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

Je l'ai découvert en regardant la télévision et cela m'a plu.

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

Jouer avec mes copains et faire des matchs.

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

Qualité : Une bonne lecture du jeu

Défaut : Je n'aime pas perdre

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

Nedim Remili en équipe de France et PSG Handball



Quel est ton meilleur/pire souvenir de handballeur ?

Meilleur souvenir : Quand nous avons fini premiers du championnat des landes

Pire souvenir : Quand un joueur m'a tapé dans les côtes deux fois de suite.

Avant un match, que fais-tu ?

Je stresse!

Quelle est ta philosophie sur un terrain ?

Jouer ensemble

Un petit mot pour ton équipe et le club ?

J'espère que nous pourrons bientôt faire des matchs ensemble!

Cléo, ailière des seniors filles

Depuis quand es-tu au club ?

Depuis cette saison

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

J'ai découvert le handball à l'âge de 6 ans, j'ai décidé de continuer car c'est un sport qui me plaît énormément !

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

L'esprit d'équipe, le jeu et les rencontres que l'on peut faire.

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

Ma qualité : Très bonne question ! Je ne sais pas, il faudrait demander aux filles de l'équipe et aux entraîneurs.

Mon défaut : Je stresse très vite.

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

Luc ABALO et Cléopâtre DARLEUX (et ma tante aussi !).

Avant un match, que fais-tu ?

J'écoute de la musique pour éviter que le stress prenne le dessus et je discute avec tous le monde.



Quel est ton meilleur/pire souvenir de handballeur ?

Meilleur souvenir : Le tri-dep en 2019. Rencontrer d'autres équipes c'est quelque chose de vraiment excitant ça nous permet de travailler, de nous améliorer ! On a bien rigolé

Pire souvenir : Un match où mon équipe a perdu 70 à 20, un score de ce type.

Quelle est ta philosophie sur un terrain ?

Il faut toujours donner le maximum et ne pas se laisser abattre

Un petit mot pour ton équipe et le club ?

Notre équipe a du potentiel, laissez-nous un peu de temps pour qu'on arrive à se trouver, vu qu'il y a des personnes qui n'ont jamais joué ensemble. J'ai confiance en mon équipe & en nos entraîneurs et laissez-nous atteindre les sommets !

Damien, entraîneur des -15 ans M

Quel est ton parcours d'entraîneur ?

J'ai commencé la saison dernière à entraîner les -15g et j'ai continué cette année avec cette catégorie.

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

C'est le fait de pouvoir transmettre aux jeunes ce que l'on m'a appris lorsque j'étais plus jeune et ce que je continue d'apprendre en jouant. J'adore voir les joueurs heureux après un match. Ce qui me plaît par-dessus tout c'est lorsque les joueurs mettent en application ce que l'on a travaillé à l'entraînement en match et qu'ils se rendent compte que le travail paye.

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

Ma qualité : Etre à l'écoute des joueurs et ne pas avoir peur de me remettre en question en acceptant les critiques constructives qu'elles viennent d'un coach plus expérimenté ou bien même des joueurs eux-mêmes.

Mon défaut : Mon inexpérience



Quel est ton meilleur/pire souvenir de coach ?

Mon meilleur: Un match qui date d'il y a très longtemps. Je n'étais qu'en -18 première année, j'ai du remplacer l'entraîneur des -15g de l'époque (Erik) avec qui je coache aujourd'hui ne pouvait être présent pour la grande finale de la coupe des Landes, contre nos adversaires préférés à savoir St. Paul, ce fut le match le plus serré que je n'ai jamais vécu. A la fin du temps réglementaire et de deux prolongations les deux équipes étaient toujours à égalité. Le sort du match se joua donc aux tirs au buts ! Et comme vous pouvez vous en doutez si c'est mon meilleur souvenir évidemment c'est que Capbreton a gagné. Je pense que ce souvenir restera à jamais gravé dans ma mémoire.

Mon pire : Je pense qu'il s'agit d'une défaite l'an dernier à St. Pierre du Mont au début de la deuxième phase. En effet nous étions en honneur lors de la première phase et sortons invaincus de cette première phase. Durant ce match certains joueurs ont perdu le fil et je n'ai pas su les remotiver et trouver les solutions afin d'inverser la tendance. Ce fut notre défaite la plus large de la saison.

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

Ne jamais rien lâcher ! Toujours aller de l'avant quoiqu'il arrive sur le terrain. A part ça je leurs dirais de jouer simple en fixant un intervalle et passer le ballon au joueur le plus près jusqu'à trouver un espace pour aller tirer. Pas besoin de faire des passes, des dribbles ou des un contre uns compliqués, les bases suffisent amplement pour gagner un match.

Un petit mot pour ton équipe et le club?

je suis déçu de ne pas pouvoir vivre une saison normale avec eux parce que c'est tous des bons gars et que j'aurais aimer vivre plus de moments de handball avec eux.

MERCI À EUX POUR LEUR SOUTIEN

