

# CAP'HAND

## news

NUMÉRO 4



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



## Clap de fin!

Pour conclure cette saison particulière, tous nos collectifs ont participé au tournoi organisé par le comité des Landes aux arènes de Saint Paul les Dax.

Au programme, des matchs, du soleil et des sourires.





Les -15 ans G



Les -18 ans G



Les -18 ans F



Les -11 ans G



Les -13 ans G



Les -13 ans F

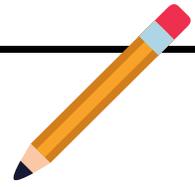


## RDV en septembre!

Toute l'équipe d'animation vous souhaite de passer de bonnes vacances avant de nous retrouver en septembre dans un gymnase vivant pour, on l'espère une saison riche en matchs.

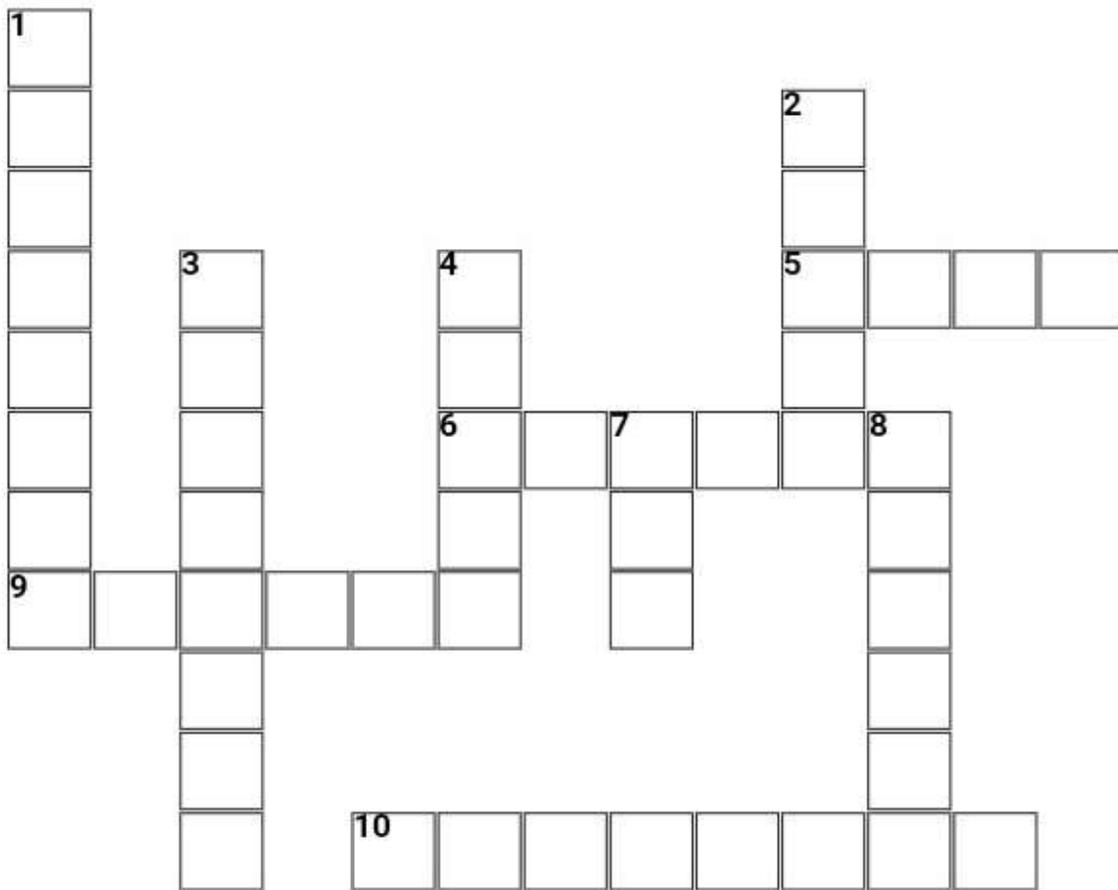
Certes, ce sont les vacances mais n'oubliez pas de garder la forme en faisant un peu de sport entre deux siestes à la plage 😊





# 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. Arrière          | 6. Défenseur |
| 2. Arbitre          | 7. Fénix     |
| 3. Paillou (Nelson) | 8. Tokyo     |
| 4. Deux             | 9. Six       |
| 5. Résine           | 10. Kung-Fu  |

## Horizontal

5. Le mois des J.O
6. Elles sont venues préparer les J.O chez nous
9. Elle est la bienvenue après un bon repas
10. Le handball à la plage

## Vertical

1. Période de farniente sans école
2. Sucrerie rafraîchissante
3. On y fait les grillades
4. On le trouve partout à la plage
7. Nous devons en boire au minimum 1.5L chaque jour.
8. Il brille tout l'été





# Les seniors F

Un collectif en reconstruction qui mixte Capbretonnaises et anciennes Tyrossaises, mais aussi jeunes et moins jeunes ☺.

Les filles ont dû apprendre à jouer ensemble et trouver des automatismes. Malheureusement la saison s'est achevée trop tôt pour voir le résultat. La saison prochaine elles auront le renfort des -18, ça promet un super collectif.

On croise les doigts



# Les seniors G

C'est un effectif d'une vingtaine de joueurs. Il s'agit d'un groupe assez jeune où la moyenne d'âge ne doit pas dépasser 25 ans, notamment du fait qu'il y avait un certain nombre de -18 dernière année surclassés en senior.

La saison a commencé avec un nouvel entraîneur: Romain Coutantin. L'équipe était motivée et montrait un potentiel assez intéressant. Potentiel qui n'a malheureusement pas pu être démontré en compétition... Seulement 3 matchs et déjà de belles choses observées durant ces matchs qui ont permis à l'équipe d'être virtuellement première de sa poule à l'arrêt du championnat.

Cette équipe c'est avant tout une bande de copains qui essayent

d'intégrer et de partager cet esprit de convivialité et de camaraderie avec les nouveaux ce qui fut malheureusement un peu compliqué ces deux dernières saisons.

La saison s'est quand même terminée sur une bonne note avec la participation de 6 de nos joueurs au tournoi de sandball d'Orthez soldé par 3 victoires et 3 défaites et surtout un plaisir de se retrouver et de pouvoir enfin rejouer ensemble.

La saison prochaine, le coach Romain s'en va pour un nouveau projet en ayant un petit goût d'inachevé.

C'est Laurent Rigouin (ancien entraîneur de la N3 de Tyrosse ou encore chargé de la sélection départementale) qui prendra la relève

# Nino, -11 ans G



## **Depuis quand es-tu au club ?**

Depuis 2 ans.

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

C'est mon copain Alex Roques (-11) qui m'a fait découvrir ce sport.

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

Les matchs, l'esprit d'équipe et l'effort physique.

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

Qualité : Je suis grand et gaucher 😊

Défaut : Je ne lève pas toujours la tête

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

Thierry Omeyer

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

Meilleur souvenir : Mon tout premier match, on avait gagné 31-0

Pire souvenir : En début de saison, sur un match avec les -13 on m'a mis un kick dans le dos pendant le match.

## **Avant un match, que fais-tu ?**

J'encourage toute l'équipe

## **Quelle est ta philosophie sur un terrain ?**

Ne jamais rien lâcher

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

C'est un peu difficile en ce moment, mais j'attends le prochain tournoi avec impatience

# Océane, gardienne des -18F



## Depuis quand es-tu au club ?

Depuis l'école de hand (-9 ans)

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

Ma mère en faisait et j'aime le sport d'équipe

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

L'esprit d'équipe

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

Qualité : ?

Défaut : ?

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

Thierry Omeyer et Cléopâtre Darleux

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

Meilleur souvenir : Être en sélection départementale avec l'équipe des Landes et être surclassée en -18.

Pire souvenir : Ne pas avoir pu finir le championnat la saison dernière et cette saison.

## Avant un match, que fais-tu ?

J'écoute de la musique

## Quelle est ta philosophie sur un terrain ?

Jamais baisser les bras

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

Vite se retrouver sur un terrain pour jouer tous ensemble

# C'est aussi une arbitre

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

J'ai commencé il y a 4 ans lorsque j'étais en -13.

## **Comment et pourquoi es-tu devenu arbitre ?**

J'ai voulu essayer l'arbitrage et ça m'a plu. J'ai commencé par arbitrer les matchs de -11 ans puis en grandissant j'ai arbitré des plus grands.

## **Qu'est-ce qui te plaît dans l'arbitrage ?**

Avoir la maîtrise du jeu

## **Quel conseil peux-tu donner aux jeunes arbitres du club**

D'être sûr de soi et de ne pas avoir peur de siffler fort.



## **Et aux joueurs sur le terrain ?**

De respecter l'arbitre et d'arrêter de râler (un arbitre peut se tromper).

**N'oubliez pas que sans arbitre pas de match!**

**Merci à tous les joueurs du club qui s'investissent dans l'arbitrage. C'est loin d'être une tâche simple.**

**Il est toujours plus facile de critiquer que de prendre le sifflet**



## Zubi, entraîneur des -18 ans G

### Quel est ton parcours d'entraîneur ?

En 1979, lorsque je suis arrivé de Paris, je cherchais un club de bon niveau pour continuer ma pratique. Sur la Région, il n'y avait que l'Aviron Bayonnais qui avait un niveau convenable.

Et comme j'étais prof d'EPS, les joueurs m'ont fait confiance pour que je les entraîne, j'étais "entraîneur-joueur-manager". Et, ça a duré 14 ans.

En 1993, un certain Loulou Galdos ayant entendu que j'arrêtais à l'Aviron, (je m'occupais des filles et je commençais à saturer des déplacements de plus en plus loin), est venu me demander si j'étais d'accord pour aider le club de Capbreton.

Les filles jouaient alors en Région, et c'était la seule catégorie du club.

Et depuis, j'entraîne toujours dans ce club de Capbreton.



### Qu'est ce qui te plaît dans le fait d'entraîner?

Le fait de transmettre ma passion, de faire évoluer et transformer les jeunes joueurs.

Mais c'est aussi de jouer une "partie d'échecs" avec l'entraîneur adverse.

Comment trouver des solutions pour mettre à défaut la défense adverse ? Comment attaquer une défense aplatie ? Comment défendre sur un pivot performant ?

C'est toujours captivant, motivant et sans fin.

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

Ma qualité : Je pense être bienveillant et à l'écoute des joueurs.

Mon défaut : Je ne suis peut-être pas assez rigoureux.

Mais après tout, ces jeunes sont là pour passer du bon temps et prendre du plaisir après une journée scolaire parfois bien lourde.

Alors, il faut savoir trouver un juste milieu entre l'apprentissage, la performance et le plaisir

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

Meilleur souvenir, j'en ai plusieurs:

- Montée en Région avec les séniors de l'Aviron.

- Championnat de France UNSS ...

- Avec les jeunes, le dernier doublé coupe et championnat tri-départemental en 2018-2019 avec une super équipe de U18G, et avec lesquels nous sommes allés au Portugal faire un tournoi.

Les pires souvenirs, je les ai oubliés ...

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

Etre à l'écoute de son entraîneur, mais également de ses partenaires.

Rester humble dans la victoire, et savoir se remettre en question dans la défaite.

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

Domage que l'on ait pas pu montrer notre valeur et nos progrès cette année en championnat. Mais j'espère vous retrouver tous à la rentrée avec encore plus d'envie et de détermination.

# MERCI À EUX POUR LEUR SOUTIEN

