



La gazette des Aiglons

Valence Roller Hockey

Infos du 16 novembre 2020

École de Hockey	2
Équipe U17	3
Équipe U17 - suite	4
Équipe U17 - (re)suite	5
Équipe U17 - (re-re)suite	6
Le Vestiaire	7
Équipe régionale 1	8
Équipe régionale 1 - suite	9
Équipe PréNationale	10
Préparation Physique Générale (PPG) en famille	11
En vrac	12



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes





École de Hockey



En haut de gauche à droite : Mathis, Bastien, Alexandre, Sandro, Sasha, Victoire, Loélia, Elise, Kaïs, Elhan, Damien.

En bas de gauche à droite : Alex, Lia, Maele, Mathilde, Nila, Audrey, Chloé, Liam, Léna, Yoan

Absents : Lucas, Tahys, Nino, Titouan,

Cette saison, c'est l'intégration de 7 anciens baby's (dont 5 filles) qui continuent l'aventure et changent de groupes pour rejoindre l'école de Hockey et 12 joueurs intègrent directement l'école de hockey pour leur 1ere saison. Il y a aussi cette saison pour entraîner nos nouveaux futurs champions, 2 de nos joueurs U20, Mathis Lambert et Damien Monteux qui ont décidé de venir pour les aider à progresser les mercredis et samedis. Ils souhaitent du haut de leur 16 ans transmettre aux jeunes ce qu'ils ont reçu lors de leur début chez les aiglons il y a déjà bientôt 10 ans... Les entraînements avec 3 coachs permettent cette saison encore plus de possibilités et de variétés de progression pour tous. L'effectif fourni de ce groupe nous permet aussi de folles parties de jeu et malgré le confinement qui est intervenu si tôt nous avons déjà eu la possibilité de faire nos 1er matchs d'entraînements !

Le mot du coach (Audrey)

C'est un groupe avec un fort potentiel, des joueuses et joueurs de 6 ans dans leur 3eme années mais aussi des joueurs de 11 ans qui débutent, l'écart d'âge ne change pas la volonté et les objectifs à atteindre ! Hâte de pouvoir aller jouer notre 1er tournoi avec ces petits aiglons et de lancer aussi mes 2 jeunes assistants dans le grand bain du coaching !



de *Mèch'* en *MÈCH'*



Équipe U17



La majorité des joueurs U17 de l'an dernier est montée en U20. C'est donc une équipe jeune que nous avons inscrite en championnat de France . Seulement 4 joueurs sont des U17 deuxième année. Autre particularité de cette équipe c'est qu'avec un effectif de 12 joueurs et deux gardiens , on compte 4 filles (Kléane , Basma , Chloé et Zoé).

Notre club attire car deux joueurs sont, cette année, venus nous rejoindre pour notre plus grand plaisir : Zoé du club de Beaune et Emmanuel de l'entente Lyon Montchavin. C'est un duo d'entraîneurs, Alex et Seb, qui a le privilège d'accompagner tout ce groupe. La première phase s'étant finie juste avant le confinement, nos jeunes aiglons ont terminé premiers de la poule avec 4 victoires en 4 matchs , 48 buts inscrits et 4 encaissés. La tactique agressive et le jeu collectif mis en place par les entraîneurs semblent bien assimilés. Mais cela reste fragile et la première journée de la poule France l'atteste : une défaite 4-0 contre les yétis grenoblois et une toute petite victoire 2-1 contre Varcès. Il reste du travail mais les petits aiglons ne manquent pas de motivation .





Équipe U17 - suite



ZOE CASTILLO alias Zozo 15 ans gardienne ,
particularité : faire 300 km tous les vendredi pour
venir s'entraîner avec nous !



SOEN BODARD alias soso 14 ans gardien , sa
spécialité : semer ses affaires partout où il passe ,
vêtements, crosse gourde etc....



BASMA MOUSSA CHECHKO 15 ans attaquante ,
chante avant les matchs



CHLOE REINA , Cloclox 15 ans attaquante, à 2 ans
elle a commencé sa carrière de cascadeuse en
tombant de son lit : bras cassé



KLEANE FOSSIER alias klé 14 ans attaquante , a
oublié de changer l'identifiant de sa mère sur le pc
pour les cours à distance ; « cochon d'Inde »....



MATHIS JUE dit Titi , 13 ans attaquant , en U13 était
appelé la petite mobylette



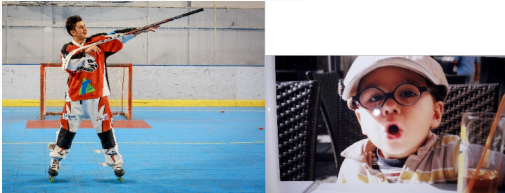
MERLIN GAILLARD 13 ans , l'as des « louches »



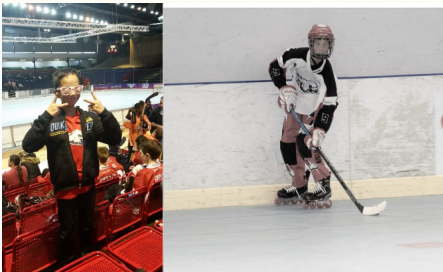
Équipe U17 - (re)suite



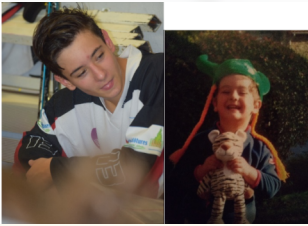
ALEXANDRE MONTCLAIR alias Alex , 13 ans attaquant , depuis son soleil en vélo à 6 ans, se consacre au roller hockey



PAUL MESONA MARTIN, alias Paulo, 14 ans, attaquant, le grand frère dans l'équipe



WILLIAM DUPEND CARETTE alias Will , 15 ans , attaquant, met l'ambiance dans les gradins



MARTIN PINOLI 14 ans , défenseur, en dehors du hockey adore les rando et l'archivage des licences



EMMANUEL LADAME, dit Manu 14 ans, défenseur, mange tout le temps



ULYSSE DORE MORIN, dit Lulu, 15 ans , défenseur , fait de la PPG même avec une épaule en vrac



Équipe U17 - (re-re)suite



XIMO GOMEZ, alias Xim 14 ans, défenseur, spécialiste du tir en altitude



ALEXANDRE PEREIRA , coach 30ans, attaquant en N3, a commencé le hockey il y a bien longtemps sous le coaching de ...Seb !



SEBASTIEN REINA , dit Seb, 46 ans, coach des U17 U20 N3, célèbre pour sa voix reconnue dans tous les gymnases de France et de Navarre



THIERRY BODARD, Responsable U17 , 44 ans, pompier de métier, et inventeur de slogan à ses heures perdues «l'amour vaincra» !





Le Vestiaire

Drive possible avec notre partenaire *Le Vestiaire* pour préparer le déconfinement ou s'arranger avec le père Noël !

LE VESTIAIRE GRENOBLE

DISPONIBLE EN DRIVE

DANS LE RESPECT DES MESURES SANITAIRES



DRIVE

**PASSEZ COMMANDE
AU
06 70 38 32 04
OU PAR WHATSAPP**

RETRAIT SUR RENDEZ-VOUS



COVID-19

INFORMATIONS
IMPORTANTES

DRIVE EN MAGASIN | MAINTIEN DU SITE INTERNET

LE-VESTIAIRE.FR



Équipe régionale 1

L'équipe R1 de cette année. Après une année passée scindée en 2, c'est l'heure de la réunification ! Une équipe soudée avec une super entente sur et dehors du terrain.



De gauche à droite en commençant par la ligne du haut

Gaetan VINSON (Gueguet) : Un de nos 3 Goalies qui revient d'une année de blessure. Sa carrure semble faire peur au palet...

Alexandre COMBIER (Tic) : Attaquant, joueur sur glace aussi depuis cette année. S'il y avait un classement du nombre de poteau dans une saison, il serait premier.

Ludovic GAILLARD (Doul ou Ludo gazette) : Attaquant. Aussi notre responsable gazette. Globe-trotter à ses heures perdues... Enfin quand il n'y a pas de pandémie mondiale.

Jonathan SAURET (Djo) : Défenseur, notre FAMEUX DJO connu de tous mais on peut pas en dire plus car des enfants lisent la gazette ! Défenseur de génie, il faut juste lui dire de quel coté marquer !



Équipe régionale 1 - suite

De gauche à droite en commençant par la ligne du haut

Ludovic ROUX (Soft) : Défenseur. Certaines mauvaises langues diront que quelques cours de patinage ne lui feraient pas de mal. Nous connaissons un très bon professeur.

Renaud Desportes (Papy) : Défenseur ! Arbitre diplômé, il connaît le règlement sur le bout des doigts. Il semble néanmoins frappé d'amnésie quand il joue, c'est le roi des 2 minutes mais c'est jamais sa faute.

Marc RESSENCOURT (Marco ou Air-shoot) : Défenseur et maître dans l'art du Air-shoot. Force tranquille.

Eric DARNAT (Ricou) : Attaquant, l'homme au Crocs... Si vous le cherchez, il sera certainement en train de discuter menuiserie avec son acolyte de toujours David Chambon (dit Chichon).

Benoit PILLON (ZBEN ou Mono-Vitesse) : Attaquant. Il ne possède qu'une vitesse de patinage mais cela ne l'empêche pas de briller par quelques coups de génie.

Cyril JOSSEAUME (Virus) : Promis le surnom date d'avant la crise sanitaire !! Mais c'est aussi et surtout notre coach (doux comme un agneau sauf pour nous gueuler dessus dans les vestiaires !)

Benoit GUILHOT (Ptit ben ou Captain C What) : Surtout ne pas se retrouver avec lui sur un parking avec un pack de bière à finir !! l'inventeur de la double, triple..... démarrante... Il a récemment déposé un nouveau brevet pour la démarrant flash...

Grégory VIGUIER (Greg ou Démarrante) : Attaquant et/ou Défenseur selon l'humeur du coach. Un vrai couteau suisse pour le coach.

David CHAMBON (Chichon) : Défenseur. Facile à reconnaître : toujours en sens inverse lorsque coach donne un exercice !

Arnaud JOGUET (Nono ou Magic mitaine) : Gardien, ancien responsable d'équipe. Notre Henri Leconte à nous

Loïc MAITRE (Loac) : Attaquant chat noir... Il semble être coutumier des mauvaises chutes et blessures.

Olivier COLLAT (Pépère) : Attaquant... Vif rapide, travailleur infatigable. Dommage qu'il ait peur de marquer.

Frédéric BOSSARD (Tac) : Ben oui il faut bien un partenaire à Tic. Attaquant, casseur de balustrade malgré qu'il semble être fait de mousse!!! Nouveau responsable R1 cette année.

Alain VETTORETTI (Même pas mal) : Gardien. Vous avez dit capricieux ou colérique ? Non tout simplement goalie.

Remi DUBREUIL (Snipe) : Défenseur. Notre capitaine. Ne pas non plus se retrouver avec lui, ptit ben et Djo à devoir finir un pack de bière. Et papa d'Ilan.

Loïc DORIER (Persil) : *Absent le jour de la photo.* Attaquant. Robuste, solide sur les rollers, il vaut mieux ne pas croiser son chemin... [Note de la gazette] C'était son anniversaire, il y a 2 jours, le 14. N'hésitez pas à lui souhaiter même en retard, ça lui fait très plaisir.





Équipe PréNationale



Brice Gore – Stéphane Vallon – Damien Monteux – Jules Monteux – Yoni Labreux – Tomas Dersy –
Timothée Ginoux – Simon Lambert (entraîneur et coach)

Mattias Noury– Jean Gore– Sébastien Reina (entraîneur et coach)– Mathis Lambert– Jérémy Ginoux –
Alexandre Cornu

Qui sommes-nous?

Un vieil adage dit qu'il faut de tout pour faire un monde. On peut dire que c'est le cas avec notre équipe: des très jeunes, des jeunes, des très très très très moins jeunes (photoshop ne pourra rien pour eux), des très grands, des moins grands, des frangins, des parents, des étudiants, des exubérants et des plus réservés, des étourdis, des blagueurs, des raleurs...

Une véritable « Auberge espagnole » où tout se mélange autour d'une passion commune avec l'envie et le plaisir de jouer ensemble et défendre nos couleurs, Bec et Ongle!





Préparation Physique Générale

(PPG) en famille

Il est important de faire un peu de sport pendant cette période de confinement. On vous a donc concocté un petit programme adaptatif pour toute la famille à faire **au minimum deux fois par semaine**.

Échauffement - 2 séries de 4 exercices (4')

Un petit échauffement pour commencer.

Effectuer la série de 4 exercices à la suite sans arrêt et enchaîner une seconde série.

Temps : 30 secondes par exercice.



Repos (1')

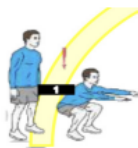
Une petite minute de repos (bien penser à s'hydrater)

Entrainement - 2 séries de 6 exercices

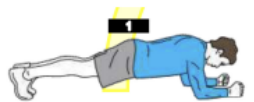
Ensuite effectuer la série de 6 exercices deux fois à la suite en variant sur le temps de travail et le temps de repos (bien penser à garder le dos bien droit)

Niveau	Pas encore professionnel	Professionnel en devenir	Professionnel confirmé
Temps de travail	30 secondes	40 secondes	45 secondes
Temps de repos	30 secondes	20 secondes	15 secondes

1 - squats



2 - Gainage facial



3 - jumping jack



4 - montée des jambes
(peut se faire sur un escalier)



5 - pompes



6 - Superman





En vrac

Quiz arbitrage

Voici le second volet des quiz d'arbitrage proposé par Yohann Labreux

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1t485D7dZbGif-cqrmIBBFtnMzw9OTf-8iaUyyenLtjR4xQ/viewform>

Où est Charlie ?

Petit jeu d'observation « trouver le palet » proposé également par Yohann Labreux

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdVPZxA9rTe6k9RxNz1vqkg9UChltdTsG2LN7SjFnyxKufdyQ/viewform>

Textile

Les bonnets sont arrivés, ils sont au tarif de 20€, taille enfant et adulte. Commande et récupération possible durant le confinement, contacter Audrey pour toute commande et retrait à : audrey.lesaignlons@gmail.com



Concernant les commandes textiles déjà passées, elles ne sont pas encore arrivées. Il est toutefois possible de nous commander des t-shirts et sweats selon les tailles disponibles dans nos stocks. Contactez Audrey.

C'est bientôt leur anniversaire !

- Carla BOT, le 18/11
- Malik LAHSSINI, le 21/11
- Hugo FORIEL le 29/11
- Arnaud JOGUET 30/11



Prochains rendez vous !

On ne sait pas trop...

Questions, horaires...

N'hésitez pas à nous joindre par mail vrhlesaignlons@gmail.com ou par sms au 06.11.95.36.25