



La gazette des Aiglons

Valence Roller Hockey

Infos du 23 novembre 2020

Équipe U13 - Valence 1	2
Équipe U13 - Valence 1	3
Équipe U15	4
Équipe U15 - version Panini	5
Équipe U15 - version Panini	6
Équipe Loisirs	7
Ecole de patinage ados adultes	8
Le Vestiaire	9
Préparation Physique Générale (PPG) en famille	10
En vrac	11



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes





Équipe U13 - Valence 1

Le groupe U13 comprenant aussi des U11 surclassés est engagé en championnat et réparti dans deux équipes : Valence 1 et Valence 2.

Valence 1, après avoir remporté largement, le 04 octobre, les deux premiers matchs coachés par Quentin ROY contre les alligators de Tricastin (16-0) et contre les jokers d'AUBAGNE (10-0), on s'était dit rendez-vous le 08 novembre à Valence, à toi Lyon, à toi Marcy, à toi Valence 2 même jour, même heure pour disputer nos derniers matchs de la poule de brassage avec la ferme intention de se qualifier en poule France.

Malheureusement, ce n'est que partie remise car la COVID en a décidé autrement mais l'équipe est toujours bien décidée et prête, quand ce sera le moment, d'en découdre pour atteindre leur objectif.



De gauche à droite en haut : Hugo Montclair, Edgar Marmey, Timothée Soualat, Rémi Raison, Timéo D'Anthony, Audrey, Antoine Arthaud, Ludwig Laden, Jules Valladier, Gaspard Le Nezet, Arthur Baudry

De gauche à droite en bas : Maxime Bertrand, Nathan Roy, Sacha Boyer, Henri Balsan, Jade Frinel

Absents sur la photo : Soan Morin, Théo Mondoloni et Malik Lahssini.

Ces perles sont nées en 2009 et 2010 (2011 pour les surclassés)

En 2011

- Sacha BOYER, né le 06 août pratique au club depuis 2016
- Théo MONDOLONI, né le 04 avril pratique au club depuis 2018
- Henri BALSAN, né le 26 janvier pratique au club depuis 2015





Équipe U13 - Valence 1

En 2010

- Timéo D'ANTHONY, né le 16 décembre pratique au club depuis 2017
- Nathan ROY, né le 26 octobre pratique au club depuis 2014
- Ludwig LADEN, né le 14 octobre pratique au club depuis 2019
- Maxime BERTRAND, né le 10 mai pratique au club depuis 2018
- Rémi RAISON, né le 23 mars pratique au club depuis 2018
- Soan MORIN, né le 10 février pratique au club depuis 2017
- Timothé SOUALAT, inscrit au club depuis le début de l'année

En 2009

- Jules VALLADIER, né le 11 décembre pratique au club depuis 2017
- Malik LAHSSINI, né le 21 novembre pratique au club depuis 2017
- Hugo MONTACLAIR, né le 10 août pratique au club depuis 2013
- Antoine ARTHAUD, né le 03 août pratique au club depuis 2018
- Edgar MARMEY, né le 12 juillet pratique au club depuis 2018
- Gaspard LE NEZET, né le 30 avril pratique au club depuis 2018
- Jade FRINEL, née le 23 avril pratique au club depuis 2017

Arthur BAUDRY, né en 2007 (U15), a repris, pour l'instant, les entraînements de Roller avec les U13.

Audrey CHABOD, leur Coach-Entraîneur, est, encore, sur la photo U13 contrairement à la photo U15 : la plus grande.

Vivement le retour des entraînements et la reprise du championnat, les joueurs sont, apparemment, chauds-bouillants !!!

Gilles R., responsable équipe U13 Valence 1





Équipe U15

Cette saison, l'effectif U15 est composé de 5 joueurs et 2 gardiens nés en 2007, 4 joueurs de 2008 ainsi que 2 joueurs 2009 U13 surclassés.



En haut de gauche à droite : Hugo Foriel, Merlin Gaillard, Elsa Andret, Mellouan Raina Wilson, Esteban Persac, Alexandre Montclair

En bas de gauche à droite : Arthur Crey, Hugo Montclair, Edgar Marmey, Léna Mondoloni, Mathis Jue, Mathis Fossier, Matis Venet

Mot du coach (Audrey) :

Une équipe qui a bien débuté son championnat malgré un premier match un peu décevant n'étant pas à la hauteur de ce que j'attendais même si la victoire était là. La suite a été beaucoup mieux maîtrisée et les joueurs ont réussi à se faire bien plus confiance. Ils ont terminé la 1ère phase avec 4 victoires en autant de matchs. Ils vont aller jouer la poule France avec objectif de jouer les phases finales. Nos u15 restent sur 2 victoires contre l'équipe de Grenoble.

Un groupe qu'il va falloir continuer à guider afin que tous les joueurs même les moins expérimentés gagnent en responsabilité.

Vivement la reprise des entraînements et du championnat !

Audrey





Équipe U15 - version Panini

U15 • 09/04/2007 • #5 • Att • Right • since 2012

ALEX MONTCLAIR

U15 • 17/09/2007 • #10 • Att • Right • since 2015

MERLIN GAILLARD

U15 • 19/06/2007 • #3 • Att • Right • since 2013

MATHIS JUE

U15 • 18/06/2008 • #12 • Att • Left • since 2017

MATHIS FOSSIER

U15 • 01/08/2008 • #11 • Att • Right • since 2017

ESTEBAN PERSAC

U15 • 06/01/2008 • #8 • Def • Left • since 2017

LENA MONDOLONI

U15 • 29/11/2007 • #6 • Def • Right • since 2014

HUGO FORIEL

U15 • 24/07/2007 • #7 • Def • Right • since 2015

ELSA ANDRET

U15 • 02/01/2008 • #18 • Def • Left • since 2016

MELLOUAN WILSON RAINA



Équipe U15 - version Panini


U13 • 12/07/2009 • #42 • Def • Left • since 2018

 **EDGAR MARMEY**

U13 • 10/08/2009 • #4 • Def • Right • since 2013

 **HUGO MONTCLAIR**

U15 • 08/12/2007 • #1 • Gar • Left • since 2017

 **MATIS VENET**

U15 • 25/05/2007 • #30 • Gar • Left • since 2011

 **ARTHUR CREY**

09/05/1992 • #92 • Coach • Left • since 2014

 **AUDREY CHABOD**

R1 • 27/04/1979 • #19 • Resp U15 • Left • since 2015

 **LUDO GAILLARD**



Équipe Loisirs



En haut de gauche à droite : Tiphaine (maman de Merlin U15), Nicolas, David (papa de Théo U11 et Léna U15), Romain, José (papa de Andrès Babys), Sébastien, Nicolas, Alyzée, Aurore (maman de Jules U13), Samantha.

En bas de gauche à droite : Cédric (papa d'Esteban U15), Eva (maman de Jade U13 et Melvin Loisirs), Amélie (maman de Nathan U13, Léna et Chloé Ecole de Hockey), Noémie (maman de Henri U11), Bruno (papa d'Eloi ex-U20).

Tout en bas : et la meilleure pour la fin Mélanie (maman de Nolan, Ecole de Hockey qui a finalement rangé la crosse pour quelques temps, si si il y reviendra !...)

Absents : Céline (maman de Kleane U17 et Mathis U15), Marc (papa de Matthias U20), Cédric (papa de jumelles encore un peu petites pour les roulettes mais ça viendra ;), Elodie (maman d'Alexandre U15 et Hugo U13, si si on n'a pas oublié qu'après les vacances tu nous rejoignais ;).

Mot du coach (Audrey)

Bon comme vous pouvez le voir, en fait, le groupe des loisirs pour la plupart, c'est des parents qui ont prit le virus des enfants ! Le virus du Roller Hockey est finalement vachement moins contraignant que ce COVID-19 malgré nos semaines et week-end chargés de hockey ! Un super groupe de joueurs motivés pour progresser, pas toujours fan des exercices de patinage et qui aime beaucoup et surtout les matchs. Mais bon lors des matchs finalement, ils apprécient d'avoir fait les exercices de patinage.

Audrey



Ecole de patinage ados adultes



De gauche à droite : Sylvaine (maman de Victoire U13 Ecole de Hockey), José (vous le connaissez déjà du lundi, Papa d'Andrès Babys), Jules U20, David (papa de Sacha U11), Nicolas (vous l'avez déjà vu le lundi soir), Melvin (le grand frère de Jade notre gardienne U13), Eva (vous l'avez aussi déjà vu le lundi, la maman de Melvin Loisirs et Jade).

Le mot du coach (Audrey)

Quand on vous dit que les Aiglons c'est une grande famille, ce n'est pas des blagues ! Après la prochaine fois, on vous le fera avec les liens de boulot car là aussi il y en a des liens !

Petit mot de la fin : VIVEMENT LA REPRISE ! et préparez vous ça sent le citron sauté !

Audrey



EQUIPEMENT ELECTRIQUE
INDUSTRIEL / TERTIAIRE / BÂTIMENT
TOUTES APPLICATIONS COURANT FORT ET COURANT FAIBLE
FIBRE OPTIQUE
DÉPANNAGE



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

STAY SAFE



Préparation Physique Générale

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)

Entraînement - 2 séries de 6 exercices

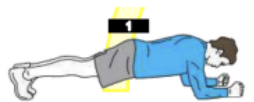
Ensuite effectuer la série de 6 exercices deux fois à la suite en variant sur le temps de travail et le temps de repos (bien penser à garder le dos bien droit)

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



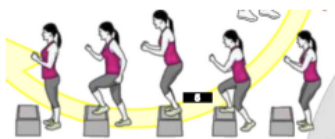
2 - Gainage facial



3 - jumping jack



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



5 - pompes



6 - Superman





En vrac

Où est Charlie ? épisode 2

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

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHrjRi-BZ5OzkzTummzLkxADMPGp1dzJQyIYEetDLjlkv_ww/viewform

Textile

Parce qu'en plus des bonnets, il reste encore des casquettes et des T-shirt en stock pour Noël !

N'hésitez pas à contacter Audrey pour convenir d'un créneau de récupération.

- Casquette noir 20€
- Casquette noir rouge SnapBack 23€
- T-Shirt 16€
- Bonnet 20€.



C'est bientôt leur anniversaire !

- Hugo FORIEL le 29/11
- Arnaud JOGUET 30/11
- David MONDOLONI, le 01/12
- Matthias NOURY, le 03/12

Prochains rendez vous !

On ne sait toujours pas trop...

