



La gazette des Aiglons

Valence Roller Hockey

Infos du 8 Décembre 2021

Interview Yann Geneix...	2
...préparateur physique	3
U15	4
R1	5
Prochain match N2 et N3 à domicile	6
Vu	7
Présentation nouveau partenaire	8
Pause ludique	9
En vrac	10

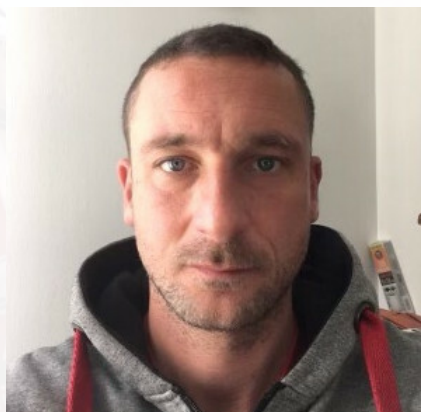


La Région
Auvergne-Rhône-Alpes





Interview Yann Geneix...



Pourrais tu te présenter à la gazette et notamment au niveau professionnel ? Parcours ?

Bonjour à tous, je suis Yann Geneix, 36 ans, née à Romans-sur-Isère. J'ai deux enfants et j'habite à bourg les valences. J'ai grandi dans la Drôme des collines avant de partir faire mes études à Grenoble (licence et master) puis dans d'autres villes (Dijon pour le Diplôme universitaire de Préparateur physique, et Paris cette année). J'ai également un Brevet d'état dans le football (BEES 1er degrés et Brevet de moniteur de football, UEFA A), et d'autres formations diverses (SGA-Stretching Global Actif, TrainingLoadPro-Quantification de la charge d'entraînement, LFP-Maitrise des outils d'accompagnement mental à la performance). Cette année, je participe au Certificat de Compétence de Préparateur Physique Rugby au centre national de rugby, à Marcoussis.

Au niveau de mon parcours professionnel, après avoir obtenu mon Master à Grenoble, en 2008, j'ai créé mon auto-entreprise de préparation physique et de coaching à domicile. Au début, je conciliai une activité de surveillant de collège et lycée et le lancement de mon activité, j'intervenais également comme Préparateur physique dans un club de football. Puis les 3 secteurs de ma société (la préparation physique pour les club, le coaching à domicile et les cours dans des associations sportives) s'est vu complété par des interventions comme vacataire à la faculté STAPS de Valence pour des apprenants en Licence. Chemin faisant, je suis intervenue comme préparateur physique chez les lynx de valence (hockey sur glace, D1, 2ans), au sein de l'ASValence (football, National2, 1ans), à l'Olympique de Valence (football, 4ans), comme entraîneur et préparateur physique du club et de la filières sportives PEFA (Pôle Excellence Foot Amateur). Puis au Valence Romans Drome Rugby (4ans, interventions avec les U20 2ans, et les jeunes et avec l'académie U16 U17 U18 de Briffaut), durant lesquelles j'ai participé de concert avec les staff à la labélisation du centre de formation et de l'académie de Briffaut. Aujourd'hui j'interviens comme Préparateur physique pour 3 sports (roller-hockey, patinage artistique, et rugby), avec leurs spécificités et objectifs différents mais tous autour de la performance physique à court, moyen ou long terme, ce qui est passionnant. Ceci complété par le coaching à domicile et les cours en STAPS, font des journées également très riches et variées.





...préparateur physique

Quelles sont tes activités au sein du club ?

Je connais Sebastien depuis longtemps, on s'est rencontrés au Hockey. On a commencé à bossé ensemble pour des stages, des interventions ponctuelles, puis cette année on a franchit un palier supplémentaire. Effectivement, mes activités au sein du club concerne un créneaux de préparation physique par semaine pour les U15, U17, U20/N3 et N2. En presentiel une semaine sur deux, l'autre semaine est animé par les coachs de la catégorie (je leur envoie les séances et ils ont eux même participé la semaine précédente). Tout n'est pas parfait mais on avance petit à petit et je suis très content. Un des objectif est de structurer sur le moyen terme, la préparation physique des jeunes pour favoriser leur émergence pour l'équipe 1. C'est vraiment super de bosser avec les Aiglons car les moyens investit ne sont pas uniquement sur l'équipe 1 mais aussi et surtout sur les jeunes du club.

Que penses tu apporter aux joueurs du club?

Ils ont déjà la passion est c'est déjà beaucoup ! (Rires) Le haut niveau s'est souvent un monde à part, avec beaucoup de sacrifice et d'abnégation en opposition avec l'époque actuelle du « tout, tout de suite ». D'abord au niveau physique, on recherche un développement de qualités physiques spécifique liées à l'âge, les besoins des joueurs, le poste occupé, le projet de jeu et l'activité en elle-même. Ensuite on tente d'apporter des éléments concernant l'hygiène de vie, l'alimentation, l'hydratation et le sommeil. On propose et on conseille sur des processus de gestion d'entraînement et de match : que fait-on la veille des matchs, les échauffements, la gestions des temps forts et faibles en match, les déplacements, la récupération et la conduite à tenir en cas de blessures. On enrobe le tout dans l'esprit sportif, observant des valeurs communes, une humilité, un respect, un don de soi et de son énergie au service d'un collectif d'équipe mais aussi de club. Le respect et la bienveillance auprès des coéquipiers, des staff, des parents, des membres du bureau, des bénévoles, car eux aussi mouille le maillot!

Tes premiers ressentis après quelques mois au sein du club ?

Je suis très content de faire partie de l'aventure! Le club prend pour moi de bons rails depuis un moment et les coachs, les membres du bureau ou les bénévoles n'hésitent pas à mettre les mains dans le cambouis. Beaucoup de club pourrait envier une telle inertie. La création de la salle d'entraînement va permettre d'ajouter une vraie plus-value dans la progression des joueurs. Un investissement non négligeable a été réalisé, et je suis sûr que les joueurs vont s'en rendre compte rapidement si ce n'est déjà fait.

Un petit mot pour finir ?

« No pain, no gain » et (N.Mandela) « soit je gagne, soit j'apprends »

Merci à vous, c'est avec plaisir et fierté que j'ai réalisé l'interview.





U15

Dernière journée de poule de brassage pour nos U15 à Varcès. Nous jouons les 3 massifs et Crolles. Pour passer en poule haute il faut gagner les 2 matchs de la journée.

Premier match contre **Crolles**. Match aller gagné mais cette équipe des Harfangs pleine de surprises a battu Varcès qui nous a battu...attention donc ! Les consignes sont simples, on défend notre gardien, on fait des passes, on met de la vitesse . Et ça marche ! Le score à la mi temps est de bon présage 6 à 0. On souffle un peu. Un peu trop car à la reprise les aiglons se prennent 2 buts coup sur coup...colère du coach, les gradins tremblent et les Aiglons reprennent les choses en main. Pour finir sur une **victoire 8 à 4**.

Petite pause pour un hot-dog et c est reparti pour le match contre les **3 Massifs**. Equipe gagnée la semaine dernière mais encore une fois chaque match est différent. Sur ce match, on doit mettre en place les techniques vues en entraînement. Les U15 mettent du jeu et de la vitesse. De belles choses sont vues par le coach . Des erreurs font que nous prenons 2 buts. Mais les **Aiglons gagnent 14 à 2** ce dernier match.



Ils sont en poule haute: contrat rempli. Il faut maintenant travailler encore et encore pour aller le plus loin possible.



de *Mèch'* en *mèch'*



R1

La régio accueillait pour la deuxième fois dans son nid une journée de championnat. Au programme des réjouissances, Sassenage redoutable adversaire vaincu à ce jour et Varcès pour le match retour.

09h30, l'effectif est au complet sous les ordres du coach Cyril, prêts à en découdre avec **Sassenage**. Traditionnel mot d'avant match, la confiance est là, les consignes sont données. Le match débute mal avec le premier but encaissé à la 47ème seconde, rien d'alarmant mais les Aiglons sont un peu secoués tout de même. On sent bien que quelque chose cloche car nos adversaires nous donnent bien du fil à retordre. Nous n'arrivons pas à inquiéter le portier Sassenageois, les minutes passent et l'écart se creuse, il faudra attendre la 11ème minute pour que nous ouvrons le score. La mi-temps intervient sur un score peu flatteur de 9-3. La pause permet au coach de recentrer l'équipe sur les fondamentaux (rigueur, application, investissement), les troupes sont remobilisées. La deuxième mi-temps est tout autre (fort heureusement), le doute s'installe maintenant chez nos adversaires et petit à petit sur de belles actions construites. Nous refaisons notre retard. Le jeu s'équilibre enfin. Les dernières minutes sont tendues d'un côté les Aiglons qui envisagent le match nul voir la victoire et d'un autre les Sassenageois qui veulent préserver leur avance. L'affichage indique à 4 minutes de la fin un retard de 2 buts pour les Aiglons... Malheureusement et malgré de nombreuses tentatives l'arbitre siffle la fin du match sur une **défaite 10-7**. Le vieil adage qui dit que c'est aussi dans la défaite que l'on apprend prend son sens sur cette rencontre, il n'a pas manqué grand-chose finalement si ce n'est une meilleure entame en 1ère mi-temps.

La deuxième nous voyait pour le match retour affronter **Varcès**. Équipe que nous avons donc battue au match aller. Pour cette deuxième rencontre, riche de son effectif la régio voyait la feuille de match relativement modifiée. Cela permet à tous de profiter du terrain et de la compétition. Match normalement à notre portée au vu du match aller et effectivement le début de match le confirme, les Aiglons scorent à 3 reprises. Mais un petit vent de moins bien souffle doucement mais sûrement et, insidieusement laisse nos adversaires revenir au grès de pénalités... Le match devient plus inconsistant ou le bon alterne avec le moins bon et cela à pour fâcheuse tendance à remettre en selle notre adversaire. Le match restera indécis jusqu'au bout, il a fallu sans cesse être dans la réaction et non dans l'action, ce qui n'était pas confortable du tout. Mais sur une ultime attaque, les Aiglons l'emportent. Ce fut laborieux mais la **victoire est là 9-8**.



NDLG : On notera le baptême du feu en régio du gardien Bruno en rouge sur la photo (et rédacteur de ce résumé). Bravo à lui !

Un week-end en demi-teinte donc mais dans la bonne ambiance. Nul doute que le coach aura à cœur de remotiver son équipe lors des prochains entraînements (bleu de chauffe obligatoire en perspective)...



Prochain match N2 et N3 à

ROLLER-HOCKEY **NATIONALE 2** **ROLLER-HOCKEY**

SAMEDI 11 DECEMBRE

20H30 VALENCE VS Le GRAND LEMPS

18H : N3 vs Aix En Provence



PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE
#TousAntiCovid

Entrée Gratuite
Buvette







Gymnase du Polygone, 10 rue Maryse Bastié 26000 Valence



Vu



Bravo à nos 3 Aiglones (Alexandra, Lucie et Zoé) pour leur week-end à Flamanville au sein de l'entente des OWLS.



La Clef Tournonnaise, partenaire des aiglons



4 Aiglons (Alex, Mathis, Arthur et Merlin) étaient en regroupement U16 AURA à Voiron le WE dernier.

Drelec
Entreprise Dromoise d'Electricité

EQUIPEMENT ELECTRIQUE
INDUSTRIEL / TERTIAIRE / BATIMENT
TOUTES APPLICATIONS COURANT FORT ET COURANT FAIBLE
FIBRE OPTIQUE
DEPANNAGE

La clef Tournonnaise
lacleftournonnaise@gmail.com
<https://la-clef-tournonnaise>

CYRANO KEBAB



Présentation nouveau partenaire

DUCROS
CONTRÔLE

L'entreprise *Ducros contrôle* située à Valence et Porte-lès-Valence est l'expert du contrôle technique automobile et vous permet de passer le code de la route en toute simplicité.

Ducros contrôle contribue au développement du club grâce à un soutien financier pour une période de 3 ans.

<https://www.dekra-norisko.fr/centres-controle-technique/portes-les-valence,26800/ducros-controle,s026d146>

+ RÉSULTAT
INSTANTANÉ +

+ REPASSEZ
L'EXAMEN
DIRECTEMENT +



Passez le code de la route à
Valence

Désormais,
c'est où vous voulez,
quand vous voulez !

Inscription rapide sur www.le-code-dekra.fr

VOTRE CENTRE

DEKRA
Valence (26)

295 avenue de Romans
Bus 1/14/15 arrêt : Romans
04 75 78 27 20

Vous accueille pour passer votre examen du code.
Renseignez-vous sur www.le-code-dekra.fr pour voir
les sessions d'examen disponibles.

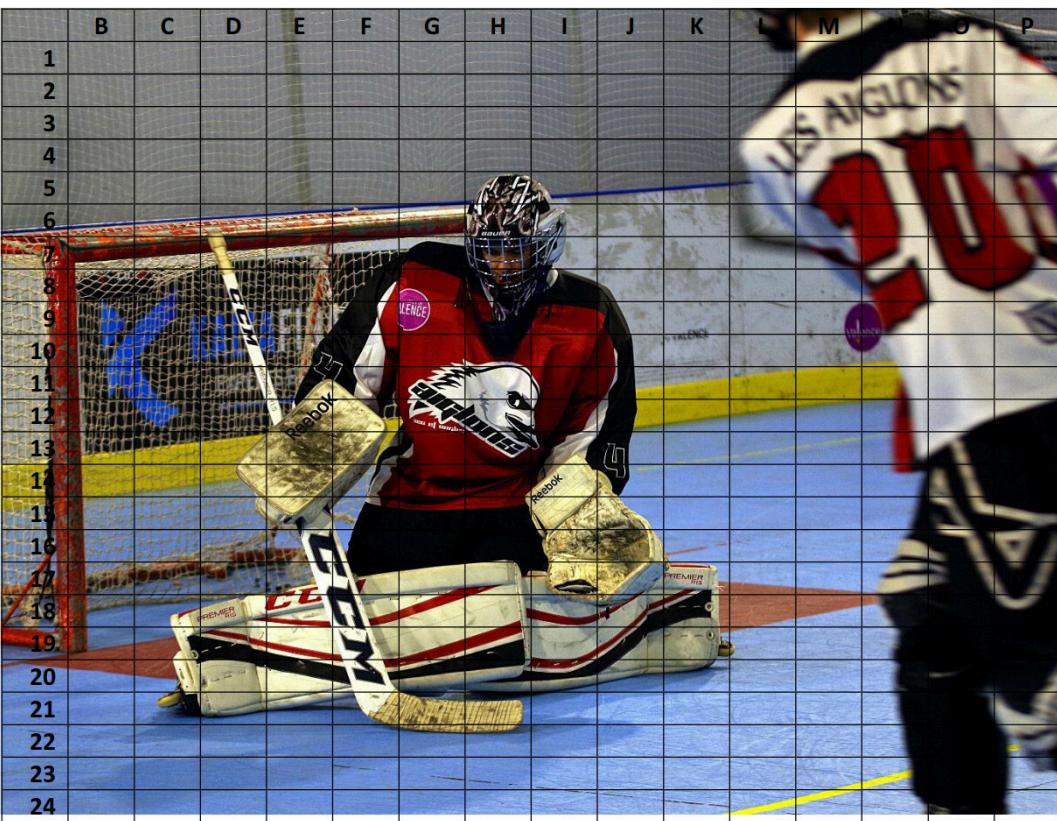


Credit photo : Alesand@iStockphoto.com

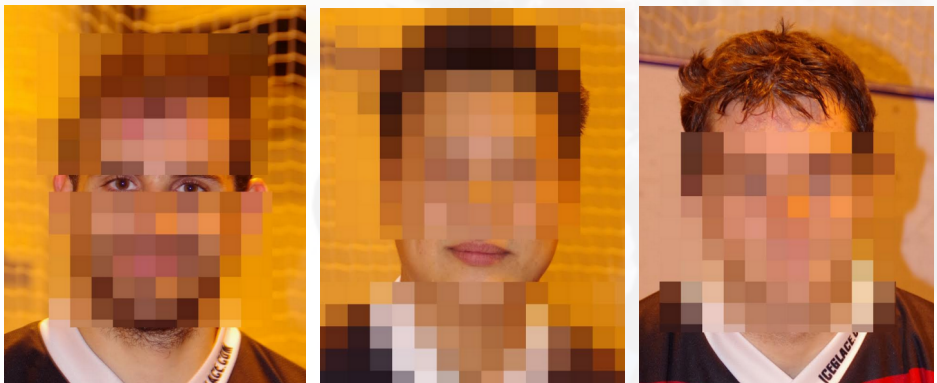


Pause ludique

Où est le palet gommé ?



Qui est-ce ?



Réponses la semaine prochaine (ou pas... si on zappe)





En vrac

Calendrier 2022

Les calendriers 2022 devraient être **disponible à la salle à partir du 14 décembre**. Ils sont en vente au prix de 8€ avec une photo d'équipe par mois.



C'est leur anniversaire d'ici peu...

- Basma MOUSSA CHECHKO, le 07/12
- Matis VENET, le 08/12
- Jules VALLADIER, le 11/12
- Alexandre HERZOG, le 12/12

Prochains rendez vous !

- **U17** : Samedi 11 décembre à Grenoble - championnat
- **N3** : Samedi 11 décembre à Valence contre Aix à 18h00 - championnat
- **N2** : Samedi 11 décembre à Valence contre Grand Lemps à 20h30 - championnat
- **U13** : Dimanche 12 décembre à Varcès - championnat
- **U20 B** : Dimanche 12 décembre à Nîmes - championnat

Calendrier des matchs

<https://framagenda.org/apps/calendar/p/SwoHjapWMW5B5M4s/dayGridMonth/now>

Questions, horaires...

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