

Du côté des filles....

Un stage intensif de nos - 14 et - 16 filles.

A l'initiative des deux entraîneurs, **Alain** pour les moins de 14 et **Carine** pour les moins de 16, et avec le support de nombreux parents, 15 de nos filles ont eu un stage intensif et aux activités très variées lors des vacances de la Toussaint :
Lundi 29 octobre: le matin, basket de 10h à 12h à Concorde. L'après-midi, entraînement de handball de 17h à 18h30.

Mardi 30 octobre: Matin, épreuve d'endurance de 10h30 à 12h à Concorde.

L'après-midi, entraînement de handball de 17h à 18h30.

Mercredi 31 : Tennis de 10h à 12h au tennis club de la ville (Au passage, un grand merci à **Sandrine** qui a pu nous obtenir l'utilisation des installations pour ce créneau). L'après-midi, entraînement handball de 17h à 18h30.

Jeudi 1er novembre : Randonnée avec départ à 10h du haut de Cabasse et arrivée à 12h30 sur le terrain de la famille Rittore à St Chamas. eux où a eu lieu, après l'effort le réconfort, un pique nique très sympathique. Ici aussi, un grand merci à **Stéphane et Valérie** pour la mise à disposition des lieux.

Lundi 5 novembre : Bowling à Martigues de 14h à 16h30 (merci aux parent pour la disponibilité des véhicules) avec repas de midi pris au MacDo. Après-midi : entraînement hand de 17h à 18h30.

Pour conclure, le club tient encore à exprimer sa reconnaissance aux entraîneurs pour le travail effectué, aux parents pour leur contribution, aux filles pour leur comportement irréprochable et à Sandrine pour la disponibilité des courts de tennis. Voilà encore un événement qui contribue à entretenir et à renforcer



Cet esprit sportif et cette convivialité dont on est si fier au sein de notre club.



Du renfort pour l'équipe seniors filles.....

Sandrine a le grand plaisir de voir arriver trois nouvelles recrues de bon niveau. Cela va lui compliquer la tâche pour gérer son groupe, déjà bien fourni compte tenu du nombre de mutées. Mais cela ne l'inquiète pas : abondance de bien ne nuit pas et un peu de concurrence doit tirer ce groupe vers le haut... Pourquoi pas jusqu'en Nationale 3 ? Nous souhaitons donc la bienvenue à :

Hélène LOISON (21 ans) qui arrive de CHAUSSIN (Jura) où elle jouait en Nationale 3 au poste d'arrière droit ou d'ailier droit.

Julie SARRAZIN (24 ans) qui évoluait la saison dernière dans la région Bordelaise, à SAINT-LOUBES, en Nationale 3 au poste d'ailier gauche.

Sophie BODIN (41 ans) était licenciée dans notre club il y a deux ans. Elle tenait avec brio le poste de gardien de buts. Rappelons qu'elle avait contribué en son temps à la montée de notre équipe en Nationale 3. Un signe prémonitoire ?



HELENE



JULIE



SOPHIE

...Et une journée de stage pour renforcer sa cohésion.

Le samedi 10 novembre, **Sandrine VILLARD** avait convié son groupe des seniors filles (14 étaient présentes) à une journée de stage. En effet, pour ce week end, l'équipe était exempte de championnat et Sandrine a saisi cette opportunité pour réunir ses troupes. Le but était de travailler bien sûr, mais surtout de resserrer la cohésion du groupe car nous avons le plaisir d'accueillir cette saison un nombre important de nouvelles joueuses de bon niveau (7 , sauf si erreur du rédacteur) . Mais avoir de fortes individualités ne suffit pas à faire une équipe irrésistible. Le handball, c'est une litote, est un sport collectif dont la cohésion est la qualité fondamentale. Celle-ci s'obtient par la connaissance et l'appréciation réciproque de chacune des membres de l'équipe. Sur ce plan, le mini stage a été une totale réussite d'après les commentaires de Sandrine mais, surtout, par le résultat obtenu lors du match de championnat qui a suivi puisque notre équipe est allé gagner chez le co-leader Mazan. Il faut dire que la journée a été particulièrement chargée: Réception du groupe, avec café et jus de fruit, au Tennis club de Miramas; ensuite un footing d'une heure (au grand froid) suivi d'un repas, pour lequel chacune avait apporté un « petit quelque chose », dans le club house du tennis. De 13 à 14 heures, les plus courageuses ont fait un match de tennis (pas facile avec le vent violent) pendant que d'autres ont préféré les jeux de société au chaud. A partir de 14h30, au gymnase, entraînement intensif de handball. Un bon goûter était prévu pour revigorer tout ce beau monde avant de passer par les mains expertes de l'Ostéopathe **Marion** qui intervient régulièrement dans le club (voir page suivante du journal). Pour terminer cette journée, très réussie, les filles sont allées en discothèque pour mieux intégrer les nouvelles, mieux se connaître et bâtir un groupe solidaire capable de réussir le difficile challenge que le club s'est fixé : la montée en Nationale 3 ! Pour réussir ce challenge, Sandrine ne ménage pas sa peine. Après ce mini stage, son souci est de « meubler » la longue trêve due aux championnats du monde féminin et elle a mis sur pied 3 rencontres courant décembre : un match amical contre Bouillargues (équipe de Nationale 3), un autre contre l'équipe moins de 18 ans de Martigues-Port de Bouc (qui opère en Championnat de France), enfin, participation au tournoi National, très relevé, qui se déroulera à Martigues le 16 décembre. On peut raisonnablement espérer que tout ce travail finira par payer.