Gazette HBCC

Numéro 3

Mai 2017

L'Edito:

Encore une saison qui se termine, l'occasion pour nous de faire un bilan spécial « Hommes ».

Avant la trêve handballistique, nous souhaitons que ces mois de vacances ne soient pas non plus de tout repos physique.

Pour vous aider à préparer cet été sportivement, nous avons préparé un quizz santé, histoire de revenir au sommet de la forme pour la prochaine saison.

Que la prochaine nous soit couronnée de victoires, de partage et de belles émotions.

Bonne Lecture et belles vacances!

Lucile, rédactrice de la gazette

Quelques Sponsors du club :

SJS PRINCET TRAVAUX PUBLICS

V and B CHATELLERAULT
Sylvain JOUBERT
tél. 05 49 86 16 84
mail chatellerault@vandb.fr
V and B - 9004 Rue C. Nungesser et F. Coli - A côté de l'Hôtel Campanile - 86100 Chatellerault - www.VandB.fr

EURL Dominique JADEAU
Charpente - Couverture
Zinguerie - Rénovation
16 Avenue Alfred Nobel - 86100 CHATELLERAULT
Tél. 05 49 85 88 19 - Fax 05 49 02 42 34

Vous les hommes.....

4 collectifs masculins, une folie de début d'année qui se termine plutôt bien!

Du coté des SM1

Une saison en deux teintes

Une première phase de poule abordée avec difficultés et avec une onzième place sur 12, notre équipe fanion jouait sa 2ème phase de poule en play down. Malgré une défaite pour le dernier match de championnat et d'un tout petit but, l'équipe s'en est brillamment sortie et s'assure un maintien en prénationale.

Du coté des SM2 SM3 et SM4,

Un grand collectif au service de 3 équipes

Opération montée pour les SM2

On peut saluer un très beau parcours des SM2 en excellence départementale. Même pour le dernier match de championnat avec une victoire d'un but face à Loudun. Les SM2 finissent premiers de leur championnat, on les félicite, et nous voilà avec deux équipes au niveau régional chez les hommes.

Nos SM3 et SM4 remplissent leur part du job dans le championnat

Des compositions d'équipe pas toujours simples, les SM3 parviennent à se hisser à la troisième place du championnat et les SM4 ont tout misé sur l'ambiance, et ça compte!!

Le sport et la santé,

Vraies ou fausses idées?

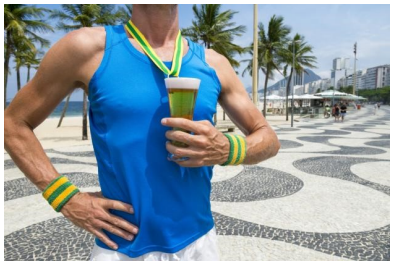
Le sport pratiqué tard dans la soirée empêche de dormir?
Comment s'entrainer et ne pas manquer un bon repos?

Partiellement faux. Le sommeil et surtout l'endormissement est perturbé si on fait un sport générant un stress émotionnel et une grande attention comme un match ou une compétition. . Mais aucun risque si on fait un sport plus « soft » au rythme régulier comme un jogging, de la natation ou une séance calme de vélo et si on se relaxe après. Le sommeil sera au contraire plus profond. **Alors pas d'excuse pour le footing estival!**

S''avaler des plâtrées de sucre avant le sport permet d'obtenir un meilleur rendement
Faut il garder les Haribo dans les vestiaires avant les matchs?

Là encore, c'est assez illogique : on aura sans doute plus d'énergie à brûler grâce à l'absorption de glucides, ce qui permettra de tenir plus longtemps ; mais le but sera toujours de brûler ces glucides, et donc le temps supplémentaire d'effort permis par cette consommation préalable correspondra au temps nécessaire à faire disparaître la source d'énergie absorbée. **Des fruits secs feront l'affaire dans les vestiaires!**

La bière est une boisson de récupération après le sport, elle aide à la réhydratation?!?!?!
Faux, Faux et archi Faux!!! Mais…



La bière ne contient pas suffisamment de minéraux pour permettre une bonne hydratation du sportif après un effort. Mais certains spécialistes du sport y voient l'opportunité de continuer la convivialité du sport et paroles de médecin:

« Une bière, c'est mieux qu'un sandwich aux rillettes, mais ce n'est certainement pas une bonne boisson de récupération. »

Le tout en vrac

- L'Assemblée générale du club a eu lieu le 27 Avril . Peu de licencié présent Dommage… MAIS les représentants de la mairie et du comité ont souligné le dynamisme de notre club et la qualité de formation des joueurs et des jeunes arbitres. MERCI aux entraineurs et à Yasmina !!

- Cet été, en aout pendant visa vacances, un tournoi de sandball sera organisé au Lac. Nous comptons sur votre présence pour faire vivre cette initiative de la commune. Nous vous communiquerons la date ultérieurement sur le site et la page FB.

Bonnes vacances à toutes et à tous !!! 😎 😎