



N° 354
Mai 2021

Réalisé par photocopie



REPRISE DE DRIBBLES

Enfin une date plausible (?) de reprise malgré les ambiguïtés d'annonce :

19 mai (Reprise activités sportives dans les lieux couverts avec protocole et couvre-feu à 21 h) ou 9 juin (Élargissement pratique sportive aux sports sans contact en salle et couvre-feu à 23h), ambiguïtés non levées à l'heure de la rédaction de ce handinfos.

Au-delà de retrouver les gymnases, il semble important de recréer le lien social associé à la pratique sportive, l'envie de refournir des efforts physiques nécessaires à une santé malmenée et de relancer la machine « club » pour une reprise sans faille pour la future saison malgré les difficultés.

Imaginer le club de 2021 – 2022, son fonctionnement, son offre de pratiques, son organisation, sa vie avec le présage que rien ne sera plus comme avant, c'est la tâche qui incombe à tous les licenciés, tous les parents, tous les dirigeants, la sollicitation écrite de tous dans le dernier numéro de handinfos (195 envois par mail) étant malheureusement restée vaine tout en restant encore possible.

Il convient aussi de bien terminer la saison en cours avec pour enjeu encore des projets à réaliser, des dossiers à préparer pour repartir à la conquête des licenciés portés disparus avant et après la crise sanitaire, à tenter de fidéliser les restants, à gagner du temps sur la future saison en profitant des nouvelles modalités de pratiques jusqu'à fin juin 21 au minimum, en se servant aussi de l'activité sandball ou beachball proposé par la Ville lors de l'opération « Lisieux Plage »

Pour une fois et pour toutes et tous, les reprises de dribbles ne seront pas sanctionnées !

AVRIL		MAI		JUIN	
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

NON!

Les chiffres de la reprise

Afin de bien aborder la reprise générale la Fédération Française de handball a organisé un webinaire sur les conditions de reprise en privilégiant si possible la préparation physique préventive face aux risques importants de blessures après l'inactivité prolongée en insistant sur un travail de prévention, sans négliger non plus les risques cardiovasculaires et pulmonaires. Voici les conséquences pour tout individu qui a cessé longtemps la pratique sportive :

- Perte de 15% des qualités d'endurance au bout d'un mois d'inactivité
- Perte de 8 à 10% de la force musculaire après 5 semaines d'arrêt
- Augmentation de la masse grasse de 12% après un mois d'arrêt
- Altération de l'équilibre et troubles de l'adresse
- Sentiment de mal être, isolement social

Il est donc recommandé une grande vigilance sur la reprise avec un travail symétrique musculaire avec du gainage et de la coordination dynamique, des changements de directions, des impulsions et de la proprioception combinées à un travail cardio associé à de la motricité.

Un possible modèle de séance est proposé, contenant renforcement musculaire, travail cardio avec changements de direction, situations de blocage, démarrages et redémarrages, motricité, technique individuelle, jeu à effectif réduit au rythme suivant avec 1 séance tous les 3 jours de 40 minutes puis 1 séance tous les 2 jours de 45 à 60 minutes...

Pour infos, voici la fréquentation des différents entraînements depuis mars 2021 sous la forme des mercredis et samedis (voir planning sur site club et pages facebook) en vigueur jusqu'au moins le 17 mai 21 :

Nombre de licenciés vus au moins 1 fois par rapport à l'effectif :

Catégories	Licenciés Vus	Effectif 20-21	%
Moins 9	9	12	75
Moins 11 g	11	16	68
Moins 11 f	11	12	91
Moins 13 g	10	22	45
Moins 13 f	13	19	68
Moins 15 g	4	15	26
Moins 15 f	12	22	54
Moins 17 g	7	11	63
Moins 17 f	9	14	64
Seniors M	3	11	27
Seniors F	4	24	16

Soit 92 jeunes sur 143 : 64% et 7 adultes sur 35 : 20%

Les Pistes de reprise sur le terrain et en coulisses

Sur le terrain :

- Poursuite de l'initiation scolaire et interventions IME
- Poursuite des entrainements jusqu'au 16 mai en attendant clarification en extérieur

Mercredi

Stade de Hauteville :

13h45- 15 h Moins 9 ans mixte

15h- 16h15 Moins 11ans mixte

15h- 16h30 Moins 13 filles

15h -16h30 Moins 17 garçons et Moins 17 filles avec seniors masculins et féminines et moins 15 f

16h15-17h30 Moins 13 garçons et moins 15 garçons

Samedi

Stade Hauteville sauf le 8 mai :

13 h30 -15h Moins 15 f Moins 17 f et seniors féminines

Trevett sauf le 8 mai :

10h-12 h Baby hand

13h30 -14h45 Moins 11 mixte

14h45 – 16 h Moins 13 garçons et Moins 15 garçons

16h-17h30 : Moins 17g et Seniors masculins.

- Initiations Quartier Trevett mercredi 12 mai et Hauteville 26 mai avec la Ville
- Tournoi scolaire du 7 juin au 15 juin à confirmer
- Sandball, beachball sur Lisieux plage à partir du 15 juin
- A confirmer tournoi beachball à Deauville fin juin, tournoi sur herbe à Lisieux ?

Hors Terrain :

- Dossier agence Nationale du sport à rendre pour le 15 mai, 9 dirigeants sollicités pour choix des actions aucune réponse au 1^{er} mai
- Renouvellement des engagements des 5 arbitres, des 24 entraineurs et encadrants réponse pour le 15 mai (à ce jour 3 réponses)
- Poursuite des discussions avec la ville pour changement de local. Aucune info depuis fin novembre
- Fixation date assemblée générale et forme de l'AG avec réunion préalable du Conseil d'administration
- Plan de relance du club pour fidéliser les restants et attirer de nouveaux licenciés afin de revenir à 310 licenciés en 2021-2022, pour relancer partenaires, pour développer le lien social interne
- Étude participation Académie des Sports avec Ville Lisieux
- Sondage reprise joueurs et joueuses, récupération des impayés et matériel prêté

N'hésitez pas à venir apporter votre aide, vos idées, à jouer un rôle dans la relance,

à rejoindre le conseil d'administration...

Contact Karine Dumont : 0652144377 ou par mail :cal.handball@orange.fr

LA TETE DANS LES ETOILES

Moins 9 ans Mixte

			Pts
1	JAUNEAU	Louis	17
	LEVILLAIN	Valentin	17
3	D HOCKER	Soline	16
4	GRIMAUULT-Pintel	Elliot	14
5	CHIMBAULT	Camille	13
	MASSOL	Thibault	13
7	LEBARBEY	Adele	11
8	GOUJON	Flavie	10
	THOURET	Nino	10
10	ARZUR	Louis	9
11	RESSENCOURT	Sacha	5
12	PROUTEAU	Camille	1

Moins 11 filles

			Pts
1	STINAT	Bertille	26
2	LE OUEDEC	Illyda	21
3	BENSELLAM	Ines	20
	LE OUEDEC	Nilda	20
5	PONTIER	Justine	19
6	SALMON	Emma	17
7	PIENS	Domitille	15
8	D HOCKER	Elona	14
	LENOUAILLE	Capucine	14
10	DA SILVA	Elisa	12
11	GIMENEZ	Nina	11
12	ST GEORGES	Clémence	8

Moins 11 garçons

			Pts
1	JOUET	Robin	16
	PONTIER	Enzo	16
3	LUCAS	Paul	15
4	ANDRE	Thibault	14
5	LE SENEAL	Louka	13
	PINCHON	Raphael	13
7	FONTAN	Quentin	12
8	BULLIER	Louis	11
	JOURDAN	Gabriel	11
	MIAS	Mael	11
11	CLEMENT	Charlie	9
12	MESROUZE	Romain	4
13	TESSON	Victor	2
14	OUDJHANE	Louis	1
	VIGER	Liam	1
16	PROUTEAU	Gabin	0

Avec aussi:

- 17 moins 15 G
- 15 moins 17 G
- 14 moins 17 F
- 25 moins 15 F
- 15 Baby hand M

Total de 167 JEUNES classés au 30/04/21
et 215 en fin saison passée

Moins 13 garçons

			Pts
1	PECOT	Tom	31
2	BELANE	Lucas	30
3	ARZUR	Jules	17
	BRINDLEY	Ethan	17
5	SAVINEAU	Marc	16
6	LAMARQUE	Mael	15
7	LIOT	Oscar	14
8	DA SILVA	Axel	13
	SALMON	Pierre	13
10	DELABARRE	Paul	11
	SALMON	Paul	11
12	GEFFROY	Zakary	10
	LETOURNEL	Tom	10
14	BENSELLAM	Mohamed	8
	DESMARE	Lucian	8
	PIERRE DE LA BRIERE	Benjamin	8
17	RESTOUT	Néo	4
18	GUYONVARCH	Mathys	2
19	BUREL	Nolan	1
	FOUQUET	Gaspard	1
	Bunoux	Raphael	
	Tesson	Ugo	

Moins 13 Filles

			Pts
1	RENOUF	MAELLE	27
2	GIMENEZ	ROMANE	24
3	VIEL NIAUX	ANGELE	23
4	GOUJON	MATHILDE	21
5	HE	CAMILLE	19
	ONTEIRO	JADE	19
	RIFFLLET TRIDON	JADE	19
8	WILLERS	CHARLOTTE	18
9	BOUCHERET	LOUISE	16
10	DISSLER	CHARLOTTE	14
11	LECOMTE	LOUISE	13
12	FONSECA	CHLOE	12
	THONNARD	JULIA	12
14	ABDOU DESMEZIERE	AYANA	10
	FARCY	ELISA	10
16	BARBET GRENTE	LAURIANNE	8
17	DELESQUE	MANON	7
18	BAILHACHE	MATHILDE	5
19	FOURNET	NAIS	4