

OLD NEWS N° 24

SAISON 2009-2010

1/ PROGRAMMATION DES PROCHAINES SEMAINES EN SALLE :

*** PREMIERE SEMAINE DE JANVIER :**

*** Mercredi 06/01/2010 :**

- Dames Div. Hon. : A MOUNIER (BX) : 20H30 contre PINGOUIN – Dép. de Rocourt à 18H30.

*** Samedi 09/01/2010 :**

- Ecureuils garçons : A ST-JOSEPH : 9H00 contre EMBOURG et 10H30 contre LINKEBEEK – R.V. là-bas à 8H30.
- Minimes garçons : A ST-JOSEPH : 11H15 contre WELLINGTON et 12H45 contre le PARC – R.V. là-bas à 10H30.
- Dames Div. Hon. : A ST-JOSEPH : 13H30 contre WHITE STAR et 16H45 contre le PARC – R.V. là-bas à 12H30.

*** Dimanche 10/01/2010 :**

- Préminimes garçons 2 : A ST-JOSEPH : 9H00 contre UCCLE et 10H40 contre NIVELLES – R.V. là-bas à 8H30.
- Minimes filles : A ST-JOSEPH : 11H30 contre NIVELLES et 13H10 contre WATDUCKS – R.V. là-bas à 11H00.
- Cadets garçons : A HANNUT : 11H30 contre ANTWERP et 14H00 contre WHITE STAR – Dép. de Rocourt à 10H15 (**attention : arbitrage entre les deux matches**).
- Cadettes filles : A ST-JOSEPH : 14H00 contre EMBOURG et 15H40 contre OMBRAGE – R.V. là-bas à 13H20.
- Scolaires garçons : A LA LOUVIERE – Athénée Provinciale : 13H20 contre BRITISH SCHOOL et 14H10 contre HUY – Dép. de Rocourt à 11H30.
- Scolaires filles : A SART ST-LAURENT : 9H50 contre WATDUCKS et 11H30 contre RENAIX-TOURNAI – Dép. de Rocourt à 8H15.
- Juniors : A MOUNIER : 16H45 contre HERAKLES et 18H00 contre AMICALE ANDERLECHT – Dép. de Rocourt à 15H00.

*** WEEK-END DES 16 & 17 JANVIER 2010 :**

*** Samedi 16/01/2010 :**

- Cadets garçons : A ST-JOB (ANVERS) : 12H05 contre WATDUCKS et 12H55 contre ANTWERP – Dép. de Rocourt à **9H50 précises** (Attention : un arbitrage à 11H15 et un arbitrage à 13H45).
- Cadettes filles : A JODOIGNE : 14H00 contre RACING et 15H40 contre EMBOURG – Dép. de Rocourt à 12H45.
- Scolaires filles : A ST-JOSEPH : 12H20 contre LA RASANTE – R.V. là-bas à 11H45.

*** Dimanche 17/01/2010 :**

- Juniors : A EPPEGEM : 14H45 contre HERAKLES et 17H00 contre OREE – Dép. de Roc. 13H00.
 - Scolaires garçons : A ST-JOSEPH : 15H00 contre TIENEN et 16H40 contre LA LOUVIERE – R.V. là-bas à 14H20.
-

2/ COMPETITIONS GAZON :

Pour rappel, les compétitions *mineures Messieurs* et *vétérans* reprendront le **dimanche 24 janvier**.

3/ ENTRAÎNEMENTS EN SALLE DU MERCREDI 6 JANVIER :

En janvier, les entraînements pour les jeunes doivent être réduits puisqu'ils ne commenceront pas malheureusement à 14H00, mais à 15H30. Voici donc les tranches horaires :

- **De 15H30 à 16H40** : écureuils et préminimes filles et garçons + minimes garçons et filles.
 - **De 16H40 à 17H50** : cadets, cadettes et scolaires filles.
 - **De 17H50 à 19H00** : scolaires et juniors garçons.
-

4/ REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS EXTERIEURS :

Le programme Messieurs a déjà été communiqué. Je suppose qu'en Dames, les entraînements outdoor reprendront prochainement. Je n'ai pas de nouvelles à ce sujet, mais il serait temps d'y songer.

En ce qui concerne les catégories cadets, scolaires, juniors filles et garçons, les programmes du jeudi et du vendredi reprennent, mais en tenant compte des conditions climatiques, soit :

* **Jeudi 7 et suivants : 18H30** : Entraînement physique des juniors et des scolaires garçons avec Stepan et Marine.

* **Vendredi : 18H00** : Entraînement des cadettes et des scolaires filles avec Stepan – Entraînement des cadets garçons avec Alex.

Je rappelle qu'il s'agit d'entraînements physiques obligatoires. Dans la plupart des noyaux, la grosse majorité des joueurs/joueuses ne présente pas de condition physique suffisante et correcte. A un mois de la reprise de la saison sur gazon, il est temps de travailler ce domaine d'autant plus que les challenges sont très importants en cadets et juniors garçons.

Dans ce contexte, l'entraînement outdoor sera lié à l'entraînement en salle. Cela signifie que si un groupe n'est pas représenté de façon significative à l'entraînement de Rocourt, son entraînement du mercredi suivant sera supprimé. Exemple : en scolaires garçons, il faut au moins 14 participants le jeudi soir ; en juniors garçons, sans tenir compte de Mathieu et de Pilou, au moins 12, etc.

Il appartient évidemment aux entraîneurs, en fonction de l'état du terrain et des alentours, d'organiser des entraînements adaptés. Quelques centimètres de neige sur le terrain ne doivent en tout cas pas perturber un entraînement physique performant.

5/ COTISATIONS : RAPPEL :

La demi-douzaine de membres qui n'est pas encore en règle de cotisation, ne peut évidemment plus participer à aucune activité. A ceux-ci, s'ajoutent les quelques membres qui n'ont pas payé leurs 30 euros de supplément. Si nécessaire, la liste de tous ces membres sera publiée dans les prochains « Old News ». Le conseil d'administration en discutera.

6 / SCOLAIRES FILLES :

Ci-dessous, le texte que Frédéric a adressé à toute son équipe. Ses recommandations sont applicables à toutes les autres équipes et plus spécialement celles des jeunes.

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, tous mes vœux de bonheur pour l'année à venir, pas seulement au niveau du hockey mais dans tous vos projets.

J'envoie ce mail car il est parfois bon de rappeler **qq principes essentiels** dans le fonctionnement d'une équipe de hockey, surtout si de nouvelles joueuses viennent de nous rejoindre.

* Présence :

En principe, **il faut être présent à tous les entraînements et tous les matchs.**

Pour faute de présence lors de beaucoup d'entraînements et de certains matchs, nous avons réduit votre nombre d'entraînement à 1 par semaine (vous laissant toujours la possibilité d'en faire un deuxième avec les dames), c'est une défaite en soi. Et il faut avouer que l'effet escompté, augmenter votre motivation, n'a pas eu lieu pour tout le monde... J'en attends donc encore davantage de votre part.

* Prévenir :

Directement lié au point précédent, **prévenir d'une absence est obligatoire** pour raison d'organisation mais surtout de **respect** envers le coach, l'entraîneur et les autres joueuses.

Pour un entraînement, un sms suffit vers mon numéro ou celui de Maud (Bob:0497/48.61.53, Maud:0498/63.69.90), au moins 2h avant le début de l'entraînement.

Pour un match, c'est **UNIQUEMENT** par mail qu'on prévient de sa présence ou de son absence.

Vous avez remarqué que j'utilise à présent **Facebook** pour vous contacter plus directement (il faut vivre avec son temps...). Ce système est bon, il fonctionne d'ailleurs mieux qu'avec les simples mails, mais présente un défaut : vos parents ne sont maintenant plus au courant des horaires et autres informations importantes (sauf s'ils ont un profil facebook...). Je continuerai donc d'envoyer les infos par mail également le mardi. **Vous devez également continuer de me prévenir de votre absence/présence avant le jeudi soir, par mail ou facebook.**

* Tenue :

Avant un match, il faut être présent à **l'heure demandée en tenue**. C'est à dire : chaussures, chaussettes (bleues en majorité, parfois blanches), jupe ou short, vareuse!!!, jambières et protège-dent. Tout peut s'acheter au magasin du club. contact : Thierry Heuskin (0495/81.64.16).

* Conduire :

Le hockey est malheureusement un sport concentré sur l'axe Bruxelles-Anvers, ce qui occasionne de longs déplacements un samedi sur 2 pour rencontrer les adversaires. La fédération essaie de regrouper les équipes les plus proches en poule, ce qui nous donne parfois des destinations plus "agréables" comme Namur ou Verviers. Nous n'avons pas encore les poules du deuxième tour.

Il n'empêche que les parents d'une joueuse doivent conduire deux, voire trois fois par saison pour ne pas surcharger certains et faire une tournante. Je préviens toujours au plus tôt, dès que la fédération les a programmés, les trajets à faire les samedis. Il est dès lors possible de prévoir à l'avance la tournante selon le calendrier de chacun.

Pour la première partie de saison, cette règle n'a pas été respectée par toutes! Je vous demande d'y faire attention et d'en parler avec vos parents et avec moi s'il y a le moindre problème à ce niveau. Je publierai prochainement les trajets déjà réalisés.

* La salle :

La salle est une compétition à part. Elle est utile car elle permet d'améliorer efficacement la technique de balle. Le nombre de joueuses est réduit et passe de 11 à 6. La compétition se déroule de fin décembre à mi-février. Cette année vu les perturbations hivernales, il n'y a pas encore eu bcp de matchs. Ceux-ci se déroulent soit le dimanche, soit le samedi. Le problème est que moi, je m'entraîne le dimanche et ne sais donc pas être présent pour encadrer toutes les rencontres. **Il faut donc des parents "habitués" pour accompagner.**

Les entraînements salle se déroulent le mercredi de 16h40 à 18h et sont essentiellement techniques.

Nous allons essayer de mettre en place, si le temps le permet, un entraînement physique hebdomadaire à rocourt, les infos suivront.

Voilà, j'espère n'avoir pas été trop long. J'aimerais recevoir de chacune un petit mail pour me confirmer la lecture de ce texte et être sûr que tout a été compris.

Merci et à bientôt!