

Au coeur du A H B



2010

2011

WEEK EN D du 16 & 17 Octobre

"Entre rêve et réalité..."

Dans un gymnase Paul-Emile Victor comble et devant une forte représentation des élus de la Ville, nos joueuses ont abandonné au leader Strasbourg, les points d'une victoire largement à leur portée.

Si dès le départ, Darleux sur l'aile droite et surtout Julie Chauffeteau dans ses buts leur avaient donné du fil à retordre (4/4 à 9' et 6/12 à 19'), les Aulnaysiennes allaient réaliser par la suite une fin de première mi-temps magique. Une frappe limpide envoyée " au fond" par Ervelyne Ducoudray avait donné le signal de la réaction, aux supporters et à l'artillerie verte. La ligne d'arrières, Léontine Kibamba et Rachel Kouyo en tête, avait pris le match à son compte, permettant même à l'équipe d'aborder la mi-temps avec une longueur d'avance (15/14). En confiance, on savourait l'instant pendant la

pause. De fait, l'emprise d'Aulnay se confirme au retour des vestiaires et on pensera bientôt avoir fait le plus d'êt (22/18 à 41'). La défense locale devient pourtant de plus en plus poreuse, alors que les buts strasbourgeois reviennent sous haute protection de Julie Chauffeteau (22/24 à 47'). Rien n'est encore joué, mais les Franciliennes ne parviennent pas à reconquérir la maîtrise de leur jeu. Cherchant à parer au plus pressé, elles accumulent pertes de balles, et tirs hors cadre (ou sur cadre). Les visiteuses ne laisseront pas passer leur chance de prendre le large (24/28 à 56'), pour gérer ensuite la fin de partie (score final 25/30). Le match fût, de qualité, très engagé et finalement équilibré: De quoi consoler et garder intacts les espoirs du clan Aulnaysien.

A noter 425 Spectateurs



Il y avait de la place, c'est sur ! .Mais nous nous sommes relâchées en défense et nous avons précipité nos attaques .C'est dommage mais la saison n'est pas terminée .Un grand merci au public du PEV pour son soutien .Nous vous devons une revanche.

Dimanche 7 Novembre à 16 heures



AHB-DIJON



Commission communication du AHB

2010



2011

Un samedi au Masculin

Moins de 16 ans – Coachs Thomas & Nacera [AHB 47 - Villiers 20]

Quels sont vos objectifs aujourd'hui ? : Il s'agit pour nous de gagner ce match afin de quérir une 2^{ème} place au classement de ce délayage régional.

Objectifs atteint ? , Oui, et nous l'avons fait avec la manière .C'est très satisfaisant.

Vos axes de progression ? Il nous reste maintenant à faire preuve de plus de rigueur en défense et d'utiliser nos potentiels en attaque . C'est-à-dire travailler les prises d'intervalles et les libérations de balles.

Moins de 18 ans –Coach Djamal .[AHB 22 – CMB 25]

Tes satisfactions du jour ? Mes garçons ont montré du sérieux et de la détermination .Ils sont en progrès. Il reste à régler des excès de précipitations. Nous serons mieux dans les semaines à venir.

Séniors M 2 Coach Frantz [AHB 33 – Sevrans 32]

Un début de saison délicat pourquoi ? L'équipe est constituée d'éléments qui viennent soit de reprendre le handball après de nombreux mois d'arrêts soit qui découvrent le handball .Et de surcroît , nous sommes peu nombreux .Tout reste à faire .

Score : Ormesson 35
AHB 27

SF 2 : Rouge de déprime

Une fois n'est pas coutume, les filles endossent le maillot rouge pour rencontrer ORMESSON (vert)

Rouge : Seront-elles rouges de rage et d'envie ?

Car les données sont différentes .Ormesson reste sur 3 victoires successives et vise l'accession en N3

Nos filles se cherchent et expriment de grosses difficultés à s'extérioriser.

Espoir, Espoir...Rouge d'asphyxie, le AHB est étouffé d'entrée de jeu en enregistrant un 7-0 .

Alors que les Aulnaysiennes arrosent à tout va (poteau, gardienne etc.), les locaux concrétisent chaque action. Le score a la mi temps est sans appel (21-9)

Au retour des vestiaires, nos favorites tentent de sortir la tête de l'eau en montrant un peu plus d'orgueil, mais les jeux sont faits. De grâce, épargnez votre coach qui croit en vous ! Le mot de la fin appartient à Lucie « c'est la déprime »

Buts :

Aurizia :2	Lucie :3
Melanie :3	Mégane :1
Assatou 5	Agnès : 1
Melissa : 3	Prescyllia : 9
Sanctions : 2 mns :Mégane	
Jaunes : Aurizia , Mélanie,Mégane	



2010



2011



LA PREVENTION DES BLESSURES (SOURCE FFHB)

Avant chaque entraînement, réserver 10 minutes aux étirements qui comprendront les groupes musculaires suivants:

- Muscles postérieurs (triceps sural, ischio-jambiers, muscles rachidiens dorsaux)



Les quadriceps.
Les muscles mis en tension lors de l'exercice
Epaule
Bras et avant-bras
Muscle de la nuque
Transverses, Trapezes

Indications

Elles concernent:

La totalité des sportifs présentant des rétractions des muscles ischio-jambiers.

Les sujets relevant d'une lombalgie ou d'une pubalgie

Les sportifs ayant déjà présenté un claquage ou une elongation des ischio-jambiers ou du triceps sural.

Les sujets porteurs d'une tendinose d'Achille.

Objectif

Le rôle des étirements destinés à lutter contre les rétractions est de redonner à ces chaînes musculaires un équilibre physiologique suffisant pour assurer le bon fonctionnement de la charnière sacro lombaire, du pubis, du rapport agoniste/antagoniste du membre inférieur et de la coulisse fémoro-patellaire. Ces étirements sont pratiqués journallement, avant, après ou en dehors de tout exercice physique.-

[HTTP://:CSLHANDBALLAULNAY.WIFE0.COM](http://CSLHANDBALLAULNAY.WIFE0.COM)



Commission communication du AHB