

« VA Y AVOIR DU SPORT !... »

Bulletin d'information du Club Omnisports de Vernouillet

Septembre 2017

numéro 10



Les activités des différentes sections du COV ont repris.

Certaines équipes, comme l'équipe première du handball, ont déjà débuté les compétitions. Toutes ont démarré l'entraînement indispensable pour la remise en forme et pour la préparation aux épreuves de la saison qui commence. Il faut travailler les techniques, améliorer les gestes, renforcer le physique et le mental pour toujours plus de coordination, de rapidité, de souplesse, de force et, en fin de compte, d'efficacité.

Cet entraînement constitue l'essentiel de l'activité sportive. Comme le disaient déjà les philosophes stoïciens de la Grèce antique : « l'excellence n'est pas d'atteindre la cible, mais de la bien viser. »

oOo

SOMMAIRE

Handball.....	p. : 2
Cyclotourisme.....	p. : 3
Triathlon.....	p. : 4
Aïkido	p. : 4

oOo

Visitez le site web du COV :
<http://www.covernouillet.fr>

La mairie de Vernouillet organise une exposition dans la salle de l'Agora du 4 au 14 Octobre 2017 :

EXPO *La Passerelle et le pastel... une histoire d'amour*

des élèves de l'atelier de José Rosello



4 au 14 octobre 2017
Galerie de **L'AGORA**
de 14^h à 17^h 30 (sauf dimanche)

Vernissage : mardi 3 octobre - 18^h - Galerie de L'Agora

Entrée libre
Tout public

Renseignements : 02 37 62 80 79
Espace du 8 Mai 1945 - Maurice Legendre
28500 Vernouillet



L'atelier pastel de José Rosello présente le travail réalisé pendant l'année écoulée. Un atelier auquel les élèves sont fidèles depuis plusieurs années, comme le montre la qualité des réalisations.

Entrée libre et gratuite.

HANDBALL

L'équipe première de la section handball a commencé brillamment le Championnat de Nationale 1.

Le 9 Septembre, au Palais des Sports de Dreux, l'équipe a battu les Girondins du Bruges 33 (37 – 33). Les meilleurs buteurs étaient Svetlin Dimitrov et Johan Kiangebeni qui ont marqué chacun 10 buts.



Svetlin Dimitrov

Dans leur premier match de la saison à l'extérieur, le 16 Septembre, chez les Bretons de Lanester, les Vernolitains ont signé une nouvelle victoire (32 – 33).



Johan Kiangebeni

Ces bons résultats sont prometteurs et permettent d'espérer un maintien dans les play-offs du championnat.



Le prochain match aura lieu à domicile, le samedi 23 Septembre, au Palais des Sports de Dreux, contre l'équipe de Pau.

oOo



L'équipe :

BELLIMAN Lahcen, BERNIER Aubin, BOUCHENTER Rayane, DIMITROV Svetlin, GEFFRARD Alix, GIBORY Pierre, GOURVILLE Jonathan, HAMIDOUCHE Dai, KIANGEBENI Johan, MARLIN Adriano, MVUMBI Gauthier, NIKOLIC Borislav, NKUINGOUA Chris, OUEDRAOGO Adama, TEAUROA Cédric, TORUN Karip

Entraîneur : GUILLAUME Benoit

oOo

Les jeunes de la section handball du COV ont également repris l'entraînement.



Avec les grands de l'équipe première

oOo



A l'écoute de leurs aînés



CYCLOTOURISME

Belle participation du COV au Challenge Régional de Yèvres, le 3 Septembre.



Le 10 Septembre, les membres de la section cyclotourisme du COV étaient encore nombreux à participer à la randonnée du Roulebois, de Nogent le Roi.



Et ils étaient toujours présents, malgré la météo, le 17 Septembre, à la randonnée des « Feuilles Mortes », à Saint Georges sur Eure



oOo

TRIATHLON

Après avoir participé à plusieurs triathlon au cours de l'été (La Ferté Bernard, Bonneville-sur-Iton, Vendôme), quatre membres de la section Triathlon du COV ont participé aux Foulées de Vert-en-Drouais.

Caroline Hostache est arrivée deuxième des seniors femmes sur 5 km.

Luc-Alain Vernusse a fini, lui aussi, sur la deuxième marche du podium, sur 5 km.

Jérémy Lemeur et Alain Hostache ont fini respectivement quatrième et cinquième sur 10 km.

Cette course leur a servi d'entraînement en vue des compétitions à venir. En particulier, l'équipe composée de Jérémy Lemeur, Gaëtan Lemeur, Luc-Alain Vernusse et Guillaume Bonnamy, participera au championnat départemental en relais qui se déroulera à Chartres.

Le principe de cette course par équipe est de partir à 4 triathlètes qui doivent rester ensemble pendant la natation, la course à vélo et la course à pied.

Plus tard dans la saison, la section Triathlon du COV alignera ses athlètes dans les trois manches du challenge départemental de bike and run.



Luc-Alain Vernusse, Jérémy Lemeur, Alain Hostache et leur entraîneur Pascal Lemeur



AÏKIDO

La section Aïkido du COV organise, le dimanche 1^{er} Octobre, un Super Loto, dans la Salle des Fêtes de Vernouillet.

DIMANCHE 1^{er} OCTOBRE 2017

SALLE DES FETES DE VERNOUILLET

SUPER LOTO 40 tirages

ORGANISE PAR LE CLUB OMNISPORTS AIKIDO DE VERNOUILLET

TELEVISEUR LED

22 BONS D'ACHAT !!!

300 €	250 €	150 €		
100 €	100 €	100 €	100 €	
100 €	100 €	100 €	100 €	
80 €	80 €	80 €	80 €	80 €
60 €	60 €	60 €	60 €	
	40 €	40 €		

VTC FEMME, VTC HOMME, TABLETTE TACTILE, TASSIMO, ASPIRATEUR, CENTRALE VAPEUR, DISQUE DUR, CAMERA SPORTIVE, GLACIERE ELECTRIQUE FILETS GARNIS, etc.

TOMBOLA : MULTICISEUR, BON ACHAT DE 50 €, LOTS...

BUVETTE : sandwichs-pâtisseries-confiseries

OUVERTURE DES PORTES A 13H - DEBUT DES PARTIES A 14H15

Utilisation du boulier - Parking surveillé

3 € le carton, 8 € les 3 cartons, 15 € les 6 cartons

