

« VA Y AVOIR DU SPORT !... »

Bulletin d'information du Club Omnisports de Vernouillet

Mars 2018

numéro 18



Les dernières offensives de l'hiver ont été rudes avec du froid, de la pluie et même de la neige. Avec le retour du printemps, nous pouvons espérer une météo plus clémente. Les cyclistes et les triathlètes vont pouvoir profiter, dans l'exercice de leur discipline, d'une température plus clémente et d'un temps plus sec. Mais tous, nous allons de nouveau bénéficier de journées plus agréables et plus propices aux efforts.

Joyeux printemps à tous !

oOo

SOMMAIRE

Concert de Wallace Roney	p. : 1
Handball.....	p. : 2 - 3
Nuit de l'Eau.....	p. : 3
Cyclotourisme.....	p. : 4
Judo.....	p. : 4 - 5
Krav-Maga	p. : 5
Aïkido	p. : 6
Les Parcours du Cœur.....	p. : 6

oOo

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

La mairie de Vernouillet nous annonce un concert de Wallace Roney, le vendredi 30 Mars, à l'Agora de Vernouillet :



Depuis ses 16 ans, le trompettiste Wallace Roney a gagné l'admiration et le respect de ses pairs. Ayant appris son art auprès des grands maîtres du jazz, Roney s'est fait une place parmi cette élite en jouant avec les meilleurs musiciens, en particulier Art Blakey, Tony Williams et Miles Davis. Avec Miles Davis, il forme un tandem dont la musique atteint son apogée en 1991, à l'occasion d'un concert historique au Montreux Jazz Festival. Développé dans l'ombre de Miles, le jeu de Roney est souvent associé à celui de son mentor. Mais l'influence de Miles Davis n'est pas aussi grande que l'aura retenu l'histoire : Roney a en effet une palette plus vaste, un son plus affirmé et plus incisif dans les attaques.

Pour son album « A tribute to Miles », en 1994, réalisé avec Herbie Hancock, Tony Williams, Ron Carter et Wayne Shorter, il a été récompensé par un Grammy Award.

oOo

HANDBALL

Dans les play-downs du championnat de N1M, après les quatre premiers matchs de cette phase, le COV est premier de la compétition.

Le 17 Mars, notre équipe a battu celle d'Oissel-Rouen, à domicile (37 – 26). Les deux meilleurs marqueurs ont été Svetlin Dimitrov et Johan Kiangebeni.



Aubin Bernier

Le 24 Mars, les joueurs du COV sont allés chercher la victoire à Boulogne-Billancourt (24 – 30), malgré une première période difficile.

Dans cette phase de championnat le COV a fait, jusqu'à présent, le carton plein en remportant ses quatre matchs.

Il faudra les encourager le samedi 31 Mars, au Palais des Sports de Dreux, pour leur prochaine rencontre, contre Hazebrouck.



« Va y avoir du sport !... »

Dans le Championnat Pré-National Masculin, l'équipe du COV a remporté son match contre Saint-Doulchard, le 18 Mars (35 – 22) Elle a eu moins de succès, le 25 Mars, puisqu'elle a été battue par l'équipe de Saint-Pryvé-Olivet (38 – 28). Le COV reste actuellement 7^{ème} dans ce championnat. Son prochain match aura lieu le 7 Avril, contre l'équipe d'Escale Orléans.

oOo

Dans le Championnat Territorial des moins de 18 ans, l'équipe du COV a été battue par Gien, le 17 Mars (35 - 30) et par Bourges le 24 Mars (39 – 32).

oOo

Le 18 Mars, dans le Championnat Territorial Féminin des moins de 17 ans, les filles du COV ont perdu contre l'équipe d'Epernon (16 - 18), mais elles se sont bien rattrapées le 25 Mars, en battant l'équipe de Nogent le Rotrou (26 – 17). Dans ce championnat, l'équipe du COV est actuellement deuxième.



Toujours deuxième du Championnat Masculin Départemental Honneur des moins de 17 ans, le COV a battu successivement Illiers (38 à 20), le 18 Mars et Auneau (14 – 35), le 25 Mars.



29 Mars 2018

2

Chez les moins de 14 ans, dans le Championnat Départemental Féminin Honneur, le 17 Mars, les filles ont été battues par l'équipe de HBC Vallée d'Avre (25 à 10). Elles ont battu Châteauneuf le 24 Mars. Elles sont actuellement deuxièmes de ce championnat.

Le 17 Mars, les garçons ont battu l'équipe de Voves. Ils sont actuellement septièmes du Championnat Départemental Honneur.



oOo

Chez les moins de 12 ans, les garçons de l'équipe COV-2 ont battu Châteaudun le 11 Mars et Auneau le 17 Mars. Par contre, ils ont été vaincus par l'équipe de Dreux (DAC-2), le 24 Mars. Ils sont actuellement quatrièmes du Championnat Départemental Masculin Honneur.

En poule Promotion, l'équipe COV-1 a battu Voves le 17 Mars et a fait match nul contre Brezolles, le 24 Mars. Cette équipe du COV est actuellement première de ce championnat.

Les garçons de l'équipe COV-2 ont été battus par l'équipe du HBC Vallée d'Avre. Ils sont actuellement sixièmes du Championnat Départemental Honneur.

Dans le Championnat Départemental Féminin, Excellence, les filles du COV ont reporté leurs matchs contre Champhol, le 17 Mars et contre Dreux, le 24 Mars. Elles sont actuellement deuxièmes du championnat.



Enfin, chez les moins de 11 ans, les garçons du COV ont battu les équipes Dreux AC 3, le 18 Mars et Dreux AC 2, le 24 Mars. Ils sont actuellement quatrièmes du championnat.



NUIT DE L'EAU

Les Sections Natation du COV ont participé, le 23 Mars, à la Nuit de l'Eau, organisée à la piscine de Vernouillet. Cette soirée qui a réuni une centaine de participants, dans une ambiance festive a permis de récolter 400 euros au bénéfice de l'UNICEF.



CYCLOTOURISME

Le 11 Mars, douze cyclistes ont pu profiter du soleil au cours d'une belle sortie qui, toutefois a été marquée par quelques crevaisons.



oOo

Le 18 Mars, pour la Randonnée Lubinoise, la météo était nettement moins clémente et seuls, neuf courageux cyclistes ont bravé le froid. La température glaciale, les a néanmoins contraint à écourter la sortie. Heureusement que la bonne ambiance était présente pour réchauffer un peu l'atmosphère, en particulier au ravitaillement.

oOo

Le 24 Mars, neuf membres de la section Cyclotourisme du COV ont participé au « Brevet du Grimpeur Ebroïcien », course ardue qui comprenait de nombreuses côtes (1 150 m. de dénivelé sur 84 km.). Cette sortie constituait une belle préparation en vue de la semaine organisée dans le Jura.



JUDO

Le 17 Mars, trois membres de la section Judo du COV ont participé au Tournoi Master d'Elven, en catégorie M1.

Tony Kiernan a terminé premier chez les – 60 kg. et deuxième du groupe M1 et M2.

Peter Kiernan a également remporté le tournoi dans la catégorie des – 66 kg.

Enfin, Johannic Ferrand a finit, lui aussi premier de sa catégorie, les – 100 kg.



oOo

Le 18 Mars, les judokas du COV étaient présents au tournoi de Voves.

Chez les filles, en catégorie cadette, Liana Gaine a terminé deuxième.



Chez les mini-poussins, Yuna Marcelin et Lya Marcelin terminent sur la plus haute marche du podium, Thomas Caudron et Damian sont deuxièmes, Larson Yameogo est troisième.



Chez les poussins, Zineb Ounjli, Si Mohamed Ounjli et Armando Monteiro sont deuxièmes, Nathan Henri, Estebane Guitton-Trémel et Angelo Tudot sont troisièmes et Noah Masson est quatrième.



KRAV-MAGA

A l'occasion de la « Journée de la Femme », la section Krav-Maga du COV a organisé, comme elle le fait maintenant régulièrement, un stage destiné exclusivement aux femmes.

Ce stage a connu un beau succès puisqu'il a rassemblé 22 participantes.

110 Euros ont été récoltés pour l'association vernolitaine « Les Deux Rives » qui lutte contre les discriminations et violences faites aux femmes, aux jeunes, aux personnes handicapées et à toutes personnes vulnérables.



AÏKIDO

Le 25 Mars, les membres de la section Aïkido du COV ont participé à un stage organisé par le Kodokan Aïkido Club de Paris 15^{ème}. Le Club de Voisins-Le-Bretonneux et le COV-Aïkido de Vernouillet. Les échanges entre ces trois clubs d'Aïkido existent depuis des années grâce à l'amitié des professeurs qui les animent (Claude BOURION 6^{ème} Dan, Michel LAPIERRE 5^{ème} Dan et Chinh TRINH 4^{ème} Dan)

Cette fois-ci, c'est le Kodokan Aïkido Club qui a accueilli les participants dans son dojo parisien.

Une trentaine de pratiquants des trois Clubs ainsi que des groupes d'amis de Paris et de la région étaient présents pour cet événement important.

Au cours du stage, les trois professeurs ont proposé la pratique de divers mouvements traditionnels d'Aïkido selon leurs approches et sensibilités personnelles.

Les participants ont grandement apprécié cette richesse qui démontre la vivacité et la volonté d'évolution tout en respectant l'éthique et l'esprit de l'art martial d'Aïkido.

Le COV-Aïkido de Vernouillet souhaite pouvoir organiser à son tour ce stage dans son futur dojo rénové à Vernouillet au cours de la prochaine saison sportive.

Chinh TRINH



LES PARCOURS DU CŒUR

La Mairie de Vernouillet et le COV participent, comme chaque année aux « Parcours du Cœur », organisés par la Fédération Française de cardiologie. Ils auront lieu, cette année, le 15 Avril.

Les parcours du Cœur

J'aime mon cœur, je participe.

Fédération Française de Cardiologie

Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires. Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

Dimanche

15 avril 2018 8^H 45 - 13^H

Stade des Grands-Prés

Contrôle médical et ravitaillement sur place

Parcours cyclo, course, marche, course d'orientation, Initiation VTT et nombreuses animations

Participation solidaire 1 € au profit de la Fédération Française de Cardiologie

Renseignements : Service des Sports - 02 37 62 80 75

Vernouillet28.fr

Programme

8 h. 45 : départ parcours cyclo

9 h. : départs parcours marche (6 ou 12 km), course à pied (6 ou 12 km.), parcours cani-cross (3 km.), parcours marche nordique (6 km.)

9 h. 15 : séance de Tai chi

10 h. : échauffement et initiation danse rythmique avec Malvina Marie

10 h. 30 : démonstration de dressage et agility

11 h. : démonstration des gestes de premiers secours et de l'utilisation d'un défibrillateur

12 h. : conseils en nutrition

De 9 h. à 13 h. :

- parcours initiation vélo et circuit VTT sur le stade
- séance cardio (test de Luc Léger) avec les éducateurs sportifs municipaux
- course d'orientation sur le stade _
- initiation au cani-cross
- conseil en nutrition avec un nutritionniste
- conseil et prévention de l'alcoolisme
- défi rameur et vélo
- prise de tension artérielle et dépistage du diabète
- stands d'information et ravitaillement