

Royale Mag

Janvier 2011

L'échauffement, la clé d'un bon entraînement

Souvent mal compris, l'échauffement est pourtant une des périodes les plus importantes d'un entraînement ou d'un match...



On l'utilise parfois comme moment pour rigoler avec les coéquipiers, pour tenter l'une ou l'autre chose. Résultat des courses : lorsque le corps est censé être chaud, il ne l'est pas forcément si l'échauffement n'a pas été fait correctement. Cela a été prouvé par différentes études qu'en s'échauffant de manière correcte, cela diminue le nombre de blessures et réduit les douleurs musculaires durant l'entraînement. Si vous avez parfois mal aux muscles à la fin de l'entraînement, il ne faut pas toujours remettre en cause la dureté de l'entraînement donné par le coach mais simplement faire une autocritique de son attitude durant le début de la session.

Monter de manière graduelle dans l'intensité, c'est également faciliter le transport de l'oxygène et permettre au cœur de s'habituer à avoir un rythme cardiaque élevé. En cas de changement de rythme cardiaque trop brusque, votre respiration ne sera certainement pas votre allié.

Les quelques moments qui précèdent l'entraînement sont également importants. Plutôt que de faire un peu n'importe quoi avec un ballon, profitez de ce moment comme tout premier échauffement, une sorte de préchauffage corporel. Cela vous permettra d'être encore mieux lors de l'échauffement. Certains diront peut-être qu'on ne peut même plus s'amuser alors... Mais il y a encore bien du temps après l'entraînement pour ça. Et là au moins, vous êtes certains que vous êtes libres de faire ce que vous voulez !

Bref, ôtez-vous de la tête des idées reçues telles que « laisse-moi coach, ça n'est pas si important » ou « je suis trop occupé, donne moi encore un peu de temps » pour montrer du sérieux dans votre préparation afin de pouvoir être au meilleur de votre forme pendant la session. Surtout lorsque vous êtes plus âgés, tout d'abord pour montrer l'exemple aux plus jeunes et ensuite parce que votre corps et votre cœur sont devenus moins résistants avec le temps.

Profitez donc au maximum de ces moments, et ce à chaque entraînement !

AGENDA

Samedi 15/01

Benjamins : contre BCJS Estaimpuis à 12h00
Minimes G : contre BC Colfontaine à 13h45
Pupilles Filles : contre UF Quaregnon à 15h30
P3 : contre BCJS Estaimpuis B à 17h30
P1 : contre BC Flénu L'9 à 20h15

Samedi 22/01

Benjamins : contre Tournai Mini à 12h00

Samedi 29/01

Poussins :
Minimes G : contre Peruwelz à 13h45
Pupilles Filles : contre Stambruges à 15h30
P3 : contre Colfontaine à 17h30
P1 : contre RBC JS Baulet à 20h15

Dimanche 30/01

P4 : contre Frasnes à 15h30

NEWS

BONNE ANNÉE

La Royale Dottignies et son comité vous souhaite une très bonne année 2011 pleine de réussite en tout genre, le tout accompagné de bonheur.

VERRE DE L'AN OFFERT

Lors du match de reprise à domicile, la P1 affrontera le BC Flénu l'9. Pour fêter cette nouvelle année, le comité offrira à tous les supporters le verre de l'an. Venez nombreux en profiter !

NAISSANCES

Le mois de décembre a comblé de bonheur plusieurs familles à la Royale. Après la naissance d'Edwyn Roubière, d'autres petits bouts ont vu le jour :

- Géraud, capitaine de la P1, est devenu l'heureux papa de Gabin et Zélia le 14 décembre.
- Samy Detemmerman, délégué de la P3, est également devenu papa pour la première fois d'une petite Lucy, née le 18 décembre.
- Enfin, Ludovic Peeters, capitaine de la P3, vous présente sa petite Rachel, née le 20 décembre.

Félicitations à eux trois (et aux mamans évidemment !)

TRÉSORIER

Nous sommes toujours à la recherche d'un trésorier pour notre club. Votre candidature est donc toujours la bienvenue pour entrer dans le comité et sera étudiée avec grande attention !

COURS DE COACHING

Vous vous plaisez en tant que joueur mais vous aimeriez également devenir entraîneur ? Des cours initiateur (second niveau de l'échelon chez les coachs) sont organisés lors de la première semaine de juillet et nous avons déjà deux personnes du club potentiellement intéressés (Simon Demets et Grégoire Soupez). N'hésitez pas à vous faire connaître également ! Il est toujours plus agréable d'y aller à plusieurs avec des personnes que l'on connaît !

NOUVEAUX HORAIRES

Week-end remis du 4 et 5 décembre :

Poussins : à Blaton le 5/2 à 10h30

Benjamins : à Templeuve le 6/2 à 11h15

Minimes : à Templeuve le 5/2 à 16h30

P4 : à Herseaux => horaire à définir

P3 : à Templeuve le 5/2 à 18h30

P1 : à Peruwelz le 6/2 à 17h

Week-end du 18 et 19 décembre :

P1 : contre Estaimpuis => horaire à définir

P3 : contre Dampremy C le 5/3 à 17h30

LES ÉVÈNEMENTS DE LA ROYALE À VENIR

<p>Samedi 5 mars</p> <p>Dimanche 6 mars</p> <p>Lundi 7 mars</p>	<p><u>Pierrot annuel de la Royale Dottignies</u></p> <p>Comme chaque année, la Royale vous propose son repas Pierrot (ou assiette anglaise). Pour rappel, le Pierrot est un plat simple composé de saucisse, de purée et d'haricots blancs. N'oublions pas la fameuse sauce à l'ingrédient secret !</p>	
 	<p><u>Tournoi non affiliés</u></p> <p>Tournoi pour les joueurs n'ayant pas l'occasion de jouer en championnat. Plaisir garanti !</p> <p><u>60 ans du club</u></p> <p>Un programme de fête sera préparé pour cet évènement. N'hésitez pas à nous suggérer vos idées. Davantage d'informations dans le Royale Mag' de février.</p> <p><u>Repas et soirée de fin de saison</u></p> <p>Un bon petit souper suivi d'une bonne soirée dansante, voilà un bon cocktail pour fêter la fin de la saison d'une bonne manière !</p>	<p>Samedi 23 avril</p>
<p>Dimanche 24 avril</p>	<p><u>Tournoi poussins et pré-poussins</u></p> <p>Et oui, les petits ont également la possibilité de s'amuser. Les pré-poussins auront l'occasion de s'exprimer chez nous tandis que leurs aînés, les poussins, ont eu aussi leur tournoi bien à eux !</p>	
	<p><u>4^{ème} édition des 24 heures de basket</u></p> <p>Le seul évènement de la sorte en Belgique. Regroupant plusieurs équipes faisant parfois même plus de 1.000 km aller-retour pour venir, le basket est en fête pendant ces deux jours vraiment pas comme les autres ! A vraiment ne rater sous aucun prétexte !</p>	<p>Samedi 7 mai</p> <p>Dimanche 8 mai</p>
<p>Samedi 14 mai</p> <p>Dimanche 15 mai</p>	<p><u>Tournoi du Grand Mouscron</u></p> <p>Tournoi regroupant plusieurs équipes séniors de la région qui se disputent le prix de la ville de Mouscron. Des derbys en perspective...</p>	

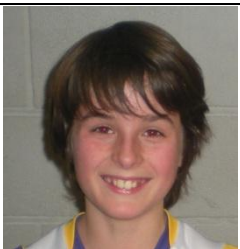
+ Stage de basket (date à définir en fonction des disponibilités du maître de stage)

Apprenez à connaître...

ANTOINE ET THOMAS HENRY

(JOUEURS BENJAMINS À LA ROYALE)

Ils sont frères, jumeaux en plus ! Ils se ressemblent... seulement physiquement ?

Nom : Antoine Age : 11 ans Equipe : benjamins N° de maillot : 7 Gaucher Basket depuis : 7		Nom : Thomas Age : 11 ans Equipe : benjamins N° de maillot : 13 Droitier Basket depuis : 7
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<u>Basket</u> Ton joueur préféré ? Ton équipe préférée ?	Kobe Bryant Los Angeles Lakers	Kobe Bryant Los Angeles Lakers
<u>Sport en général</u> Sport préféré (hors basket) ? Equipe préférée ? Joueur préféré ?	Jogging L'Argentine Lionel Messi	Football Barcelone Lionel Messi
<u>Goûts en général</u> Ta couleur préférée ? Ta musique préférée ? Ton film ou type de film ? Ta sucrerie préférée ? Ton idole ? Ton plat préféré ? Ce que tu aimes faire ?	Bleu Chris Brown Films d'action et comédie Les sucettes Mon frère Saucisse-purée Bouger	Rouge Lady Gaga Films d'horreur La Barbe à papa Chris Brown Spaghetti Basket
<u>Caractère</u> Calme ou bavard ? Obéissant ou rebelle ? Un rêve particulier ?	Bavard Obéissant Aller aux Etats-Unis	Bavard Obéissant Aller en Espagne
<u>Connais-tu l'autre ?</u>	(les vrais goûts de Thomas)	(les vrais goûts d'Antoine)
Sa branche préférée ? Le cours qu'il n'aime pas ? Son jeu préféré ? Il a peur de ... ? Sa meilleure qualité ? Son plus grand défaut ? Il a une copine ? Qui est né avant l'autre ? Qui est le plus grand ? La différence entre les 2 ?	Math (math) Eveil (conjugaison) Catch (Call of Duty) Rien (scorpions) Rigolo (calme) Timide (raleur) Non (non) Moi 2 min. avant (Antoine 2min. avant) Lui (Thomas) Cheveux (presque aucune)	Math (français) Conjugaison (éveil) Call of Duty (catch) Mygales (boule de bowling) Calme (rigolo) Râler (quand il est triste) Oui, Victoria (oui... mais non) Antoine 2 min. avant (moi 2min. avant) Moi (Thomas) Je ne sais pas

Pourcentage de compatibilité : 65%

Conclusions : ce qui est sûr, c'est qu'ils sont vraiment dottigniens : l'un aime le rouge, l'autre le bleu, que demander de mieux. Néanmoins, madame Irène et la boule de cristal vous suggèrent de passer davantage de temps à connaître l'autre. Mais en tout cas, ils sont faits pour s'entendre !