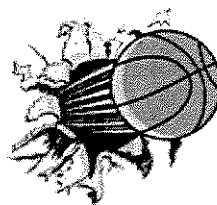


## Les deux équipes filles qui évoluent en catégorie Elite



◀ Les 9 Minimes qui composent l'entente Bouaye / La Montagne coachée par Marielle.

Après une première phase facile, trop peut être, les élèves de Marielle doivent mettre en application toutes les bases (tactiques et techniques) répétées aux entraînements.



(Voir article page 4)

Debout de G à D : Jeanne-Camille-Cécile-Anna-Estelle (Marielle)  
1<sup>ER</sup> Rg de G à D : Camille - Aurélie - Camille - Emilie.



Après avoir échoué sans démériter à l'accès région, les 8 benjamines d'Aurélien évoluent pour le compte de la seconde phase en catégorie Elite.



La première phase difficile aurait pu laisser des traces, mais après 3 journées de championnat, un sans faute qui en dit long sur la motivation et les qualités du groupe.

Mais Aurélien est le mieux placé pour vous en parler.  
(voir article Page 19)



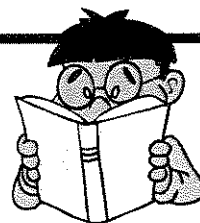
Debout de G à D : Julia-Chloé-Mathilde-Juliette (Aurélien)  
1<sup>ER</sup> Rg de G à D : Manon-Laurine-Maurine-Marine

# SOMMAIRE

Page 1 - Les 2 équipes filles qui évoluent en " Elite "

Page 2 - Sommaire

Page 3 - Le mot du Président  
Page 4 - Présentation entente mini filles Bouaye/La Montagne  
Page 5 - Qualification minimales filles pour le tournoi de la mie câline  
Page 6 - 7 Tournoi de Noël  
Page 8 - 9 Vin d'Honneur Partenaires  
Page 10 - Stage jeunes Benjamins – Benjamines – Minimes  
Page 11 - Stage jeunes mini poussins (es) poussins (es)  
Page 12 - 13 PSM (Portails Sur Mesures) Nouveau Partenaire des GHB  
Page 14 - Présentation du nouveau site  
Page 15 - Cours de Civilité «Rappel»  
Page 16 - 17 Organigramme des GHB et trombinoscope  
Page 18 - La galette des Rois  
Page 19 - Nos benjamines  
Page 20 - 21 Le conseil du Kiné (par Edwige Besnard)  
Page 22 - Nos mini poussines et poussines  
Page 23 - Nos minimales 2 filles et nos Cadettes  
Page 24 - Nos Seniors Féminines  
Page 25 - Nos Seniors Masculins et la réserve  
Page 26 - Les Cadets entente Bouaye/La Montagne  
Page 27 - Nos mini poussins et poussins  
Page 28 - Inscriptions des équipes au tournoi 3x3  
Page 29 - 30 Nos partenaires saison 2008/2009



## DATES A RETENIR

- ✚ Jeudi 29 janvier formation table de marque 19H00 au siège
- ✚ Vendredi 6 février Tournoi de belote 20H00 au siège
- ✚ Samedi 14 février Ecole d'arbitrage 14H00 16H00 aux Ormeaux
- ✚ Mardi 24 février formation table de marque 19H00 au siège
- ✚ Vendredi 20 mars Tournoi de tarots 20H00 au siège
- ✚ Tournoi 3x3 samedi 11 et Dimanche 12 avril aux Ormeaux



**TRES IMPORTANT**

Adresse :  
Site internet :  
E-mail :

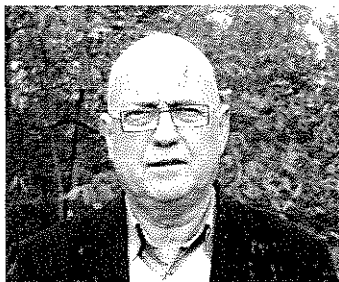


### Gars d'Herbauges de Bouaye

42 Bis, rue de l'ancienne Eglise 44830 BOUAYE ☎ : 02 40 32 63 85  
<http://ghbouaye.free.fr> ☎ : 06 78 97 80 69  
[ghb0740@orange.fr](mailto:ghb0740@orange.fr)

Rédacteur en Chef : André GALIFOT - Comité de Rédaction : Gérard Gaucher – Serge Defay  
Comité de Lecture : André Galifot –  
Mise en Page : Gérard Gaucher  
Impression : SIVOM Bouaye

# Le mot du Président



## Une Association Centenaire qui se porte Bien.

Non, je ne dérape pas,

Et en vous renouvelant mes vœux, je vous confirme que la section basket des Gars d'Herbauges est bien la dernière – malheureusement – des activités des « Gâts d'Herbauges », association née en octobre 1909.

Passionné d'histoire, et notamment locale, je cherche toujours à connaître l'origine des « Gâts ». Interrogés, j'attends une réponse des historiens du Pays de Retz, voire de nos amis boscéens.

Pour faire court, à l'origine, notre association a démarré par une équipe de gymnastique et en 1910, la première clique : 6 clairons et 3 tambours. En 1922, apparition d'une troupe théâtrale.

De 1923 à 1932 puis de 1941 à 1945 une équipe de football. Le basket débute en 1954 (affilié en 1956). En 1976 naissance de la chorale d'enfants et en 1981 de la philatélie.

Les temps ont changé. Reste notre sport, mais j'ai une pensée pour tous ceux qui ont fait les GHB d'hier et d'aujourd'hui. Il existe encore deux drapeaux de la clique et de la gym, j'espère que nous pourrons vous les montrer bientôt.

Nostalgique, non.

Reconnaissant à celles et ceux qui ont fait et font ce qu'est notre club aujourd'hui.

Nous fêterons « simplement » nos 100 ans d'association. Sans doute la plus ancienne de Bouaye. Celle dont le siège n'a jamais bougé. Celle qui a vu ses terrains extérieurs disparaître, des salles se construire puis Bellestre partir en fumée.

Pour nos cent ans, nous ne retrouverons pas notre équipement favori. Espérons que nous l'aurons pour fin 2010.

A tous, Bonne deuxième phase de saison.

Le sport est plus fort que tout.

Amitiés Sportives et encore Bonne Année

*André Galifot*

# L'entente minimes filles Bouaye / La Montagne



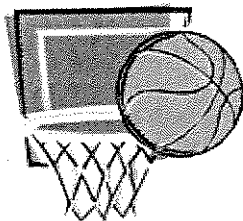
Cette équipe est composée de 9 joueuses, 5 filles des GHB et 4 de La Montagne.

Il fallait que la sauce prenne et l'expérience de Marielle qui a pris en charge ce groupe en début de saison à fait le reste.

A l'issue de la première phase, cette équipe invaincue termine en tête du groupe B, ce qui lui ouvre les portes du championnat élite.

Un bilan très positif avec 587 points pour et 210 contre après les 7 matchs de la première phase.

Un championnat Elite qui semble beaucoup plus relevé. Après 3 journées, il n'y a plus d'équipes invaincues.

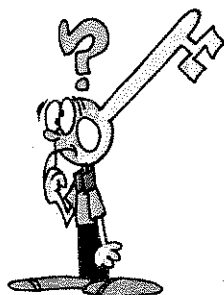


Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 3ème journée						
	Equipes	Pts	Rencontres			
			J	G	P	N
1	ENT BOUAYE/LA MONTAGNE	5	3	2	1	0
2	USVR VARADES BASKET	5	3	2	1	0
3	BASKET CLUB BASSE GOULAINÉ	5	3	2	1	0
4	EB SORINIÈRES	5	3	2	1	0
5	US JEANNE D'ARC CARQUEFOU BASKET	5	3	2	1	0
6	GOLF BASKET CLUB HERBLINOIS	4	3	1	2	0
7	ELAN DE GORGES	2	2	0	2	0
8	ENT REZE44/OUCHÉ DINIER	2	2	0	2	0

Après avoir dominé Les Sorinières, premières du groupe A, puis une victoire difficile contre Varades, match disputé dans une véritable glacière, poussière contre Basse Goulaine et même si l'écart pas catastrophique, la manière n'était pas au moins d'envie que nos adversaires du jour, défaite relance un championnat avec 5 équipes



nos filles ont mordu la de 2 points à l'arrivée n'est rendez-vous. Trop confiantes, et aucun collectif. Cette à cinq points.



Marielle va devoir recadrer tout ce petit monde pour leur éviter de nouvelles désillusions, elles devront apprendre notamment que la victoire se construit sur de solides bases défensives.



# LA MIE CALINE



Le 20 décembre dernier à GUERANDE

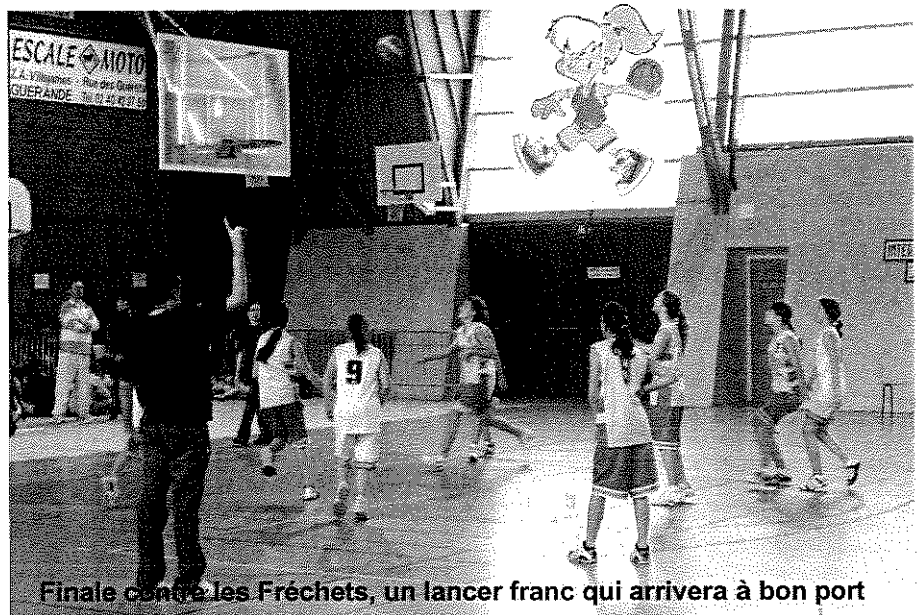


Les minimales filles dirigées par Marielle se sont qualifiées pour le second tour du tournoi national de la « Mie Câline »

Finissant leader de leur poule, elles sont opposées en finale Aux Fréchets de St Nazaire.

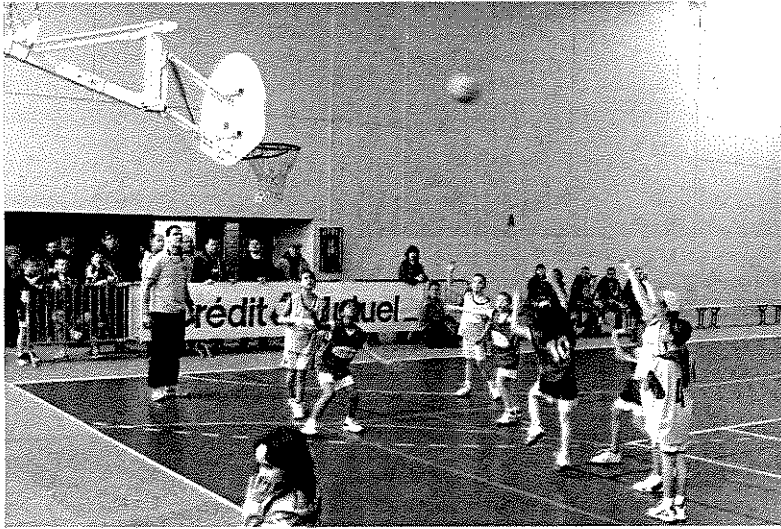
Nos filles obtenaient leur qualification pour continuer l'aventure sur le score sans appel de 39 -13.

Abnégation et solidarité seront indispensables pour accéder à l'échelon supérieur.



Finale contre les Fréchets, un lancer franc qui arrivera à bon port

# Tournoi de Noël



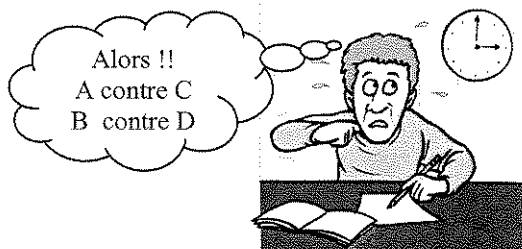
Béa « Chef de la table de marque »

Les nombreux parents présents encouragent les enfants

Le Samedi 13 décembre, le 3<sup>ème</sup> tournoi de Noël avait réuni près de 160 jeunes Aux Ormeaux. Mini poussines, poussines et poussins s'étaient donnés rendez-vous dès 13H30 avec l'espoir de se qualifier pour disputer en soirée une finale tant espérée.

Un exercice difficile, un peu de chance parfois et à ce petit jeu, BCBL en poussins s'est imposé en finale contre Vertou, Bouaye contre La Montagne en poussines et Bouaye en mini poussines contre Rezé.

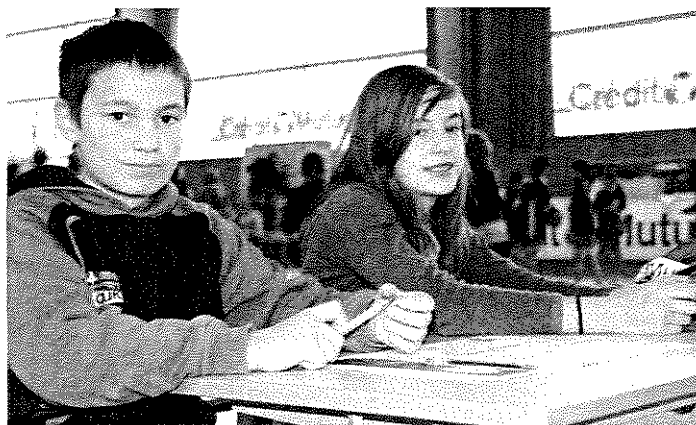
Nous tenons à remercier tous les bénévoles qui ont contribué à la réussite de ce cette journée ainsi que tous les clubs pour leur participation et leur fair-play.



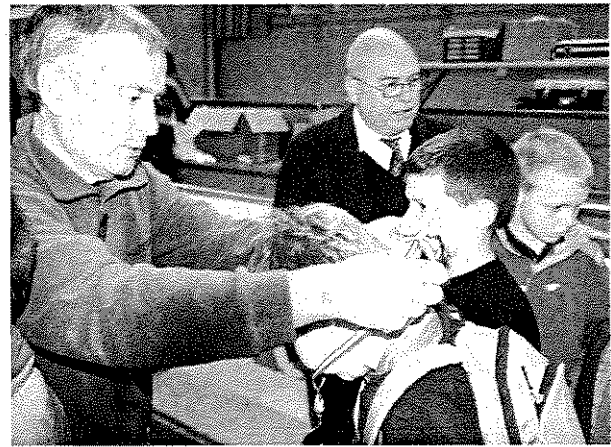
N'oublions pas les arbitres .....



# Tournoi de Noël - suite -



**Merci aux jeunes pour  
les tenues de tables**



**Toutes les équipes  
sont récompensées**

# Vin d'honneur partenaires

Le dimanche 14 décembre, le club reçoit ses partenaires.

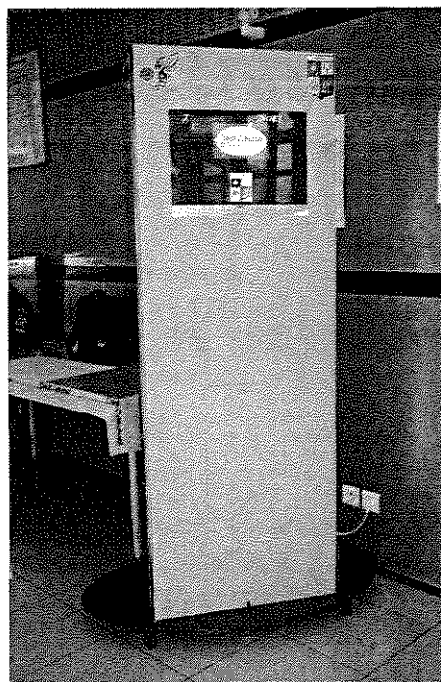
Les GHB les remercient de leur collaboration pour la saison 2008-2009 et de leur fidélité.

A cette occasion, les GHB inaugurent un nouvel espace de communication dynamique réalisé par les membres de la commission partenariat.

Cet espace est constitué de deux écrans, dont l'un est intégré à un totem et l'autre décentralisé au dessus du bar.



Ecran décentralisé



Totem constitué d'un PC et d'un écran



Powerpoint spécial partenaires diffusion par vidéo projecteur



Les Gars d'Herbauges chantent l'hymne du club

Ces écrans permettront de diffuser en temps réel des publicités et des informations aux adhérents lors des manifestations. N'hésitez pas à contacter les membres de la commission communication-partenariat pour tous renseignements complémentaires.

Serge





**Vin d'honneur  
partenaires**



**Vin d'honneur  
partenaires**



**Merci à tous nos partenaires**

# Stage du 22 décembre ... 17 joueuses et joueurs au rendez-vous



Le 22 décembre était organisé un stage réservé aux benjamines, benjamins et minimes. Tout ce petit monde s'était donné rendez-vous salle des Ormeaux dès 9H00 pour un programme copieux concocté par Aurélien.

Le matin, après l'incontournable échauffement, les 17 joueuses et joueurs présents ont travaillé par ateliers avec divers exercices basiques comme le shoot extérieur ou en course, le 1 contre 1 avec un travail de démarquage.

Une matinée qui se terminera par un concours de shoots, d'abord individuel puis collectif.



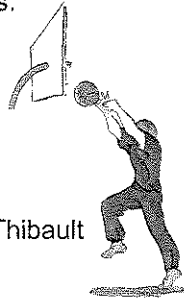
*Un shoot extérieur, sous le regard attentif de Thibault*

L'après midi était consacrée aux jeux réduits pour se terminer par un tournoi 5 x 5 avant le retour au calme et la traditionnelle séance d'étirements.



## Merci à l'encadrement :

Aurélien, Béa, Guillaume, Vincent et Thibault

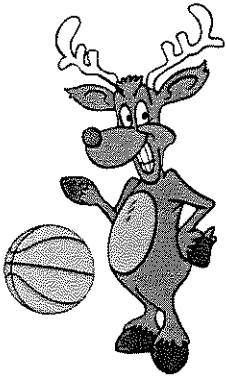


*La coupure de midi, pause déjeuner très appréciée*



*Petit briefing en fin de journée avant les étirements*

## Une avant veille de Noël Sportive et studieuse pour les Minots



Le 23 décembre, les minots du Club prenaient le relai et occupaient à leur tour la salle des Ormeaux pour une journée de stage organisée par Vincent. Une journée consacrée essentiellement au jeu, mais également un travail sous forme d'ateliers avec comme objectifs : La dextérité, le shoot en course, la passe et le shoot extérieur.

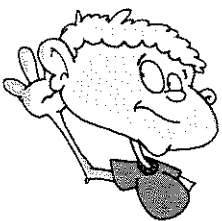


Fin de journée : après l'effort, le réconfort, pour son anniversaire, Vincent va distribuer brioches et autres boissons fraîches.



Les 23 joueuses et joueurs ont disputé après la pause déjeuner, un mini tournoi sous l'œil attentif de l'encadrement composé de Vincent Leroux, Vincent Buord et Estelle Bouchet. Au cours de ce stage, conseils, corrections et explications étaient de rigueur pour une progression constante de tous ces jeunes.

Merci à tous les participants et à l'encadrement.



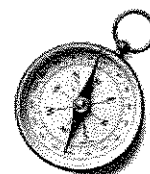
# Nouveau partenaire des Gars d'Herbauges Basket



Nous avons été reçus juste avant les fêtes de fin d'année par l'entreprise **P.S.M** (Portails Sur Mesures), nouveau partenaire des Gars d'Herbauges Section Basket de Bouaye.



Située Z.A de la Forêt à Saint Aignan de Grand lieu 44860, cette entreprise créée le 7 janvier 2008 vous réservera **le meilleur accueil.**

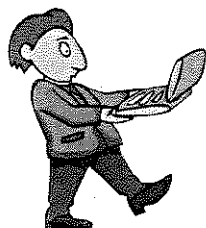


Ce fabricant poseur vous propose parmi sa large gamme de produits :  
Portails – Clôtures PVC – Alu - portes de garages – motorisation

**Le plus** (Assemblage vissé et boulonné, ce qui permet de ne changer que la pièce usée ou défectueuse)

Ces produits représentent près de 70% de l'activité de cette SARL qui développe actuellement les volets battants et assure la sous traitance de volets roulants.

**PSM** est une entreprise dynamique composée de cinq personnes qualifiées et expérimentées.



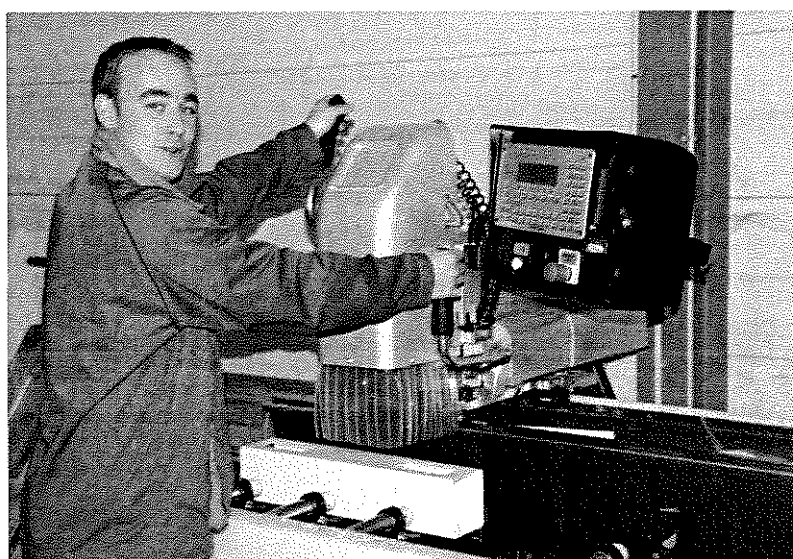
1 technicien **OGP** (Organisation & Gestion de Production) 2 anciens chaudronniers – 1 Menuisier aluminium & 1 commercial .

**PSM** C'est également une Société d'avant garde, réactive au produits innovants, à l'affût des nouvelles techniques.



**PSM** Des devis gratuits qui vous permettront de comparer et de faire votre choix notamment sur le rapport qualité prix.

Les modèles proposés ne vous conviennent pas ou vous souhaitez y apporter quelques modifications, c'est vous qui décidez, dessinez votre propre modèle et PSM s'adaptera pour vous satisfaire (*dans la limite du réalisable*).

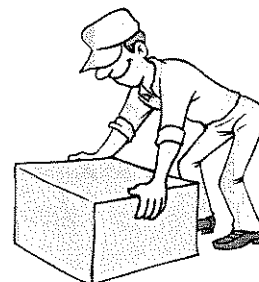


## Portails Sur Mesures

Une entreprise qui n'a pas hésité une seconde et qui a fait le choix d'investir dans de l'outillage neuf.

Fournir à ses clients un produit et un travail de qualité, c'est un objectif majeur des responsables de cette SARL.

Quant aux délais de livraison, 3 à 6 semaines seulement en fonction des matériaux choisis.



### Remerciements


Les Gars d'Herbauges remercient très sincèrement l'entreprise **PSM** de leur accueil chaleureux, n'hésitez pas à visiter leur site sur [www.psm-portails.fr](http://www.psm-portails.fr) ou de vous rendre sur place si vous avez un projet en cours, des personnes expérimentées, motivées et compétentes sauront vous conseiller.

✂

 Fabricant Poseur © 02 40 65 18 43 <a href="http://www.psm-portails.fr">www.psm-portails.fr</a>	 Fabricant Poseur © 02 40 65 18 43 <a href="http://www.psm-portails.fr">www.psm-portails.fr</a>	 Fabricant Poseur © 02 40 65 18 43 <a href="http://www.psm-portails.fr">www.psm-portails.fr</a>
Portails - Clôtures - PVC - Alu Portes de Garages - Motorisation	Portails - Clôtures - PVC - Alu Portes de Garages - Motorisation	Portails - Clôtures - PVC - Alu Portes de Garages - Motorisation

# Nouveau site des GHB


Développé en novembre et décembre 2008, le nouveau site des GHB a été entièrement conçu sous l'outil *Web Acappella*. Son cahier des charges élaboré par la commission communication a permis de retenir le meilleur de l'ancien site avec l'ajout de nouvelles fonctionnalités.



**Bienvenue aux Gars  
d'Herbauges de Bouaye**

L'esprit gagnant !

**confort 5000**



---

- Accueil
- Club
- Convocations
- Resultats
- Equipes
- Arbitres
- Règlement
- Formations
- Manifestations
- Publications
- Presses Locales
- Album Photos
- Videos
- Historique
- Partenaires
- Medico Sportif
- Nous contacter
- Plans Accès
- Pratique
- Liens

**Dimanche 11 janvier à 18h00 aux Ormeaux**

**Manifestations, dates à retenir en 2009:**  
 Dimanche 11 Jan. à 18h00 salle des Ormeaux: Galette des rois.  
 Vendredi 6 Fév. à 20h00 au siège des GHB: Tournoi Belote  
 Vendredi 20 Mars à 20h00 au siège des GHB: Tournoi Tarots .  
 Samedi 11 et Dimanche 12 Avril salle des Ormeaux: Tournoi 3x3.  
 Dimanche 7 Juin salle des Ormeaux: Tournois des Familles et Basket Loisirs .  
 Vendredi 19 Juin à 20h00 salle Bonne Nouvelle: Assemblée Générale .

**FORMATION 2009 Entraîneurs organisée par Antony (Tonio)**  
 Formation ouverte aux entraîneurs des clubs de basket : GHB, Basse Loire, La Montagne, Brains et St Mars de Coutais.

Samedi 10 janvier à St Leger les vignes à 10h00

**FORMATIONS 2009 Arbitrage et Table de marque, dates à retenir:**  
 Message destiné à tous les joueurs et parents.

**Table de marque :**  
 1e session: jeudi 29 janvier de 19h00 à 20h30 au siège des GHB;  
 2e session: mardi 24 février de 19h00 à 20h30 au siège des GHB;

**Ecole d'arbitrage: samedi 14 février de 14h00 à 16h00 aux Ormeaux;**

*Le 29 Décembre :*  
 - Onglet "Manifestations" : Ajout photos vin d'honneur partenaires

*Dimanche 28 Décembre :*  
 - Onglet "Publications" : Ajouté GHBInfos

*Mardi 23 Décembre :*  
 - Inauguration du nouveau site



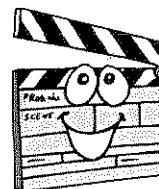
**Le Conseil  
d'administration  
vous souhaite  
ses meilleurs  
vœux pour  
l'année 2009**



Pour tous renseignements ou/et évolutions du site,  
 bien vouloir contacter un des membres de la commission communication.  
 - Nouveau site créé en décembre 2008 - 5D -

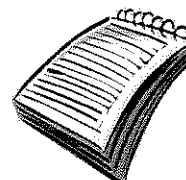
Inauguré le 23 décembre 2008, avec une ergonomie relookée le nouveau site c'est :

- Plus de communication sur les manifestations ;
- Plus de fiches pratiques (formations, plannings divers,...) ;
- Plus de photos et de vidéos ;
- Plus de publications et d'articles ;
- Plus de liens (partenaires, presses locales, institutions);
- Plus de messages dynamiques ;
- Plus d'historique ;
- ...



C'est aussi un espace dirigeants avec :

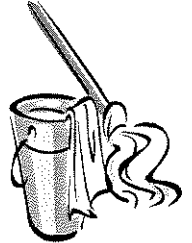
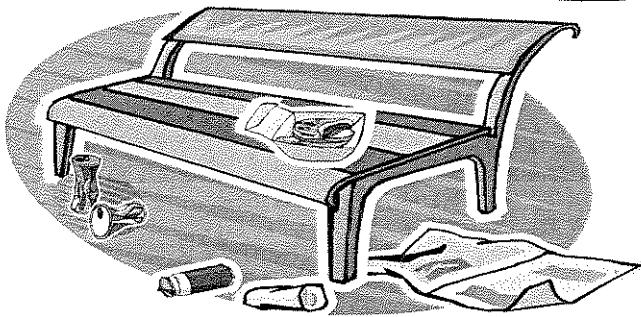
- un agenda commun ;
- des informations à jour concernant les adhérents et les commissions ;
- une bibliothèque de documents référents ;
- ..



En un mot, le nouveau site c'est PLUS de communication pour l'ensemble de ses adhérents et de ses dirigeants. Nous vous invitons à le visiter à cette adresse : <http://ghbouaye.free.fr>

Serge

**STOP**

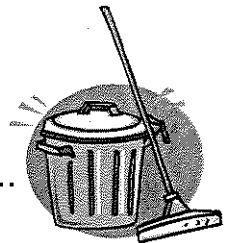


**Nous retrouvons de nouveau depuis quelques temps à l'issue des matchs, des déchets de toutes sortes autour des bancs qui sont mis à la disposition des joueuses et joueurs.**

Nous vous rappelons que chaque équipe doit faire place nette pour l'équipe suivante, c'est une évidence qui n'est pas respectée et nous veillerons à l'avenir au respect de cette règle.

Même si vous êtes les derniers utilisateurs de la journée, voire du week-end, nous nous devons de rendre propres les locaux mis à notre disposition, les responsables de salle, l'équipe de dirigeants de permanence, (tous vos bénévoles) ont déjà un week-end bien chargé et ce n'est pas non plus le travail du coach.

La grande poubelle placée dans l'angle de la salle côté bar doit être trop éloignée.....

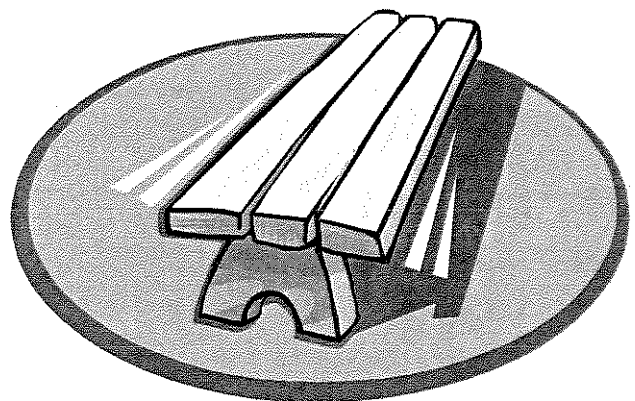


**vous avez désormais une poubelle par banc à votre disposition**

Merci de votre compréhension

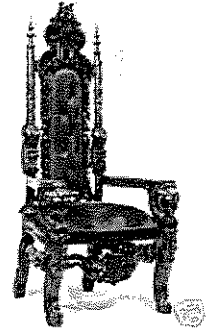
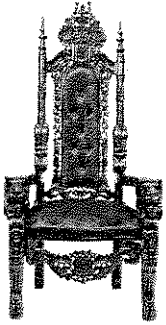


C'est mieux NON !



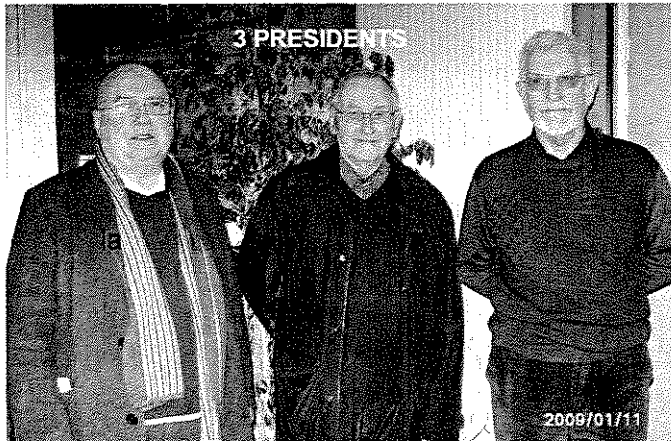


# Galette des Rois



Le 11 janvier, jour de la galette des Rois, le Président André Galifot présentait au nom du Conseil d'Administration des Gars d'Herbauges, ses vœux pour la nouvelle année 2009. Il souhaitait à toutes et tous, une excellente année sportive et tenait à souligner les bons résultats obtenus à ce jour.

Une attention toute particulière à tous les bénévoles du club et une mention spéciale à Serge pour la création du nouveau site des Gars d'Herbauges : <http://ghbouaye.free.fr> inauguré le 23 décembre. (Voir présentation page 16)



André GALIFOT - François GOBIN - Michel GOBIN

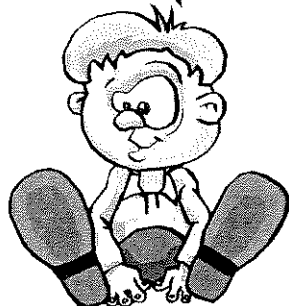
A noter la présence de François et Michel Gobin qui ont assuré la Présidence des Gars d'Herbauges de 1966 à 1980 pour François et de 1980 à 1992 pour Michel.





# Un groupe qui a su se remotiver

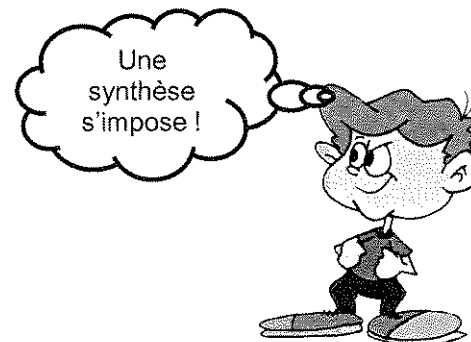
Allez les filles !



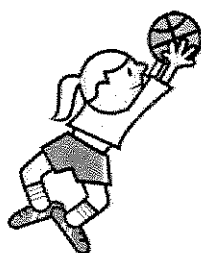
Nous savions que cette première phase allait être difficile, face à des équipes d'un niveau élevé et homogène, l'accès région étant le plus haut niveau pour des benjamines en 1<sup>ère</sup> phase. Malgré tout, nos 8 benjamines ont été loin d'être ridicules. En effet même avec 6 défaites pour 1 victoire, le niveau de jeu développé par cette équipe était proche, voire quelquefois supérieur à celui des autres équipes. De plus j'ai remarqué au cours de cette 1<sup>ère</sup> phase une progression visible de l'équipe, tant au niveau individuel, que collectif. Je tiens également à souligner que cette progression est due au sérieux et à l'investissement des joueuses.

Soyons réalistes, si nous avons échoué pour accéder au niveau régional, c'est bien parce que nous sommes perfectibles. Cette descente au niveau départemental élite peut s'expliquer en partie par des erreurs de placements et d'inattention sur le plan défensif, ainsi qu'un manque de mouvements sur le plan offensif. Cela dit, grâce au travail fourni, ces problèmes sont quasiment réglés ce qui nous a permis de remporter le tournoi accès région de Basse-Goulaine, le 20 Décembre 2008. Le bilan est donc très positif, sans aucun regret.

Une synthèse s'impose !



Désormais, l'objectif de cette 2<sup>e</sup> phase est de viser le haut de tableau et pourquoi pas la 1<sup>ère</sup> place, notre début de championnat avec 3 victoires est prometteur et même si le niveau est inférieur à celui la 1<sup>ère</sup> phase, la progression des joueuses doit continuer, il ne faut pas se reposer sur ses acquis mais toujours rechercher à s'améliorer.



Enfin je tenais à remercier les parents très présents et qui soutiennent en permanence leurs filles.



# Le Conseil du Kiné par Edwige Besnard

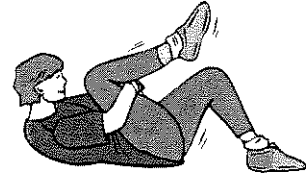
- Kinésithérapeute joueuse de l'équipe seniors 2 filles -

On entend tout et n'importe quoi sur les étirements dans le monde sportif... Une petite mise au point était nécessaire.

Les anciens vous diront qu'il faut s'étirer tout le temps, les plus jeunes que ce n'est plus nécessaire... On prend le tout et on mixe... **S'ETIRER DIFFEREMMENT !!!**

Au cours d'une petite réunion d'information qui s'est tenue le lundi 27 octobre au siège des GHB, nous avons donc discuté (et pratiqué !) autour de 2 axes de travail :

- les étirements dans le monde sportif
- les étirements au quotidien



## **Les étirements dans le monde sportif**

Il faut dès lors dissocier les étirements qui font partie intégrante de l'échauffement, et ceux dit de récupération.

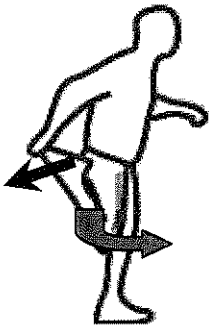
En ce qui concerne l'échauffement, l'étirement doit être inclus dans un cycle dynamique, de préparation à la compétition, d'élévation de la température du muscle, par un cycle de contractions, relâchements.

Il ne doit en aucun cas casser le rythme, comme c'est bien souvent le cas. Il faut donc **BANIR** les étirements dit " PASSIF " de tout échauffement.

Ceux recommandés sont les étirements " ACTIVO DYNAMIQUE ".

On travaille ainsi sur chaque groupe musculaire sollicité dans l'activité physique pratiquée.

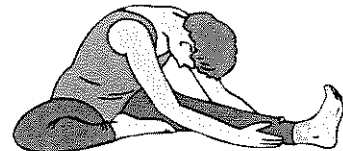
Exemple : **Quadriceps**



Pousser la pointe de pied contre la main pendant 5 à 8s.

Effectuer 5 à 8 contractions du quadriceps en dynamique (comme une frappe au foot dans l'exemple cité)

A répéter de l'autre côté. 1 fois sur chaque groupe musculaire suffit, en veillant à ne pas perdre le rythme.



Pour résumé, il n'est donc pas nécessaire de mettre en place des étirements juste pour dire « on fait des étirements » Il est préférable de ne pas en faire du tout avant une compétition que de mal en faire.

En effet, les étirements passifs ont un effet néfaste en pré effort.

Le seuil de douleur va être abaissé, le sportif va donc supporter un étirement plus important, la douleur, signal d'alerte, va donc perdre son effet et arriver trop tard, les dégâts auront déjà été causés.

Dans tous les sports de vitesse, détente, comme c'est le cas au Basket, le tendon étiré passivement, va perdre son efficacité à emmagasiner de l'énergie, et donc sa capacité à la restituer, engendrant ainsi une diminution de la performance.



## **Concernant la récupération :**

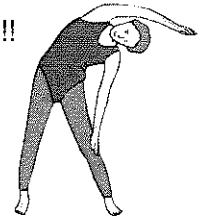
Il s'agit ici de favoriser le retour sanguin.

Dans ce cas, il faut stimuler l'ouverture et la fermeture des capillaires (vaisseaux) sanguins. (D'où l'apparition des fameux bains de glace !)

## Le Conseil du Kiné suite .....

Les étirements passifs peuvent être instaurés, mais attention, pas plus de 6 Sec !! Au-delà, il accentue les micros traumatismes musculaires dus à l'effort antérieur. Mais rien ne vaut un bon vieux footing d'après match...

Par contre, il est tout à fait possible de placer une séance d'étirements à la fin d'un entraînement dans le but de travailler la souplesse, il s'agit alors d'une séance de travail proprement dite, et non plus de récupération.



Autre grand principe à casser, le fait de s'étirer pour ne pas avoir de courbatures...

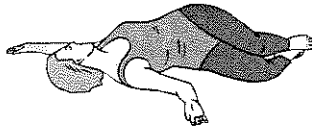
Apprenez que la courbature est la meilleure chose qui soit dans le sport, elle est nécessaire. En effet cette micro lésion induite par un effort excentrique (c'est-à-dire une contraction freinée, où le muscle s'allonge) permet de reconstruire un muscle plus fort.

L'effet antalgique ressenti quand on s'étire après de tels efforts est purement dû à un endormissement des capteurs de la douleur.

Pour aller plus loin, il est même déconseillé de s'étirer passivement après de telles séances au risque d'accroître ces micros lésions et de ralentir le mécanisme de cicatrisation.

### Les étirements au quotidien

Cependant, certaines personnes vont être qualifiées de raides, souple... Qu'est-ce qui les différencie ?



Il faut dans un premier temps dissocier la raideur musculaire, et la raideur articulaire. La raideur articulaire est physiologique, génétique, très peu modifiable. Il y a des personnes capables de se plier dans une boîte, et d'autres, incapables d'attraper leur doigt de pied !

La raideur musculaire elle-même, est propre à chacun, mais elle peut être améliorée. Bien entendu dans le cadre d'une nécessité réelle, le cas échéant, il est nul besoin de travailler sur cette structure. Une discussion peut être ouverte avec les pratiquants du Yoga...

Dans le cadre d'un déficit d'amplitude qui est source de pathologie, là les étirements passifs en vue d'améliorer la souplesse musculaire sont préconisés.

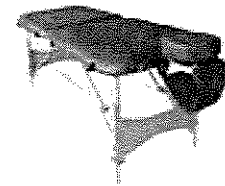
On prend le muscle ou chaîne musculaire concerné et on « tire dessus » pour l'allonger.

Le temps de maintien est de minimum 30s... (Toutefois, il faut y aller progressivement, débiter par un temps de maintien de 10s, une fois, puis 20s...)

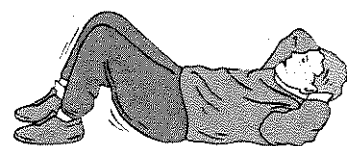
Dans certains cas, il peut même être conseillé de passer aux postures, temps de maintien de l'étirement passif beaucoup plus long, de 10 à 30 min.

(Souvent préconisé dans les problèmes de dos (issue de raideur prouvée, bien entendu !)).

Dans tous les cas, les étirements au quotidien sont personnels, ce n'est pas parce que le copain ou la copine fait tel ou tel étirement que vous-même aurez besoin du même type. Un programme d'étirements s'élabore avec un professionnel de santé, il doit être personnalisé et adapté.

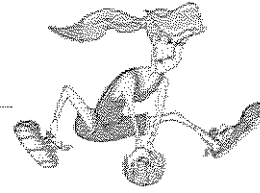


J'espère que ce petit topo vous aura apporté un complément dans votre pratique quotidienne, dans tous les cas, n'oubliez pas que chaque personne est différente, chaque discipline aussi. Et que la richesse est justement dans la différence...



# Les Mini Poussines et Les Poussines

## Nos mini Poussines



Un effectif très jeune, composé essentiellement de débutantes (à l'exception de Lindsay) cette équipe se trouve dans un groupe difficile. Le jeu doit rester la priorité pour ces toutes jeunes basketteuses. Estelle et Emilie, les jeunes coaches ont pour principale mission, l'apprentissage des bases indispensables à la bonne pratique de cette discipline.

## Nos Poussines



Les poussines d'Angélique, une très bonne première phase et une deuxième place avec cinq victoires et deux défaites, Un joyeux groupe avec lequel Angélique n'a pas le temps de s'ennuyer. Une seconde phase de championnat qui débute par une courte défaite, aussitôt effacée par une belle victoire 37 à 16 contre Orvault sports.



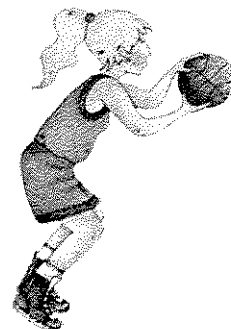
### Quant à notre équipe poussines 2

Elles se trouvent confrontées à des filles beaucoup plus aguerries. Elles ne doivent pas se décourager et continuer à travailler aux entraînements pour acquérir les bases essentielles qui semblent actuellement leur faire défaut. Philippe joue un rôle important et doit toujours être vigilant pour que nos petites ne cèdent pas au découragement.

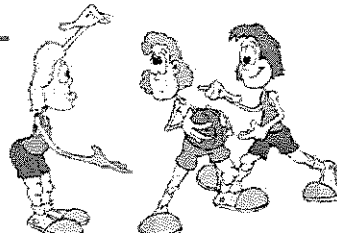
*Ps / Si quelqu'un pouvait prendre une photo de cette équipe, elle manque au catalogue de cette saison 2008 / 2009 Merci..*

# Nos Minimes 2 et nos Cadettes

EQUIPE MINIMES FILLES D3 POULE B						
Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 8ème journée						
	Equipe	Pts	Rencontres			
			J	G	P	N
1	CLUB BASKET COUFFE	16	8	8	0	0
2	PAMPRES VALLETAIS	14	8	6	2	0
3	ASSO OUDON	13	8	5	3	0
4	ANETZ BASKET	13	8	5	3	0
5	US PONT SAINT MARTIN2	12	8	4	4	0
6	GARS D'HERBAUGES BOUAYE	12	8	4	4	0
7	BC LOROUX BOTTEREAU	11	8	3	5	0
8	MONTBERT GENESTON LE BIGNON B.2	9	8	1	7	0
9	USSM ST PHILBERT DE GD LIEU2	8	8	0	8	0



Les Minimes filles coachées par Vincent font un parcours très honorable avec 4 victoires et 4 défaites. Il faut noter seulement un écart de 12 points pour la plus " lourde " défaite. Un très bon début de deuxième phase puisqu'elles sont en tête après les deux premières journées.



ENTENTE BOUAYE / BRAINS CADETTES 1ère PHASE D2 POULE D						
Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 7ème journée						
	Equipe	Pts	Rencontres			
			J	G	P	N
1	ENT LA CHEVROLIERE/PONT ST MARTIN	12	7	5	2	0
2	PAZENNAIS BASKET CLUB	12	7	5	2	0
3	CS AIGREFEUILLE REMOUILLE BASKET	12	7	5	2	0
4	ENT BOUAYE/ BRAINS	12	7	5	2	0
5	USSM ST PHILBERT DE GD LIEU	12	7	5	2	0
6	AL OUCHE DINIER REZE	9	7	2	5	0
7	ENT GETIGNE/GORGES/ST LUMINE CLISSON	8	7	1	6	0
8	ES DU LAC ST LUMINE DE COUTAIS	7	7	0	7	0



Nous retrouvons cette entente en poule C pour la seconde phase de championnat. Après une victoire sur St Philbert de Gd Lieu et une défaite contre Pornic, cette équipe peut viser le haut de tableau.

# Les Seniors Filles

## SENIORS FILLES REGIONS R2 POULE B

Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 12ème journée

	EQUIPES	Pts	Rencontres			
			J	G	P	N
1	ANGERS - UNION FEMININE BASKET	21	12	9	3	0
2	PAYS DES OLNONES BASKET	21	12	9	3	0
3	MOTHE ACHARD	20	12	8	4	0
4	<b>GARS D'HERBAUGES BOUAYE</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
5	BASKET CLUB BASSE LOIRE	19	12	7	5	0
6	BEAUPREAU FIEF SAUVIN BASKET	19	12	7	5	0
7	MAYENNAIS CA	18	12	6	6	0
8	SUD RETZ BASKET	18	12	6	6	0
9	ROUSSAY VILLEDIEU	17	12	5	7	0
10	SAINT FULGENT	15	12	3	9	0
11	EPINE DE CHANTONNAY	15	12	3	9	0
12	SAUMUR LOIRE BASKET 492	13	12	1	11	0

**Vous ne remarquez rien ?**

Regardez de plus près, nos deux équipes filles ont pour le même nombre de matchs, le même nombre de points avec 8 victoires et 4 défaites.

## SENIORS FILLES D2 POULE A

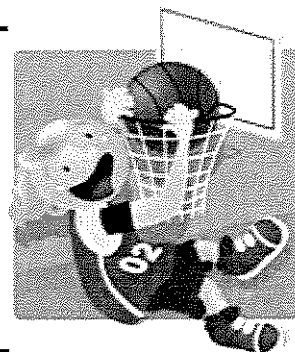
Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 12ème journée

	EQUIPES	Pts	Rencontres			
			J	G	P	N
1	ASC TRIGNAC	21	12	9	3	0
2	AL GARENNES NANTES	21	12	9	3	0
3	ABC DES TROIS RIVIERES	21	12	9	3	0
4	SAINT BREVIN BASKET CLUB	21	12	9	3	0
5	<b>GARS D'HERBAUGES BOUAYE2</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
6	ESM CHAPELLE DES MARAIS1	19	12	7	5	0
7	AS LA MADELEINE GUERANDE	18	12	6	6	0
8	JS ST ETIENNE DE MONTLUC	16	12	4	8	0
9	AS GRANDCHAMP BASKET	16	12	4	8	0
10	BASKET SUD VILAINE	15	12	3	9	0
11	BASKET CLUB BASSE LOIRE2	15	12	3	9	0
12	ST NAZAIRE OLYMPIQUE SPORTIF	13	12	1	11	0

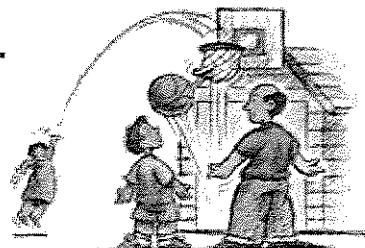


Leader

à la fin des matchs aller, les filles de Tonio sont tombées à Beaupréau lors du premier match retour. Match joué dans une salle chauffée à blanc, les " Filles d'Herbauges ", timorées et méconnaissables, se sont inclinées sur un le score de 49 à 45. Elles devront se reprendre et se remotiver pour garder le contact avec la tête de cette poule B. Qu'elles réitèrent des matchs comme Angers à domicile ou Olonnes à l'extérieur, nous sommes toutes et tous demandeurs.



Cette équipe qui a débuté en DF4 attaque sa troisième saison. Après deux montées consécutives, les filles de Béa et Tsé Tsé évoluent désormais en DF2. Le niveau est logiquement plus élevé et si elles avaient enregistré qu'une seule défaite lors des 2 saisons précédentes, malgré 4 défaites après 12 journées de championnat, elles occupent une quatrième place avec 20 points au compteur mais à 1 point seulement des 4 premières avec un total de 21 points. **Trignac**, leader actuel de ce groupe et vainqueur à deux reprises des GHB est à ce jour notre " **bête noire** " .



# Nos Seniors Masculins

## SENIORS MASCULINS DM2

Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 12ème journée

EQUIPES	Pts	Rencontres			
		J	G	P	N
1 SAINT HERBLAIN BASKET CLUB	23	12	11	1	0
2 AL GARENNES NANTES1	21	12	9	3	0
3 VAILLANTE IMMACULEE ST NAZAIRE2	20	12	8	4	0
4 AS SAINT ROGATIEN NANTES2	20	12	8	4	0
5 ES PORNICHET1	19	12	7	5	0
6 PONTCHATEAU BASKET CLUB	19	12	7	5	0
7 BEAUJOIRE BASKET CLUB2	19	12	7	5	0
8 BC SAINT MICHEL THARON	17	12	5	7	0
9 ESCOUBLACAISE	16	12	4	8	0
10 GARS D'HERBAUGES BOUAYE	15	12	3	9	0
11 BASKET CLUB BASSE LOIRE	14	12	2	10	0
12 US JEANNE D'ARC CARQUEFOU BASKET2	12	12	1	10	0

Notre équipe Seniors garçons qui évolue en D2 éprouve bien des difficultés à trouver une stabilité et une constance qui leur permettrait d'obtenir les résultats escomptés. Ils pointent désormais à la 10ème place et il faudra cravacher très dur pour éviter de se retrouver dans la même situation que la saison dernière. Les jeunes qui évoluent au sein de cette équipe doivent s'affirmer, on compte sur eux !



## SENIORS MASCULINS DM4

Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 12ème journée

EQUIPES	Pts	Rencontres			
		J	G	P	N
1 REZE BASKET 442	23	12	11	1	0
2 AL LES COUETS BOUGUENAI	23	12	11	1	0
3 GARS D'HERBAUGES BOUAYE2	20	12	8	4	0
4 ETOILE DE CLISSON BASKET2	20	12	8	4	0
5 ES HAUTE GOULAIN2	19	12	7	5	0
6 US PONT SAINT MARTIN2	19	12	7	5	0
7 MONBERT GENESTON LE BIGNON B.2	17	12	5	7	0
8 AL OUCHE DINIER REZE2	16	12	4	8	0
9 GOLF BASKET CLUB HERBLINOIS2	15	12	3	9	0
10 BASKET CLUB BASSE GOULAIN3	15	12	3	9	0
11 CS AIGREFEUILLE REMOUILLE BASKET	15	12	3	9	0
12 BASKET SEVRE ET MAINE2	14	12	2	10	0

Notre équipe 2 quant à elle semble avoir trouvé ses marques et elle occupe une très honorable 3ème place dans la poule F de ce championnat de D4 avec 8 victoires pour 4 défaites.



## SENIORS MASCULINS " RESERVE "

Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 12ème journée

EQUIPES	Pts	Rencontres			
		J	G	P	N
1 BASKET CLUB BASSE LOIRE2	24	12	12	0	0
2 GARS D'HERBAUGES BOUAYE	23	12	11	1	0
3 SAUTRON BASKET CLUB	20	12	8	4	0
4 ASPTT NANTES	19	12	7	5	0
5 VERTOU BASKET	18	11	7	4	0
6 AL CREMETTERIE ST HERBLAIN	16	11	5	6	0
7 CHOLTIERE PAULX MER MORTE	16	11	5	6	0
8 AS SAINT HILAIRE DE CLISSON	15	11	4	7	0
9 AL LES COUETS BOUGUENAI	15	11	4	7	0
10 ES HAUTE GOULAIN	15	11	4	7	0
11 CS AIGREFEUILLE REMOUILLE BASKET	14	12	2	10	0
12 ELAN DE GORGES	12	12	0	12	0

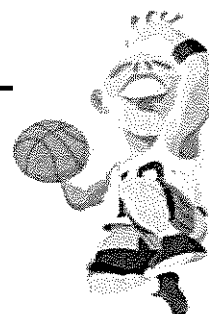
Une équipe réserve qui se porte bien avec 11 victoires pour une seule défaite (55 - 70) concédée à domicile contre BCBL notre voisin. Nos réservistes seront-ils en mesure de prendre leur revanche, une mission difficile sachant que le match retour se déroulera à l'extérieur... mais à coeur vaillant.....



# Nos Cadets de l'Entente Bouaye/La Montagne

NOS CADETS 2 DE L'ENTENTE BOUAYE / LA MONTAGNE						
Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 9ème journée						
EQUIPES	Pts	Rencontres				
		J	G	P	N	
1	VERTOU BASKET3	18	9	9	0	0
2	US PONT SAINT MARTIN	16	9	7	2	0
3	USSM ST PHILBERT DE GD LIEU	15	9	6	3	0
4	HERMINE DE NANTES ATLANTIQUE	14	9	5	4	0
5	SUD RETZ BASKET	14	9	5	4	0
6	AS BRAINS SECTION BASKET	14	9	5	4	0
7	US THOUAREENNE THOUARE2	12	9	3	6	0
8	<b>ENT BOUAYE/LA MONTAGNE</b>	11	9	2	7	0
9	BASKET CLUB BASSE LOIRE	10	9	1	8	0
10	REZE BASKET 44	10	9	2	6	0

Une entente avec nos amis et voisins de La Montagne. Une première phase où malheureusement, la bascule penche nettement du côté " défaite " et une seconde phase dans une poule qui semble encore plus difficile que la première. Surtout ne pas céder au découragement.



L'entente Cadets 2  
Bouaye / La Montagne



NOS CADETS 1 DE L'ENTENTE BOUAYE / LA MONTAGNE						
Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 9ème journée						
EQUIPES	Pts	Rencontres				
		J	G	P	N	
1	SIMILIENNE NANTES	18	9	9	0	0
2	HERMINE DE NANTES ATLANTIQUE	17	9	8	1	0
3	AL CREMETTERIE ST HERBLAIN	16	9	7	2	0
4	ASPTT NANTES	15	9	6	3	0
5	ORVAULT SPORTS	14	9	5	4	0
6	AL ST SEBASTIEN SUR LOIRE	13	9	4	5	0
7	CERCLE SAINT PAUL REZE	12	9	3	6	0
8	<b>ENT BOUAYE/LA MONTAGNE</b>	11	9	2	7	0
9	SPORTING CLUB ORVAULT2	10	9	1	8	0
10	AL GARENNES NANTES	9	9	0	9	0

La même place pour cette équipe 1 de l'entente Bouaye / La Montagne qui évolue en D1. Un groupe très relevé avec La Similienne de Nantes et l'Hermine. Pour progresser il faut toujours s'attaquer à plus fort que soi mais avec 2 victoires et 7 défaites dans cette première phase de championnat, la solidarité doit être de mise.



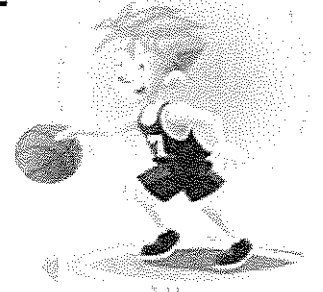
# Nos mini poussins - poussins et benjamins

Nos Mini Poussins " 2000 " poule D	
Rencontres du 24 janvier 2009	
Domicile	Visiteur
US PONT SAINT MARTIN	EB SORINIERES
GARS D'HERBAUGES BOUAYE	FALLERON TOUVOIS BASKET CLUB
CHOLTIERE PAULX MER MORTE	BASKET CLUB COLOMBANAIS
SUD RETZ BASKET	LES MONTAGNARDS LA MONTAGNE

Rencontres du 31 janvier 2009	
Domicile	Visiteur
EB SORINIERES	GARS D'HERBAUGES BOUAYE
BASKET CLUB COLOMBANAIS	US PONT SAINT MARTIN
LES MONTAGNARDS LA MONTAGNE	CHOLTIERE PAULX MER MORTE
FALLERON TOUVOIS BASKET CLUB	SUD RETZ BASKET

Nos mini poussins sont engagés dans la poule D en catégorie Mini Poussins 2000, un groupe dans lequel on retrouve tous nos proches voisins : Les Sorinières - Pont St Martin - Touvois Falleron - Paulx - St Colomban - Sud Retz Basket et La Montagne. Après 5 journées de championnat, cette équipe n'a pas connue la défaite, 4 victoires et un match reporté. Encore 3 rencontres à disputer avant de clôturer la série des maths aller : Touvois Falleron le 24 janvier et Les Sorinières le 31 janvier et le match reporté.

**Cédric BREMENT**, un nouveau venu dans l'encadrement des Gars d'Herbauges Joueur de nationale, Cédric est un des joueurs majeurs de Pornic. Après avoir exercé ses talents à Rezé, Ajaccio, Carquefou et Basse Indre, Boscéen depuis 3 ans, Cédric entraîne les mini poussins et les poussins et s'occupe des poussins le week-end. Les progrès enregistrés par ces jeunes sous sa conduite sont impressionnants, le tout dans une ambiance d'écoute et de respect de l'entraîneur.

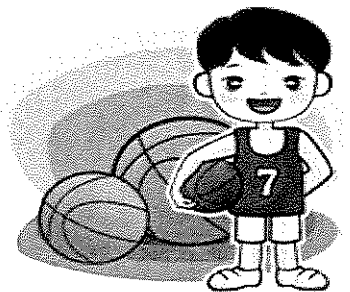


Poussins D3 poule G 1ère PHASE						
Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 7ème journée						
Equipes	Pts	J	G	P	N	
1 BASKET CLUB SUCE/ERDRE2	13	7	6	1	0	
2 GARS D'HERBAUGES BOUAYE	12	7	5	2	0	
3 ASPTT NANTES2	12	7	5	2	0	
4 NANTES BREIL BASKET2	11	7	4	3	0	
5 SIMILIENNE NANTES3	11	7	4	3	0	
6 AS BRAINS SECTION BASKET	9	7	2	5	0	
7 CLUB BASKET COUFFE	9	7	2	5	0	
8 AL LES COUETS BOUGUENAI	7	7	0	7	0	

Une équipe " Poussins " qui termine à la deuxième place de la poule G à l'issue de la première phase de championnat. Ils occupent cette même place dans le seconde phase avec 5 points pour " matchs joués, 2 victoires et une défaite.

Benjamins D2 poule F 1ère PHASE					
Classement officiel de la FFBB à l'issue de la 7ème journée					
Equipes	Pts	J	G	P	N
1 U S PONT ST MARTIN 2	10	5	5	0	0
2 SUD RETZ BASKET	9	5	4	1	0
3 GARS D'HERBAUGES BOUAYE	8	5	3	2	0
4 BC ST MICHEL THARON	7	5	2	3	0
5 US ST VIAUD	6	5	1	4	0
6 BASKET CLUB BASSE LOIRE	5	5	0	5	0

Un parcours avec des hauts et des bas, 3 victoires et deux défaites dans une poule qui compte seulement 6 équipes. A Chaque faux pas, la tête du classement s'éloigne.




Ils nous font confiance,  
N'hésitez pas à leur rendre visite de notre part.

### Sponsors d'équipes

 <p>Agence de NANTES</p>  <p>Ludovic BERANGER Responsable d'Agence 2, rue Lavoisier 44400 REZE Portable : 06 13 51 92 64 FAX Indigo : 0 825 80 21 21 nantes@casalsport.com</p> <p><b>Séniors Féminin 1</b></p>	 <p><b>Auto - Moto - Cyclo</b></p> <p>rue des Frères Rousseau 44860 ST AIGNAN ☎ : 02 40 26 49 45</p> <p>6 place des Echoppes 44830 BOUAYE ☎ : 02 51 70 54 17 fax : 02 40 26 46 71</p> <p><b>Séniors Féminin 2</b></p>
<p><b>confort 3000</b></p> <p>Z.A.C. des coteaux de Grandlieu 44830 Bouaye Tél. 02 40 32 60 61 Ouvert du mardi au samedi inclus de 9h à 12h et de 14h à 19h. Le lundi de 14h à 19h.</p> <p><b>Séniors Masculins 1 &amp; 2, Poussines 1</b></p>	<p><b>Côté Nature</b></p> <p>VÉGÉTAL ANIMAL JARDIN DÉCO</p> <p>Z.A.C des Coteaux de Grand Lieu 44830 Bouaye Tél. 02 40 26 26 40</p> <p><b>Benjamines</b></p>
 <p>Agence de NANTES</p>  <p>Ludovic BERANGER Responsable d'Agence 2, rue Lavoisier 44400 REZE Portable : 06 13 51 92 64 FAX Indigo : 0 825 80 21 21 nantes@casalsport.com</p> <p><b>Cadets 1</b></p>	<p><b>TRANSPORTS LARDEUX</b></p> <p>LOCATION AVEC CHAUFFEUR</p>  <p>LA BORNE SEIZE 44830 BOUAYE</p> <p>Tel. 02 40 32 64 26 Port. 06 09 30 37 23</p> <p><b>Réserves</b></p>
<p>44 830 Bouaye</p> <p>Tél. 02 40 65 40 62</p>  <p><b>Benjamins et sur maillots Séniors Masculin 1</b></p>	<p><i>Guy RICHARD</i></p> <p>ENERGIE RENOUVELABLE CAPTEUR SOLAIRE POMPE A CHALEUR PLANCHER CHAUFFANT</p>   <p>PLUMBERIE CHAUFFAGE SALLE DE BAIN ZINGUERIE</p> <p>La Coûtière 44680 ST MARS DE CONTAIS</p> <p>☎ 02.40.04.87.76 ☎ 06.65.20.76.61 ☎ 02.40.31.53.06</p> <p><b>Cadets 2</b></p>

### Sponsor tournoi

<p><b>BOUAYE L'ACHENEAU</b></p> <p>10, place des Echoppes</p> <p>Ouvert du mardi au vendredi et le samedi matin</p> <p>Tél. 02 28 96 05 60</p>	 <p>banque à qui parler</p>
--	---

### Partenaires

<p>Flèches MATRAT</p> <p><b>ABC TAXIS</b></p> <p>GARES - AÉROPORT</p> <p>Toutes distances jusqu'à 8 passagers</p> <p>Et aussi : Transports de Malades Assis, Plis et Cots Urgents</p> <p><b>BOUAYE 06 03 01 05 39</b></p>	 <p><b>Choblet Immobilier</b></p> <p>44830 Bouaye Tél. 02 40 32 52 52</p>	 <p>Portails - Clôtures - PVC - Alu Portes de Garages - Motorisation</p> <p>Fabricant Poseur</p> <p>44830 Bouaye Tél. 02 40 65 18 43</p>
---	--	---

 <p><b>Artisan Couvreur - Zingueur</b></p> <p>Couverture Zinguerie Neuf Rénovation Dépannage Entretien</p> <p><b>Bruno ROULLEAU</b> 11, rue de Nantes 44830 Bouaye Tél : 02 40 31 72 54 Fax : 02 40 65 47 45 SIRET : 488 345 419 00019 APE : 452J</p>	 <p><b>Alliance Ouvertures</b> Spécialiste de la rénovation !</p> <p>FENETRES - VOILETS - PORTES - PORTAILS...</p> <p>ZAC des Coteaux de Grand Lieu <b>BOUAYE 02 40 26 50 05</b></p>	 <p><b>Deco Cuisine</b></p> <p>Décorateur RICHARD 10600 ST MARC DE CENDRES (Route de Bouaye) <b>02 40 31 57 95</b> www.decocuisine.fr</p>			
 <p><b>PEINTURE - REVÊTEMENTS DE SOLS ET MURS</b> <b>TRAITEMENT DE FAÇADE - VITRERIE</b></p> <p><b>Clair PARÉ sarl</b></p> <p>5, rue des Epinettes - 44710 Port-Saint-Père Tél. 02.40.31.51.75 - Fax 02.40.04.89.36 S.A.R.L. au CAJOU DE 36000€ - Code APE 4244 - SIRET 488 038 88440818</p>	 <p><b>CENTRE AUTO-MATIC</b> LA PIÈCE AUTO DE QUALITÉ AUX MEILLEURS PRIX TOUTE MARQUE</p> <p><b>Automobiles A. BOUNCIER S.A.</b> 17, rue de la Gare - 44400 - LA MONTAGNE Tél. 02 40 65 64 66</p>	 <p><b>ECONERGIE</b> Énergie pour tous - Énergie pour tous</p> <p>02.41.64.73.48 econergie49@orange.fr</p> <p>Xavier GOBEN 06.33.77.56.45 10, rue de la République - 44830 BOUAYE</p>	<p><b>DOUET MECANIQUE</b></p> <p>AGRICOLE - MOTOCULTURE QUINCAILLERIE SERRURERIE</p> <p>2, Avenue du Bois - 44830 BOUAYE Tél. : 02 40 65 40 29</p>		
 <p><b>MIQUEL/ Francisco PAGO</b></p> <p><b>Entreprise de Maçonnerie</b> Neuf - Rénovation - Dallage - Muret - Garage - Fagotier</p> <p>Tél/Fax. 02 40 65 57 16 06 15 25 06 76</p> <p>44830 BOUAYE 28, rue de la République</p>	 <p><b>CITROËN</b> Vente Neuf et Occasion Réparations Carrosserie</p> <p><b>GARAGE David &amp; Valérie DANDIN</b></p> <p>Les Champs d'Avoux 44830 BOUAYE</p> <p>Tél. : 02 40 32 63 31 Fax : 02 40 32 55 94 Email : garage@dandin.citroen.bouaye@wanadoo.fr</p>	 <p><b>BOULANGERIE TARTERIE</b> Avec petits Quignons Sucré-salé</p> <p>79 bis, rue de Nantes 44830 BOUAYE <b>02.40.32.56.38</b></p>	<p><b>Anne B</b></p> <p><b>COIFFURE</b> MASCULIN / FEMININ</p> <p>Heures d'ouverture : Du mardi au vendredi 9 h - 19 h Le samedi 9 h.05 - 17 h.00</p> <p>6 rue de Nantes 44830 BOUAYE Tél. : 02 40 32 67 59</p>		
<p><b>Guydecor</b></p> <p>Mr GUYOT PEINTURE - DÉCORATION REVÊTEMENTS SOLS / MURS / PARQUETS, FAÇADE - FAÏENCE - VITRERIE</p> <p>FLOMBERIE SANITAIRE</p> <p>4, rue de Bretagne - 44830 BOUAYE - Fax. 02.40.65.54.95 <b>02 40 65 41 87</b></p>	 <p><b>LES BOIS DE LA VIERGE</b></p> <p>SAINT-AIGNAN AUTOMOBILES AGENT PEUGEOT</p> <p>Vente véhicules neufs &amp; Occasions Réparations toutes marques</p> <p>1, rue de la Gare - 44830 BOUAYE Tél. : 02 40 32 62 33 02 40 32 62 33</p>	 <p><b>"Le Commerce"</b> chez Franck</p> <p>79 bis, rue de Nantes 44830 BOUAYE <b>02 40 32 56 38</b></p>	 <p><b>MB</b> L'efficacité par le téléphone</p> <p>www.mbacktion.fr 44830 BOUAYE Tél. 02 51 70 59 59 - Fax 02 51 70 51 02 mariefrancois.burgaud@mbaction.fr</p>		
 <p><b>Accessoires - Mercerie</b></p> <p><b>SINGE</b></p> <p>Machines à coudre Machine à tricoter Machine à repasser Electropliage Alcool - Vinyle</p> <p>Vente - Conseil Dépannage toutes marques</p> <p><b>SARL OLIVIER SUD-LOIRE</b> 19, rue de Nantes - 44830 BOUAYE - Tél/Fax 02 40 65 42 90</p>	<p><b>SAINT AIGNAN AUTOMOBILES</b> <b>AGENT PEUGEOT</b></p> <p>Vente véhicules neufs &amp; Occasions Réparations toutes marques</p> <p>1, rue de la Gare - 44830 BOUAYE Tél. : 02 40 32 62 33 02 40 32 62 33</p>	<p><b>BOULANGERIE - PÂTISSERIE</b> Les échappes gourmandes</p> <p><b>Mr MAUPETIT Michel</b></p> <p>7, Place des Échappes 44830 BOUAYE</p> <p>Téléphone : 02 40 65 48 58</p>	<p><b>SARL DUFOUR</b> Gérant Gino VRIGNAUD</p> <p><b>COUVERTURE - ZINGUERIE PLOMBERIE - CHAUFFAGE</b> Dépannage - Ramonage</p> <p>ZAC des coteaux - rue de la borne 16 44830 BOUAYE Tél. 02 40 65 46 34 - Fax 02 40 32 67 26</p>		
<p>Pour Construire - Aménager - Rénover</p> <p><b>Entreprise BICHON</b></p> <p>8, allée de l'Europe ZA la Forêt 44830 BOUAYE 02 40 65 42 04</p>	 <p><b>YANNICK HUCHET</b></p> <p>MAÇONNERIE - COUVERTURE - RENOVATION</p> <p>31, rue de la Grenouillère - 44710 Port Saint Père 02 40 04 65 95 - Fax : 02 40 31 57 01</p>	 <p><b>SAVOYARD</b></p> <p>LE CARBON + Travaux + Soudure + Plomberie + Électricité + Frites frites</p> <p>1, rue de la Gare - 44830 BOUAYE Tél. : 02 40 32 62 33</p>	 <p><b>AREA</b> Autre Recherche de Solutions Appliquées</p> <p>Bureau d'Études Techniques tous fluides Thermique, Électrique, Communication, Plomberie...</p> <p>10, Rue de la Gare - 44830 SAINT-JACQUES DE GRAND LIEU Tél. 02 40 32 62 10 - Fax 02 40 12 42 04 mailto:sebastien@area-bouaye.net - www.area-bouaye.net</p>		
<p>Dynama Du Haut-Bouay</p> <p>Arrière-voies - Entretien</p> <p>Motocycle Club de Bouaye - 11, rue de la Gare Cendres (Bouaye, Gey, Noix, Cabane)</p> <p>11, rue de Nantes - 44830 Bouaye Tél. : 02 40 65 47 64 Bouaye@dynama.fr http://www.dynama.fr</p>	<p><b>Contrôle Technique Automobile BOUAYE</b></p> <p>SAINT-AIGNAN AUTOMOBILES Sont à contrôler : - Tous véhicules de 4 ans - Autos (sur carte grise)</p> <p><b>Auto Service</b> CONTRE VISITE OFFERTE !</p> <p>10, rue de la Gare - 44830 BOUAYE Tél. : 02 40 32 62 33</p>	<p><b>ville de Bouaye</b></p> <p><b>LOIRE ATLANTIQUE</b> Département solidarité</p>	 <p>02 28 07 23 59</p>	 <p><b>LABYRINTHE</b></p>	<p><b>DÉPANNAGE 24 H/24 - 7 J/7</b> <b>Sébastien CLAVIER</b></p> <p>Ventes pièces détachées d'occasion Vente auto - Récupération d'épaves</p> <p>Z.I. La Forêt - 44830 BOUAYE - Tél. 02 40 32 63 00</p>
 <p><b>DOZOL TRANSPORT</b></p> <p>FRANCE et INTERNATIONAL</p> <p>21, La Forêt - BP 20 - 44830 BOUAYE - Tél. 02 40 65 42 04 - Fax 02 40 65 42 05 PAYSAGISTE</p>	<p><b>Jacques LERAY</b> ARTISAN POSEUR</p> <p>- Cuisine aménagée - Salle de Bains - Rangement</p> <p>10, rue de la Gare - 44830 BOUAYE Tél. : 02 40 32 62 33</p>	 <p><b>STYL'COIFF'</b> 1 bis du bois Jacques 44830 Bouaye <b>02 40 65 45 87</b></p>	<p><b>Bruno LAVIE</b> ELECTRICITE GENERALE Neuf et Rénovation</p> <p>1 Impasse de la Maison Pultard 44830 BOUAYE</p> <p>Téléphone / Fax : 02 40 94 46 29 Mobile : 06 80 87 87 10</p>		
 <p><b>JCD PAYSAGISTE</b> G. MESSEGER</p> <p>Création - Entretien Parcs et Jardins Pavage - Dallage Clôtures Arrosage automatique</p> <p>La gare Route de Frossay 44320 ST PERE EN RETZ <b>02 40 21 72 02</b></p> <p>Fax 02 40 21 61 09</p>	<p><b>BOULANGERIE JOUBERT</b> Artisan</p> <p>10 Rue de Nantes - 44830 BOUAYE Tél. : 02 40 65 31 00</p>	<p>La commission partenariat est à votre entière disposition pour vous rencontrer et définir si besoin les modalités de votre engagement.</p>			