

Football/Sous-ligue d'Owendo Le FC 105 étrille Cofin (15-0) en minimes

PSNB
Owendo/Gabon

Outre le championnat minime, l'instance en charge de la gestion du football dans la commune a procédé au lancement officiel de la D4, avec quatre équipes sur la ligne de départ.

DÉMARRÉ le 28 novembre dernier par les catégories minime et cadette, le championnat de la sous-ligue de la commune d'Owendo s'est poursuivi le week-end dernier, au compte de la 3e journée, sur les différents stades périphériques de ladite commune. Avec ceci de particulier que cette levée a été prolifique en buts. 54 au total dont 15 ont été marqués par les minimes du FC 105 qui ont étrillé Cofin, 15-0. Une rencontre à sens unique, au cours de laquelle les jeunes Canonnières ont démontré leur expérience et leur savoir-faire. Autrement dit, le football école. Au stade du lycée d'Excellence, chez les cadets, l'équipe d'ACA a également



Photo : PSNB

Une phase de la rencontre par moments très engagée.

effectué une bonne sortie en infligeant 5-2 à celle de Flack. Bonne sortie également de la formation d'AC Bongoville au stade du Désert. L'équipe entraînée par Sylvestre Mbadinga a pris le meilleur sur Manga Sport d'Owendo (3-2) dont un doublé du jeune Effayong Ekan, très en forme durant toute la rencontre. D'autres résultats similaires ont été enregistrés. Le fait marquant de cette journée de la sous-ligue d'Owendo reste incontestablement le lancement officiel du championnat senior D4 avec quatre équipes, pour l'instant, sur la ligne de départ : Port FC, Doumeya,

Flack, et le Racing Club de Belle-vue 2. Les rencontres entre ces équipes ont fait le plein du stade du port. La première de cette catégorie a vu le succès de Port FC sur Doumeya par 2-0. Tandis que Flack et le Racing Club de Belle-vue 2 se sont séparés sur un score nul (1-1). Un résultat qui satisfait le coach de Flack, Raymond Mana. « Mon objectif, à long terme avec mon équipe, est de maintenir le cap et de monter en D3 la saison prochaine. Mes jeunes ne sont pas mauvais, ils ont joué le championnat junior la saison dernière. J'ai confiance en eux et je reste convaincu qu'ils feront une bonne saison », a-t-il souligné.



Photo : PSNB

Les joueurs de AC Bongoville exultant après avoir inscrit leur 3e but synonyme de victoire.

Même sentiment partagé par Robert Tchende, coach du Racing Club de Belle-vue 2 qui, de son côté, pense que ce n'est pas encore le moment de porter un jugement sur ses joueurs, étant donné que la compétition vient juste de démarrer. Il espère donc faire un bon parcours cette saison.

Tous les résultats :

Cadets :
AC Bongoville /Manga Sport : 3-2
ACA / Flack : 2-5
AC Gabao /AS Ozoungue : 1-2
Cofin/FC 105 : 1-3
Altesse / JSK Sport : 3-2

Minimes

Altesse 1 /AC Gabao : 1-2
FC 105/ Cofin : 15-0
Altesse 2/Flack : 1-1
Racing Club de Bellevue 2/ Bissegue : 1-5

Programme de la 3e journée :

Samedi 19/12/2015

Cadets
14 h : AC Gabao vs Cofin (CDM)
14 h : AC Bongoville vs Altesse (Oloumi-désert)
14 h : ACA vs FC 105 (Lycée d'Excellence)
14 h : AS Ozoungue vs Mangasport (Lycée technique)
16 h : Flak vs JSK Sport (Lycée d'Excellence)
16 h : ASFA vs Olympique de Bisségoué (Lycée tech-

nique)

Dimanche 20/12/2015

Minimes :
9 h 30 : Cofin vs Racing club de Belle vue II (Idriss Ngari)
10 h 30 : FC 105 vs Mangasport (Idriss Ngari)
10 h 30 : Altesse I/Altesse II (Lycée d'Excellence)
Exempt : Olympique de Bisségoué

Senior D4 (2e journée) :

14 h : Doumeya vs Guépard (CUSS)
14 h : JSO vs Ndella (Lycée technique)
16 h : Port FC vs Alénakiri FC (Stade du Port-Owendo)
16 h : Racing Club de Belle vue II/AC Bongoville (Lycée technique).

Karaté/Stage de maîtrise de katas Revisiter les classiques

LLIM
Libreville/Gabon

LE Prytanée de Libreville abrite, aujourd'hui à partir de 8 heures, un stage de formation aux techniques de katas. En effet, dans le but de renforcer la maîtrise de cette technique chez de nombreux pratiquants, l'Association gabonaise de karaté-do (Agakado) JKA organise ces séances d'entraînement comprenant le Kata shotokan JKA W.F, ainsi que le triptyque (révision-perfection-bunkai), explique le Shihan Manvoumbi Mombo Wapatcha, 6e dan JKA W.F. Avant de poursuivre dans la définition du kata qu'il considère comme « un enchaînement de techniques d'attaque



Photo : Jean-François Marolia

Le shihan Manvoumbi Mombo Wapatcha sera à la baguette pour le stage...

et de défense qui s'exécute seul, sur un parcours précis, dans des directions précises et selon un ordre pré-établi.» Cet apprentissage, ajoute-t-il, comprend plusieurs étapes de préparation, parmi lesquelles « une

exécution d'un combat réel contre des adversaires imaginaires qui attaquent de façon amiable. Aussi, chaque kata a-t-il son rythme propre et une recherche particulière.» Outre le caractère physique de



Photo : Prosper Sax Nze Bekale

... dont voici un aperçu.

l'entraînement, la maîtrise du kata demande une concentration mentale qui devra être maintenue durant toute son exécution. « Du regard en passant par le Kai qui est la résultante de l'état mental (union

corps et un esprit). Pendant l'exécution d'un kata, le pratiquant doit veiller à ne pas baisser les yeux et à exécuter chaque technique avec un maximum de puissance, car un kata exécuté sans force, sans caractère, n'est

qu'un bel exercice chorégraphique sans rapport avec le karaté», ajoute-t-il.

De plus, cet entraînement vise un idéal, celui de parvenir à exécuter les katas dans une sorte d'état second, en voyant les adversaires attaquer, afin de bloquer et de contre-attaquer avec sincérité, selon le chef instructeur Afrique et expert martial, Me Manvoumbi Mombo Wapatcha.

Et d'ajouter : « Un maître expérimenté peut indiquer le niveau d'un pratiquant uniquement à la façon dont il exécute son tokui kata (kata favori).»

Reste que beaucoup, même parmi les maîtres, ne maîtrisent pas cette pratique. D'où la nécessité de se remettre en cause et, par conséquent, de revisiter les classiques à travers le stage proposé.

Volley-ball/Lancement des activités de la ligue de l'Estuaire Le beach volley pour commencer

PSNB
Libreville/Gabon

La ligue de volley-ball de l'Estuaire (LVBE) a lancé ses activités, dimanche 13 décembre 2015, sur la plage du lycée national Léon Mba, avec l'organisation d'un tournoi de beach volley regroupant les catégories « Élite hommes et dames ». Une compétition qui a réuni 10 paires chez les hommes et 08 chez les dames. Toutes ces équipes se sont affrontées tout au long de la journée dans une formule aller et retour ayant abouti à deux



Photo : PSNB

Les quatre paires finalistes ont posé pour le souvenir.

demi-finales, chez les hommes et chez les dames. En finale dames, la paire Brigitte Nfono/Gerlie Leyinda a été défaite par celle de Sarah

Gueye/Marion Okome par un score de 2 sets à 1 (17-21, 21-17, 15-11). La finale hommes a été enlevée par la paire Ralph Posso/Guy Serges Mavoungou



Photo : PSNB

La photo de famille à l'issue du tournoi.

par 2 sets à 0 (21-15, 21-18) devant celle de Hugues Kombila/Yann Bissiemou. Des récompenses financières ont été remises aux vainqueurs

et aux finalistes de cette compétition, à la place des trophées. Une innovation qui entre dans le cadre des ambitions du nouveau bureau de la

LVBE pour les deux prochaines années.

Le président de ladite ligue, Jean-Claude Mwane Boulingui, s'est dit satisfait de la très forte mobilisation des volleyeurs de la ligue-phare du pays. Tout au long de la saison, les athlètes auront droit à ce genre d'initiatives pour maintenir leur forme et mieux préparer les futures compétitions nationales et internationales.

Classement :

Vainqueurs : Ralph et Guy Serges (Hommes), Sarah et Marion (Dames)

Finalistes : Hugues et Yann (Hommes), Brigitte et Gerlie (Dames).