



NEWSLETTER

MHR Féminin

Réalisation : F.Morel ; M-H.Molinié ;
M.Levy ; C. Banet ; P.Pégot

Marine et Romane MENAGER



Moins de 20 ans



Anna DE ALMEIDA et Maë LEVY



Grace HAMILTON

Ashley MARSTERS



U23



Laure TABAROT



Nadina CISA RIBAS

ACTUALITÉS DU MOIS

Tournoi des 6 Nations :

Début mars, nos jumelles Montpelliéraines ont rejoint Marcoussis afin de participer au tournoi des 6 Nations. Leurs deux premiers matchs contre l'Irlande et L'Écosse furent victorieux ! Marine, vice capitaine a inscrit son premier essai dans le tournoi face à l'Irlande alors que Romane a été élue femme du match face à l'Écosse. Carton plein pour nos jumelles!

Back to Australia :

Grace et Ashley ont repris le chemin de l'Australie pour se préparer aux rencontres amicales contre la Nouvelle-Zélande, le Canada et les USA. Nous leur souhaitons bon courage pour ces prochaines échéances.

Graines de Cistes :

Nos jeunes Graines de Cistes Maë Levy et Anna De Almeida ont été convoquées par l'équipe de France moins de 20 ans pour participer à une rencontre face aux anglaises.

Holà España :

Nadina Cisa Ribas est appelé par les Las Leonas (équipe d'Espagne) pour disputer Le women's championship. Elle affrontera le Portugal, les Pays-Bas et la Suède.

De son côté Laure Tabarot partira avec la sélection U23 de l'Espagne pour un match contre une sélection espagnole. Cette sélection a pour but de situer les joueuses de la FER.

SOUS LES PROJECTEURS EN MARS

Elite 1

MHR - Stade Bordelais
00-08

MHR - Lons Section Paloise
31 - 14

Stade Rennais - MHR
19-15

Coupe de France

Stade Français - MHR
07-10

Stade Villeneuvois - MHR
17-24

Stade Bordelais - MHR
15-17

Espoir

Cadettes

MHR - Castres OL
14-05

AS Béziers - MHR
12-08

Challenge féminin

Minimes

À L'AFFICHE EN AVRIL

Elite 1

**Trêve
Internationale**

03/03
Stade Français - MHR

Espoir

10/03
Stade Villeneuvois - MHR

Cadettes

13/04
MHR - RCT

27/04
Bouche du Rhone - MHR

21/04
Tournoi Chalon sur Saône

Minimes

PAPOTAGE AVEC MARINE BERENGER

Marine Berenger, 27 ans, originaire de Tarascon (13), est une joueuse issue du club de formation de Tarascon-sur-Rhône. Elle évolue avec l'équipe Élite 1 depuis maintenant 3 ans. Au travers de ce portrait, apprenez à la découvrir davantage !



Quel métier fais tu ?

Je suis éducatrice socio-sportive dans l'association Rebonds ! J'interviens sur Montpellier pour promouvoir l'insertion sociale au travers du sport (particulièrement le rugby).

Quelle est ta phrase favorite ?

Dans le rugby : "Hasta la Victoria Siempre".

Dans mon quotidien : "La vie ne vaut pas la peine d'être vécu sans la famille".

Quel a été ton meilleur souvenir avec Montpellier ?

Celui qui me tient à coeur, est notre victoire en finale face à Toulouse à Carcassonne. J'ai perdu mon papy plus tôt dans l'année, je n'ai malheureusement pas pu lui dire au revoir et ça me tenais à coeur de lui dédier cette victoire ; il me regardait de là-haut.

Si un génie t'accordais 3 voeux, que déciderais-tu ?

- Partir en Laponie.
- Posséder un Range Rover, carrosserie blanche satin édition (appel aux dons bonjouuuuur) !!!
- Que mes proches, ma famille soit en bonne santé.

Quel est ton plus gros atout dans le rugby ?

Je pense que c'est ma défense.

Quel est ton rituel avant un match ?

Boire mon café tranquillement après le repas c'est un indispensable, puis faire un bisou à mon chien (Aaron).

Ensuite, dans les vestiaires je me remet dans ma bulle, je sors en dernière pour la mobilisation, avec ma copine Cyrielle MBanet (pour les intimes) !



[Cliquez ici pour découvrir nos autres joueuses](#)



RETOUR VERS LE FUTUR

LA SAISON 2014 / 2015

« Un jour, tu pourras dire : ça n'a pas été facile, mais j'ai réussi ! »

Nous commençons la saison auréolées de deux titres consécutifs (dont un doublé avec la réserve en 2014). Étonnamment, cela semble nous mettre la pression plus que nous donner confiance et la mayonnaise a du mal à prendre avec le tout nouveau staff. Fin janvier, suite à quelques contre-performance, la majorité du groupe exprime le désir de reprendre en main le destin sportif de l'équipe. Mise devant le fait accompli, la direction du club nous inflige un sérieux recadrage mais décide malgré tout de nous suivre. En février, elle nomme un nouveau staff qui deviendra emblématique : Pascal Mancuso, Olivier Clessienne et Patrick Raffi.

Suite à notre coup d'éclat, la direction ne nous a pas laissé le choix: la seule issue satisfaisante sera le titre. Il nous reste 3 mois de travail et nous repartons presque de 0 sur le travail collectif. Chacune est mise face à ses responsabilités et nous redoublons d'ardeur à l'entraînement. Le plaisir est de retour et nous enchaînons à nouveau les bonnes performances.

En demi finale, nous sommes privées de notre principale rampe de lancement par des adversaires qui passent prématurément en mêlées simulées. Qu'à cela ne tienne, nous gardons le cap et les concassons en maul pour sécuriser notre victoire malgré plusieurs périodes à 14.

De plus, nous perdons Marine De Nadai, notre deuxième ligne internationale en délicatesse avec son épaule.

En finale, nous rencontrons Lille à Bourg en Bresse. Je suis de retour au stade Verchère, antre chère à l'ancienne Violette Bressane que je suis. A notre descente du bus, nous découvrons les Lilloises déjà à l'échauffement... coup de pression 😊. Mais notre décontraction jure avec le sérieux de nos adversaires. Nous alignons une équipe remaniée. Bibi (Marine De Nadai) fait le nombre sur le banc. Truffe (Gaëlle Mignot) prend place en troisième ligne mais conserve le lancer, et Boulette (Mélanie Paret) alignée au talon devient notre meilleure preneuse de balle en touche. A la mi-temps, la chaleur dans le vestiaire manque de faire tourner de l'œil Whitepou (Elodie Poublan) promue au rôle de buteuse. Mais rien ne semble pouvoir nous atteindre et nous terminons le match devant au tableau d'affichage. Un triplé historique pour le club et pour le rugby féminin conclut donc une saison qui s'était pourtant mal engagée. Cette année-là, le groupe a su faire preuve de caractère et d'implication pour reconquérir un titre loin d'être acquis. Qualités que l'on a largement retrouvées pendant le « grand chelem » (semaine de fête ininterrompue qui suit traditionnellement les titres 😊).

Clotilde Flaugère



ONE DAY OR DAY ONE

Nos joueuses se sont prêtées au jeu du avant / après



+13



+15



+5



+12



CLEMENCE GIHR (C) n°3 ESPOIR



LEA CHAZALETTE n°6 ELITE



MELINA LOUVIN n°13 ESPOIR



RYVA AIT LAHBIB n°1 ELITE

ELLES NOUS INSPIRENT

Anne Dunyach n°13
Élite 1



Alice Milliat, pionnière du sport féminin. Grâce à elle, **les femmes** ont pu pour la première fois participer **aux jeux olympiques** et défendre leur place.
" Du courage, du sacrifice, de la détermination, de l'engagement, de la force, du coeur, du talent, du cran. C'est de ça que les petites filles sont faites. Au diable la douceur et les paillettes."



Camille Platon n°4
Réserve Élite 1

Prune Pégot n°9
Élite 1



Simone Veil car c'est un exemple de **courage** et de **détermination**.

"Les erreurs ne se regrettent pas, elles s'assument! La peur ne se fuit pas, elle se surmonte. L'amour ne se crie pas, il se prouve."



Dian Fossey a sacrifié sa vie pour ses causes, faisant ainsi preuve de **détermination** et de **persévérance**
"Lorsque vous réalisez la valeur de toute une vie, vous vous attardez sur ce qui s'est passé et vous vous concentrez davantage sur la persévérance de l'avenir."



Celia Palumbo n°7
Élite 1



STRONG

Pink, chanteuse au look atypique, engagée vers la **lutte pour la paix** et **les droits des femmes** ainsi que contre les **discriminations éthiques**.
"It's the start of us, waking up, come on. Are you ready ? I'll be ready. I don't want control, I want to let go."



Ophelia VIOLA



Solène BESSET



Romane MENAGER



Ashley MARSTERS



Anna DE ALMEIDA



Rose BERNADOU



Anna MACIPE

Soane Deltour

ELLES ONT
MARQUÉ
L'HISTOIRE DU
SPORT

Billie JEAN KING

Megan RAPINOE

Kathrine SWITZER

Serena Williams

Laure MANAUDOU

Jeannie LONGO

...

Strong
Woman

DES NOUVELLES DE NOS VEILLES



Mélanie Paret

34 ans

Au club de 2010 à 2019

Talonneur



6x championne de France



Que devient-elle ?

Happiness Manager du Mhr Féminin

**Responsable support IT,
infrastructures et infogérance**



34000 Montpellier



Quel a été ton moment le plus fort au MHR ?

Le souvenir le plus précieux pour moi reste incontestablement la finale de 2015 contre Lille. D'abord, parce que nous sommes devenues championnes de France à l'issue d'une saison difficile et aussi car j'ai eu l'opportunité d'être titularisée après avoir été remplaçante lors des matchs précédents.

Sur le terrain, nous étions 2 talonneuses alors notre stratégie était claire : Gaëlle Mignot, repositionnée en numéro 8, assurait quand même les lancers en touche tandis que j'endossais le rôle de sauteuse en touche, une expérience totalement nouvelle pour moi. C'était amusant car ceux qui me connaissent savent bien que ma grande taille n'était pas le critère déterminant dans cette décision (rire).

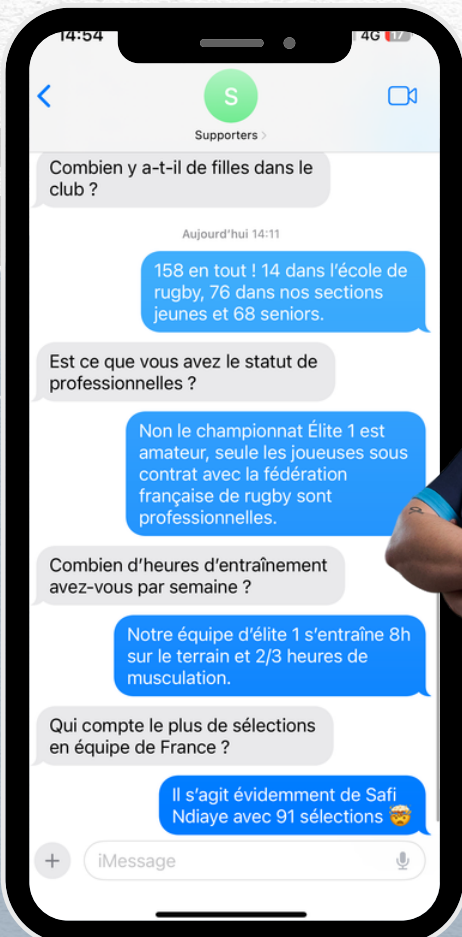
Et pour couronner le tout, j'ai eu la chance de marquer un essai, sur un contre en touche orchestré par Laetitia Bobo, suivi d'un ballon porté jusqu'à l'en-but.

Puis cette victoire était historique, c'était la première fois qu'une équipe remportait le championnat trois années de suite. Et ne vous inquiétez pas nous avons bien célébré cette victoire !

Fun Fact : J'ai involontairement rendu célèbre Romane Menager, qui jouait encore à Lille à l'époque. Lors d'un plaquage, j'ai malencontreusement arraché son maillot, la laissant en brassière devant les caméras. Cette scène a fait le tour des réseaux sociaux, et Romane m'a même avoué qu'elle n'avait jamais eu autant d'abonnés qu'après cette vidéo (rire).



F.A.Q



Pourquoi Rose et Cyrielle ne sont pas à Marcoussis ?

Cyrielle s'est blessée lors du match contre Bordeaux elle souffre d'une rupture ligamentaire à la cheville, elle est en pleine rééducation et espère rejoindre le groupe France pour la 2nd partie du tournoi le 8 avril.

Quant à Rose, elle a participé à la première semaine de préparation du tournoi et à dû laisser sa place suite à une blessure au pied. Tout comme Cyrielle elle espère rejoindre le groupe pour la 2nd partie du tournoi.

UNE SEMAINE AVEC LES FILLES DU MHR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>balnéothérapie 18h</p> <p>Entraînement avec le CDF masculin du MHR (si pas de match) 14h30</p>	<p>Musculation 7h/9h ou 12h/14h</p> <p>Entraînement 18h-21h</p> <p>Spécifique avant/arrières avec les espoirs masculins du MHR 14h30</p>	<p>Musculation 7h/9h ou 12h/14h</p> <p>Entraînement 17h30-19h30</p> <p>Séance vidéo 16h</p>	<p>Musculation 7h/9h</p> <p>Entraînement 18h-21h</p>	<p>Musculation 12h/14h</p>	<p>Déplacement si match à l'extérieur</p> <p>DIMANCHE MATCH</p>

Entraînements supplémentaires internationales



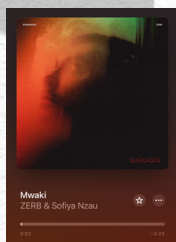
BALANCE TON SON !

Brechtje Karst
N°3 Élite 1



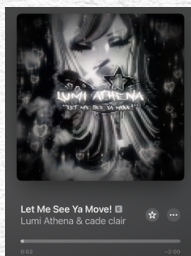
Terug naar de kust
Maggie MacNeal

Philippine Marquier
N°8 Élite 1



Mwaki
Zerb

Andréa Lajou
N°1 espoir



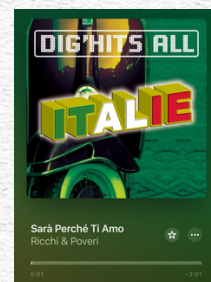
Let me see ya move !
Lumi Athena

Alicia Masquer
N°3 Élite 1



Ma philosophie
Amel Bent

Marine Berenger
N°13 Élite 1



Sara perche ti amo
Ricchi & Poveri

TOUT CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS VOIR...



Nouveau partenariat signé avec **Le Cercle Mozart**



Après le départ de **Lily** c'est au tour de **Billie** d'intégrer le groupe du MHR Féminin



La **salle de soins** fait **peu neuve**. Désormais aux couleurs du club



Arrivée d'une **canette géante** en guise de frigo avec des canettes offertes par l'équipe **Red Bull**.



Avant les matchs il y a toujours la session **tresses**



Emma **se prépare** pour les épreuves de **volley** des JO



Maë quand elle **gagne** laure aux **cartes**.



Thérapie câlin petit chien pour se **détendre**.

ILS NOUS SOUTIENNENT

Cliquez sur les logos pour découvrir nos partenaires ! Vous aussi vous voulez faire partie de l'aventure du MHR Féminin ? Vous pouvez nous contacter via email (sndiaye@montpellier-rugby.com).

