



# Actua'Life

La Newsletter du Territoire de l'Est Francilien de Handball

N°9  
Novembre  
2014

## Le sommaire

- Page 1 - L' Agenda  
L' édito
- Page 2 - La sportive  
Les classements de nos équipes nationales  
Résultats du tournoi Intercomité  
Résultats du 2ème Tournoi International Cadette
- Page 3 - L'arbitrage  
Organigramme de la CRA
- Page 4 - Club en zone rurale  
Ourcq handball
- Page 5 - Club en zone rurale  
Ourcq handball suite
- Page 6 - Le médical  
Alimentation
- Page 7 - Développement  
Handball en prison
- Page 8 - A la découverte de nos clubsW

## Sur vos agendas

**Interligues Féminines à Serris  
du 28 février au 1er mars 2015.**

**Les équipes présentes  
Ile-de-France, Normandie, Picardie, Pas de Calais,  
Pays de Loire et Bretagne**

**1er Tour des Intercomités  
les 29 et 30 novembre 2014**

**Critérium des Jeunes Arbitres  
le 30 Novembre 2014 à Alfortville**

**2ème Tour des Intercomités  
les 14 et 15 mars 2015**

## L'édito

Depuis le début de la mandature, la LIFE a entamé une démarche de services et d'accompagnement des clubs dans leur structuration par la professionnalisation .  
Cette démarche a permis de créer 25 emplois d'avenir dans les clubs et les structures territoriales sur l'année 2014.

La Fédération nous demande de nous mettre en ordre de bataille pour le mondial 2017 et c'est pourquoi la Ligue cherche à recruter un Chargé de Mission pour étoffer notre équipe territoriale.  
En terme d'augmentation du nombre de licenciés, l'objectif est de dépasser les 15000 licences événementielles pour conforter notre place dans les 5 premières ligues de France.

Cette saison, la Ligue a ouvert un Centre d'Entraînement Régional situé au Centre National Sportif de la Défense de Fontainebleau, couplé à la section sportive du collège la Vallée d'Avon, et comporte 12 jeunes filles de 4ème/3ème. Ce très bel outil va nous permettre de conforter nos jeunes filles à l'entrée en pôles espoirs.

Comme vous le savez certainement, la Fédération va déménager son siège, construire un centre technique national et ouvrir un institut de formation fédéral sur la commune de Créteil. J'ai souhaité, avec mon Bureau Directeur, interroger l'Assemblée Générale de la Ligue pour suivre la Fédération à Créteil ce qui permettra à la Ligue d'évoluer dans de très bonnes conditions.

Enfin j'espère que cette saison sportive sera aussi prolifique en titres et places d'honneur dans les différents championnats de France que la saison dernière.

Je nous souhaite à tous une bonne saison 2014/2015.

JEAN LOUIS KIMMOUN  
Président de la LIFE

## La Sportive

### Le Classement de nos équipes en Championnat de France

### Deuxième Tournoi International Cadettes

#### Masculins

D1 M	Tremblay	7ème
	Créteil	10ème
PROD2	Ivry	2ème
	Pontault	13ème
N2 P2	Créteil	1er
	Ivry	6ème
N2 P3	Livry Gargan	9ème
	Saint maur	12ème
N2 P4	Tremblay	2ème
	Torcy	4ème
	Nogent	9ème
	La Théroouanne	11ème
	Saint Mandé	12ème
N3 P3	Le Plessis	6ème
N3 P4	Aubervilliers	3ème
	Serris	6ème
	Lagny	8ème
	Vitry	9ème
	Pontault	12ème
N3 P5	Kremlin bicêtre	3ème
	Villemomble	5ème
	Marolles	8ème

#### Féminines

D2	Saint Maur	6ème
	Noisy le Grand	7ème
N1 P2	Alfortville	3ème
	Aulnay	6ème
N2 P2	Aubervilliers	3ème
	Villemomble	5ème
	Gagny	6ème
N3 P3	Blanc Mesnil	2ème
N3 P4	Ponthierry	12ème
N3 P5	Serris	11ème
	Vaires	12ème

Résultats actualisés au 09/11/2014

#### Site de Saint Maur le jeudi 30/10 :

Pologne / Hongrie 25 - 33

Pôle Francilien / France 28 - 22

#### Site de Noisy-le-Grand le vendredi 31/10 :

Hongrie / Pôle Francilien 34 - 23

France / Pologne 33 - 27

#### Site de Torcy le samedi 01/11 :

Pologne / Pôle Francilien 27 - 20

France / Hongrie 20 - 31

#### Classement

1ère Hongrie 9pts

2ème France 7pts

3ème Pôle Francilien 5pts

4ème Pologne 3pts

### Premier Tournoi Intercomités

#### Filles le samedi 01/11 à Torcy

Sélection Seine Saint Denis / Sélection Seine et Marne 20 - 12

Sélection Seine Saint Denis / Sélection Val de Marne 16 - 12

Sélection Seine et Marne / Sélection Val de Marne 20 - 10

#### Classement

1ère Sélection Seine Saint Denis

2ème Sélection Seine et Marne

3ème Sélection Val de Marne

#### Garçons le samedi 01/11 à Lagny-sur-Marne

Sélection Seine Saint Denis / Sélection Val de Marne 23 - 20

Sélection Seine Saint Denis / Sélection Seine et Marne 35 - 32

Sélection Seine et Marne / Sélection Val de Marne 19 - 13

#### Classement

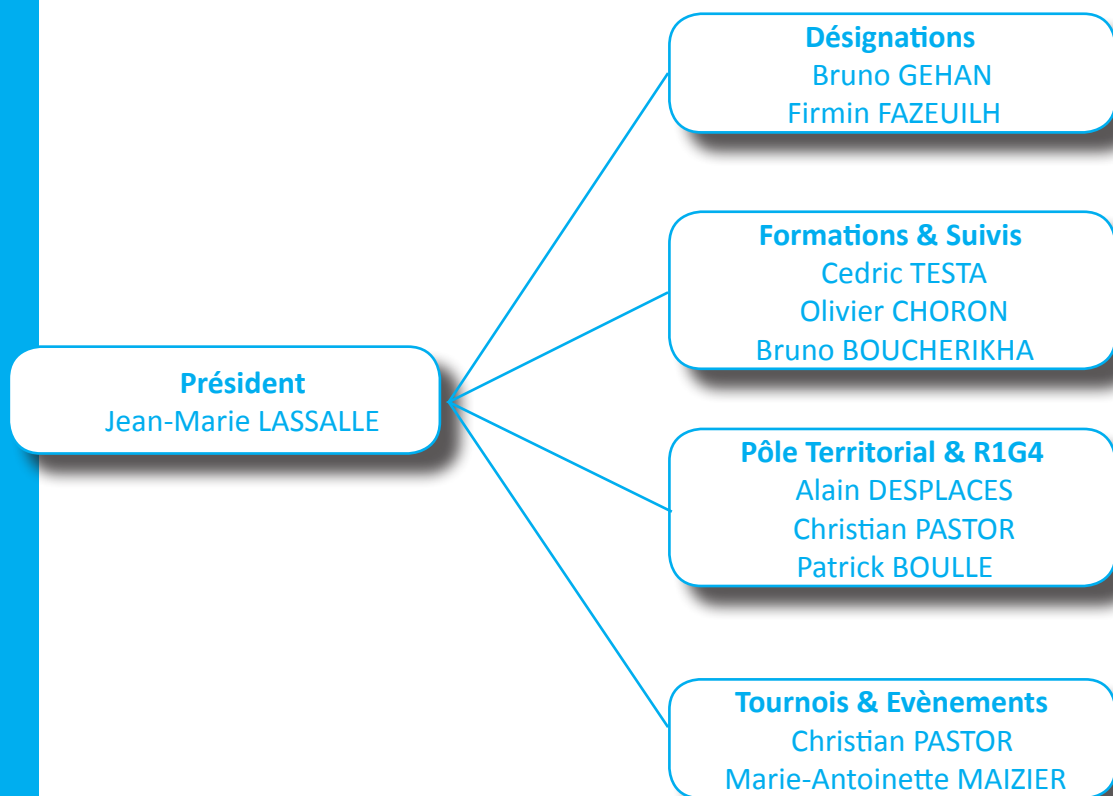
1ère Sélection Seine Saint Denis

2ème Sélection Seine et Marne

3ème Sélection Val de Marne



## Organigramme de la Commission Régionale de l'Arbitrage



### **Tarifs Coupe de France :**

Régionale : 35€ + 0.35€ x le nombre de kilomètre

Départementale : 35 + 0.35€ x le nombre de kilomètre

### **Rappels :**

Les sanctions doivent impérativement être inscrites sur la feuille de match, et ce quelles que soient les circonstances du match et ce à tous les niveaux de compétitions régionales.

Il est également très important que vous rentriez vos disponibilités ainsi que vos indisponibilités (y compris pendant les vacances scolaires sur I-HAND jusqu'à la fin Juin 2015 si possible.



## Club en zone rurale

### Ourcq Handball Club

Il nous a été demandé de dresser un portrait des problématiques que peuvent rencontrer les clubs de handball en milieu rural et de donner les solutions que nous avons mises en place pour les contrecarrer. Afin de les comprendre, je me permets de vous dresser un récapitulatif de la situation de notre club d'un point de vue géographique et économique. Le club d'Ourcq-Handball-Club est implanté dans la localité de Crouy-sur-Ourcq qui possède plus de 1700 habitants et se trouve en bordure des départements du 60 et du 02 et dont les effectifs ont dépassé les 100 adhérents cette année. L'OHC a plus de 10 années d'existence. La plus grande localité autour du club est la ville de Lizy-sur-Ourcq qui se trouve à 10 kilomètres et possède près de 10000 habitants. Les clubs de handball les plus proches sont des clubs se trouvant dans les départements limitrophes. Les plus proches dans notre département sont les clubs de la Ferté-sous-Jouarre, Jouarre et Meaux qui sont respectivement à plus de 26 Kilomètre de nos lieux d'entraînement et de matchs. Le club, d'un point de vue économique, dépend uniquement des subventions attribuées par la communauté de communes du pays de l'Ourcq et des recettes sur les licences.

Nous avons constaté cinq points majeurs dans les soucis de la tenue d'un club en milieu rural. Ces cinq points touchent autant à la recherche de nouveaux adhérents et bénévoles, à la pérennisation des pratiquants féminins et des futurs lycéens, aux coûts des déplacements en compétition, à la communication et enfin à notre géolocalisation.

Effectivement, comme vous avez pu le constater dans la présentation de notre structure, le club OHC est assez éloigné des autres agglomérations qui pourraient nous fournir une base suffisante au renouvellement de nos effectifs. Le club vit depuis plusieurs années uniquement sur les pratiquants de Crouy intra-muros. Il lui a été

souvent reproché cet état de fonctionnement et depuis l'année dernière nous avons cherché des solutions afin de remédier à cet état de fait. Pour cela nous avons offert plus de visibilité au club les façons suivantes. Nous avons participé cette année au grand forum associatif qui regroupe toutes les associations du territoire du pays de l'Ourcq. Cette simple présence nous a fait gagner une dizaine d'adhésions. Nous sommes aussi plus présents sur les vœux des organismes principaux, les inaugurations et manifestations à caractère sportif et associatif. Nous avons réalisé notre première journée porte ouverte en même temps que la fête patronale de la ville qui fait

venir des personnes d'autres communes.

Nous avons réalisé un petit film de quelques minutes à l'aide de power point pour donner un caractère jeune et dynamique de notre club. Ce dernier avait été mis en ligne sur le site du club, sur compte Facebook, sur Youtube et présenté lors de la journée porte ouverte et le forum des associations. La mise en place

de tous ces événements nous a permis entre autres de passer de 80 à plus de 100 licenciés cette année et de gagner des bénévoles. Pour nos bénévoles nous essayons aussi d'impliquer nos jeunes «seniors» pour encadrer des équipes ou pour animer nos manifestations comme lors du tour des inters comités organisé à Ourcq en septembre 2013. En échange, ces derniers ont une remise sur leur licence.

Le plus gros de nos soucis se trouve lié à notre éloignement autant des autres agglomérations que des autres clubs. Nous avons le plus grand mal à conserver nos pratiquantes après la section -12 qui est la fin de la mixité. Nous avons essayé les opérations telles qu'invite une amie et d'autres encore. Nous sommes donc partis sur la solution d'une pratique du handball sous la forme loisir avec les entraînements sans compétition. Cette solution n'est pas en soit satisfaisante car



## Club en zone rurale

nous préférons la création de section féminine. De même, nous rencontrons aussi le souci pour conserver les jeunes en seconde année -16 car après le choix de leurs orientations scolaire, nous perdons parfois les pratiquants car les créneaux des entraînements ne leur permettent pas de suivre sereinement leur scolarité. C'est pourquoi nous avons proposé à nos jeunes de pouvoir faire les entraînements en début de soirée avec la section senior et pratiquer le week-end en compétition. Nous allons expérimenter cela dès la prochaine saison et verrons si cette solution est viable que ce soit pour nos jeunes filles ou pour nos -16.

Le troisième point, qui pose problème, est les déplacements en compétition et pour les entraînements. Effectivement, le seul gymnase que nous avons à disposition sur le territoire du pays de l'Ourcq se trouve être le gymnase de Crouy. Nous n'avons donc pas de possibilité de délocaliser notre activité vers une plus grande concentration de personne. Nous avons donc mis en place un système de covoiturage pour les déplacements que ce soit pour les entraînements ou pour les matches. Le meilleur exemple est sur notre section -16 où chacun leur tour des parents emmène les enfants aux entraînements et les autres font les déplacements pour les matches. Un autre exemple de cette difficulté est sur notre section -12 où nous faisons en moyenne des déplacements de 180 kilomètres aller-retour. Nous proposons donc les déductions fiscales et pour les parents qui suivent le plus les déplacements et qui emmènent des enfants supplémentaires, nous leur proposons aussi une réduction de 5€ symbolique sur la licence de l'année prochaine. Tout cela n'empêche pas des fois de décourager les parents à s'impliquer dans le club et il devient difficile de trouver des accompagnateurs d'équipe. Il en va de même pour tout ce qui est des formations pour être entraîneur, accompagnateur ou même arbitre. Le coup d'investissement personnel et financier est trop important. Pour cela, nous avons prévu la création d'un tournoi de fin d'année où toutes les recettes iront dans les formations, et nos demandes de subventions pour les formations compléteront en sachant que pour ce genre de projet nous avons la chance de pouvoir avoir 50% de financé par notre partenariat avec la communauté de communes. Du coup il est demandé un minimum aux bénévoles.

Le grand point noir d'un club en situation

rurale est la communication à un grand nombre de personnes. Comme vous avez pu le comprendre notre club compte des adhérents sur au moins six communes dont deux dans le département de l'Oise. Il nous est donc difficile de communiquer à la fois sur tout le territoire du pays de l'Ourcq et sur un autre département de par notre positionnement géographique. Pour régler cette problématique, nous dépendons en grande partie du bénévolat des adhérents du club pour la pose des affiches du club dans les écoles primaires, les commerçants etc...

Nous communiquons aussi via les publications internet et papier du val, magazine gratuit distribué dans les boîtes aux lettres des particuliers. L'avantage est que la publication sur une semaine est gratuite pour les associations et que cela touche un grand nombre de personnes. D'autre part la mairie de Crouy nous permet d'utiliser l'affichage électronique pour promouvoir nos événements. Nous pouvons aussi depuis peu diffuser ce genre d'information sur le site du pays de l'Ourcq qui référence toutes les manifestations sur le territoire et qui peut envoyer des informations sur leur base de contact en ligne.

A travers la lecture de nos soucis en milieu rural, vous aurez aisément compris que la grande difficulté de notre club consiste dans son éloignement géographique par rapport aux autres agglomérations et aux autres clubs. Nous avons déjà essayé de délocaliser notre section baby hand sur une autre commune dans une salle des fêtes, mais cela n'avait pas été très concluant. Pour le moment nous n'avons pas d'autres gymnases avec des créneaux horaires de disponibles même pas pour une équipe. Cette problématique est pour nous un point très négatif dans notre développement car nous ne pourrions jamais, sauf fusion avec un autre club, aller au-delà de ce que nous avons fait jusqu'à aujourd'hui, pour le handball. Nous manquons à la fois de visibilité et de concentration de populations pour faire venir d'hypothétiques sponsors ou adhérents. C'est à ce jour le seul élément pour lequel nous n'avons aucune solution immédiate.

Nous espérons que certaines des solutions que nous avons ici utilisées afin de stimuler et de répondre aux soucis de notre club de handball en milieu rural vous permettront vous aussi de solutionner certains de vos soucis.

Nicolas Chanson, Président Ourcq Handball Club



## Les conseils du Docteur Paul PILARDEAU

**ALIMENTATION AVANT ET PENDANT LA COMPETITION****AVANT LA COMPETITION**

Il est inutile, voire gênant, de boire avant la compétition si l'on veut éviter d'avoir envie d'uriner pendant (l'organisme étant dans l'incapacité de stocker de l'eau, cette dernière sera automatiquement filtrée et excrétée par le rein).

La boisson pré compétitive est sans rapport avec l'état d'hydratation du sportif. Cette boisson participe en réalité de manière importante à la préparation mentale du sujet.

On s'attachera donc à réaliser une boisson :

- Non salée pour éviter les sensations de soif ultérieures
  - Peu sucrée pour éviter le phénomène d'hypoglycémie réactionnelle
  - Présentant toujours le même goût (au choix de l'athlète) pour aider au processus de « concentration ».
- Il s'agit d'une prise de repaires mentaux permettant de se « retrouver » même en milieu hostile.

**PENDANT L'ENTRAINEMENT OU LA COMPETITION**

Boire pendant la compétition c'est :

- \* Diminuer la fatigue musculaire
- \* Éviter les tendinites
- \* Être plus vigilant sur le terrain
- \* Éviter les crampes
- \* Limiter les courbatures du lendemain

Il est inutile de consommer des aliments solides ou pâteux pendant l'exercice, la présentation sous forme de boisson facilite le passage gastrique.

- Composition : Pendant un entraînement ou un match de handball, il suffit de boire soit une eau gazeuse salée (Perrier, Badoit, San Pélégri...), soit un mélange composé au domicile comprenant : ¼ de jus de fruit non sucré, ¾ d'eau, 1 à 2 grammes de sel de cuisine (2 gr quand il fait très chaud dans le gymnase).

La température de la boisson est un élément très intéressant à prendre en compte pour aider les mécanismes permettant de réfrigérer l'organisme. Pour franchir aisément l'estomac. Si la température est trop fraîche, voire glacée, le liquide reste dans l'estomac le temps que la température du liquide ingéré s'approche de la température corporelle. L'intérêt de consommer une boisson fraîche lorsqu'il fait chaud est de diminuer la température du corps et d'épargner ainsi de précieuses molécules d'eau. Si la boisson est trop froide (4°C, température du réfrigérateur), les premières gorgées ingérées risquent de provoquer des douleurs intestinales accompagnées de diarrhées, les gorgées suivantes stagneront dans l'estomac pourront être à l'origine de crampes gastriques.

**- La bonne utilisation de la boisson obéit à quatre prescriptions basales, Il faut boire:**

> **Sans soif** : La soif est un processus tardif qui n'apparaît que quand l'organisme est déjà déshydraté. Il est donc impératif, pour limiter les processus de déshydratation et ses effets pervers d'éduquer le sportif à consommer sa boisson avant toute manifestation de déshydratation.

> **De façon fractionnée** : Pendant la compétition, le pylore éprouve des difficultés supplémentaires pour s'ouvrir. Si le volume de boisson est important, celle-ci reste dans l'estomac et risque de provoquer des crampes gastriques et des vomissements.

> **De petites quantités à chaque fois** : On considère généralement que la quantité nécessaire et suffisante correspond à 5 ou 6 gorgées. L'intérêt fondamental de la gorgée est son adéquation parfaite avec la taille de l'individu.

> **Le plus souvent possible** : Pour assurer une compensation maximale en eau et en électrolyte, la consommation de la boisson doit être particulièrement fréquente (à chaque changement de joueur, pendant les temps morts, à la mi-temps, pendant les deux minutes de pénalité).



## Intervention en Prison

Depuis mi-novembre 2013, le CDHB 77 a détaché un intervenant pour réaliser des séances HANDBALL au sein du CPSF de Réau (77). A cet effet, une convention a été signée entre le CROSIF, le CDOS, le CPSF (Centre Pénitentiaire Sud Francilien) et le CDHB 77.

L'objectif de cette action est de permettre aux détenus de découvrir la pratique du handball grâce à un professionnel. L'action appréhende :

- La santé et le bien-être du détenu par le biais de :
  - La reconstruction mentale
  - La reconstruction physique
- Un axe de socialisation :
  - Développement de la citoyenneté afin de mieux respecter des règles, les autres et le matériel
  - L'ouverture culturelle pour construire une pratique en lien avec celle existant à l'extérieur

Pour répondre à ces objectifs, le CDHB 77 met à disposition du CPSF de Réau son agent de développement sportif (ADS), M. OURY Romain (titulaire : de deux licences STAPS : éducation motricité second degré et entraînement sportif et d'un diplôme d'entraîneur interrégion handball mention enfant).

Ces interventions sont programmées :

- Lundi de 10h00 à 12h00
- Vendredi de 13h30 à 15h30

L'ADS prépare et envoie par mail les séances de handball qui seront mises en place. Elles

contiennent du développement physique et du travail de handball collectif. De plus, durant ses séances et en fin d'entraînement, Romain incite les détenus à assumer un rôle d'arbitre.

Pour conclure cette première partie d'interventions, il est prévu en mai 2014, que le CDHB 77, en partenariat avec le club de l'UMS PONTAULT-COMBAULT organise une rencontre amicale entre les détenus et les joueurs de la PRO-D2.

Les conditions d'accès aux actions sportives pour les détenus sont :

- Etre volontaire pour participer aux séances
- Obtenir l'autorisation de l'administration pénitentiaire pour participer à ces actions
- Avoir un certificat de non-contre-indication à la pratique du handball
- Avoir éventuellement une licence FFHB de type : « LOISIR »

A l'issue de l'année civile, il sera établi par le CDHB 77, la Direction du CPSF de Réau et les moniteurs de sports du CPSF Réau (77) un bilan de l'activité. Ce bilan sera communiqué au CDOS 77 et au CROSIF.

Compte tenu de la réussite de ces interventions au CPSF de Réau, le CDOS 77 et le CDHB 77 ont envisagé de réaliser un cycle handball en mai-juin 2014 pour les détenus du Centre de Détention de Melun (77). Le projet sera présenté dès que possible par le CDOS 77 à la direction du Centre de Détention de Melun (77).



## BONNEUIL



C'est en septembre 1964 que la section handball a vu le jour au sein du Club Sportif Municipal de Bonneuil, créée par les frères Saint-Martin.

A sa création, cette section évoluait sur le plateau d'évolution de Bonneuil, puis par la suite successivement dans plateau d'évolution du stade Léo Lagrange, Romain Rolland et pour finir Eugénie Cotton (gymnase qui est encore celui de la section au jour d'aujourd'hui).

Aujourd'hui la section handball du CSMB c'est :

130 licenciés : 1 école de handball - 1 équipe de -11 ans mixtes - 1 équipe de -13 ans mixtes - 1 équipe de 14 ans mixtes -1 équipe de moins de 16 ans masculins - 2 équipes seniors masculines - 2 équipes seniors féminines -1

équipe loisirs mixtes

L'équipe senior féminine qui évolue en excellence régionale essaiera cette saison de faire tout aussi bien voir mieux que la saison dernière (maintien).

L'équipe senior masculine qui évolue en honneur régional a pour objectif de se maintenir à ce niveau, ce qui ne sera pas chose facile vu la refonte de la poule en vue de la saison 2015-2016.

Depuis quelques années, le club a mis en place une école d'arbitrage où l'on compte une dizaine de jeunes.

L'objectif du club depuis la saison dernière est de développer davantage la filière féminine jeune, d'ailleurs au passage je remercie le club de Créteil, qui depuis plusieurs saisons nous envoie des jeunes filles.

Le club représenté par son président Clément COUTEAU et sa secrétaire Michèle PETIT-LETURGEZ est soucieux d'entretenir de bonnes relations avec l'ensemble des acteurs du handball (les clubs, le comité, la ligue, la FFHB).

Le Président est soucieux également d'être à la tête d'un club le mieux structuré possible (pouvant s'appuyer sur une équipe de bénévoles (dirigeants, entraîneurs, arbitres), sérieux, motivés, courageux, compétents et dévoués au handball. Le point noir étant pour certains collectifs, le manque de parents qui s'investissent, ne serait-ce qu'en venant voir jouer leurs enfants. Cependant il y en a quand même quelques-uns sur qui nous pouvons souvent compter.

Le club organise depuis plusieurs années un tournoi de mini hand sur lequel, il convie plusieurs équipes, notamment du val de marne.

Depuis 14 ans maintenant, le club organise également chaque fin de saison au mois de juin, les finalités interligues. C'est une compétition nationale, qui est déléguée à la Ligue IFE puis au CDHB 94, et le club de Bonneuil se charge de toute l'organisation, aussi bien réservations des mini-bus pour les navettes, des hôtels, mais aussi des salles pour le déroulement de cette compétition. C'est l'occasion pour toute l'équipe de bénévoles de montrer que même une petite structure comme celle de la section handball du CSMB, peut organiser une grande compétition jeune, qui rassemble 14 équipes, masculines et féminines confondues. On y retrouve des ligues venues de toute la métropole mais également des ligues comme Les ANTILLES-GUYANE / LA REUNION ou encore LA NOUVELLE CALEDONIE, ces ligues arrivant une semaine avant la compétition.

Aujourd'hui les préoccupations du club sont le bon accueil des jeunes au sein de la structure, puisque ce n'est pas de la garderie, le développement du sport féminin mais aussi la formation des jeunes et des entraîneurs.

Clément COUTEAU  
Président

