HAND'CIVIQUE

Le magazine des services civiques du Handball Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

SERVICE CIVIQUE
DES VALEURS, UN ENGAGEMENT

SOMMAIRE :

Service Civique : Le certificat médical pour le sport_p.2

Le Quézaco ? Le Hand Fluo_p.2

Zoom sur… Idée collation_p.3

L'interview du mois_p.3

Prévenir les violences dans le sport_p.4

Les Mini Miss c'est quoi ?_p.4

Evénements Kinder+ Sport_p.5

Manifestations des mois de février & mars_p.5

Rencontres Régionales Handensemble_p.6

Le groupe Facebook des Services civiques !

Pour nous faire parvenir vos liens, infos et différents retours :

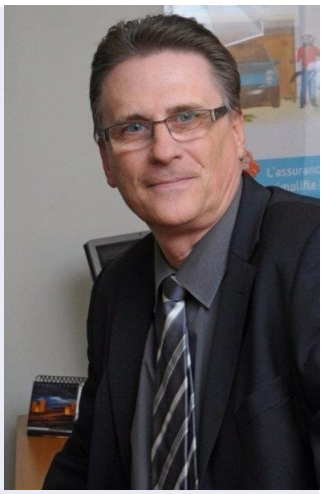
marinadavid.liguepaca@gmail.com

Facebook de la Ligue PACA

Ligue Provence Alpes Côte d'Azur de Handball
Centre Commercial Jean Mermoz,
111 rue Jean Mermoz
13008 Marseille
Site internet : www.hand-paca.fr

Conception : Marina David (Service Civique Ligue)
Contact : marinadavid.liguepaca@gmail.com

L'EDITO



Le passage de l'année 2018 à 2019 a confirmé la passation de témoin entre Président de la Ligue PACA Handball et Vice-Président Délégué.

En ma nouvelle qualité de Président, je voulais vous souhaiter à tous une merveilleuse année 2019.
Qu'elle vous apporte les petits bonheurs qui vous permettront d'avancer chaque jour dans la joie.

Côté sportif, que vous souhaiter de mieux, que d'excellents résultats à la hauteur de vos ambitions, dans le développement sportif et citoyen de votre club.

Je fais aussi le voeu que notre Équipe de France fasse briller notre ciel d'une étoile supplémentaire pour illuminer le reste de l'année à l'occasion de ce 26e Championnat du Monde du 10 au 27 janvier 2019, et qu'elle continue à porter les valeurs qui nous sont chères.

Avec toute mon amitié, Meilleurs Voeux 2019

Jean-Luc Baudet, Président LPACAHB

CITOYENNETÉ FFHANDBALL

Le Module 2 de la formation Civique et Citoyenne

Chers volontaires,

Pensez à vous inscrire au Module 2 de la formation Civique et Citoyenne.

Une liste comportant plusieurs dates et secteurs d'activités différents vous sera proposée.

Pour valider votre inscription, il vous suffit de cliquer :

- **ICI** pour le secteur EST de PACA
- **ICI** pour le secteur OUEST de PACA

SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun au service de tous

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

CAISSE D'EPARGNE COTE D'AZUR

SELECT

LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR FFHANDBALL

Le certificat médical pour le sport

Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence « compétition » d'une fédération sportive.

Vous devez présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée **en compétition**, datant de moins d'un an, lors de votre demande de première licence. **Un nouveau certificat vous sera demandé tous les 3 ans** pour le renouvellement de votre licence.

Vous souhaitez participer à une compétition sportive autorisée par une fédération sportive reconnue par le ministère des Sports

Si vous êtes licencié, vous présentez votre **licence** « compétition », en cours de validité, dans la discipline concernée. Ex : Je suis licencié de la FFA et je participe à un semi-marathon. **Si vous n'êtes pas licencié**, vous présentez un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée en compétition, datant de moins d'un an.

Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence « loisir » (hors compétition) d'une fédération sportive

Vous devez présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée, datant de moins d'un an, lors de votre première demande de licence. **La fréquence de présentation d'un nouveau certificat pour le renouvellement de votre licence est déterminée par la fédération concernée.**

Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence d'une fédération sportive scolaire (UNSS, UGSEL, USEP)

Vous ne présentez **pas de certificat médical** sauf si vous souhaitez pratiquer une discipline sportive à contraintes particulières (la liste est disponible **ici**)

Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence pour pratiquer une discipline sportive à contraintes particulières

Vous devez présenter un **certificat médical** attestant l'absence de contre-indication à la pratique **de la discipline concernée**, datant de moins d'un an, lors de l'obtention de la première licence puis lors de son renouvellement.

Chaque fédération ayant ses contraintes respectives, veuillez bien cliquer ICI pour plus de précisions.

Le Quézaquo : LE HAND FLUO

Vous gérez un club de hand et souhaitez organiser un événement un peu original, qui mêle à la fois le sportif et le festif ? Nous vous proposons dans cet article d'organiser un tournoi de handball fluo dans le noir.

Voici quelques conseils :

La délimitation du terrain et des cages : plusieurs idées au choix selon vos moyens

Pour délimiter le terrain et faire ressortir les cages sous lumière noire, il est possible d'opter pour du ruban adhésif fluo. Vous aurez le choix entre différentes largeurs : 1,9 cm ou 5 cm. Pour avoir un ordre d'idée, sachant que le ruban mesure environ 25 mètres, environ 10 unités seront nécessaires.

L'autre solution consiste à utiliser du spray caie fluo lavable. Comme son nom l'indique, le spray permet de marquer des surfaces avec de la craie. Celle-ci s'enlève en frottant avec une brosse. Pour un terrain de handball, il faudra envisager environ 15 unités. Toutefois, il est fort probable qu'il faille en repasser plusieurs couches au fil de la soirée.

Petite astuce : Vous pourrez également rajouter une touche de fluo dans les cages en entremêlant les filets avec de la laine ou de la corde. Très économique et un super effet.

L'équipement : Ballon de Hand Fluo & Chasubles Fluo

Il est possible d'acheter des ballons de hand fluorescent mais il faut reconnaître que la qualité de jeu n'est pas ce qui est mis en avant.

L'autre solution consiste à customiser un ballon de hand que vous avez déjà en y appliquant de la peinture fluorescente multi-surface. **Attention : la peinture est indélébile.**

Pour les joueurs, il convient d'utiliser des chasubles fluo qui brillent sous lumière noire. En option, vous pouvez choisir des poignets éponges et/ou des bandeaux fluo qui ont la même intensité que les chasubles sous la lumière noire.

Petite astuce : Des bracelets lumineux feront aussi très bien l'affaire.

Zoom sur… Idée collation

Les supers pouvoirs de la banane !

Produite par une « herbe géante », le bananier, la banane est récoltée en Afrique, en Amérique centrale, en Amérique du Sud et en Asie.

Dans ces pays, disponible toute l'année, elle est souvent consommée comme un aliment de subsistance et non comme un dessert, car sa richesse nutritionnelle est importante (sucres, vitamines, oligoéléments et fibres).

Les « plus » santé

- **Source de potassium :** la banane est à la fois riche en potassium et très pauvre en sodium. Bon pour l'équilibre nerveux, notamment en cas de confusion mentale et de dépression, le potassium est aussi utile en cas d'hypertension ou de maladie cardiovasculaire. Il permet de réduire la pression artérielle (tension), normalise les battements du cœur et contribue à prévenir la formation de caillot. Il participe également au bon fonctionnement des reins.
- **Antioxydants :** la banane a une grande capacité antioxydante bien utile pour éviter les complications cardiovasculaires, notamment due au fait qu'elle renferme de la dopamine et de la vitamine C.
- **Antidiarrhéique :** du fait de sa richesse en fibres, la banane régularise le transit intestinal. Les sucres lents des bananes vertes sont utiles pour soulager les symptômes de fortes diarrhées car ils stimulent indirectement la réabsorption de l'eau par le côlon.

Désacidifiante, surtout crue

Très nutritive

Potassium, magnésium

Antioxydante

- **Plus généralement :** par ses apports nutritifs riches, elle est bonne pour les os, la croissance et en cas d'arthrites.

Ses bienfaits nutritionnels

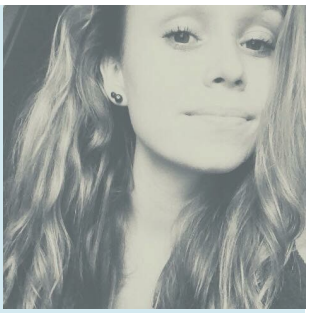
Elle est aussi nourrissante que la viande, son pouvoir de satiété est élevé. Une petite banane (100g) apporte 40% des apports journaliers recommandés en glucides. Ses sucres se digèrent rapidement, ce qui est intéressant pour les sportifs ou les personnes ayant besoin d'énergie. Elle est composée de 94% de glucides, 4% de protéines et de 1% de lipides.

En pratique

- Comment la choisir ? Des petites tâches brunes informent que la banane est mure alors que les extrémités vertes indiquent le contraire.
- Comment la consommer ? Mieux vaut la consommer bien mure afin qu'elle soit plus digeste. Retenez qu'il est préférable de prendre « les fruits acides » loin des repas sauf la banane et les dattes.

Environ une heure avant un entrainement, un match ou lors d'un tournoi, pour faire le plein d'énergie, la banane peut être une collation idéale pour le ou la joueur(se) (tout âge confondu).

L'ITW d'un service civique



Léna Zambon, TESC (Tous Ensemble Sporting Club)

Comment as-tu pris connaissance de l'existence du Service Civique ?

J'ai pris connaissance du Service Civique par le biais de la Présidente du club et fondatrice de cette association. Elle m'a proposée de faire cette expérience au sein de sa structure.

Dans quel(s) but(s) as-tu voulu devenir volontaire ?

J'ai tout de suite adhéré au projet de la section de HandFauteuil du club. Pouvoir transmettre et partager tout en associant ma passion du handball au handicap est important pour moi, autant d'un point de vue professionnel que personnel.

Auprès de quel organisme le fais-tu ? Pourquoi as-tu choisi celui-là tout particulièrement ?

J'ai choisi l'organisme TESC (Tous Ensemble Sporting Club) par sa proximité ainsi que par les prestations qu'il propose.

Quel est ton rôle dans les missions proposées ?

Je participe à l'élaboration et à l'encadrement des séances d'entrainements de HandFauteil pour les enfants qui ont lieu une fois par mois. Je suis également présente lors des « interventions découvertes » qui ont lieu dans différentes écoles primaires des alentours. En ce moment, nous mettons en place une collecte de bouchons dans le but d'acquérir un nouveau fauteuil roulant pour l'association.

Qu'aimes-tu faire le plus ?

Partager, échanger, sensibiliser les enfants valides au handicap et aider à promouvoir cette section HandFauteuil. C'est surtout d'allier le côté humain et sportif que j'aime le plus.

Pour donner envie à d'autres jeunes de s'engager, que dirais-tu ?

Je dirais qu'effectuer un Service Civique est une belle opportunité qui permet de se découvrir, d'évoluer et pour ma part, de mieux comprendre le handicap.

Ayant pour projet de devenir infirmière, je serai souvent amenée à proposer mon aide à des personnes en situation de handicap et donc à répondre au mieux à leurs besoins. Le Service Civique peut aussi donner la possibilité d'affirmer ou d'infirmer certaines de nos idées préconçues, et peut être une passerelle pour avancer dans nos projets futurs.

Pour mieux prévenir et réagir en matière de violences à caractère sexuel dans le sport

Chacun d'entre nous, éducateurs, dirigeants, directeurs d'établissements, personnel médical, agents en service, bénévoles, camarades de jeu, services civiques, devons **rester vigilants** face à un **changement soudain, inhabituel ou disproportionné** dans le comportement d'une personne de notre milieu.

Cette souffrance peut être le résultat de diverses attitudes notamment raciste, homophobe, sexiste mais aussi suite à une ou plusieurs violences sexuelles. Cette souffrance peut aussi découler de la maltraitance sportive, ce qui renvoie aussi à la problématique plus générale des relations exclusives (entre sportif et entraîneur mais aussi entre sportifs) qui peuvent dévier vers une relation de domination excessive voire abusive.

Afin de pouvoir venir en aide, il faut **savoir identifier les changements d'attitude qui doivent nous interpeller.**

Le changement peut se manifester par une sorte de « fuite » du sportif. Cette « fuite » peut se manifester par un ou plusieurs des indices suivants que l'on peut classer en deux catégories :

1. **Comportements de repli :** tels que la perte d'intérêt pour la pratique sportive, perte d'appétit, isolement, retards répétés, absence de concentration...
2. **Comportements excessifs :** tels que le surinvestissement, la boulimie, les provocations…

Après avoir repéré une personne en situation de souffrance, il est de notre devoir de l'accompagner vers des personnes professionnelles qui sauront l'écouter et l'aider.

A titre d'exemple, qui contacter pour aider une personne victime de bizutage ?

Comité National contre le Bizutage - N° téléphone d'urgence : 06 07 45 26 11ou 06 82 81 40 70

Le CNCB est accessible sans interruption. Si toutefois vous tombez sur la messagerie, n'hésitez pas à laisser un message. Vous serez rappelé dans les plus brefs délais. **La personne qui se confie pourra obtenir auprès de l'écoutant non seulement une écoute attentive mais aussi des informations pour l'aider dans ses démarches juridiques.**

Les mineurs peuvent appeler mais également toute personne adulte qui aurait connaissance de comportements répréhensibles vis-à-vis de mineurs ou majeurs (parents, personnel établissement sportif comme le CREPS, le personnel du club sportif…).

Le CNCB peut être également contacté via son site internet sur le lien suivant :contact@contrelebizutage.fr

Chers volontaires, chacun de nos clubs peut être touché, c'est notre mission de lutter et de prévenir face à ces maltraitances.

Que ce soit de sensibiliser les sportifs par le dialogue, un jeu de mime, une affiche, des dessins, jeux éducatifs…

Faisons en sorte qu'elles disparaissent !

Les Mini Miss c'est quoi?

Le concept est d'organiser des plateaux de Hand à 4, exclusivement féminins, pour les catégories –9 ans et/ou –11 ans, sur tout le territoire PACA et sur trois dates pendant la saison 2018/2019.

Une occasion pour les jeunes filles de se retrouver entre elles et de se confronter à des jeunes joueuses aux mêmes caractéristiques physiques.

Elles peuvent s'exprimer librement sans que la mixité soit un frein. Permettre de fidéliser les jeunes filles ou de leur faire découvrir le handball.

Les équipes peuvent être composées de plusieurs joueuses de clubs différents si les effectifs sont réduits. Chaque joueuse licenciée à la possibilité d'inviter une ou plusieurs copines à cette journée dédiée aux filles, afin de leur faire connaître le handball.

Les jeunes filles concernées sont nées en 2008 / 2009 / 2010 / 2011 et 2012.
Les matchs se déroulent sous la formule du hand à 4, ce qui permet d'avoir jusqu'à 3 terrains sur un 40x20.

Dates à venir : **le 13 janvier dans le 06, le 26 janvier dans les comités 13 et 84 et le 3 février dans le 83.**
La « journée finale » aura lieu le weekend du 16 mars dans les tous les départements.

- Renseignements auprès de vos comités respectifs.

Mesdemoiselles, à vous de jouer !

Evènement Kinder+ Sport

Chers clubs de Provence-Alpes-Côte-d'Azur, la **FFHandball** et son partenaire **Ferrero** s'associent sur la deuxième édition du dispositif **Kinder+ Sport** qui vise à développer la pratique du handball chez les plus jeunes.

Pensez à vous inscrire sur la plateforme avant le 1er février 2019 sur le lien suivant : https://urlz.fr/8Cqs

Quand?

Du 13 mars au 13 avril 2019

Quoi?

Une 1/2 journée dédiée à la pratique du Handball des 6 - 12 ans

Pourquoi?

Permettre aux licenciés 6-12 ans d'inviter un proche à partager leur passion pour le handball

Comment partciper

S'inscrire sur la plateforme avant le 1er février 2019

Quelles récompenses ?

Des goûters et un kit de promotion digitale de la manifestation pour le club

MANIFESTATIONS DES MOIS DE FEVRIER & MARS

- **1 au 5 février :** Inter Ligues Pôles à Bourg de Péage – jeunes filles. 1 équipe représente la Ligue PACA face aux 12 autres équipes.
- **2 février :** Formation Animateur BabyHand (3 à 5 ans) et Hand 1er Pas (6 à 8 ans) à Cannes (06).
- **3 février :** Tournois Mini Miss à Cuers (83).
- **4 février :** Formation civique et citoyenne à Aix-en-Provence.
- **6 février :** Défoul'Hand – Tournoi de quartier à Avignon.
- **7 février :** Tournoi HandAdapté à Nice (06).
- **8 au 10 février :** Formation Animateur Handfit en PACA - Creps Boulouris.
- **9 février :** 2nd Tour régional Inter Comités jeunes (à confirmer).
- **10 au 16 février :** Stage "Treiz'HandPerf"Hiver - Comite 13 à St Tulle (2004/2005/2006).
- **24 février :** Tour Inter Secteur Amical OUEST PACA génération 2006 masculine (lieu à définir).
- **26 février :** Formation civique et citoyenne à Gap.
- **Vacances de février :** Défoul'Sand Association Dunes – plage de Marseille.
- **4 au 10 mars :** Inter Pôles Espoirs garçons à Vaux en Velin (69).
- **6 mars :** La Lycene PACA Nice (avec l'UNSS, CROS PACA). Animation HandFit et Hand à 4.
- **9 mars :** Formation Animateur BabyHand 1er pas.
- **15 et 16 mars :** Rencontres Régionales du Hand'ensemble PACA à La Crau (83). Inscription auprès de la Ligue.
- **16 et/ou 17 mars :** Opération Mini Miss en PACA.
- **23 mars :** Journée Hand 1er Pas dans le Vaucluse à Châteaurenard (13).
- **27 mars :** Journée Nationale Sport et Handicap sur le quai des Etats-Unis (Promenade des Anglais, Nice). Ateliers HandFauteuil et stand HandEnsemble.
- **31 mars :** 1er Tour National Inter Comités jeunes nés en 2005. Lieu à confirmer.
- **Mars :** Formation de dirigeantes PACA avec l'Association FEMIX (date à venir).

RENCONTRES REGIONALES HANDENSEMBLE

Hand'Adapté - Hand'Fauteuil

GYMNASE DE L'ESTAGNOL - LA CRAU

Vendredi 15 mars 2019
Hand'Adapté

Samedi 16 mars 2019
Hand'Fauteuil

LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR FFHANDBALL
Fédération Française du Sport Adapté Ligue de PACA
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR
Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE MINISTÈRE DES SPORTS
SELECT
CAISSE D'EPARGNE COTE D'AZUR
COMITÉ VAR FFHANDBALL
USC-HB
VAR LE DÉPARTEMENT
TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
MAIF assureur militant
LIDL