

HAND' CIVIQUE



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

SOMMAIRE :

Volontaires...Quels sont nos droits ?	p.2
Le Quézaco ? Le Torball	p.2
Zoom sur... « L'hydratation »	p.3
L'ITW du Service civique	p.3
Le BabyHand et la parentalité	p.4
Nos formations civiques et citoyennes	p.4
Dans le prochain numéro	p.4
Agenda Évènements handball	p.5-6

Le dessin du moment

« Adopter un regard neuf »



L'EDITO

L'automne au féminin !

Armés de patience, nous voici à seulement un mois de retrouver nos magnifiques championnes du monde sur le parquet lors de la 13e édition du championnat d'Europe de handball féminin.

La France aura l'immense honneur d'accueillir l'Euro 2018 qui se déroulera du 29 novembre au 16 décembre 2018 pour la première fois de son histoire. Une belle opportunité pour le sport féminin et en particulier pour le handball français d'assurer sa promotion.

La compétition se déroulera autour de cinq sites : Nantes, Brest, Montbéliard, Nancy, Paris.



Rejoignez Rok et Koolette pour supporter nos bleues ! Cliquez sur le lien ci-dessous pour réserver vos places :

<https://tickets.fra2018.ehf-euro.com/fr>

« Tu veux participer activement à l'évènement ? » Rejoins la Team bénévoles de l'EHF EURO Féminin de Handball 2018 !

C'est très simple, connecte-toi sur la plateforme d'inscription, et remplis le questionnaire pour soumettre ta candidature.

Pour plus de renseignements, écris à : benevoles@ehfeuro2018.fr

Le jour à ne pas manquer !

Avant que les projecteurs éclairent le handball féminin, l'équipe de France masculine affrontera la Lituanie à l'Arena du Pays d'Aix le jeudi 25 octobre à 20h30.

Après cette belle médaille de bronze ramenée à la maison lors du dernier championnat d'Europe, les bleus rêvent tout de même d'or et auront à cœur de débiter leur 1er tour de qualification à l'EHF EURO 2020 avec application.

Opéré d'un hallux valgus au pied gauche, Nikola Karabatic ne pourra pas jouer les matchs de qualification pour l'EURO 2020, ni le mondial qui aura lieu dans quelques mois. L'équipe de France devra patienter entre 4 et 6 mois pour son grand retour.



 Le groupe Facebook des Services civiques !

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

marinadavid.liguepaca@gmail.com

 La page Facebook du Handball PACA !



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

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



Le service civique est un outil au service des clubs pour des actions sociales et citoyennes

#LePouvoirDetreUtile



MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



LIGUE PROVENCE
ALPES CÔTE D'AZUR
FFHANDBALL



Volontaires... Quels sont nos droits ?

Avant toute chose, la signature d'un contrat de service civique est **OBLIGATOIRE** avant de débiter la mission.

Indemnités : comment ça marche ?

Chaque mois, le volontaire percevra une indemnité de 472.97 euros versée par l'Etat et une de 107.58 euros versée par la structure d'accueil (indemnités non soumises à l'impôt sur le revenu).

En plus de ce revenu, il est possible de bénéficier d'une bourse **SI** :

- ♦ il est bénéficiaire du revenu de solidarité active (RSA) au moment de la signature de contrat du service civique ou s'il appartient à un foyer bénéficiaire du RSA.
- ♦ il est titulaire d'une bourse de l'enseignement supérieur au titre du 5^{ème} échelon de l'année universitaire en cours. Ce critère concerne uniquement les volontaires poursuivant leurs études en même temps que leur mission.

Mais ce n'est pas tout !

Chaque volontaire dispose de :

- ♦ 2 jours de congés par mois, 3 jours aux mineurs.
- ♦ en cas de maladie, une prise en charge par le régime général de la sécurité sociale.
- ♦ droits au titre de la retraite cumulés pendant toute la durée de sa mission.
- ♦ chaque volontaire peut être salarié, étudiant ou sans activité pendant son service civique
- ♦ chaque volontaire doit bénéficier d'une formation aux Premiers secours Civiques de niveau 1-PSC1 (de la responsabilité de la structure d'accueil des jeunes).

94% des anciens volontaires recommanderaient le service civique à un(e) ami(e)



Le Quézaquo ? Le TORBALL

Un peu d'histoire : le Torball (balle aux buts) est un sport collectif « jeune » pour les déficients visuels, développé en Allemagne à partir de 1955 dans les centres de rééducation d'invalides de guerre. Les premiers championnats de France apparaissent dès les années 80. Sa population est digne d'intérêt, puisque les activités spécialisées pour les déficients visuels, et particulièrement les jeux collectifs, ne font pas légion.



La pratique s'étend de plus en plus en Europe, mais il faut attendre 1988 pour que l'I.B.S.A (International Blind Sport Federation), dont dépend la FFH, s'y intéresse. Bien que cette discipline soit très largement pratiquée en Europe, le goal-ball (d'origine américaine) est le sport collectif le plus structuré sur le plan international, reconnu et imposé dans les « jeux paralympiques ».

Le terrain est un rectangle de 16m de long sur 7m de large (lignes incluses). Trois ficelles sont tendues en travers du terrain. 3 tapis d'orientation sont scotchés devant chaque but de sorte que leur longueur soit parallèle à la ligne de but.

Généralités : le Torball est joué par deux équipes de trois joueurs dans un gymnase (terrain de sport) avec un but de chaque côté du terrain. La balle utilisée contient des clochettes de manière à ce que les joueurs puissent la localiser. Elle doit être jetée en dessous de trois cordes tendues qui sectorisent le terrain en trois zones distinctes, 2 zones de jeu et 1 zone neutre...

Le but du jeu est d'utiliser plusieurs tactiques pour battre l'équipe adverse en lançant la balle dans leur zone de jeu de manière à dépasser la ligne de but pour marquer le point, sans toucher les cordes « chantantes ».

Quelques règles de base : chaque joueur porte des lunettes blindées. Un match dure deux fois 5 minutes avec une mi-temps de deux minutes. Le temps de jeu est arrêté au moment d'un penalty. L'attaquant a 8 secondes pour lancer la balle en direction du but adverse. Les 3 coups de sifflet annoncent le début et la fin du match. Les 2 coups de sifflet indiquent un but, chaque faute ou reprise de jeu sont alertées par 1 seul coup de sifflet.

L'équipement : la balle est sensiblement de même diamètre que celle du volley-ball avec des petits grelots à l'intérieur. La répétition des plongeons oblige les joueurs à utiliser des protections corporelles particulières (coudières, genouillères, coquille, plastron) permettant notamment d'enlever toute appréhension lors de la prise de position défensive.



Zoom sur... « L'hydratation »

« Les bienfaits de l'hydratation »

Boire de l'eau permet de préserver notre santé. Elle a pour rôle de réguler la température corporelle ainsi que d'éliminer les substances toxiques accumulées afin de maintenir cet équilibre physiologique.

Le saviez-vous ?

Les aliments ingérés fournissent en moyenne 1 litre d'eau

« Eau et performance sportive »
S'hydrater est capital lorsqu'on pratique une activité sportive, aussi bien chez le professionnel que chez l'amateur. Le sportif doit boire avant, pendant et après l'effort de manière régulière. Il est recommandé de consommer une boisson isotonique (contenant la même quantité de sel que le sang) pour un effort de plus d'une heure afin de maintenir l'homéostasie (équilibre) corporelle.

« Attention à la déshydratation : les signes »

Un ajustement **PERMANENT** en fonction des besoins de chacun est nécessaire. Ne pas boire suffisamment peut provoquer une déshydratation. Elle est couramment observée chez les enfants et les personnes âgées. Les signes de la déshydratation sont principalement :

- ◆ une sensation de soif.
- ◆ l'élévation de la fréquence cardiaque.
- ◆ une baisse de la tension artérielle.
- ◆ une chute des performances (fatigue, tendinites, douleurs musculaires et ligamentaires...).

« Adopter les bons gestes »

Lorsque ces signes apparaissent lors d'un effort sportif important, il est déjà trop tard pour réagir et combler le manque ! Pour l'éviter, il est fortement conseillé de :

- ◆ boire en petites quantités de nombreuses fois au cours de la journée et pendant sa séance d'activité physique et sportive.
- ◆ penser à boire d'avantage quand il fait chaud, même si on a pas soif. La soif est un signe tardif de la déshydratation.
- ◆ habituer les enfant à boire régulièrement de l'eau... (Attention aux bébés : hypersensibles).

« L'importance des questions environnementales, que faire au handball ? »

A l'heure où une prise de conscience et une réaction urgentes s'imposent vis-à-vis du réchauffement climatique et des catastrophes qu'il engendre déjà, chaque acte qui va dans le bon sens est le bienvenu.

Commencer par réduire sa consommation quotidienne de bouteilles en plastique en les remplaçant par une gourde permettra de réduire cette production de masse. Ce petit geste aura un impact direct sur les émissions de gaz à effet de serre, sur la consommation d'énergie (production, transport, recyclage...) et sur la quantité de matières premières prélevées.

A titre d'exemple, le **dub de l'OGC Nice handball** évoluant en Division 1 depuis la saison 2012-2013, soucieux et respectueux de l'environnement, a mis à disposition des fontaines à eau en libre service pour les joueuses afin de lutter contre le gaspillage d'eau et la production de déchets plastiques.

Cette belle initiative qui est à la portée de **TOUS** mérite donc d'être suivie et encouragée !

L'ITW du Service

Civique...

Marina David, Service Civique à la Ligue PACA de Handball



Comment t'est venue l'idée de t'investir dans une mission de service civique ?

Ayant validé ma licence STAPS en activités physiques adaptées et santé, j'ai souhaité partager ce que j'avais appris tout au long de mes études. Ce qui me tient le plus à cœur est de rencontrer des personnes différentes, de pouvoir apprendre et partager ce qui les rend heureuses.

Comment définirais-tu le service civique ?

Pour moi c'est une mission très riche sur le plan humain. Si tu prends plaisir à te sentir utile aux autres, alors c'est l'occasion à ne pas manquer.

Quelles seraient donc tes attentes durant cette expérience ?

Étant passionnée de handball, j'aimerais participer au développement des actions hand santé/bien-être que la Ligue PACA a déjà mis en place depuis quelques années. J'ai envie de faire découvrir au maximum que les projets autour du hand sont ouverts à TOUS, sans exception ! Les valeurs de ce sport me touchent particulièrement car elles sont mon école de vie depuis mon adolescence.

Si tu devais parler d'un projet dans ta mission, de quoi parlerais-tu ?

Le projet principal de l'année est la mise en place des rencontres régionales Hand'Ensemble qui auront lieu au printemps prochain. Des animations, des matchs, des initiations découvertes et donc beaucoup de diversités sociales et culturelles seront au rendez-vous. C'est un challenge qui me plaît particulièrement.



SERVICE CIVIQUE



Nos formations Civiques et Citoyennes

Chaque volontaire au cours de sa mission service civique en France devra participer à une formation Civique et Citoyenne.

Les organismes auront l'obligation d'inscrire les volontaires qu'ils accueillent à une formation Civique et Citoyenne dans les 3 mois qui suivent la signature de leur contrat.

Une journée « **générale** » et une autre intitulée « **thématique** » seront nécessaires pour aborder les thèmes relatifs aux valeurs de la République, à l'organisation du sport en France et l'accès à l'emploi, mais aussi aux droits et devoirs d'un volontaire. Le but premier étant de sensibiliser chacun aux enjeux de la citoyenneté.

En plus d'apporter des informations importantes à leur mission, la journée dite « générale » permettra de faire connaissance avec d'autres volontaires du département et d'échanger sur leur vocation respective.

Dates et lieux de la formation

Journées possibles de la formation « générale » (une date au choix, places limitées) :

- ◆ lundi 3/12/2018 à Mandelieu
- ◆ mardi 4/12/2018 à Aix en Provence
- ◆ vendredi 18/01/2019 à Toulon
- ◆ lundi 21/01/2019 à Avignon
- ◆ lundi 4/02/2019 à Aix en Provence

Mais aussi, très important !

Dans le cadre de la formation Civique et Citoyenne, la formation **PSC1** (premier secours) est également incluse et **obligatoire** si le volontaire ne l'a pas passée au préalable.

L'institut Handball Formation Méditerranée (HFM) propose cette formation aux gestes de premiers secours que tout citoyen peut être amené à exécuter sur une victime, à partir de janvier 2019 dans les départements des Bouches-du-Rhône (13) et du Var (83) - à confirmer.

Pour plus d'information, suivant votre département, vous pouvez contacter :

04, 06, 83 : 6300000.lfiori@ffhandball.net

05, 13, 84 : 6300000.vallardlatour@ffhandball.net



Se former pour Animer du BabyHand et mener une mission de parentalité ?

Vous aimez passer du temps auprès des petits ?

Patience, écoute, partage, créativité, c'est dans votre nature ?

L'institut de formation HFM de la ligue Provence Alpes Côte d'Azur propose une formation « Animateur Baby-Hand & 1er Pas » pour favoriser l'éveil et le développement des enfants de 3-5 ans et de 6-8 ans.

Durant quatre journées de formation, cette nouvelle spécialité s'ajoutera à vos compétences et les renforcera.

Cette formation vous permettra de mieux aborder la mise en place d'un projet BabyHand et/ou Hand 1er pas, sa pratique au sein d'un club tout en impliquant les parents durant la séance.

Dans le cadre de votre projet de service civique, le Baby-Hand vous permettra de créer un univers chaleureux où l'enfant et le/les parent(s) peuvent partager, s'amuser, se découvrir un peu plus et tisser des liens encore plus forts à travers les valeurs du handball.

Pour plus d'information, retrouver la fiche formation sur www.hand-paca.fr et vous pouvez contacter le service formation par email : 6300000.formation@ffhandball.net



A découvrir dans le prochain numéro :

- ◆ L'EURO féminin et les actions que vous pouvez mener dans vos clubs.
- ◆ Pour notre plus grand plaisir, l'équipe de France masculine fait son grand retour sur les parquets.
- ◆ Collecte d'affaires de sport pour DK Coeur Afrique. Quelle stratégie avec vous ?
- ◆ Partons à la découverte : le service civique : informations pratiques.
- ◆ Le Quezaquo nous amènera vers des horizons où les sports s'emmêlent !



AGENDA EVENEMENT HANDBALL

OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE

Manifestations classées par domaine



Sport Santé et Handfit (pratique Santé, Bien être, Plaisir)

- ◆ Octobre : Séance découverte Handfit dans l'arrière-pays, à Puget Thénier (06)
- ◆ 22 novembre : Séance découverte Handfit à la MAIF de Nice
- ◆ 29 novembre : Séance découverte Handfit à la MAIF de Vitrolles



Hand'Ensemble (personnes en situation de Handicap et valides)

- ◆ 25 septembre : Formation Hand'adapté dans le Vaucluse : éducateurs de club et formateurs
- ◆ 13 octobre : Lancement de la section Hand'Autism à Vallauris – Enfants
- ◆ 7 novembre : Journées Hand'adapté dans le Vaucluse à Sorgues : personnes en situation de Handicap, les éducateurs des clubs et des BP en formation avec HFM
- ◆ 22 novembre : Journées Hand'adapté à Carros (06) : personnes en situation de Handicap, les éducateurs et des jeunes volontaires en mission service civique
- ◆ 7 décembre : La Nuit du Hand'Fauteuil à Mazan (84)



BabyHand (moins de 5 ans) et Hand 1er Pas (moins de 9 ans)

- ◆ 13 oct, 10 nov, 17 nov, 24 nov, 8 déc, 12 janv, 2 fév, 9 mars, 27 avril
Formation Animateur BabyHand (3 à 5 ans) et Hand 1er Pas (6 à 8 ans) sur différentes villes de PACA.
- ◆ Octobre : Séance découverte BabyHand dans l'arrière-pays, à Puget Thénier (06)
- ◆ 8 décembre : Kermesse de Noël Hand 1er Pas dans le Vaucluse
- ◆ 9 oct, 5 déc : Formation BabyHand pour des éducateurs de Centre de Loisirs à La Crau. Une 10 aine d'éducateurs, une 50 aine d'enfants



Opération Jeunes

- ◆ « Mini Miss » en PACA : Tournoi départementaux « Hand à 4 » - jeunes filles de 6 à 10 ans
- ◆ 7 octobre à Vallauris (06)
- ◆ 24-25 novembre dans les départements 05, 13, 83, 84, 04



Opérations Scolaires

- ◆ 17 octobre : Formation UNSS à Marignane
- ◆ 17 octobre : Formation Jeunes officiels UNSS sur 3 sites, dans le 06
- ◆ 9 novembre : Tournoi « Mini-grand stade » à Roquebrune Cap Martin - 200 enfants (Éducation Nationale)

« Planet'Hand filles » : Tournoi « Hand à 4 » - jeunes filles de Collège (licenciées et/ou non licenciées UNSS)

- ◆ 7 décembre : Tournoi des sections sportives féminines du 13, à Plan de Cuques (UNSS)
- ◆ 12 décembre : Dans les Alpes Maritimes à Nice, dans le Var à Six Fours, dans les Alpes de Hautes Provence à Chateau Arnoux.
En fonction des sites : entre 100 et 150 jeunes filles, une dizaine de professeurs d'EPS et de jeune en mission service civique.





Compétition – Détection – Sélection

- ◆ 21 au 23 octobre : Stage 2005 Filles (13/84/04-05) à Ste tulle
- ◆ 2 au 4 novembre : Stage des sélections départementales 2005 masculines à Boulouris - 200 joueurs + 15 cadres
- ◆ 15 décembre : 1er Tour régional Inter Comités jeunes - Filles à Marignane : 120 personnes + les spectateurs / Garçons à ? : 120 personnes + les spectateurs



Opération et formation Citoyenneté

- ◆ 13 octobre : Participation au « Forum de l'engagement » à Nice (Comité 06)
- ◆ 22 au 26 octobre et du 29 au 31 octobre : Défoul'Sand Association Dunes – plage de Marseille - 50 jeunes de quartier
- ◆ 3 décembre : Formation civique et citoyenne à Mandelieu - 20 à 30 jeunes de 16 à 25 ans en mission de service civique
- ◆ 4 décembre : Formation civique et citoyenne à Aix en Provence - 20 à 30 jeunes de 16 à 25 ans en mission de service civique
- ◆ 12 décembre : Fémin'Hand – Tournoi féminin de quartier à Avignon

Arbitrage

Journées nationales de l'Arbitrage 2018



- ◆ 17 octobre : Match LNH à 20H00 ISTRES / NANTES : Messieurs AUPHANT Alexandre, CER-DA Christopher - Accompagnateurs : René Sauvan, Jean Claude Lengronne
- ◆ Match LNH à 20H00 PAUC / PONTAULT-COMBAULT : Messieurs DE RIGGI Hugo, MESSANA Ugo 6 Accompagnateur : Benjamin Orthis
- ◆ 19 octobre : Match LFH à 20H30 OGC NICE / DROME BOURG DE PEAGE : Messieurs LAMY Quentin, MENDIOLA Romain - Accompagnateur : Arnaud Mayer
- ◆ 21 au 23 octobre : Formation des JAJ Secteur ouest à Ste Tulle
- ◆ 2 au 4 novembre : Formation des JAJ Secteur est au CREPS de Boulouris
- ◆ 15 novembre : Troisième soirée de valorisation des JAJ PACA à Aix-en-Provence (Match PAUC / NANTES) 20H30.

Autres manifestations

- ◆ 24 octobre : Colloque Formation et haut niveau à l'Aréna d'Aix en Provence
- ◆ 25 octobre : Équipe de France masculine : France – Lituanie - Aréna Aix en Provence
- ◆ 7, 8, 9 décembre : la Fémin'Hand Cup à Plan de Cuques
- ◆ 9 décembre : Tournoi loisir au profit du Téléthon à Val Durance

Si vous souhaitez plus d'informations ou si vous souhaitez participer et/ou déclarer des évènements, n'hésitez pas à contacter par email : 6300000.Ifiori@ffhandball.net