HAND'CIVIQUE

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

SERVICE CIVIQUE
DES VALEURS, UN ENGAGEMENT

SOMMAIRE :

Service Civique : la carte du volontaire _p.2
Le Quézaco ? Le Skwalball _p.2
Zoom sur… le foam roller _p.3
L'interview du mois _p.3
Génération Handballissime _p.4
Forum de l'engagement et du recrutement des services civiques _p.4
Evénements du mois de décembre _p.4
A NE PAS MANQUER : Partenariat Select _p.5

Le dessin du moment.

« Le plaisir d'être ensemble »

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

L'EURO féminin et les actions que vous pouvez mener dans vos clubs :

Chers clubs de la Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur, adressons ensemble tous nos encouragements aux filles de l'équipe de France qui s'engagent dans une compétition qui ne sera pas des moindres, au vu de leur nouveau statut de championnes du monde 2017.

Chers volontaires, que ce soit un quizz sur l'équipe de France, un concours de dessin ou de vidéo d'encouragement, un tournoi, inventer une danse ou une chanson, visionner sur écran géant dans vos clubs les matchs en direct pour supporter les bleues, etc. toutes vos idées sont les bienvenues !

Alors n'hésitons pas à libérer notre imagination et à partager notre passion commune : le handball.

Formation civique & citoyenne : petit rappel

N'oubliez pas de participer à votre journée de formation « générale ».

Deux dates sont prévues au mois de décembre :

- **Lundi 3/12/2018 à Mandelieu**
- **Mardi 4/12/2018 à Cabriès**

Vous n'avez pas eu la possibilité de vous présenter à une des deux sessions proposées au mois de décembre ? Pas de panique, trois dates sont encore disponibles :

- **Vendredi 18/01/2019 à Toulon**
- **Lundi 21/01/2019 à Avignon**
- **Lundi 4/02/2019 à Pélissane**

Attention : un formulaire est à compléter 15 jours avant la date choisie.

Voici l'adresse du lien pour s'inscrire à la formation :

https://goo.gl/forms/Je4A1er6h6C6LDMl1

LE SERVICE CIVIQUE
AU SERVICE DE L'INTÉRÊT GÉNÉRAL

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

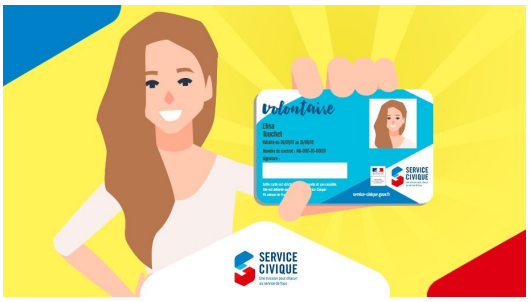
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

CAISSE D'EPARGNE CÔTE D'AZUR

SELECT

LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR FFHANDBALL

Service Civique : la carte du volontaire



Vous venez de signer votre contrat pour une mission de Service Civique ? Sachez que votre engagement au service de l'intérêt général est un acte important qui est reconnu et grandement apprécié.

Chaque volontaire recevra au cours de son premier mois sa **carte personnalisée du volontaire** qui sera valable durant toute la période de sa mission. Elle donne droit aux mêmes avantages que la carte étudiante (conformément à l'article L.120-3 du code du Servie National) et vous permet de bénéficier d'avantages spécifiques comme :

- une aide financière jusqu'à 150 euros dédiée à vos vacances personnelles par l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) avec le soutien du Ministère en charge du tourisme.
- une assurance habitation complète avec deux mois de cotisation offerts sur la première année par la GMF.
- une offre spéciale sur la complémentaire Macif Garantie Santé : deux mois de cotisation vous sont offerts.
- une offre de complémentaire santé spécialement conçue pour les volontaires en Service Civique : 3 formules possibles. À vous de choisir, selon vos besoins et votre budget.
- plusieurs offres spéciales d'abonnement à la presse écrite avec « Rue des étudiants ».

Pour connaitre tous les avantages spécifiques en détail, je vous invite à aller sur : service-civique.gouv.fr/avantages

Le Quézaquo ?

Aujourd'hui : le Skwalball : Une fusion pluridisciplinaire

Les sports collectifs regroupent un ensemble de disciplines très populaires et pratiquées dans le monde entier. Si on connait bien les disciplines traditionnelles que sont le football, le volleyball et le handball, il faut savoir que de nouveaux sports se sont développés ces dernières années.

Parmi eux, on trouve le **Skwalball.** Petit coup de projecteur...

Arrivée en France depuis 2007, cette discipline ne se pratique pas dans l'eau comme on aurait pu se l'imaginer mais bien sur un terrain de handball.

Mais qu'en est-il du règlement ?

Munies d'un ballon de beach-volley, deux équipes de 6 joueurs dont un gardien, s'affrontent sur 4 1/4 temps de 15 minutes chacun. L'équipe qui marquera le plus de points aura gagné.

Comme au handball, les règles en terme de maniement de balle « avec les mains » et d'interdictions : marcher, reprise de dribble, sont les mêmes. Ainsi que le principe du jeu qui est de marquer des points en mettant le ballon dans le but adverse en le volleyant soit de la main, de la tête ou même du pied, sans être dans la zone « impénétrable » des 6 mètres.

Il faudra faire appel à une habileté, une rapidité, une détente ! En soit, avoir une condition physique optimale accompagnée d'une efficacité stratégique collective pour réussir à marquer par « kung-fu » ou par « smatchs » .

Autre particularité, il y a prime au but « compliqué ». C'est-à-dire qu'un but de la tête ou derrière la ligne des 9 mètres sera compté double tout comme un penalty lorsqu'il est transformé.

Peu de contacts en Skwalball

Tactiquement et stratégiquement cette technique permet de conserver un suspens et de renverser des situations mal engagées. Il suffit de quelques actions bien menées pour remonter ou creuser un écart. A la différence du handball, les contacts sont rares et l'agressivité est contenue.

Le principe du carton « collectif » oblige l'équipe concernée à évoluer en infériorité numérique lorsque 3 de ses membres ont reçu un carton jaune.

Le saviez-vous ?

Physique, spectaculaire et nécessitant le besoin d'être complet, l'équipe de France A masculine utilise le Skwalball comme jeu d'échauffement ! Ce sport a vraiment tout pour plaire aux petits comme aux grands.

Zoom sur… l'utilisation du foam roller

Le foam roller, qu'est-ce que c'est ?

Le foam roller que l'on peut traduire par « rouleau de mousse » est un rouleau de massage destiné à tout le monde mais plus particulièrement aux sportifs. Il est encore peu connu en France mais est déjà beaucoup utilisé dans d'autres pays. On le retrouve particulièrement dans la pratique du Pilates. A un prix abordable, plusieurs rouleaux de différentes tailles et plus ou moins rigides sont très pratiques pour réaliser des auto-massages produisant un effet relaxant aidant à la récupération et à l'amélioration des performances physiques.

A quoi sert-il ? Quels en sont les bienfaits ?

Ce rouleau est conçu pour la pratique des auto-massages dont les bienfaits sont nombreux :

- Détente musculaire, relâchement des trigger points (nœuds musculaires)
- Amélioration de la vascularisation
- Augmentation de la souplesse musculaire à court et long terme
- Augmentation de l'amplitude de mouvement
- Réduction des courbatures

Quand pratiquer les auto-massages ?

Masser 1 à 2 minutes sur un muscle est suffisant pour améliorer l'amplitude du mouvement.

Si vous avez le temps d'en faire avant et après votre entrainement, il est conseillé de le faire pendant votre échauffement et jusqu'à 48h après l'entrainement pour réduire les courbatures. Si vous avez du temps le soir, l'utiliser avant d'aller dormir peut aider à vous détendre et améliorer votre qualité de sommeil.

Comment se masser avec un foam roller ?

Les exercices proposés sur Youtube par exemple, sont multiples et permettent de masser le corps dans sa totalité. Il y a tout de même quelques petits conseils simples à connaître :

- il ne faut pas l'utiliser sur les articulations comme les coudes ou les genoux. Car ce type de massage est fait pour les muscles. De plus, si vous vous êtes blessé il y a quelque temps et que la cicatrisation du muscle n'est pas terminée, les foam rolls ne sont pas une super idée sur ce muscle.

Enfin, c'est normal si vous sentez de l'inconfort, mais si la douleur survient, cela veut dire que vous appliquez trop de pression.

Mobilisons-nous :

Le foam roller est utilisé dans la pratique Handfit en première phase de la séance. On le nomme "Handroll". Pas suffisamment de handballeurs et handballeuses intègrent cet outil quotidiennement.

Dans le cadre des thématiques « santé » et « parentalité », chers Services Civiques, peut-être pourrions-nous nous mobiliser autour d'une séance découverte sur de l'utilisation du foam roller auprès des joueurs, joueuses et parents.

L'ITW du club d'accueil…

Monsieur Gilles RUS, Président du club de l'Union Sportive Crauroise Handball

Depuis combien d'année accueillez-vous des jeunes en Service Civique ?

C'est la 3ème année consécutive que nous accueillons des jeunes en services civiques

Quelles sont les raisons qui vous ont poussé/incité à vous lancer dans cette aventure ?

Il n'y a pas une raison en particulier. Ce qui m'a plu dans la démarche, c'est d'abord d'intégrer des jeunes dans les projets du club, de les aider à devenir mature en termes de prise de responsabilité et d'engagement. Sans l'accueil de ses jeunes dans notre structure, il est clair que la plupart des actions entreprises n'auraient pu l'être sans cet apport de moyens supplémentaires.

Parmi ces jeunes, certains deviendront peur être entraîneurs, pourquoi pas bénévoles… autant investir aujourd'hui !

Chaque année, combien de volontaires accueillez-vous au sein de votre club ?

Jusqu'à présent 3, et nous sommes passés à 4 cette année. Lorsqu'on veut développer des actions « citoyennes » qui auront en plus un impact intéressant pour le club, l'accueil de jeunes en service civique peut vite devenir chronophage pour des bénévoles. Nous avons pu cette année augmenter le nombre de jeunes que l'on accueille tout simplement du fait de la professionnalisation d'un cadre technique au sein du club, ce qui nous a permis de mieux structurer nos actions et d'améliorer l'accompagnement de ces jeunes.

Si vous deviez décrire en un mot l'importance de leur rôle, lequel choisiriez-vous ? Pourquoi ?

Innovation ! Leur participation à la vie du club nous permet de développer des actions que nous n'aurions pas été en mesure de réaliser par manque de temps des bénévoles.

Quelle(s) qualité(s)/valeur(s) recherchez-vous chez eux ?

A la base, ce sont eux qui viennent se proposer. Je leur demande alors d'être impliqués et acteurs dans les missions que nous leur donnons, et respectueux de la confiance que nous leur accordons.

Pourriez-vous nous parler d'une mission (action) en particulier qui a été importante au sein de votre club ?

A vrai dire non ! C'est plus la globalité du projet qui m'intéresse qu'une mission en particulier. Cette année, nos jeunes vont intervenir sur des actions environnementales ou encore caritatives, en s'appuyant sur les ressources du club et les parents. Aussi, il n'y a pas d'action plus importante qu'une autre, c'est plus la démarche qui m'intéresse plus qu'une action particulière.

Je tiens à vous remercier, Monsieur le Président, de l'attention portée à notre interview.

Génération Handballissime

Au début du mois, du 2 au 4 novembre, a eu lieu le tournoi de Hand à 4 tant attendu mis en place par la Fédération Française de Handball avec le soutien de l'EHF Euro 2018 à Créteil.

Ouvert à la jeunesse et à tous, une vingtaine de clubs provenant de chaque territoire de la France ont répondu présents à cet événement dans le but d'encourager un développement « national » autour de cette discipline tout en ayant une vocation citoyenne.

La Ligue Provence Alpes Côte d'Azur a été fièrement représentée par le club de l'EP Manosque Handball.

Avec de l'engagement, du plaisir et du beau jeu, nous pouvons féliciter chaleureusement nos jeunes Manosquines qui ont eu un comportement exemplaire sur le terrain ainsi qu'en dehors. Bravo à elles.

Forum de l'engagement et du recrutement des services civiques

La Ligue Provence Alpes Côte d'Azur de handball était présente sur les forums de l'engagement et de recrutement des services civiques auprès des CRIJ Provence Alpes Côte d'Azur (Centre Régional Information Jeunesse) de Nice et de Marseille, les 10 octobre et 15 novembre 2018.

CRIJ PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR | Centre Régional Information Jeunesse

Evènements de fin d'année

Fêtons l'Euro tous ensemble !

N'oubliez pas de consulter le programme des manifestations qui auront lieu au mois de décembre :

- **10 au 29 novembre** : Opération « prêtes pour l'Euro » (PACA).
- **19 novembre** : Animation Baby et Handfit en ZRR à Puget-Theniers (Comité 06) .
- **22 novembre** : Séance découverte Handfit à la MAIF de Nice (06).
- **24-25 novembre** : Opération Mini Miss en PACA – Tournoi jeunes filles (05), (13), (83), (84), (04).
- **27 novembre** : Journées Hand'adapté à Carros (06).
- **27 novembre** : Portes Ouvertes Handensemble à Carros (06).
- **29 novembre** : Séance découverte Handfit à la MAIF de Vitrolles (13).
- **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 Cabriès - 20 à 30 jeunes de 16 à 25 ans en mission de service civique.
- **5 décembre** : Formation BabyHand pour des éducateurs de Centre de Loisirs à La Crau (83).
- **7 décembre** : La Nuit du Hand'Fauteuil à Mazan (84).
- **7 décembre** : Planet'Hand filles - Tournoi jeunes filles section sportive à Plan de Cuques (13).
- **7-8-9 décembre** : Fémin'Hand Cup à Plan de Cuques (13).
- **8 décembre :** 1ère date de formation "Animateur BabyHand-Hand 1er Pas".
- **9 décembre** : Tournoi loisir au profit du Télethon à Val Durance (04).
- **9 décembre** : Tournois territoriaux Handballissime -13 ans filles et garçons.
- **9 décembre** : Tournoi "Hand à 4" pour les jeunes filles du 06.
- **12 décembre** : Planet'Hand filles - Tournoi jeunes filles de Collège - UNSS. A Nice (06), Six Fours (83) et Chateau Arnoux (04).
- **12 décembre** : Fémin'Hand - Tournoi féminin de quartier à Avignon (84).
- **15 décembre** : 1er Tour régional Inter Comités jeunes.
- **17 décembre** : Animation Baby et Handfit en ZRR à Puget-Theniers (Comité 06)
- **19 décembre** : Derby en Lidl Starligue : Saint Raphael Var HB contre Istres.
- **Du 22 décembre au 6 janvier** : vacances scolaires.
- **25 décembre** : Noël !

N'hésitez pas à nous transmette les dates de vos évènements.

A NE PAS MANQUER : Partenariat Select - offres licenciés

Chaque mois, des offres vous sont proposées, chers licenciés, sur des produits incontournables.

Ce mois-ci Select vous présente : **jusqu'à –30%**.

Participer à « Prêtes pour l'Euro ? »

Prêtes pour l'Euro ?

La Ligue PACA de handball félicite les clubs et comités pour leur mobilisation autour du Handball Féminin.

Le 29 novembre débutera l'EHF Euro 2018, à cette occasion nous vous proposons de gagner des ballons de handball et des tee-shirts « Handballissime » !

Dans vos clubs, mettez en avant, les Femmes qui œuvrent pour le handball (bénévoles, dirigeantes, arbitres, entraîneurs...).
Elles devront donner « le coup d'envoi » de vos matchs entre le 10 novembre et 29 novembre 2018.
Puis envoyez-nous, une photo par Femme mise à l'honneur et/ou un reportage (vidéo) sur toutes vos actions que nous diffuserons sur la page Facebook de la Ligue PACA.

- Le club qui aura mis en avant le plus de Femmes lors des ouvertures de matchs, gagnera 3 ballons Select taille 2
- Le club qui proposera le reportage le plus original sur l'opération, recevra 3 ballons Select taille 2
- Tous les clubs participants recevront un tee-shirt » Handballissime »

Alors, allons-y encourageons notre équipe de France et soyons « Handballissime »

Renvoyez vos photos et reportage à l'adresse : 6300000.vallardlatour@ffhandball.net

LIGUE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR FFHANDBALL

SELECT

Pour bénéficier de cette offre, rendez-vous dans un des magasins partenaires SELECT :

04 - Alpes de Hautes

1- ProvenceClub Shop - ZAC du Plan Roman - 23 allée des Tilleuls, 04200 Sisteron TEL : 04 92 61 33 91 - Portable : 06 70 92 95 77Mail : bruno@club-shop.fr - Contact: Bruno Bessueille05

2- Hautes AlpesClub Shop - ZAC du Plan Roman - 23 allée des Tilleuls, 04200 Sisteron
TEL : 04 92 61 33 91 - Portable : 06 70 92 95 77
Mail : bruno@club-shop.fr - Contact: Bruno Bessueille06 Alpes-Maritimes + MonacoUnivers du Sport - Chemin des Ecoles de Lingostière - Quartier de la Glacière, 06200 NiceTel : 09 81 89 99 22 - Portable : 06 45 71 34 32Mail : uds006@gmail.com - Contact : Fortunato Saffioti13

3- Bouches du RhôneTeamshop - 60 Av. de la Grande Bégude, Les terrasses du cellier, 13770 VenellesTel : 04 42 96 36 87 - Portable : 06 82 33 75 58
Mail: romain.rubino@teamshop.fr - Contact : Romain Rubino

13 - Bouches du Rhône

1- Côté sport - 10 rue des Laboureurs - ZAC du Roubian - 13150 Tarascon
Tel : 04 90 18 21 38 - Portable : 06 27 19 10 06
Mail : cotesports@gmail.com - Contact : Frédéric Cayrier

83 - Var

1- Game - 2101 Route de la Gare, 83190 Ollioules
Tel : 04 94 63 74 33 – Portable : 06 11 91 95 56
Mail : contact@game-sports.com - Contact : Stéphan Wailly

2- Otema - 1 Montée du Panorama - 83190 Ollioules
Tel : 04 94 64 08 54 - Portable : 06 43 53 54 19
Mail : otemasports.pesnel@gmail.com - Contact : Pierre-Jean Pesnel

3- Quentalys - 400 Rue Isaac Newton - 83700 Saint-Raphaël Tel : 04 94 17 56 41 - Portable : 06.17.96.82.76
Mail : frederic@quentalys.com - Contact : Frédéric Tiberi

84 - Vaucluse

1- Go Sport - Centre Commercial les Vignes - 1 rue Cinsault - 84100 Orange Tel : 04 90 51 78 78 - Portable : 06 71 2 .98 98 Contact : Stéphanie Biscarat

2- VaucluseLeclerc Sport (Sport et Loisirs Apt) - Centre Commercial E. Leclerc - Chemin des Abattoirs - 84400 Apt Tél.: 04 90 74 05 04 - Portable: 06 30 73 38 51Mail: thierry.garreau@lecasud.fr - Contact : Thierry Garreau