HAND'CIVIQUE

SERVICE CIVIQUE
DES VALEURS, UN ENGAGEMENT

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

SOMMAIRE :

Service Civique : s'engager à l'étranger, pourquoi pas vous ?_p.2

Le Quézaco : connaissez-vous le Kronum ?_p.2

Zoom sur… tout savoir ou presque sur le mal de dos _p.3

L'interview du mois _p.3

Championnat du monde 2019 masculin_p.4

Des outils à votre disposition_p.4

Livre & vous _p.4

Uniquement de la joie avec l'association « sourire et partage »_p.4

Evènement Kinder+ Sport_p.5

Les prochaines manifestations_p.5

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

EURO FEMININ : ELLES L'ONT FAIT !

Après avoir remporté le championnat du Monde en 2017, les voilà championnes d'Europe un an plus tard.

Les Russes n'ont pas réussi à faire chavirer le bateau des Bleues qui ont maintenu avec détermination le cap jusqu'à la 60ème minute pour décrocher l'or.

La France est donc la première nation à être qualifiée aux Jeux Olympiques qui auront lieu à Tokyo (capitale du Japon) du 24 juillet jusqu'au 9 août 2020.

Merci à elles de nous avoir fait vibrer d'émotion durant toute cette compétition Européenne et de nous avoir fait vivre un handball de talent qui leur est propre.

Une belle trace indélébile s'est ajoutée au tableau d'honneur du handball français.

Planet'Hand en Région Sud PACA

Les benjamines et minimes filles ont jonglé entre la découverte du tournoi de hand à 4 et des initiations à l'arbitrage et au coaching, mais aussi avec l'aide des 20 services civiques, à des Quiz sur l'EURO 2018 et sur la nutrition. On peut dire que ce mercredi 12 décembre fut une journée riche d'apprentissages.

Les Planet'Hand avec l'UNSS ont rassemblés 120 jeunes filles à Nice, 100 jeunes filles à Château Arnoux , 85 jeunes filles à Plan de cuques et 150 jeunes filles à Six-Fours. Ils furent co-organisés avec l'aide de la Ligue, le Comité des Alpes-de-Haute-Provence , le Comité des Alpes-Maritimes, le Comité des Bouches-du-Rhône, le Comité du Var, l'UNSS Alpes-de-Haute-Provence , UNSS Alpes-Maritimes, UNSS Bouches-du Rhône, UNSS Var, UNSS Nice région, UNSS Aix-Marseille région.

Un grand MERCI aux organisateurs, professeurs, services civiques, clubs, filles du Pôle, élus des Comités, de la Ligue, CTF et chargés de développement, mais aussi aux salariés des clubs qui nous ont prêté main forte... Difficile de les citer nominativement, on en oublierait sûrement ...

Pour finir, nous remercions nos fidèles partenaires :
Caisse d'Epargne Côte d'Azur, Select Handball, MAIF et la Fédération Française de Handball.

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

Service Civique : s'engager à l'étranger, pourquoi pas vous ?

L'office franco-allemand pour la jeunesse (OFAJ) met en relation des associations, des jeunes entre la France et l'Allemagne afin de promouvoir l'amitié entre les peuples, la diffusion culturelle et le partage d'expériences.

Si des missions de service civique vous intéressent à l'étranger, plusieurs missions soutenues par l'OFAJ sont en ligne sur le site de l'agence du service civique.

Vous pouvez recevoir des messages d'alerte sur les missions qui vous intéresse.

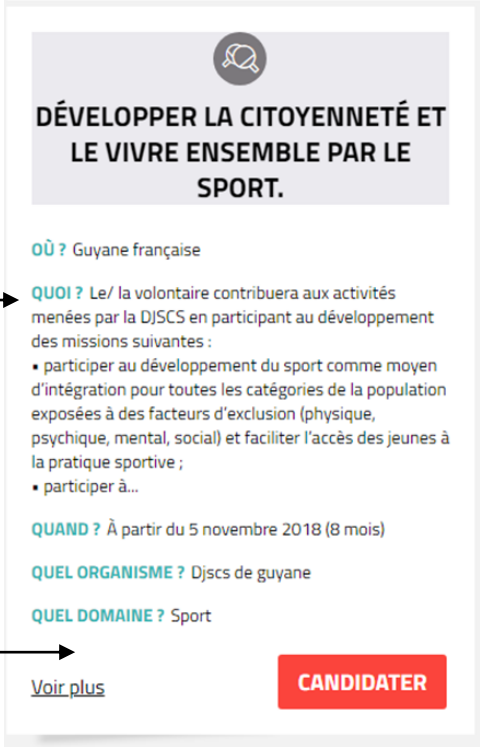
D'une durée de 12 mois au sein d'une association sportive allemande, votre service civique vous permettra de réaliser une belle aventure sportive à l'étranger.

Pour plus d'informations, dirigez-vous sur le site suivant :

https://www.fscf.asso.fr/actualites/un-service-civique-letranger

SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun au service de tous

Exemple de type de mission que vous trouverez sur le site.



DÉVELOPPER LA CITOYENNETÉ ET LE VIVRE ENSEMBLE PAR LE SPORT.

OÙ ? Guyane française

QUOI ? Le/ la volontaire contribuera aux activités menées par la DJSCS en participant au développement des missions suivantes :
- participer au développement du sport comme moyen d'intégration pour toutes les catégories de la population exposées à des facteurs d'exclusion (physique, psychique, mental, social) et faciliter l'accès des jeunes à la pratique sportive ;
- participer à...

QUAND ? À partir du 5 novembre 2018 (8 mois)

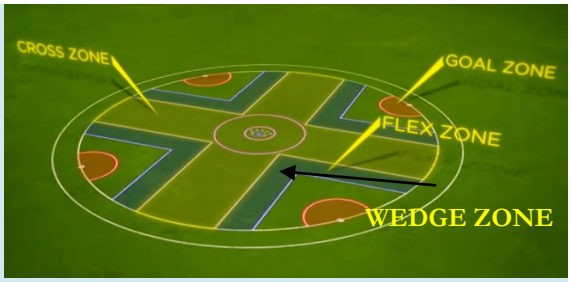
QUEL ORGANISME ? Djscs de guyane

QUEL DOMAINE ? Sport

Voir plus

CANDIDATER

Le Quézaquo : connaissez-vous le KRONUM ?



Vous aimez le football, le handball et même le basketball ? Alors ce sport va vous intéresser !

Créé en 2008 aux Etats-Unis, le Kronum est un habile mélange entre ces trois sports populaires de ballon.

L'aide de la photo du terrain à droite, vous permettra de suivre les explications plus facilement.

Comme nous pouvons le remarquer, le terrain a une forme circulaire plane dont le diamètre recommandé est de 50 yard (45.7 mètres).

Plusieurs zones se distinguent par leurs noms et couleurs :

A : la goal zone : dans cette zone les joueurs attaquants ou défenseurs peuvent dribbler, rouler, tenir, passer, attraper, immobiliser, dévier, tirer au pied ou lancer le ballon avec n'importe quelle partie de leur corps et peuvent passer des mains aux pieds et vice-versa. Chaque but inscrit comptabilisera 1 point.

B : la wedge zone : il est interdit de jouer le ballon avec les bras ou les mains, seuls les pieds sont autorisés. 1 point par but.

C : la flex zone (en bleu) : mêmes règles mais les mains sont autorisées. Marquer de là est plus délicat, et rapportera 2 et 4 points.

D : la cross zone : le milieu du terrain. Un tir réussi est récompensé par 3 points dans la cage.

E : le cercle central : zone de mise en jeu. Marquer de là vaudra 4 points dans la cage.

F : la couronne : ce sont les cinq petits cercles rouges en haut de la cage. Chaque ballon passé à l'intérieur doublera les points de la zone. **Si un joueur arrive à marquer dans la couronne en lançant le ballon de la zone du cercle central, il aura marqué un Kronum et remportera 8 points !**

La composition d'une équipe : le jeu se déroule en 3 manches de 20 minutes, opposant deux équipes de 10 joueurs chacune dont deux gardiens.

Le ballon : doit être une Kronum Ball, officiellement approuvée.

Où peut-on y jouer ? Un match de Kronum peut se jouer en plein air comme à l'intérieur sur une surface naturelle ou artificielle.

Envie de connaitre toutes les règles et de voir une vidéo de ce sport ?

Cliquer sur le lien suivant : http://kronum-france.e-monsite.com/pages/le-kronum/les-r.html

Zoom sur… Tout savoir ou presque sur le mal de dos

Le mal de dos est une douleur très fréquente. Localisée en bas du dos, elle s'appelle lombalgie. Elle peut se propager parfois jusque dans la cuisse, voire même dans le pied. Elle touche aussi bien les hommes que les femmes et peut survenir à tout âge. Son intensité peut varier allant d'une douleur modérée à très vive bloquant toutes activités.

Comment fonctionne notre dos ?

Notre dos est une partie des plus solides du corps. C'est celui qui nous permet de tenir debout. Ils est constitué de trois éléments fondamentaux : les vertèbres, les disques et un réseau de muscles et de ligaments. Ces derniers garantissent la stabilité de l'ensemble de la structure assurent la mobilité du dos et permettent la station verticale. Les muscles qui contribuent au maintien du dos sont les trapèze, le grand dorsale, les fessiers et les ischions-jambiers.

Pourquoi a-t-on mal ?

Dans certain cas, la lombalgie est due à une certaine perte de souplesse liée à l'âge, à l'usure des ligaments ou à de l'arthrose. Mais elle peut aussi survenir à la suite de mauvais gestes (répétitifs, brusques) ou de mauvaises postures (station assise prolongée, trop peu de mouvements). Moins le dos bouge et moins il se muscle et plus le risque de lombalgie augmente.

Lombalgie ≠ maladie

Quelle que soit la douleur ressentie, la lombalgie n'est pas une maladie. C'est un symptôme qui se soigne sans aucune séquelle. Il n'y a pas de lien entre l'intensité de la douleur et une quelconque gravité. D'ailleurs, la meilleure façon de prévenir la lombalgie, c'est de muscler régulièrement son dos en pratiquant une activité physique adaptée et régulière.

> Le Handfit est une activité physique adaptée, ouverte aux femmes et aux hommes de tous âges.

Le Handfit, l'activité qui prend soin de votre dos

Cette pratique permet à l'individu d'engager, en sécurité, une démarche personnelle de réhabilitation et/ou d'amélioration de sa santé par le renforcement musculaire, accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié (Animateur Handfit ou Coach Fédéral Handfit).

Cette activité est conçue pour une utilisation constante du ballon qui, de forme, de taille et de texture différentes permet la mise en œuvre d'une grande variété d'exercices.

En outre, la conception du matériel, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique même pour des débutants.

Pas d'excuses, la pratique est ouverte aux femmes et aux hommes de tout âge, en club, en entreprise ou en maison de retraite.

Rejoignez-nous !

Contact :
6300000.LFIORI@FFHANDBALL.NET

L'ITW du Service Civique…

ZAMORANO Logan, 18 ans, Handball Côte Bleue

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

J'ai pris connaissance du service civique par une annonce sur les réseaux sociaux.

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

Mon but premier était de rechercher un job étudiant. Mais après avoir vu l'annonce du club proposant d'engager un service civique, je me suis dis qu'il serait humainement plus intéressant de vivre une action citoyenne.

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

J'ai choisi d'être volontaire auprès de l'association sportive Handball Côte Bleue car j'avais grand plaisir à revenir et aider d'une autre façon mon ancien club.

Quel est ton rôle dans les missions proposées ?

Mon rôle est avant tout de continuer les projets mis en place par les anciens volontaires service civique, notamment sur « le handball pour tous ». Cependant, j'aide aussi à l'animation de certaines séances d'entraînement de découverte du handball. Je promeus également, chaque manifestation organisée par le club par la rédaction d'articles consultables le site internet.

Qu'aimes-tu faire le plus ?

Promouvoir et rédiger des articles sur les manifestations réalisées dans le cadre des projets « handball pour tous » et de la « féminisation du handball». Le domaine de la communication est ce que je préfère.

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

En quelques mots je dirai, qu'en plus d'avoir la possibilité de choisir le milieu dans lequel on souhaite le faire, s'engager en tant que service civique est une belle expérience qui nous permet d'avoir une première approche d'échange, d'apprentissage et d'écoute avec des personnes qualifiées et passionnées dans le domaine.

Je te remercie d'avoir pris le temps de répondre à mon interview.

LE SERVICE CIVIQUE
AU SERVICE DE L'INTÉRÊT GÉNÉRAL

DES OUTILS A VOTRE DISPOSITION

Envie d'animer et de développer votre club ? Des idées en tête qui ne demandent qu'à éclore?

Le site de la Ligue Provence-Alpes-Côte-d'Azur est là pour vous accompagner à réaliser vos projets. en vous mettant à disposition plusieurs outils techniques disponibles pour tous.

En cliquant **ICI**, vous trouverez toutes les offres de pratiques (Babyhand, Handfit, Handensemble…), des fiches pratiques de séances, des conventions, des livrets , des outils de construction de projet associatif…

Chers volontaires, n'ayez plus aucune hésitation, lancez-vous !

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SOLIDARITÉS ACTIVES

SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun au service de tous

Uniquement de la joie avec l'association « Sourire & Partage »

L'association "Sourire & Partage" a pour objectif d'aider moralement et matériellement les enfants gravement malades et leurs familles de la région Provence Alpes Côte d'Azur.

De nombreux clubs, tous sports confondus, de la région PACA sont en partenariat et apportent activement leur aide.

Tous les clubs "élites" de la Ligue PACA donnent de leur temps pour participer aux « journées rencontres » dans les hôpitaux.

Le saviez-vous ?

Xavier Barachet (Saint - Raphaël VHB) et William Accambray (Celje - club slovène) ont été particulièrement touchés par l'engagement intarissable des bénévoles au sein de cette association. C'est avec honneur qu'ils ont humblement accepté de devenir parrains de cette belle équipe.

Tendons la main ensemble :

Chers volontaires, si vous avez envie de faire vivre un moment humainement inoubliable c'est le moment !

Il suffit d'aller sur la page Facebook Association "Sourire & Partage" et de prendre contact avec eux. Très actifs sur les réseaux, c'est avec joie qu'ils vous répondront et vous accueilleront les bras ouverts dans leurs actions de soutien.

GERMAN HANDBALL'19

Pour notre plus grand plaisir, l'équipe de France masculine fait son grand retour sur les parquets.

Voici l'arrivée de la 26ème édition du championnat du Monde qui débutera le 10 janvier 2019 jusqu'au 27 janvier 2019 et aura lieu en Allemagne et au Danemark.

Au total, 24 équipes réparties en 4 groupes se confronteront lors du tour préliminaire. La France faisant partie du groupe A jouera contre la Russie, l'Allemagne, la Serbie, le Brésil et la Corée.

Le match d'ouverture, prévu le 10 janvier, opposera l'Allemagne à la Corée du Sud à 18h15 tandis que les Français entameront la compétition le vendredi 11 janvier face au Brésil, à 20h30 à Berlin à la Mercedes - Benz Arena.

Dès le lendemain, à la même heure, ils enchaîneront face à la Serbie. Le choc du premier tour entre la France et l'Allemagne est déjà programmé le mardi 15 janvier à 20h30.

Pour connaître le programme complet de tous les matchs, rendez-vous **ici**

Sourire & Partage

Livre & Vous

N'attendez plus !

Depuis le 25 octobre 2018, l'autobiographie de Bruno Martini est disponible !

L'un des plus grands gardiens de l'histoire du handball français nous confie comment la richesse de ce sport et les rencontres qui y sont associées l'ont construit au fil du temps à devenir l'homme qu'il est aujourd'hui : manager du plus grand club actuel, le Paris Saint Germain Handball.

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://bit.ly/2QY5VYP

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

Les futures manifestations de janvier & février

- **9 janvier** : Formation des enseignants à Marseille.
- **12 janvier** : Formation Animateur BabyHand (3 à 5 ans) et Hand 1er Pas (6 à 8 ans) sur différentes villes de PACA.
- **13 janvier** : Opération Mini Miss – Tournoi jeunes filles dans le 06.
- **18 janvier** : Formation civique et citoyenne à Toulon.
- **21 janvier** : Formation civique et citoyenne à Avignon.
- **26-27 janvier** : Opération Mini Miss – Tournoi jeunes filles dans les départements 13, 83, 84.
- **30 janvier** : Formation des enseignants de maternelles à Nice - UGSEL.
- **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) sur différentes villes de PACA.
- **4 février** : Formation civique et citoyenne à Aix-en-Provence.
- **6 février** : Défoul'Hand – Tournoi de quartier à Avignon.
- **8 au 10 février** : Formation Animateur Handfit en PACA - Creps Boulouris.
- **9 février** : 2nd Tour régional Inter Comités jeunes.
- **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.

En vous souhaitant de bonnes fêtes de fin d'année !