



#TousH N°1 - Mars 2017

Dans ce numéro :

Structurer le club pour l'avenir	2
Section loisirs : une première dans l'histoire du « H »	2
Ecole d'arbitrage : un label bronze	3
Deux services civiques universels : pour quoi faire ?	3
Responsable de salle : que de recrutements !	4
Aide aux devoirs	4
Parent référent : mode d'emploi	5
Mélanie HAURAY, à votre service	5
Un pro, une équipe : Arnaud SIFFERT, Gardien pro mais aussi papa	6
Le Conseil du Coach : sport intensif et alimentation	7
Classements et résultats	8-9
Prenez date	10
Premiers pas, le handball pour les 4-6 ans	10
Faire partie du H c'est aussi s'investir	10

HANDBALL CLUB NANTAIS

Nant'Il B
3, rue Célestin Freinet
44200 NANTES

Téléphone : 07 61 89 34 01

Télécopie : 02 53 55 72 64

Courriel : secretariat@hbcnantes.com

RETROUVEZ-NOUS SUR LE WEB !

[HTTP://AMATEURS.HBCNANTES.COM](http://amateurs.hbcnantes.com)



LE MAGAZINE DU HANDBALL CLUB NANTAIS

#TousH



UN DÉBUT DE SAISON SOUS LE SIGNE DE LA NOUVEAUTÉ

Lors des élections d'avril dernier, vous avez décidé d'inscrire le club dans la continuité en renouvelant votre confiance envers l'équipe en place et nous vous en remercions.

C'est avec enthousiasme que nous nous sommes mis au travail pour structurer encore davantage le club. Plusieurs commissions ont ainsi vu le jour, dans lesquelles toutes les bonnes volontés sont les bienvenues : sportif, arbitrage, parents référents, responsabilités de salle, développement, convivialité, évènements, partenariat, communication... Aujourd'hui, ce sont 40 bénévoles supplémentaires investis dans la vie du club.

L'une des toutes premières actions que nous souhaitons mettre en œuvre à la rentrée était la création d'une section loisirs afin de créer davantage de lien et de proximité entre les parents et bénévoles du club. C'est aujourd'hui chose faite grâce à Fabrice LAHAYE et Youhen

CROCHARD. Sous l'œil bienveillant de Tom LAHAYE, 21 pratiquantes et pratiquants se retrouvent pour s'entraîner le samedi matin au gymnase Malakoff IV. Les premiers matches ont d'ores et déjà commencé et annoncent une saison plutôt encourageante et très conviviale.

La troisième nouveauté de ce début de saison est la labellisation de l'école d'arbitrage niveau bronze. L'équipe en place, sous la coupe de Bertrand PERROTIN, Fabien GEORGES et Romain RENAULT) a en effet désigné 4 paires d'arbitres suivis et encadrés par 5 tuteurs.

Enfin, la dernière nouveauté consiste en la création de deux nouveaux postes en contrat civique. Nicolas JAUFFRINEAU et Louis DEBAST encadrent désormais les collectifs des - 12 ans A et B sous la coupe d'Amaury LE-LARGE et assistent les responsables de commission dans leurs attributions.

STRUCTURER LE CLUB POUR L'AVENIR

Sous l'impulsion de Véronique Raballand, présidente du Handball Club Nantais, l'équipe des administrateurs s'est organisée en plusieurs commissions de façon à professionnaliser encore davantage notre association et à en assurer son développement. Présentation.

PRÉSIDENTIE ET DÉVELOPPEMENT

Handball' Toi à Nantes, Grand Bellevue, recrutements, finances ...

Véronique RABALLAND (Présidente)

Michèle MERIT (Vice-présidente)

Secrétariat : Jo Hébel

Secrétaire adjoint : F O Ardouin

Trésorier : S Sepe Zadi

Trésorier adjoint : F Hallereau

COMMUNICATION

Marie-Laure BOITIÈRE

Pierre MARTY

Mise à jour du site et animation des réseaux sociaux, affichages et brochures, journal interne, relations presse.



MÉCÉNAT

Didier LOUEDEC

Armand DA SILVA

Recherche de sponsors, mécènes et partenaires. Objectif : 60 000 €

SPORTIF

Bertrand CANTEGREL

Armand DA SILVA

Fabrice LAHAYE

Daniel CLÉMENT

Référents de la politique sportive du club, ils supervisent l'équipe des salariés pour ce qui concerne les compétitions (validation des propositions des salariés) et coordonnent les responsables de salles et parents référents.

ARBITRAGE

Bertrand PERROTIN

Organisation de l'école d'arbitrage, recrutements et supervision des suivis.

ÉVÈNEMENTIEL

Yves BLOYET

Jérôme HERVIS

Préparation des événements et gestion opérationnelle (NHIC, Tournoi Régional...)

CONVIVIALITÉ

Christèle ALLION

Elle organise les soirées bénévoles, assure le lien entre les bénévoles et la logistique du bar

EN CHIFFRES

315 Adhérents

17 administrateurs

20 équipes

31 Ecoles de Hand

21 section loisirs

40 encadrants bénévoles

9 arbitres

4 salariés (3 éducateurs sportifs, 1 secrétaire)

2 contrats civiques

SECTION LOISIRS : UNE PREMIÈRE DANS L'HISTOIRE DU « H »

Vous les croisez certainement le week-end., ils sont parents, dirigeants, bénévoles ou nouveaux au HBC Nantes et ils ont intégré la toute nouvelle section loisirs à la rentrée.

Si l'incertitude était palpable en début d'année en raison du manque de salles sur l'agglomération, la tenacité des dirigeants a payé. Ils ont obtenu un créneau d'entraînement le samedi matin de 9h à 10h30 au gymnase Malakoff IV. Tom LAHAYE, joueur de Nationale 2, a pris en charge l'équipe en lui inculquant quelques phases de jeu simples, mais efficaces si l'on en juge leurs résultats. Pour l'heure, 10 matches, 10 victoires et une place de finaliste au tournoi de Bouaye.



21 parents, dirigeants, bénévoles... constituent cette section loisirs

PROCHAIN MATCH À DOMICILE : HBC Nantes vs ASPTT

Le 18 mars 2017 à 9h - Gymnase Malakoff IV

ECOLE D'ARBITRAGE : UN LABEL BRONZE

Toutes les semaines, des joueurs du collectif supérieur à celui qui joue arbitrent les matches à domicile. En place depuis la précédente mandature, le renforcement et la réaffectation des tâches de l'encadrement d'arbitrage ont également permis la création d'une école d'arbitrage, qui a vu le jour en septembre dernier.

Chaque week-end, les encadrants s'organisent en effet pour suivre les jeunes arbitres de -12 ans à -14 ans. Leur rôle : indiquer ce qui ne va pas, rassurer, épauler en cas de pression, détecter les potentiels afin qu'ils intègrent la formation d'arbitre.

Les enfants sont souvent demandeurs. 6 à 10 sont d'ailleurs en phase d'approfondissement, notamment au travers de l'organisation de stages pratiques. Si la motivation

et le niveau sont présents, les enfants peuvent s'engager dans un cursus de 2 ans en département et poursuivre jusqu'au plus haut niveau régional, voire -18 national en fonction de l'âge. Les meilleurs peuvent même être récompensés en inter pôles départementaux ou régionaux. L'arbitrage peut ainsi constituer une autre façon de côtoyer le plus haut niveau du handball français.

Au regard des efforts de structuration et de formation du club, la ligue régionale de handball a donc décidé de récompenser le HBC Nantes en lui octroyant le label bronze le 4 décembre dernier. La route reste longue, mais le H continue la structuration et la formation dans ce domaine.



LES NIVEAUX D'ARBITRAGES

-20 ANS : JJA (JEUNE JUGE ARBITRE)

- ⇒ DÉPARTEMENTAL
- ⇒ RÉGIONAL

ADULTES

- ⇒ DÉPARTEMENTAL : D4 À D1
- ⇒ RÉGIONAL : R3 À R1
- ⇒ NATIONAL : G4 À G1

Tu veux devenir arbitre ?

Contacte :

- Romain au 06 85 30 68 41 ou par mail à romain.renault@live.fr
- Fabien au 06 60 93 68 89 ou par mail à georgesfabien@orange.fr

DEUX SERVICES CIVIQUES UNIVERSELS : POUR QUOI FAIRE ?

C'est une des grande nouveautés de ce début de saison, Louis DEBAST et Nicolas JAUFFRINEAU, joueurs de l'équipe de Nationale 2, viennent tout juste d'être recruté par le Handball Club Nantais dans le cadre d'un service civique universel. Leurs missions porteront sur les axes sportifs, le développement des plus jeunes, le développement durable et la convivialité.

Nicolas travaillera plus particulièrement sur les activités d'encadrement sportif des animations périscolaires des écoles (sous tutelle), le développement durable et l'accompagnement à la réussite scolaire. Il coachera aussi le collectif -12 ans B.

Louis, quant à lui, se penchera sur l'organisation du tournoi de Noël, du Handball'toi à

Nantes, la mise en place du mini-hand et la création d'un livret d'accueil. Par ailleurs, il coachera l'équipe -12 ans A.

Tous deux auront également pour mission d'organiser un des moments les plus convivial de l'année : **la journée club Fiest'H**. Au programme de cette journée, qui se déroulera le **24 juin** prochain, tournoi des familles durant la journée avec possibilité de se restaurer le midi, apéritif, dîner et soirée du club pour tous les adhérents, joueurs, bénévoles, dirigeants, salariés, parents et amis du club. L'occasion de clôturer la saison sur une note positive et chaleureuse. Toutes les modalités pratiques vous seront livrées le moment venu.



Nicolas JAUFFRINEAU



Louis DEBAST

RESPONSABLES DE SALLE : QUE DE RECRUTEMENTS !

C'était un objectif important de l'équipe élue, il a été atteint. Nous manquions de responsable de salle pour encadrer l'organisation des matches à domicile, 10 ont été recrutés.

QUE FONT-ILS ?

Ils sont garants de la bonne tenue des matches à domicile le week-end. Leurs tâches consistent à :

- Répondre aux instances fédérales
- Veiller au bon déroulement des matches
- Accueillir les équipes adverses et arbitres

QUI SONT ILS ?

- LAHAYE Fabrice
- DEFER Dominique
- CLEMENT Daniel
- BOITIERE Marie-Laure
- VAILLARD Sébastien
- LEROUX/QUINQUIS Delphine
- LE FLOCH Daniel
- BONAMY Matthieu
- MAMAH Céline
- WANG-WAH Sandra

COMMENT LES RECONNAITRE

Ils portent un sweat noir et/ou un polo à l'effigie du HBC Nantes et portent un brassard fluo.



COMMENT DEVENIR RESPONSABLE DE SALLE ?

Ils suffit de vous manifester auprès de Fabrice LAHAYE, administrateur en charge du sportif (organisation des salles) ou via le secrétariat.

fablahaye44@gmail.com

secretariat@hbcnantes.com

SUR UNE ANNÉE

10 responsables

40 journées

+ de 280 matches

AIDE AUX DEVOIRS

Tous les mercredis hors vacances scolaires, le HBC Nantes propose une aide aux devoirs avant ou après l'entraînement des -10 aux -12 ans en partenariat avec Kinder+Sport.

Objectif : accompagner et aider nos jeunes à concilier et faciliter entraînements et travail scolaire. Un animateur est ainsi mis à disposition des joueurs pour :

- aider à l'organisation des devoirs,
 - apporter une explication,
 - faire réciter les leçons,
 - soutenir l'enfant dans ses efforts,
- Votre enfant rentre ainsi à la maison après l'en-

traînement les devoirs faits.

Pour les -12 ans :

Dans la salle de Réunion au Pré Gauchet :

- de 13h45 à 14h45 (-12B)
- de 15h à 16h (-12A)

Pour les -10 et -11 ans :

Dans la salle associative à côté du gymnase Emile Morice :

- de 13h45 à 14h45 (-11 ans)
- de 15h à 16h (-10 ans)



PARENT RÉFÉRENT : MODE D'EMPLOI

Ils sont 24 au sein du club. Vous connaissez sans aucun doute ceux de votre collectif, mais savez-vous ce qu'ils font exactement ?

LE RÔLE DU PARENT RÉFÉRENT

Le parent référent, c'est ce maillon indispensable de la chaîne de communication et d'organisation du HBC Nantes.

C'est celui qui organise le roulement pour la tenue du bar, la confection des goûters, le lavage des maillots ou le covoiturage. C'est aussi le relais d'information entre le club (coach, secrétariat...) et les parents et

« Une occasion unique de s'investir pour mieux connaître les membres du club tout en œuvrant pour les enfants »

joueurs. C'est également ce parent licencié qui tient le secrétariat (obligation de la FFHB) et qui encadre les enfants à la table de marque. Enfin, c'est ce relais de communication des résultats et événements du collectif pour l'article reporting du match du week-end

RESPECT AVANT TOUT

Ce sont avant tout des parents comme beaucoup d'entre vous et ils doivent être respectés pour l'investissement et le temps qu'ils passent pour vos enfants. C'est la raison pour laquelle vous devez les prévenir de l'absence d'un joueur le plus tôt possible, tout comme le coach/entraîneur. Par ailleurs, vous devez respecter votre tour ou vous organiser pour trouver quelqu'un d'autre en remplacement en cas d'empêchement, tout en les prévenant.



MÉLANIE HAURAY : A VOTRE SERVICE

Après 4 années de bons et loyaux services, Marie-Christine DEFER a décidé de réorienter sa vie professionnelle. Elle a donc quitté ses fonctions de secrétaire du Handball Club Nantais en fin d'année dernière, mais reste toutefois active en tant que bénévole (parent référent Seniors 3) et adhérente de l'association. L'ensemble du club la remercie vivement pour ces années d'engagement.

Depuis le 5 décembre dernier, Mélanie HAURAY la remplace. Diplômée d'un bac comptabilité - finance d'entreprise et d'une formation de Secrétaire-Assistante, elle a travaillé comme chargée de recouvrement, employée de vie scolaire et de direction, puis conseillère clientèle.

Elle a découvert le monde du handball par le biais d'amis pratiquants, qui lui ont permis d'intégrer l'équipe de bénévoles du « H » en tant que serveuse dans les salons VIP. Lors d'un match du HBC Nantes, elle a appris que l'association recherchait une secrétaire, elle a donc tout naturellement postulé, alors que l'association ne réussissait pas à trouver chaussure à son pied après plusieurs tentatives infructueuses.

Cette reprise de poste a été l'occasion d'augmenter le temps de travail en passant d'un 80% à un temps plein, mais aussi de revoir les missions. Ainsi, Mélanie s'occupe désormais

mais de :

- Accueil physique, téléphonique et mail
- Gestion du courrier
- Gestion des inscriptions
- Gestion et diffusion des plannings de matches, des responsables de salle, des arbitres, de la tenue de table de marque, du bar et des transports
- L'assistance à la communication et à l'organisation des événements
- Rédaction des compte-rendu du Conseil d'Administration et des assemblées générales
- Relations administratives avec les familles
- Gestion et organisation des déplacements
- Gestion, commande du matériel et des tenues sportives.



Pour la contacter :

secretariat@hbcnantes.com - Tél. : 07 61 89 34 01

Accueil physique : Nant'îl B 2ème étage - 3, rue Célestin Freinet 44200 NANTES
Les mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30.

UN PRO, UNE ÉQUIPE : ARNAUD SIFFERT, GARDIEN PRO, MAIS AUSSI PAPA

Le HBC Nantes a subi de profond changements ces deux dernières années. La loi impose la création d'une société au-delà d'un certain budget. C'est la raison pour laquelle professionnels et amateurs se sont séparés statutairement en créant une Société par Actions Simplifiées Unipersonnelle pour la D1 en 2015, et dont l'actionnaire unique est l'association.

Par ailleurs, le déménagement hors du Palais des Sports de Beaulieu pour cause de travaux, nous a divisé physiquement. Pour autant, les relations restent fortes. Les jeunes côtoient régulièrement les professionnels à l'occasion des matches (présentations des joueurs, serpilleros...), mais aussi lors des entraînements.

De même, certains joueurs arpentent régulièrement le parquet de nos salles. Vous l'avez d'ailleurs peut-être aperçu le samedi matin lors des entraînements des écoles de hand, Arnaud SIFFERT, gardien des pros, est aussi papa de jeunes joueurs.

3 QUESTIONS À... ARNAUD SIFFERT

Quel lien entretiens-tu avec les jeunes du HBCNantes et de l'ASSOS ?

Arnaud : " Bien évidemment, je m'intéresse à la vie du club, donc de l'asso." Les résultats et classements des différentes catégories sont excellents. Cela est le résultat du suivi et du travail des entraîneurs. De



*Le meilleur conseil que je puisse
leur donner est : « qu'ils
prennent toujours du plaisir à
pratiquer notre sport... »*

plus, ma présence, près des jeunes, est facilitée par le fait que mes 2 enfants de 8 ans et 9ans 1/2, sont licenciés au club. Je vais donc les voir, dès que mon emploi du temps me le permet.

Ton meilleur souvenir au sein du "H" ?

Arnaud : Sans aucun doute, mon meilleur souvenir est le FINAL FOUR EHF à Nantes. Ce fût un fort et grand moment.

Le club continue de grandir, sa réputation est maintenant européenne, l'inscrire dans l'élite. Continuer à être fier de notre couleur, de notre maillot.

Quel conseil donnerais-tu à nos jeunes qui rêve d'atteindre le plus haut niveau ?

Arnaud : Le meilleur conseil que je puisse leur donner est : "qu'ils prennent toujours du plaisir à pratiquer notre sport, qu'ils s'amuse, que c'est un jeu. Après l'accès au plus haut niveau viendra naturellement, s'il doit arrivé..."



Arnaud SIFFERT, lors du Tournoi de Noël 2016 du HBC Nantes, en compagnie de Rock FELIHOU.

LE CONSEIL DU COACH... sur l'hydratation

Qui n'a jamais entendu son entraîneur répéter ces fameuses phrases : « Allez boire ! », « Tout le monde a sa bouteille ? », « Chacun sa bouteille, personne aux toilettes » ...

Passons l'aspect pratique (perte de temps surtout) d'avoir la bouteille à proximité et la raison sanitaire de ne pas échanger les bouteilles, qui sont connues de tous.

L'hydratation en règle générale, a fortiori chez les sportifs et notamment les enfants sportifs, ne coule pas de source !

ASPECT GÉNÉRAL



Deux tiers de l'organisme humain est composé d'eau (cellules, liquides organiques, sang ...). L'eau est essentielle au maintien de la bonne santé du corps et de l'esprit. L'absorption de liquide (eau, café, thé) ainsi que l'alimentation permet de maintenir cette santé de manière optimale en compensant les pertes subies.

Pendant l'effort, l'évacuation de l'eau est la plus forte. Il existe différentes sources d'évacuation :

- **La transpiration** : lors de l'activité sportive, les muscles du corps sont sollicités intensément, ... suivant les individus. Ce travail musculaire consomme de l'énergie qui se traduit par une émission de chaleur. Pour contrer cette augmentation de la température corporelle, l'organisme met en place un principe de sudation. Il évacue de l'eau et des sels minéraux pour rafraîchir le corps. Plusieurs litres d'eau peuvent être évacués par heure.
- **La respiration** : des particules d'eau sont expulsées du corps par l'expiration. Le rythme respiratoire augmentant avec l'effort, la quantité d'eau évacuée augmente également.
- **A très faible quantité** : L'urine. Pendant l'effort la fonction des reins est très limitée.

Si cette quantité d'eau évacuée du corps n'est pas compensée, on peut alors parler de déshydratation. Ce manque d'eau va avoir des répercussions sur l'individu :

- * Diminution de la performance
- * Crampes
- * Trouble musculaire : élongation, déchirure
- * Fatigue
- * Diminution de l'activité cérébrale : concentration, réactivité, précision

CONSÉQUENCES DE LA DÉSHYDRATATION

Pourcentage de perte d'eau en fonction du poids corporel	Pourcentage de la diminution de la performance
1%	10%
3%	30%

La valeur seuil à ne pas dépasser est celle de 2%. Au-delà, des complications plus sérieuses peuvent apparaître.

A 2% de perte du poids corporel en eau, on constate une perte de 20% de la performance en durée ou en intensité. Le temps de réaction mentale est également augmenté de 10% à ce stade.

Pour couvrir les pertes d'eau, le mieux est encore de boire ... de l'eau. L'eau pure se prête pleinement lors d'effort d'une heure environ. Certains évoquent l'utilisation de boissons énergétiques pour des efforts plus longs. Les boissons énergétiques apportent en plus du glucose et du sodium notamment. Le glucose facilite l'entrée de l'eau vers les cellules et le sodium compense la perte des sels minéraux.

Il ne faut pas confondre boissons énergétiques et boissons énergisantes. Ces dernières sont à proscrire totalement. On les connaît plus sous le nom de Red Bull, So Wow ou encore Burn.

Pour finir, ne confondez pas s'hydrater et s'hyperhydrater : boire trop.

Comme nous l'avons évoqué plus haut, la fonction rénale est plus que réduite durant l'effort. Si l'absorption d'eau surpasse les pertes subies, l'eau retenue dans le corps ne peut pas être évacuée par l'urine comme naturellement. Si cette quantité est excessive, elle peut entraîner de grave complication.

Boire de l'eau oui, mais avec modération !

Bon entraînement / Bon match

Amaury LELARGE

LES CONSEILS DU COACH



Amaury LELARGE, entraîneur du HBC Nantes

1. Ne pas attendre d'avoir soif, surtout quand il fait chaud.
2. Consommer de l'eau plate durant les deux heures avant l'effort.
3. Pendant l'effort, boire toutes les 10 à 15 minutes deux grandes gorgées (100 à 200 mL).
4. Continuer de s'hydrater après l'effort.
5. Compenser la perte d'eau par de l'eau et non des sodas ou boissons trop sucrées.

L'ASTUCE EN +

Préparer deux bouteilles, une avec de l'eau, une petite dose de sirop (préférer un sous-dosage pour ne pas apporter trop de sucre) et une pincée de sel ou de bicarbonate de sodium (pas plus d'1g/L maxi).

Attention le goût n'est vraiment pas agréable (vous avez déjà bu la tasse à la mer ?).

Une deuxième bouteille d'eau pure simplement.

Buvez une gorgée de préparation puis une gorgée d'eau pure pour enlever le goût de sucre et de sel !

A NOTER

Le corps a une capacité limitée à absorber de l'eau (1 litre à l'heure).

Si la quantité nécessaire calculée dépasse 1 litre à l'heure, il faut alors forcer l'hydratation avant l'effort en commençant 2 h ou 3 h avant.

CHPT DE FRANCE NATIONALE 2 MASCULINE - POULE 1

	Équipes	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	US SAINTES HANDBALL	39	14	12	1	1	434	347	87
2	HBC NANTES	35	14	10	1	3	441	355	86
3	ASB REZE HANDBALL	35	14	10	1	3	416	385	31
4	LORMONT HB HAUTS DE GARONNE	31	14	8	1	5	357	334	23
5	BILLERE HB PAU PYRENEES	29	14	7	1	6	383	376	7
6	ZIBERO SPORTS TARDETS	27	14	5	3	6	361	378	-17
7	POUZAUGES VHB	27	14	6	1	7	365	393	-28
8	FENIX TOULOUSE HB	25	14	5	1	8	375	431	-56
9	AS L'UNION HB	25	14	5	1	8	389	413	-24
10	TERRITOIRE CHARENTE HBL	22	14	4	0	10	353	396	-43
11	UNION Girondins BORDEAUX BASTIDE/FLOIRAC CENON HB	22	14	3	2	9	376	411	-35
12	IRISARTARRAK HB	19	14	2	1	11	387	418	-31

CHPT HONNEUR RÉGIONAL MASCULINE - POULE 2

	Équipes	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	PATRIOTE DE CHANTONNAY	41	15	13	0	2	469	384	85
2	SLAUBIGNY MOUTIERS VHB 2	38	15	11	1	3	438	406	32
3	HBC NANTES 3	37	15	11	0	4	457	392	65
4	LA CHAPELAINE	34	15	8	3	4	458	412	46
5	CONV. PORNIC/STE PAZANNE	33	15	9	0	6	419	364	55
6	CONV. HM TALMONT/ LES OLONNES VHB	32	15	8	1	6	421	387	34
7	OHB STE GEMMES SUR LOIRE 2	31	15	8	1	6	416	409	7
8	ES SEGRE HAUT ANIOU	27	15	6	0	9	367	418	-51
9	US FERRIEROISE HANDBALL	24	15	4	1	10	406	450	-44
10	SAUMUR HANDBALL	23	15	4	1	10	413	454	-41
11	US GUERANDE PRESQ. HB 2	21	15	2	2	11	370	439	-69
12	ST GEORGES VHB	17	15	0	2	13	355	474	-119

CHPT DE FRANCE -18 ANS MASCULINE - POULE 4 - 1ÈRE PHASE

	ÉQUIPES	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	HBC NANTES	28	10	9	0	1	314	254	60
2	ENTENTE SUD MORBIHAN HB	24	10	7	0	3	335	279	56
3	ST NAZAIRE HANDBALL	21	10	5	1	4	284	256	28
4	ES PLESCOP HANDBALL	18	10	3	2	5	284	320	-36
5	TERRITOIRE ATLANTIQUE	17	10	3	1	6	266	289	-23
6	UNION 85 POUZAUGES VHB	11	10	0	2	8	223	308	-85

CHPT DE FRANCE -18 ANS MASCULINE - POULE 3 - 2ÈME PHASE

	Équipes	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	COTENTIN HANDBALL	13	5	4	0	1	138	126	12
2	HBC NANTES	13	5	4	0	1	143	124	19
3	RENNES / CESSON HB	11	5	3	0	2	122	115	7
4	METROPOLE HB 78	9	5	2	0	3	133	145	-12
5	ENT.SUD MORBIHAN HB	7	5	1	0	4	141	148	-7
6	ANGERS NOYANT HBC	7	5	1	0	4	137	156	-19

CHPT -16 ANS EXCELLENCE DÉPARTEMENT MASC - POULE B (1ÈRE

	ÉQUIPES	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	HBC NANTES 1	22	8	7	0	1	143	104	39
2	FANS HB LIGNE 1	20	8	6	0	2	157	112	45
3	ST SEBASTIEN SUD LOIRE HB 1	19	8	5	1	2	154	128	26
4	HIRONDELLE ST YO HB 1	18	8	5	0	3	127	133	-6
5	LA CHAPELAINE 1	16	8	4	0	4	113	102	11
6	ASPTT NANTES 1	14	8	2	2	4	99	135	-36
7	HANDBALL HAYONNAIS 1	12	8	1	2	5	100	138	-38
8	AL CHATEAUBRIANT 1	12	8	2	0	6	132	149	-17
9	ASB REZE HANDBALL 1	11	8	0	3	5	133	157	-24

CHPT -17 ANS RÉGION MASCULINE - POULE 2 (1ÈRE PHASE)

	ÉQUIPES	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	CI BOUGUENNAIS HB	35	14	10	1	3	398	347	51
2	LAETITIA NANTES HB	35	14	9	3	2	445	384	61
3	HBC NANTES	33	14	10	0	4	409	336	73
4	ST NAZAIRE HANDBALL	29	14	7	1	6	409	380	29
5	LA CHAPELAINE	28	14	6	2	6	411	416	-5
6	CONV PAYS YONNAIS VHB	25	14	5	1	8	372	412	-40
7	CONV PORNIC /STE PAZANNE	22	14	3	2	9	375	440	-65
8	POUZAUGES VHB	16	14	1	0	13	349	453	-104

CHPT -16 ANS EXCELLENCE DÉPARTEMENT MASC - D1 (2ÈME PHASE)

	Équipes	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	FANS HB LIGNE 1	27	9	9	0	0	262	203	59
2	HBC NANTES 1	25	9	8	0	1	275	229	46
3	ST SEBASTIEN SUD LOIRE HB 1	18	9	4	1	4	237	211	26
4	PONT-CHATEAU HANDBALL 1	18	9	4	1	4	252	253	-1
5	HIRONDELLE ST YO HB 1	17	9	4	0	5	243	248	-5
6	Conv GUERANDE PRESQU'ILE HB 1 / HBC COTE D'AMOUR	15	9	3	0	6	197	226	-29
7	HBC DU GESVRES 1	13	9	2	0	7	211	231	-20
8	CHABOSSIERE OL CLUB HB 1	11	9	1	0	8	194	270	-76

CHPT -17 ANS RÉGION MASCULINE - POULE HAUTE (2ÈME PHASE)

	Équipes	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	CONV UNION SUD MAYENNE/ L'HUISSERIE	20	8	6	0	2	261	243	18
2	CI BOUGUENNAIS HANDBALL	19	8	5	1	2	221	198	23
3	ENT. CONNERRE VIBRAYE 72	18	8	5	0	3	252	235	17
4	LAETITIA NANTES HB	16	8	3	2	3	223	214	9
5	HBC NANTES	16	8	4	0	4	225	219	6
6	ALLIANCE ERDRE ET LOIRE	16	8	4	0	4	240	213	27
7	ST NAZAIRE HANDBALL	15	8	3	1	4	235	230	5
8	ENTENTE PAYS DU MANS	8	8	0	0	8	198	303	-105

GRÂCE À EUX, TOU



DES ÉQUIPES (AU 16 MARS 2017)

CHPT -15 ANS RÉGION MASCULINE - POULE 2

CHPT -15 ANS RÉGION MASCULINE - POULE HAUTE (2ÈME PHASE)

	ÉQUIPES	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	<u>ALLIANCE ERDRE ET LOIRE</u>	41	14	13	1	0	444	287	157
2	<u>HBC NANTES</u>	39	14	12	1	1	472	298	174
3	<u>CJ BOUGUENAI HB</u>	34	14	10	0	4	411	322	89
4	<u>PAYS YONNAIS VHB</u>	27	14	6	1	7	377	397	-20
5	<u>HIRONDELLE ST YO / VALLET</u>	25	14	5	1	8	396	452	-56
6	<u>ATLANTIQUE REZE HB</u>	22	14	3	2	9	316	419	-103
7	<u>POUZAUGES VHB</u>	19	14	1	3	10	344	451	-107
8	<u>ST GEORGES VHB / ST LOUIS-</u>	17	14	1	1	12	326	460	-134

	Équipes	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	<u>CONV L'HUISSERIE HB / UNION SUD MAYENNE HB</u>	22	8	7	0	1	255	211	44
2	<u>HBC NANTES</u>	21	8	6	1	1	242	180	62
3	<u>ALLIANCE ERDRE ET LOIRE</u>	20	7	6	1	0	204	162	42
4	<u>VSF HB LA FERTE BERNARD</u>	15	8	3	1	4	205	234	-29
5	<u>ENTENTE PAYS DU MANS</u>	13	7	3	0	4	206	168	38
6	<u>CJ BOUGUENAI HB</u>	13	7	3	0	4	177	162	15
7	<u>CONV PAYS YONNAIS VHB</u>	8	8	0	0	8	185	268	-83
8	<u>SAUMUR HANDBALL</u>	8	7	0	1	6	141	230	-89

CHPT -14 ANS EXC. DÉPARTEMENT MASC. PA- 1ÈRE PHASE

CHPT -14 ANS EXC. DÉPARTEMENT MASCULINE D1 (2ÈME PHASE)

	ÉQUIPES	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	<u>LAETITIA NANTES HB 1</u>	22	8	6	2	0	131	86	45
2	<u>HB DONGES ATL 1</u>	20	8	6	0	2	124	100	24
3	<u>HBC NANTES 1</u>	20	8	6	0	2	156	66	90
4	<u>ST NAZAIRE HANDBALL 1</u>	19	8	5	1	2	119	86	33
5	<u>HBC DU GESVRES 1</u>	18	8	5	0	3	125	101	24
6	<u>TRIGNAC HANDBALL 1</u>	14	8	3	0	5	115	131	-16
7	<u>ES COUVERON 1</u>	11	8	1	1	6	76	108	-32
8	<u>HANDBALL ORVAULT 1</u>	10	8	1	0	7	53	131	-78
9	<u>PONT-CHATEAU HB 1</u>	10	8	1	0	7	69	159	-90

	Équipes	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	<u>HBC NANTES 1</u>	26	9	8	1	0	271	215	56
2	<u>HIRONDELLE / VALLET</u>	22	9	6	1	2	227	197	30
3	<u>CJ BOUGUENAI HB 1</u>	21	9	6	0	3	251	214	37
4	<u>LAETITIA NANTES HB 1</u>	21	9	6	0	3	218	171	47
5	<u>ALLIANCE ERDRE & LOIRE</u>	19	9	5	0	4	244	195	49
6	<u>HB DONGES ATL 1</u>	13	9	2	0	7	196	269	-73
7	<u>ST NAZAIRE HB 1</u>	13	9	2	0	7	176	240	-64
8	<u>ASB REZE HB 1</u>	9	9	0	0	9	172	254	-82

CHPT -14 ANS HONNEUR DÉPARTEMENT MASC A - POULE 5 (1ÈRE

CHPT -14 ANS HONNEUR DÉPT MASC - D4 - 2ÈME PHASE

	ÉQUIPES	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	<u>CHABOSSIERE OCHB 1</u>	29	10	9	1	0	299	163	136
2	<u>RACC NANTES 1</u>	27	10	8	1	1	278	191	87
3	<u>HBC NANTES 2</u>	22	10	6	0	4	256	206	50
4	<u>CJ BOUGUENAI HB 2</u>	18	10	4	0	6	211	233	-22
5	<u>AL VERTOU HB 2</u>	12	10	1	0	9	122	239	-117
6	<u>ATLANTIQUE REZE HB 2</u>	11	10	1	0	9	122	256	-134

	Équipes	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	<u>LA CHAPELAINE 1</u>	15	5	5	0	0	122	84	38
2	<u>RACC NANTES 1</u>	14	6	4	0	2	157	120	37
3	<u>ANCENIS HB 1</u>	13	5	4	0	1	139	87	52
4	<u>HBC SAUTRON 1</u>	8	6	1	0	5	102	154	-52
5	<u>NOZAY OS HB 1</u>	7	5	1	0	4	76	126	-50
6	<u>HBC NANTES 2</u>	7	5	1	0	4	123	148	-25

CHPT -12 ANS A CONFIRMÉS MASCULINE - D1 A - 2ÈME PHASE

CHPT -12 ANS B INTERMÉDIAIRE MASCULINE - D3 2ÈME PHASE

	Equipe	Pts	J	G	Nuls	P	Buts+	Buts-	Diff.
1	<u>HBC Nantes 1</u>	27	9	9	0	0	293	125	168
2	<u>CJ Bouguenais HB 1</u>	20	8	6	0	2	189	145	32
3	<u>RACC Nantes 1</u>	20	8	6	0	2	186	176	10
4	<u>St Nazaire HB 1</u>	17	8	4	1	3	161	152	9
5	<u>Thouaré HBC 1</u>	12	7	2	1	4	154	147	7
6	<u>HBC Pornic 1</u>	14	8	2	2	4	154	156	-2
7	<u>Handball Clisson 1</u>	12	8	2	0	6	125	175	-50
8	<u>Handball Orvault 1</u>	8	8	0	0	8	86	204	-118

	ÉQUIPES	Pts	J	G	Nuls	P	Buts +	Buts -	Diff
1	<u>TRIGNAC HB 1</u>	11	4	3	1	0	113	92	21
2	<u>HBC NANTES 2</u>	11	4	3	1	0	107	84	23
3	<u>HBC SAUTRON 1</u>	9	4	2	1	1	95	92	3
4	<u>HB STE LUCE S/ LOIRE 1</u>	7	4	1	1	2	103	90	13
5	<u>HBC MESANGER</u>	6	4	1	0	3	85	102	-17
6	<u>HBC BLINQIS</u>	4	4	0	0	4	79	122	-43

T EST POSSIBLE...





C'EST LA RÈGLE...

LES GESTES

Gestes pour INFORMER

IMMÉDIATEMENT, l'arbitre doit
indiquer la direction de jeu.



12 BUT

15 ARRÊT DU TEMPS
DE JEU16 AUTORISATION ACCORDÉE
À DEUX PERSONNES HABILITÉES
DE PÉNÉTRER SUR LE TERRAIN7 REMISE EN JEU
DIRECTION9 JET FRANC
DIRECTION

OBLIGATOIRES

dans les situations
où ils s'appliquent

EXCEPTIONNELLEMENT utilisé sans être
précédé du geste 17 d'avertissement



8 RENVOI

10 NON RESPECT
DES 3 MÈTRES17 GESTE
D'AVERTISSEMENT
POUR JEU PASSIF

11 JEU PASSIF

Si l'arbitre les estime
NÉCESSAIRES

Gestes pour EXPLIQUER



1 EMPÎÈTEMENT

2 DREBLE
IRÉGULIER3 MARCHER OU
3 SECONDES4 CENTURER, RETENIR
OU POUSSER

5 FRAPPER

6 FAUTE
D'ATTAQUANT

Gestes pour SANCTIONNER

13 AVERTISSEMENT
(JAUNE)14 EXCLUSION
(2 MINUTES)15 DISQUALIFICATION
(ROUGE)

10

PRENEZ DATE !

Du 10 au 21 avril

Stages sportifs

15 & 16 avril

Tournoi du RACC
(-16, -15 et -14A)

19 avril

Détections 2002-2003

21 avril

Tournoi inter-quartiers

3 mai

Détections 2004-2005

13 mai

Tournoi des Ecoles de Hand

20 mai

Tournoi des Petits Princes à la
Beaujoire (EDh, -10 et -11)

7 juin

Sandball (-12, -14, -15, -16)

10 -11 juin

Tournoi Régional -12 et -14

15 juin

Sandball

17 juin

Tournoi de Couëron
(EDH à -18)

21 juin

Tournoi Inter-écoles

24 juin

Tournoi des familles
Soirée du club

26-27 août

NIHC
Tournoi International -16 ans

PREMIERS PAS, LE HANDBALL POUR LES 4-6 ANS

Le HBC Nantes organise quatre ateliers découverte du handball pour les enfants âgés de 4 à 6 ans. Inscrivez votre enfant !

Les ateliers se déroulent sur une heure, de 9h à 10h au Gymnase du Pré Gauchet (3 rue Nina Simone à NANTES) avec des entraîneurs diplômés du HBC Nantes. :

- Samedi 8 avril
- Samedi 27 mai
- Samedi 17 juin

INSCRIPTIONS

Sur <http://amateurs.hbcnantes.com>
Rubrique actualité

Maximum 20 enfants

Si l'atelier est complet, inscrivez-vous aux autres ateliers.



FAIRE PARTIE DU « H » C'EST AUSSI S'INVESTIR

L'association se développe et cherche sans cesse des bénévoles. Ce que vous donnez aujourd'hui servira à vos enfants demain. Vous avez envie de nous rejoindre ?

Vous pouvez apporter votre aide en matière de :

- Logistique
- Restauration et Bar
- Communication
(photo, vidéo, graphisme, réseaux sociaux, web)
- Informatique
- Organisation sportive
- Animation
- Transport
- Santé
- Accueil de joueurs

Contactez le secrétariat !

RÉSERVEZ VOS WEEK-END !

Tournoi régional 12/14 : 10 et 11 juin

Tournoi et Soirée du club : 24 juin

Tournoi international : 26 et 27 août

