

HBZH LE MAG

du handball breton



La nouvelle vie de

LÉO LE BOULAIRE

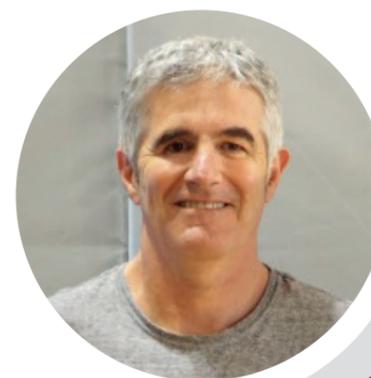
POSTERS PÔLES ESPOIRS BREST, CESSON, RENNES

PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE

FINALES PROLIGUE & ÉCOLE BRETONNE DU HANDBALL

ZOOM CLUBS : CO PACÉ, LORIENT HBC, AL LOUDÉAC, HAUT-PAYS BIGOUDEN

Édito



La vie sans Hand... (on n'en meurt pas !)

Ce 6^{ème} numéro du magazine du handball breton paraît dans un contexte inédit : à l'heure où nous mettons sous presse (ou plutôt sous pdf, tant les incertitudes sur les délais de livraison nous recommandaient d'abandonner, exceptionnellement, le format papier) nos activités favorites sont mises en sommeil : nous avons dû renoncer aux matches, aux entraînements collectifs, la vie de nos clubs s'est brusquement ralentie voire arrêtée.

Des doutes subsistent sur la tenue de nos traditionnels événements du printemps, l'Ecole Bretonne du Handball notamment. Ceux qui faisaient leur première apparition dans notre programme de réjouissances ne verront peut-être pas le jour : les tournois de Hand à 4 en particulier. L'incertitude marque pour le moment la fin de notre saison : qu'advient-il des championnats, des projets prometteurs à peine ébauchés ?

Bien évidemment, la frustration légitime née de cette parenthèse que nous espérons tous la plus courte possible, ne doit pas perdurer. Quelques semaines ou même quelques mois sans hand ne sont rien face aux enjeux auxquels nous ferons face. L'essentiel est ailleurs et nous l'avons tous compris.

La saison 2019/2020 restera certainement dans toutes les mémoires. Ce sera la saison au cours de laquelle les valeurs du handball auront véritablement pris tout leur sens : solidarité, effort collectif, respect.

Nous nous retrouverons avec beaucoup de plaisir, d'entrain, de bonheur et une envie folle de rattraper le temps perdu. Nous nous retrouverons fiers aussi d'avoir ensemble vaincu l'adversité !

D'ici là, prenez vraiment soin de vous, de vos proches et portez-vous bien !

A très vite,

Philippe GRIJOL

Administrateur LBHB chargé de la communication



VOUS ÊTRE UTILE

La Caisse d'Épargne Bretagne Pays de Loire, 1^{er} supporter de la **Ligue de Handball de Bretagne**

Soutenons ensemble les clubs de handball des
Côtes d'Armor, du Finistère, d'Ille et Vilaine et du Morbihan

Sommaire



6 Un tournoi pour Maxence
Quéven Guidel Handball



7 Ouverture d'une Section Sportive Scolaire
Morlaix Plougonven HB



8 Portrait d'acteur :
La nouvelle vie de Léo LE BOULAIRE

10 Zoom club : CO Pacé
Tourné vers l'avenir !



12 Participez aux stages d'été Handball Bretagne
Interview d'Erwan PERRIN, directeur

14 3 questions à Lionel GRAVÉ
Directeur général de la Ligue de Bretagne



16 SAVE THE DATE
22, 23 & 24 mai 2020

18 Posters des Pôles Espoirs Handball Bretagne
Cesson masculins, Brest & Rennes féminins

24 Zoom club : Amicale Laïque Loudéac Handball
Club structuré et familial

26 Préparation Physique Préventive
Par le Docteur Christophe GUÉGAN

28 Service Civique :
Témoignage du club de l'Entente des Abers



30 Zoom club : HB Haut-Pays Bigouden
Joie, peine, confiance !



32 Zoom club : Lorient HBC
Retour vers le Futur !

34 Championnat de France UNSS
Le CLÉ du succès !



37 Stages clubs ouverts à tous
En avril & en juillet

38 Arbitrage : le suivi vidéo
Par Loïc WEBER



Quéven/Guidel
Handball

Un tournoi pour Maxence

Dans le cadre de leur projet pour le baccalauréat ST2S, trois joueuses du club de Guidel organisent, en partenariat avec le Club Laïta Guidel handball, un tournoi caritatif au profit de Maxence, un petit garçon atteint d'ostéosarcome.

Maxence est un enfant de 9 ans qui a été diagnostiqué le 5 juillet 2018 de l'ostéosarcome. Cette maladie est un cancer du tissu osseux particulièrement agressif avec un risque de métastases. Suite à cela, il s'est fait amputé de la jambe droite le 30 octobre 2018.

Pour améliorer son quotidien il aurait besoin de la prothèse génium X3 qui coûte 116 000 €. Elle lui permettrait de quitter son fauteuil et lui donner un souffle de liberté.

Etant joueuses au sein de l'entente Quéven/Guidel depuis de nombreuses années et pour l'aider dans cette démarche, les trois jeunes filles ont naturellement décidé d'organiser un tournoi de hand caritatif où tous les bénéfices lui seront reversés.

Ce tournoi aura lieu le 25 avril 2020* à Guidel et concernera les équipes -15F.

Romain Lagarde, international français, s'est joint à cet événement en offrant son maillot de l'équipe de France qu'il a dédié. Ce maillot sera le 1^{er} lot de la tombola qui sera organisée lors de cette journée.

Elise, Manon et Margaux attendent beaucoup de cette manifestation : plaisir, émotions, partage...

Un grand moment sportif et festif !

*Date à confirmée.



OUVERTURE D'UNE SECTION SPORTIVE À MORLAIX

OUVERTURE
SECTION
SPORTIVE
Handball

LYCÉE TRISTAN CORBIÈRE RENTRÉE 2020



UNE SECTION SPORTIVE
PARRAINÉE PAR
Mathieu Salou
19 ans
ex-joueur de Morlaix
joueur professionnel
Cesson-Rennes Métropole
& International France Jeune



En partenariat avec le
Morlaix-Plougonven
Handball

www.lyceetristancorbier.fr
02 98 88 62 77

> Concilier les études et le sport
> Bénéficier d'un suivi individuel sur le plan scolaire et médical
> Être accompagné vers la réussite scolaire

Sélection sur dossier
à déposer avant le 25 avril 2020
(+ être titulaire d'une licence FFHB)

Tests d'admission
13 Mai 2020

Cursus complet
de la seconde à la terminale

Filles & garçons

3 séances d'entraînement
hebdomadaires

Entraîneur qualifié

Internat
au lycée

Ouverture d'une section sportive handball lycée à Morlaix pour les handballeurs et handballeuses souhaitant s'investir dans un projet handball en parallèle de leurs études !



Je serai le parrain de tous les jeunes de la section Handball du Lycée Tristan Corbière
Mathieu Salou

OUVERTURE
SECTION
SPORTIVE
Handball

LYCÉE TRISTAN CORBIÈRE RENTRÉE 2020

EN COURS DE
VALIDATION
AUPRÈS DU
RECTORAT

Tristan Corbière Morlaix
Lycée Général & Technologique
Lycée Professionnel

www.lyceetristancorbier.fr
02 98 88 62 77

Informations : section-sportive@morlaixplougonven-handball.fr



©Patricia Mérier

La nouvelle vie de Léo Le Boulaire

SES DÉBUTS

Léo Le Boulaire a débuté le handball à l'âge de 6 ans au club de Pleyben dans le Finistère. C'est un prospectus qui lui a donné l'envie d'essayer l'activité... Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il a bien fait de faire le test ! Dès les premières passes, les premiers buts, Léo souhaite en faire son métier.

Quelques années plus tard, Léo quitte le club de Pleyben pour jouer sous les couleurs de l'AL Châteaulin, en U18 d'abord, puis Prénational en séniors avec l'équipe fanion.

En parallèle, Léo entre naturellement dans le parcours fédéral de détection et est sélectionné en équipe du Finistère. Une blessure au genou l'éloigne des terrains quelques temps l'empêchant de participer aux compétitions interligues l'année suivante.

A l'âge de 15 ans, Léo rejoint néanmoins le pôle espoirs de Cesson avec lequel il participe 3 fois aux championnats de France interpoles. Il s'y intègre sans difficulté et garde en mémoire les

liens d'amitié au sein d'un groupe qui a gardé contact, la cohésion à l'internat ou encore le rythme soutenu et important des entraînements.

SA CARRIÈRE

En 2010, pour sa dernière année de pôle espoirs, Léo quitte le club de Châteaulin pour rejoindre le club professionnel de Cesson Rennes Métropole HB. Ce choix est essentiel pour poursuivre sa progression et tenter de devenir handballeur professionnel. Léo rejoint donc le centre de formation où il trouve aisément ses marques et commence par faire quelques piges en LNH.

Son premier match avec l'équipe professionnelle ? Léo s'en souvient encore : c'était à Tremblay en coupe de la ligue, pour un match très intense. Au coude à coude, les deux équipes disputent des prolongations. En fin de match et compte-tenu des différents faits de jeu, Léo se retrouve seul sur le banc puis contraint de jouer à l'aile gauche (pour un gaucher !) pour faire le nombre.

L'année 2013 est un grand cru pour Léo qui se voit sélectionné en équipe de France juniors, nommé aux trophées du handball dans la catégorie « meilleur espoir » et qui signe son premier contrat professionnel ! C'est un rêve qui devient réalité et qui récompense beaucoup d'efforts et d'investissement pendant plusieurs années.

Pendant 7 ans, Léo porte les couleurs des Irréductibles Cessonnais avec quelques souvenirs inoubliables comme le final 4 de la coupe de la ligue à Rouen en 2015. Sept années à se battre dans un championnat de très haut niveau, à défier les grosses cylindrées (et à les battre de temps en temps) ! Léo a choisi de stopper sa carrière professionnelle en fin de saison dernière. Il se définit comme un "joueur club" qui a beaucoup donné pour la structure qui l'a révélé au plus haut niveau et permis de devenir professionnel. Il suit bien sûr les résultats de l'équipe Cessonnaise à qui il souhaite de retrouver l'élite dès cette saison !

L'ARRÊT DE SA CARRIÈRE

Si Cesson n'était pas descendu, Léo aurait sans doute pu rester au club, mais il a dû réagir rapidement et il ne souhaitait pas attendre une autre opportunité pendant une saison. Après beaucoup de réflexion, Léo a donc fait le choix d'arrêter sa carrière. Il savait depuis le départ qu'il lui faudrait reprendre ses études tôt ou tard. La descente de LNH conjugée à l'opportunité d'intégrer une école d'ingénieur l'ont aidé dans ce choix difficile.

RECONVERSION PROFESSIONNELLE

Sa reconversion est aussi un retour aux sources puisque Léo décide de revenir dans le Finistère d'où il est originaire pour se rapprocher de sa famille.

Après un DUT GEII réalisé à Rennes après son bac, Léo a donc intégré l'ISEN de Brest en septembre dernier et est en alternance chez Thales. Ce retour à "la normale" aurait pu être difficile, mais Léo éprouve au contraire beaucoup de satisfaction et de plaisir dans ce qu'il entreprend cette année.

SON NOUVEAU CLUB

Léo ne se voyait pas arrêter le handball brutalement et de façon définitive, c'est pourquoi il signe en septembre à Pont de l'Iroise en Prénational. Cela s'est fait naturellement car il cherchait un club localisé dans le bassin brestois. Léo souhaitait redécouvrir le handball amateur, le handball qui lui a donné envie de faire du haut niveau et d'en faire son métier. La nouvelle recrue de Pont de l'Iroise prend du plaisir à évoluer avec sa nouvelle équipe dans ce championnat qu'il redécouvre. Un championnat qu'il juge intéressant et regroupe de bonnes équipes sachant bien jouer au ballon. Son équipe qui vient tout juste de monter se classe actuellement en haut de tableau mais ce qui lui importe c'est surtout de prendre du plaisir à jouer dans une bonne ambiance sans se mettre de pression.

C'est pour lui un gros changement de passer de 15h d'entraînements à deux ou trois entraînements par semaine, il aimerait parfois s'entraîner davantage mais reconnaît que cela lui dégage du temps pour autre chose.

ET APRÈS ?

Léo souhaite avant tout obtenir son diplôme et met l'accent sur son projet professionnel, un grand changement car ce n'est plus le côté sportif qui prime. Léo réfléchit tout de même à devenir entraîneur, plus tard... une manière pour lui de transmettre ses savoir-faire et compétences de handballeur !



©Patricia Mérier

13 questions pour mieux connaître Léo

1. Ton joueur de handball préféré ?
Je dirais Greg ANQUETIL

2. Ton sportif préféré ?
Teddy riner

3. Ton meilleur souvenir de handball ?
Il y en a quelques uns... j'ai souvenir d'un final 4 de coupe de la ligue, c'était un bon souvenir, on s'était approché d'un titre.

4. Ton coéquipier de toujours ?
J'ai gardé de très bons contacts avec Sylvain Hochet (10 ans avec lui) et Benoit Doré... mais il y en a beaucoup d'autres !

5. Ton geste technique préféré ?
La roucoulette

6. Ta série préférée ?
Breaking bad

7. Ton passe-temps favori ?
J'aime beaucoup les jeux de société

8. L'endroit où tu te sens le mieux ?
Peu importe, mais avec ma femme

9. Le métier que tu voulais faire quand tu étais petit ?
Je vais vous décevoir mais sans surprise... handballeur

10. Qualités et défauts ?
Ma qualité est un défaut, je suis assez borné, je fais les choses à 200%. Ça peut être positif car je m'investis beaucoup mais c'est un défaut car je ne vois plus rien de ce qui se passe autour

11. Ton plat préféré ?
La tartiflette

12. Un sport s'il n'y avait pas eu le hand ?
Le badminton

13. Une personnalité avec qui tu aimerais déjeuner ?
Teddy riner car c'est un sacré monsieur, il doit avoir des choses à raconter



ZOOM CLUB

CO Pacé : tourné vers l'avenir !

Encore à l'état "semi végétatif" il y a une dizaine d'années avec simplement deux équipes seniors (masculine et féminine) sans grandes ambitions sportives, le handball, jusqu'alors un peu en marge dans une commune en plein essor, retrouve depuis quelques années ses lettres de noblesse et s'installe durablement dans le paysage sportif pacéen. Fabien Grellier, co-président du club depuis 2 ans, nous éclaire sur le passé, la situation actuelle et les objectifs de ce club pas tout à fait comme les autres.

Avec plus de 11 000 habitants, la dynamique commune de Pacé connaît une croissance régulière et se caractérise, entre autre, par sa forte culture sportive notamment en basket, football et Rink-Hockey, mais aussi en gymnastique. La pratique du handball restait jusqu'alors confidentielle dans un club pourtant historique mais peut-être tourné vers le passé.

Le déclin s'est produit il y a maintenant neuf ans lorsque des parents, surpris par cette situation, ont décidé de s'impliquer pour développer le handball à Pacé. Pour y parvenir, il semblait essentiel de passer par la case formation avec la création d'une section jeunes.

Marc Fédrix, ancien joueur du CPB où il était déjà très impliqué, est à l'initiative de cette action. Il s'est entouré d'anciens handballeurs compétents et dotés d'un bon bagage technique solide comme Damien Arribard, Daniel Dutay ou Samuel Foucrit. L'école de Hand a ainsi démarré avec une dizaine d'enfants, et une équipe -14 ans.

Dès lors, le club s'est développé de façon significative notamment chez les jeunes. Une évolution impressionnante avec un passage de 115 licenciés en 2015-2016 à plus de 230 aujourd'hui. Le club compte désormais des équipes dans toutes les catégories en filles comme en garçons : une première ! Le

club fait désormais partie des 10 plus gros clubs du département et compte dans le paysage pacéen !

Le manque de créneaux de salles n'a pas aidé cette dynamique pourtant très positive. Il a parfois fallu "s'imposer" au détriment d'autres associations sportives de la commune. Pourtant dotée de trois salles sur la commune, c'est malheureusement trop peu au regard du nombre d'associations sportives utilisatrices. Il faut cohabiter, négocier souvent avec les autres associations et le club reste encore vraiment contraint et limité sur les créneaux. Cela entraîne d'autres problématiques au niveau organisationnel et en terme de progression.

Chaque catégorie d'âges n'a en effet qu'un seul entraînement par semaine avec jusqu'à 25 joueurs par créneau. Le club ne dispose à ce jour que de 13 créneaux de 1h30 par semaine pour l'entraînement de 15 équipes, c'est vraiment trop peu ! En catégorie U15 garçons, il a même été proposé aux deux meilleurs joueurs d'aller jouer au CPB car ils étaient 17 joueurs pour une seule équipe. C'est dommage et frustrant car énormément de jeunes sont intéressés et dès juillet il n'y avait plus de possibilité de les accueillir. Pour cette saison, le nombre de refus aux inscriptions s'élevait à plus de 40.

L'avenir s'éclaircit toutefois puisqu'une nouvelle salle est prévue pour septembre 2021 et donnera la priorité au club de handball qui pour-

compte.

Les dirigeants du club ont formalisé leur projet pédagogique qui leur permet d'intervenir depuis 4 ans dans les écoles. Ces interventions se terminent par un événement majeur : « PACÉ HAND HERBE » programmé au mois de juin ! Il s'agit de deux journées de rencontres sur un terrain de football synthétique par catégorie (CE1/CE2 et CM1/CM2) pour les 3 écoles de la commune. Le club voit alors passer plus de 600 élèves sur les deux jours qui manifestent un intérêt grandissant pour la pratique !

Pour le déroulement de cette manifestation, ils sont entre 6 et 10 de la catégorie des -18 ans à apporter leur aide sur le tournoi (arbitrage, encadrement), et une petite équipe pour



ra ainsi mieux répondre à la demande.

Le projet du club est en cours d'écriture et doit fixer et formaliser les objectifs, les besoins et les moyens à mettre en œuvre. Dans ce cadre-là, les notions de plaisir et convivialité qui caractérisent le club restent primordiales et doivent s'associer à l'aspect compétitif. Les difficultés liées au manque d'encadrants et de compétences techniques restent un souci majeur et doivent être prises en

la logistique et l'organisation.

S'agissant de l'aspect sportif, le club compte beaucoup de débutants et se retrouve face à la difficulté de devoir adapter ses entraînements en mixant les joueurs qui débutent avec ceux qui commencent à avoir un niveau de jeu intéressant.

Les dirigeants et licenciés restent un peu partagés sur l'orientation du projet du club. Certains ne souhaitent pas

vraiment aller vers le "très" compétitif. D'autres à l'inverse prendraient facilement cette direction tout en restant lucides : il n'est pas question d'avoir une équipe au niveau national. L'idée est de proposer des entraînements de qualité pour donner une chance aux meilleurs joueurs d'intégrer des équipes de clubs proposant un aspect compétitif plus développé.

Le curseur serait sans doute d'avoir quelques équipes au niveau régional. D'ores et déjà, dans le cadre de la conception de la nouvelle salle, le cahier des charges de la ligue visant à accueillir des rencontres de niveau régional a été pris en compte. Les ambitions sont donc bien affichées.

Pour poursuivre sa progression sportive, le club a cette année recruté une technicienne diplômée, Clara TRELLE (employée par le groupement d'employeurs handball Bretagne), qui joue aussi à Dinan Léhon en Nationale 3. Elle apporte de la technicité au club et coordonne la construction du projet.

L'arbitrage est aussi un axe à développer. Le club ne compte que deux arbitres dont Fabien Grellier déjà président de l'association. Des stages d'arbitrage sont donc organisés pendant chaque période de vacances ou le samedi matin. Une bonne vingtaine de jeunes y ont déjà participé. Il faut désormais leur trouver des occasions pour s'exercer !

L'équilibre entre le nombre de licenciés, les compétences d'encadrement, les créneaux mis à disposition et le volet compétitif n'est pas facile à trouver. Tout en souhaitant garder son côté familial, le club entend poursuivre sa route en misant sur cette dynamique et sur la qualité du projet !



PARTICIPEZ AUX STAGES D'ÉTÉ HANDBALL BRETAGNE

Entretien avec Erwan PERRIN, directeur des stages d'été de la Ligue de Bretagne de Handball

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je suis entraîneur de handball pour le HBC Châteaubourg et le Rennes Métropole Handball. Je suis également mis à disposition de la ligue de Bretagne de handball sur diverses missions ; détection, formation et développement. J'ai l'énorme chance d'avoir fait de ma passion de gamin mon métier. Habitué des « colos » depuis très jeune, je suis naturellement devenu animateur à mon tour et directeur ensuite. Chaque été depuis mes 17 ans ... !

Qu'est-ce que tu as le plus apprécié la saison dernière ?

Sans aucune hésitation déjà le plaisir de travailler avec une équipe formidable, ces collègues d'un été qui sont devenus de vrais amis ! Et sans doute dans le même esprit, toutes ces rencontres avec les jeunes handballeurs bretons. Forts d'avoir la même passion ; en y ajoutant l'aspect vacances, ce sont de vrais liens qui se créent entre tous, avec souvent quelques petites larmes lors du départ ! Une formidable aventure humaine !

Quels sont tes objectifs pour la colo cette année ?

J'aimerais évidemment que l'on retrouve cette belle ambiance et cet esprit de cohésion entre tous. Sur le plan sportif (séances handball) je serai vigilant à bien équilibrer les groupes pour que chacun s'y retrouve. Je souhaiterais que tout soit parfait, mais c'est le propre des colos d'avoir cette petite « zone » d'incertitude et d'adaptation !

Pourquoi faut-il absolument participer au stage estival d'après toi ?

Tellement d'arguments ! Pour ceux qui ne seraient pas convaincus, venez vivre une semaine de colo avec nous, cette vie en groupe apporte tant à chacun, c'est une école de la vie tout simplement ! Pourquoi j'en suis persuadé ? Parce que tous les regards croisés quand il faut se quitter après une semaine ensemble vous prouvent bien que ces jeunes ont passé des moments formidables. Rien que cela justifie notre investissement et notre volonté d'être au top pour ces gamins chaque semaine !

Trois semaines sont d'ores-et-déjà complètes !

Il reste quelques places pour les semaines du 19 au 24 juillet et du 9 au 14 août



>>> La Ligue de Bretagne de Handball présente



Edition
2020

Matches et entraînements
de handball

Activités de plein air
et nautiques

390€ en pension
complète

Ploemeur (56)

Dinard (35)

>> Du 5 au 10 Juillet (2004 à 2007)

>> Du 9 au 14 Août (2003 à 2007)

>> Du 12 au 17 Juillet (2006 à 2009)

>> Du 16 au 21 Août (2005 à 2009)

>> Du 19 au 24 Juillet (2003 à 2005)

Informations et inscriptions sur handball-bretagne.com
Tel : 02 98 21 61 76
5300000@ffhandball.net





3 QUESTIONS À LIONEL GRAVÉ

DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA LIGUE DE BRETAGNE DE HANDBALL

Peux-tu nous rappeler en quelques mots les objectifs de la réorganisation du handball breton (fusion Ligue et Comités et création des secteurs de proximité) ?

Les objectifs se basent sur une idée assez simple en fait : "tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin". En clair pour nous, mutualiser les moyens des comités et de la ligue pour être plus cohérents, plus efficaces et plus pertinents dans le développement du handball en Bretagne et dans les services que nous apportons à nos adhérents. La création des secteurs doit renforcer les liens de collaboration entre les clubs qui ont tous besoin les uns des autres pour exister et grandir. Elle doit également contribuer à associer fortement les clubs aux décisions et aux orientations de la Ligue. Durant les précédentes mandatures, nos dirigeants avaient posé les bases de nombreuses collaborations notamment en termes de formation et d'emploi. La fusion votée en 2019 s'inscrivait comme une suite logique à ces collaborations fructueuses.

Après un peu moins d'une saison dans ce nouveau fonctionnement, est-on en mesure de dresser un premier bilan ?

Dans la continuité des deux premières saisons de l'olympiade et du vote de la fusion, cette saison nous installons les fondations de ce nouveau fonctionnement. C'est en quelque sorte la saison du test grandeur nature de ce qui a été mis en place : les secteurs ont été lancés, tous les championnats sont territoriaux, la nouvelle architecture des formations est en place, le processus de détection a été totalement redéfini, les tarifs ont été votés pour 4 saisons, nous finalisons le redéploiement des missions des professionnels et pour la première fois nous aurons une réelle lecture de la capacité financière de la collectivité du handball breton.

Dresser un bilan exhaustif n'a de sens que si nos adhérents, clubs et licenciés, en mesurent les effets et les bienfaits. Ce que nous faisons doit se traduire concrètement sur le terrain par des résultats. Tout est loin d'être parfait, comme lors de tout test, nous nous rendons compte d'erreurs, de dysfonctionnements mais aussi de choses qui fonctionnent. Nous devons donc utiliser cette saison pour évaluer et faire évoluer nos actions pour être encore plus pertinentes. Le lien régulier avec les clubs qu'offrent les secteurs doit nous y aider fortement.

Quels sont aujourd'hui les projets prioritaires à mener pour poursuivre le développement de l'activité en Bretagne ?

A mon sens la première des priorités est de donner de la vie aux secteurs de proximité, s'assurer que les dirigeants y trouvent du sens et de l'utilité. Collaborer au développement du handball avec les clubs qui nous entourent, c'est s'assurer d'avoir toujours un voisin chez qui aller jouer.

Il me paraît également indispensable d'associer plus nos clubs à la prise de décision et aux orientations stratégiques. Certaines décisions ou actions sont parfois mal comprises car partagées dans l'urgence ; les réunions de secteurs doivent être des moments privilégiés pour proposer, expliquer, débattre et choisir.

Par ailleurs, nous devons nous attacher à rendre plus lisibles et accessibles les services que la ligue propose aux clubs. Au-delà des missions d'organisation générales qui sont plutôt bien identifiées, bon nombre des actions que nous menons sont encore méconnues par les dirigeants alors qu'elles pourraient leur être utiles. Nous devons faire connaître l'énergie que nous déployons pour qu'elle produise des effets.

Enfin, il me semble incontournable que tous les acteurs du handball prennent du plaisir et s'épanouissent dans ce qu'ils y font. Il n'y a pas de recette miracle, mais agir en ce sens est sûrement une première étape.

Lionel GRAVÉ en quelques mots :

Joueur de Handball depuis tout jeune, Lionel a débuté l'activité au CPB Rennes avant d'évoluer à Thorigné, Handball Détente, Carquefou et au PL Lambézellec. Il est ensuite devenu dirigeant du PLL, puis entraîneur dans différents clubs bretons. Il est aujourd'hui licencié au CPB Rennes, club pour lequel il arbitre.

Âgé de 48 ans, Lionel occupe le poste de Directeur Général de la Ligue de Bretagne de Handball depuis 2018. Après de nombreuses années dans la logistique, Lionel avait décidé de passer un DEJEPS Handball pour tenter de faire de sa passion sa profession. Pari réussi puisqu'il est recruté en 2014 pour coordonner le Groupement d'Employeurs Handball Bretagne et pour intervenir sur les dispositifs de formation.



Vote de la fusion par les administrateurs Ligue & Comités

SAVE THE DATE - 22, 23 & 24 mai 2020

Les amateurs de handball ont rendez-vous à Saint-Brieuc les 22, 23 et 24 mai prochain. C'est en effet l'endroit où il faudra être si on aime l'activité ! Pour la seconde année consécutive, la Ligue Nationale de Handball y organisera les finales de Proligue les 23 et 24 mai. En parallèle, la Ligue de Bretagne de Handball proposera différentes opérations dont la treizième École Bretonne du Handball. Présentation de ce week-end HANDBALLISSIME !

Les finales de Proligue

Après une 1^{ère} édition dont la qualité de l'organisation a été saluée par l'ensemble des clubs participants, le Comité Directeur de la LNH a pris la décision de renouveler sa confiance au Baie d'Armor Handball Plérin Saint-Brieuc pour accueillir l'édition 2020 des Finales de Proligue.

Olivier Girault, président de la LNH se félicite de cette continuité : « La collaboration avec un club amateur était audacieuse mais nous a apporté une grande satisfaction. L'investissement des bénévoles, le soutien des collectivités locales et la satisfaction des équipes engagées sont autant de signaux positifs qui nous invitaient à revenir. Forts de cette nouvelle collaboration avec la Ligue Régionale, nous sommes très confiants quant à la réussite des Finales de Proligue. »

Billetterie : www.finales.proligue.fr



Avec Cesson Rennes Métropole Handball ?

Quatre équipes participeront à ces finales. Si la saison régulière validera le premier accédant en Lidl Starligue, ce dernier carré permettra de désigner le champion de France de Proligue et le deuxième accédant au plus haut niveau français. Actuellement leader du championnat, Cesson Rennes Métropole Handball a pris une sérieuse option pour faire partie de ce dernier carré ! Une aubaine pour le public breton qui jouerait alors un rôle majeur dans la quête du graal !

13^{ème} École bretonne du Handball !

En parallèle, la ligue de Bretagne organise la 13^{ème} édition de l'EBH à Saint-Brieuc. Les stagiaires pourront ainsi profiter d'interventions d'entraîneurs du plus haut-niveau et assister à des rencontres passionnantes entre prétendants à la Lidl StarLigue ! Ce rendez-vous, véritable temps fort du handball breton, est devenu incontournable et rassemble chaque année entraîneurs, arbitres et dirigeants venus de Bretagne mais aussi d'autres régions. S'il s'agit d'une circonstance de formation, c'est aussi un formidable moment de partage et d'échanges pour les passionnés de handball. Entraîneurs, Arbitres & Dirigeants : le rendez-vous des passionnés de hand !

Comme pour chaque édition, nous proposons des formules 1, 2 ou 3 jours avec ou sans hébergement/restauration pour répondre aux envies et besoins du plus grand nombre. Vous avez aussi la possibilité de personnaliser votre parcours en choisissant les séances, conférences et ateliers auxquels vous participez !

Rendez-vous les 22, 23 et 24 mai 2020 à Saint-Brieuc et Ploufragan. Inscriptions : www.handball-bretagne.com

Finales régionales de Hand à 4

Nous profiterons également de ces deux événements pour organiser les premières finales de hand à 4 pour les catégories U13 masculins et féminins. Après avoir pratiqué, les seize équipes présentes pourront assister à une 1/2 finale du Championnat de Proligue.

LES FINALES DE PROLIGUE ACCUEILLEN

13^{ÈME} ÉDITION

L'ÉCOLE BRETONNE DU HANDBALL

ST-BRIEUC
DU 22 AU 24 MAI 2020



Formations à destination des entraîneurs, arbitres et dirigeants

informations & inscriptions : handball-bretagne.com





En haut : Benoît Jambry (Entraîneur), Youen Lagadu, Timothé Boschet, Titouan Nolle, Thomas Le Jossec, Louis-Marie Le Glouannec, Victor Vassal, Maxime Abguillerm, Maxime Doyen, Milio Touquet, Thibaut Minel (Préparateur Physique).

Au milieu : Sylvain Bloyet (Kiné), Pierre Le Meur (Entraîneur Adjoint), Enzo Gesland, Sten Le Gall, Enzo Handjou-Tchuilieu, Marin Legendre, Clément Pellen, Paul Lefebvre, Benjamin Guillou, Enzo Gnanhouan, Alexis Jollé, Alan Le Guevello, Mirko PERISIC (Responsable du Pôle), Lucas Vax (Entraîneur GB).

Assis : Yann Pichon, Enzo Saramito, Elyahou Seroux, Dani Malabeuf, Matéo Simonnet, Ewen Scoarnec, Nathan Colleu-Guérif, Louka Le Diot, Louis Perrigault, Roméo Kersauson, Willem Peters-Jan.



En haut : Sarah Pouliquen, Eloanne Duguay, Ines Lemestre, Erell Le Borgne, Mélina Cantin, Carla Broquaire, Cynthia Loaec, Lallie Berthonneau, Margot Colloc, Zelie Le Gardien

Au milieu : Mickael Danigo (Responsable pôle), Mathilde Daniel, Romane Le Huault Parc, Justine Raulo, Tifenn Le Borgne, Chloé Le Quellec, Charlotte Launay, Louna Charle, Mathilde Leronsox, Elise Ollivier, Marie Pouliquen, Jean-François Cillard (Entraîneur)

En bas : Marie Thévenet, Lise Termet, Salomé Menes, Lou Amandine Méléard, Nolwen Dervoet, Lawena Bouvier, Ludivine Mey, Marion Guiganton, Laly Hervé, Loise Pailler



En haut : Lise Renault, Héléna Varon, Agathe Guilemot, Ramona Vakalepu, Anouk Cassin

En bas : Mathilde Hubert, Mathilde Daden, Clémence Tily, Emma Efray, Djasma Houmadi, Le Metayer Loanne, Uby Emilie



ZOOM CLUB

Amicale Laïque Loudéac Handball Club structuré et familial !

Implanté en Centre Bretagne, le club de l'Amicale Laïque de Loudéac Handball est une association sportive regroupant près de 300 licenciés. Avec dix-huit équipes de tous niveaux et de tous âges, l'ALLHB est un des clubs phare du département des Côtes d'Armor, depuis une dizaine d'années. Ses deux équipes seniors masculines et féminines évoluent en Nationale 3.

C'est en 1971 que l'AL Loudéac Handball voit le jour à l'initiative d'Ernest LEFEUVRE, alors professeur d'éducation physique au Lycée de Loudéac. Les licenciés se font nombreux dès le début de la création de la section. En 1974, Jean-Claude Perron, lui aussi professeur d'Education Physique, crée une équipe sénior féminine, une équipe minimes (13F) et une équipe cadettes (15F).

Les résultats sportifs des garçons de la génération 1981, alors champions de Bretagne et ayant disputé le challenge FALCONY (compétition nationale), amènent le club à renforcer sa structure avec le recrutement d'encadrants diplômés, des appels aux bénévoles ou encore à des aides publiques.

L'association voit un nouveau challenge devant elle, l'équipe senior masculine accède progressivement au difficile championnat de Nationale 2, où elle a évolué pendant 2 années. Elle est actuellement en Nationale 3.

L'équipe sénior féminine, connaîtra elle aussi une belle progression jusqu'à atteindre son niveau actuel, le championnat de Nationale 3.

Aujourd'hui, le club emploie 2 salariés à temps plein, avec l'aide du Conseil Départemental et de la Municipalité de LOUDÉAC (convention tripartite).

L'INFRASTRUCTURE SPORTIVE LOUDÉACIENNE, un réel atout pour le Centre Bretagne

La ville de Loudéac a reçu, en avril 2019, le label ville active et sportive, en effet plus d'un habitant sur deux est licencié dans un club sportif. Le club de l'ALLHB bénéficie d'une infrastructure de très grande qualité avec, dans un périmètre de 2 km, 3 équipements sportifs de belles dimensions

Le Palais des sports : créée en 2015, cette salle de sports accueille au quotidien le club de l'AL Loudéac handball et les élèves de l'IBSA (Institut Breton du Sport et de l'Animation). Elle est aussi occupée par les établissements scolaires de la ville. Outre cette salle multisports, on y trouve une salle d'arts martiaux, une salle d'escalade et une salle de musculation.

Par sa position centrale en Bretagne et sa grande capacité d'accueil, cette grande salle du Palais des Sports accueille régulièrement des événements sportifs majeurs, départementaux, régionaux ou même nationaux, des tournois ou galas, dans de multiples disciplines sportives. D'une surface de 1650 m², elle peut contenir jusqu'à 1200 personnes assises. Elle vient d'accueillir, pendant ces vacances de février, les stages de Ligue 2005 et les tournois Interzones.

Le gymnase des Livaudières : rénové en 2004, d'une surface de 1100 m², il peut contenir jusqu'à 80 personnes assises. Cette salle accueille très régulièrement les entraînements et les matchs des tout jeunes handballeurs.

La salle de la Rocade : ancien chaudron du club, la salle de la Rocade, construite en 1986, peut accueillir 750 personnes assises, sur une surface de 1300 m².

DÉVELOPPEMENT DE LA FILIÈRE FÉMININE

En 2018, pour promouvoir la filière féminine en Centre Bretagne et donner la possibilité à chaque licencié de jouer à son niveau, les clubs de LOUDÉAC et LA MOTTE se mettent autour de la table pour créer l'ENTENTE LOUDÉAC LA MOTTE. Déjà 2 années de fonctionnement qui montrent une réelle progression du niveau de jeu chez les jeunes filles, ainsi qu'un réel engouement pour la discipline. Le club enregistre un nombre conséquent de 120 joueuses du Babyhand à la catégorie Séniors et Loisirs.

SECTIONS SPORTIVES COLLÈGE ET LYCÉE

12 ans d'existence pour la section sportive du collège, 9 ans pour la section du lycée. Ces 2 structures offrent la possibilité, aux jeunes garçons et filles du territoire, de concilier à la fois la pratique du handball et les études. Chaque jeune reste licencié dans son club d'origine et

bénéficie des infrastructures mises en place par les établissements scolaires et la municipalité de Loudéac.

L'ALLHB, UN CLUB DE PROJET

La formation reste une priorité pour l'ensemble des dirigeants. Les deux salariés du club et les cinq entraîneurs diplômés assurent un encadrement de qualité, avec la volonté de proposer un minimum de deux séances par semaine, dès le plus jeune âge. Il dispose d'un label Or pour l'école de Hand. En ce qui concerne l'arbitrage, le club favorise les détectations et les formations des jeunes arbitres et des officiels de table de marque.

L'ALLHB a une réelle volonté de se structurer et de se professionnaliser tout en gardant son esprit familial où il fait bon vivre. Dans ce sens, un travail important est fait sur le plan de la communication avec une volonté d'augmenter la visibilité du club. Riche de ses nombreux spectateurs les soirs de matchs, le club souhaite rester l'événement du samedi soir en Centre Bretagne.

L'AL Loudéac Handball peut compter sur la force de ses bénévoles, encadrants, sponsors, licenciés et supporters pour perdurer. Ceci ne serait possible sans le travail des nombreux bénévoles qui œuvrent tout au long de l'année pour garantir un accueil et un encadrement de qualité.

SOIRS DE MATCHS pour les équipes premières de l'AL Loudéac (N3M et N3F)



L'INFRASTRUCTURE SPORTIVE LOUDÉACIENNE, un réel atout pour le Centre Bretagne





PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE un outil à l'usage des entraîneurs

Par le Docteur Christophe Guégan

La préparation physique préventive est l'ensemble des situations et exercices individualisés intégrés à une séance ou une planification d'entraînement visant la réduction du risque de survenue de blessures (prévention primaire) ou de récurrences (prévention secondaire), à court, moyen et long terme.



Entraîneur de handball dans un club de régional (Saint Renan-Guilers HB) depuis 25 ans, et médecin du sport, j'ai le privilège de joindre mon métier à ma passion. Naturellement, tout au long de mon parcours, les notions de « blessure » et surtout de « prévention » ont pris une place importante dans ma pratique de club.

Par ailleurs, cet engagement associatif m'a amené à intégrer la Commission Médicale Nationale de la FFHandball depuis 1999, et le Service Médical des Equipes de France depuis 2004. Dans ce contexte, j'ai eu la chance de participer à de nombreuses formations d'entraîneurs de tous niveaux. Ainsi, en 10 ans, près de 2500 entraîneurs ont été sensibilisés à la PPP.

Malgré ces interventions, la rédaction d'articles dans Approches (n° 119 : « Comment protéger les jeunes joueurs ? » et n° 136 : « connaissances et pratiques de prévention chez les entraîneurs »), l'élaboration d'un dossier de téléenseignement sur le « Campus des handballeurs », des échanges avec d'autres fédérations, le décalage entre l'évolution des connaissances sur la prévention et les pratiques d'entraînement reste trop important.

Le handball, de par l'augmentation du nombre de licenciés, le développement de la pratique féminine, l'augmentation des charges de travail en filière d'entraînement intensif, expose les joueurs à un risque important de blessures. Les études scientifiques menées principalement dans les pays scandinaves ont montré une réduction de plus de 50% à court terme des blessures du genou, de la cheville et de l'épaule (blessures les plus fréquentes dans notre sport) après la mise en place de programmes de prévention.

Malgré tout, d'autres travaux n'ont montré qu'un impact limité en termes de santé publique sur cette population du fait de la difficulté à poursuivre ces programmes dans le temps, malgré la connaissance de ces effets. Ce décalage entre les connaissances et leur application concrète s'explique par plusieurs éléments, comme le manque de connaissances sur les blessures et leur prévention tant chez les joueurs que chez les entraîneurs. D'autres freins sont identifiés comme, le manque de temps sur les séances, l'éloignement de ces exercices de la pratique handball, le peu d'évolution des situations proposées ainsi que la motivation des joueurs et des entraîneurs.

Avec le soutien de la Ligue de Bretagne de Handball, j'ai souhaité « remettre à plat » l'ensemble des connaissances ainsi que notre expérience partagée de terrain, pour construire un « guide de la Préparation Physique Préventive à l'usage des entraîneurs de handball ». Il y sera proposé une définition des principaux concepts en lien avec la prévention, puis un panel de situations non exhaustives de prévention intégrées dans les séances d'entraînement, sous forme de photos et de liens vidéos de plus de 130 situations, dans une logique de cohérence longitudinale du plus jeune à l'expert.



La PPP met en œuvre l'apprentissage ou la correction des gestes moteurs spécifiques reconnus comme à risque ainsi que le développement et le renforcement des compétences neuromusculaires utiles à la protection articulaire.

« Guide de la Préparation Physique Préventive » par le Docteur Christophe Guégan : sortie prévue été 2020



Service Civique : témoignage

Entretien avec Josselin CRAFF, volontaire en service civique au club de l'Entente des Abers et sa tutrice Carine OLLIVIER.

1. Peux-tu te présenter ? Que faisais-tu avant ton Service Civique ?

Je suis Josselin Craff, 24 ans, je suis originaire de Poitiers. Je suis arrivé en Bretagne depuis 5 ans car je souhaite être moniteur de plongée. J'ai commencé mon Service Civique le 1^{er} Novembre 2019 au club de l'Entente des Abers pour une durée de 8 mois.

Qu'est ce qui t'a motivé à faire un Service Civique ? Comment es-tu arrivé au club de l'Entente des Abers ?

Je dois passer mon BPJEPS en Octobre 2020. Je le prépare mais j'avais du temps et j'étais à la recherche d'un travail pour subvenir à mes besoins. En parallèle, je connaissais des joueurs et des dirigeants du club et j'ai su qu'ils cherchaient quelqu'un pour une mission de Service Civique.

Bien que non-handballeur, j'ai décidé de candidater car je trouvais cela plus intéressant que de travailler pour une chaîne de restauration rapide. Cela me permettrait de découvrir un autre sport, de me sentir utile, d'aider. C'est quelque chose que j'apprécie. De plus, ce que j'apprends sur le fonctionnement du club et de son milieu me sera vraiment utile pour la suite de mon projet professionnel.

Quelles sont tes missions de Service Civique ?

Mes thématiques principales sont la Parentalité et la Santé - Bien-Être. Depuis mon arrivée, j'ai pu me rendre compte que le club est plutôt bien structuré et soudé.

Afin de connaître les adhérents du club et leurs besoins, j'ai réalisé un sondage auquel ils pouvaient répondre directement sur tablette les jours de match. Cela m'a permis de rencontrer ces personnes, de me faire connaître et d'expliquer le Service Civique.

Depuis, je travaille sur la mise en place d'une formation PSC1 au sein du club. J'ai participé également à des temps importants pour développer le lien parents / enfants à savoir une sortie au match du Brest Bretagne Handball et

une journée Patinoire.

J'interviens aussi sur les séances de l'école de hand. Non pas pour encadrer mais pour accueillir les parents et les intégrer aux séances de leurs enfants. C'est un moyen pour nous de trouver de futurs dirigeants et pour le parent de passer du temps avec son enfant.

Enfin nous allons proposer des interventions à nos jeunes licenciés et encadrants sur la prévention des blessures et la nutrition. C'est un travail très intéressant car il me faut prendre contact avec de nombreux interlocuteurs et spécialistes

Qu'est-ce que t'apporte le Service Civique ?

En étant en mission 24h par semaine, ça me laisse du temps pour travailler sereinement mon BPJEPS. C'est aussi pour moi l'occasion de grandir sur le plan professionnel. J'y développe mon relationnel, je prends des contacts, m'améliore à l'oral et je m'affirme. Je prends confiance et j'essaie de donner confiance aux personnes du club pour qu'elles s'investissent.

Je me suis fait également des amis que ce soit dans le club mais aussi avec les autres Services Civiques que j'ai pu rencontrer lors de nos journées de Formation Civique et Citoyenne.



Recommanderais-tu à d'autres d'effectuer un service civique ?

Oui totalement, c'est un moyen d'être utile à un groupe. Ce n'est pas un travail mais on perçoit une indemnité (580,72€). Ce que j'apprécie en particulier c'est le degré d'autonomie que je peux avoir et le fait d'être force de proposition et d'être écouté par le club.

Je tenais d'ailleurs à remercier l'ensemble du club : parents, dirigeants, licenciés pour leur accueil et l'intégration. Merci également à ma tutrice, Carine Ollivier qui m'accompagne dans mes missions et dans mon projet d'avenir. L'entente des Abers est un club avec un fort investissement de ses bénévoles et c'est un plaisir de faire partie de l'aventure.

Interview de Carine Ollivier, Co-présidente de l'Entente des Abers et tutrice de Josselin

Peux-tu nous présenter ton club ?

Le club de l'Entente des Abers a vu le jour il y a 20 ans. C'est un rapprochement entre les communes de Lannilis et de Plouguerneau. Situé sur la pointe nord du Finistère (à 20 mn de Brest), le Club connaît depuis quelques années une croissance importante en terme de licenciés. Un point culminant cette saison avec 340 licenciés. Toutes les catégories sont représentées, du baby hand aux loisirs, en féminin comme en masculin.

Pourquoi le club a souhaité accueillir des volontaires en Service Civique ?

Le club a choisi d'accueillir un service civique pour la deuxième année consécutive. Il s'agit d'une opportunité pour développer des axes nouveaux d'intervention, sans pour autant prendre la place des bénévoles investis. Innover et permettre au club de répondre à de nouveaux besoins et/ou de faire émerger de nouvelles demandes. Cette saison, nous avons voulu notamment axer l'intervention du service civique sur la parentalité et la notion de santé - bien être.

Pourquoi avoir choisi Josselin pour effectuer ces missions ?

Nous avons lancé un appel à candidature en fin d'été 2019. Contrairement à l'année dernière, c'est la candidature d'un «non-handballeur» qui a retenu notre attention. Josselin est un sportif accompli, qui possède des qualités humaines appréciables. C'est un jeune homme à l'écoute, qui aime passer du temps auprès des licenciés et qui noue petit à petit des relations de confiance avec les parents. Comme vous l'aurez compris, son intervention n'est pas purement sportive mais bien plus axée sur le relationnel.

Quel est ton rôle en tant que tutrice ?

Concernant mon rôle de tutrice, il consiste en un accompagnement du volontaire de façon formelle et informelle. Nous essayons de trouver des moments pour



faire des bilans de parcours et nous échangeons aussi beaucoup de façon informelle. Je garde toujours en tête le fait qu'il s'agit d'un échange de «bons procédés». En effet, si Josselin nous apporte ses qualités et ses compétences, nous devons également lui permettre de profiter de son service civique pour se développer. Un dernier point qui me tient particulièrement à cœur ... l'importance d'accompagner le volontaire sur la sortie de son service civique. Nous essayons avec Josselin de réfléchir à son futur professionnel. Le service civique doit aussi être un tremplin pour le volontaire.

Pour conclure, c'est une expérience enrichissante en tout point, pour le club comme pour le volontaire !



ZOOM CLUB

Handball Club Haut Pays Bigouden... Joie, peine, confiance !

Lorsqu'en 2017, la communauté de communes du Haut Pays Bigouden décide de construire une salle multi-fonctions sur le territoire de Plogastel-Saint-Germain, la municipalité sollicite les forces vives pour proposer des activités nouvelles sur ce territoire. Armelle (présidente du district de Cornouaille et membre du CA du comité du Finistère dans les années 2000) et Simon Breganze-Vallée proposent de lancer l'activité Handball.

Avec le soutien de Vincent Quintin, chargé de développement à la Ligue, Simon lance le club à travers une initiation à la salle de Pouldreuzic durant la saison 2017/2018 en attendant la livraison de la salle. La saison 2018/2019 débute par un drame, avec le décès accidentel de Simon. En collaboration avec la municipalité, la Ligue décide de maintenir l'activité et met en place un créneau « débutants » le samedi matin, mais également des interventions dans les écoles de Plogastel, école publique et Diwan.

Durant cette saison, le handball va être sous les feux des projecteurs dans cette très belle salle du Leurré, car le club de Roz Hand Du devenu nomade pour cause de rénovation de sa salle, va s'y entraîner et disputer quatre matchs de N2 féminine, dans une salle comble, et notamment une rencontre qui marquera les esprits, le 09 avril 2020 contre le PSG, le Paris Saint-Germain à Plogastel-Saint-Germain !



Avec les interventions scolaires très appréciées, les affiches de N2 féminine très populaires, la Ligue décide de poursuivre le travail entamé. Anne-Gaël Prampart (élue du secteur Cornouaille) et Gérard Cantin (vice-président de la Ligue), en licences blanches, se mettent « aux manettes », et posent les bases d'un club. Ils contribuent au développement de la structure en y apportant leur expérience, en rassurant et en formant les futurs bénévoles et gèrent le suivi administratif du club.

En parallèle, les inscriptions au forum des associations permettent d'ouvrir du baby-hand, des débutants, une équipe de -11 mixtes, une de -13 gars, et une de -15 gars, une offre déjà large. Les entraînements sont assurés par deux professionnels, conventionnés par la Ligue, Gilles salarié du club voisin de Ergué-Quimper et Steve, éducateur sportif indépendant résidant à quelques pas de la salle, et préparateur physique depuis cette saison des féminines de Roz Hand Du.

Le bateau vogue, l'équipage tient le cap, et Armelle, au grand plaisir du binôme dirigeant, vient de réembarquer à bord. Quelques parents impliqués et motivés ont aussi franchi l'échelle de coupée. La mise en place d'un déplacement à la Brest-Arena pour assister à un match de Ligue des Champions qui s'est déroulé le 29 février et va

permettre à plus de 40 personnes de découvrir le handball de haut niveau, et de créer du lien.

ET APRES.....

Comment pérenniser, structurer, recruter, former, accompagner ? Autant de questions posées. La préoccupation majeure de la Ligue est de structurer ce jeune club, et d'en poser des fondations solides. En décembre, un bureau a été constitué et réunit une dizaine de membres, qui planchent sur le projet du club à court terme, les projections de l'évolution du nombre de licenciés, l'encadrement et le financement.

En s'appuyant sur un diagnostic du territoire et des retours d'expériences, la Ligue, avec Vincent Quintin, considère qu'il est primordial et fondamental, de professionnaliser les entraînements et les interventions scolaires. Ces coûts sont d'ores et déjà intégrés dans le budget prévisionnel et dans les tarifs des licences, et l'objectif de ce premier exercice financier est de dégager un excédent couvrant 50% des interventions de 2020/2021.

Dès juin 2020, les tâches de secrétariat, de trésorerie et de vie de club seront assurées en interne par de nouveaux bénévoles. Désormais la préoccupation majeure est de susciter et de former des personnes pouvant accompagner et coacher les équipes en compétition. Un certain nombre de personnes volontaires sont identifiées et devront être formées.

Exaltante, passionnante, la création d'un club doit bénéficier de la bienveillance et de l'aide de ses voisins, d'un accompagnement fort des instances, des municipalités et communauté de communes. Trois ans, c'est ce que se sont fixés les dirigeants actuels, pour voguer par mer calme sur un joli bateau, confortable, stable et agréable à piloter !





Lorient Handball Club : Retour vers le Futur

ZOOM CLUB

« La nostalgie n'est plus ce qu'elle était... », « A la recherche du temps perdu »... On pourrait trouver beaucoup de titres de livres ou de films pour illustrer la nouvelle aventure dans laquelle s'est lancé le Lorient Handball Club. Les plus anciens se souviennent évidemment de la « grande époque » du PL Lorient et du FOLCLO (Foyer Omnisports Laïc et Culturel de Lorient Ouest) et de leur présence, dans les années 80, au niveau national. C'est aujourd'hui un sillage dont le club s'éloigne tant il s'est résolument engagé vers un nouveau cap !

Le passé c'est le passé. Depuis la fusion en 1990 des 2 clubs lorientais précités, la vie n'a pas été forcément facile : départ de joueurs et joueuses, quelques divergences de vue entre dirigeants, un environnement concurrentiel sportif plutôt dense sur le bassin local (64 clubs sportifs à Lorient dont le FC Lorient, le CEP Lorient mais aussi, à proximité, Lanester HB, Hennebont Lochrist HB pour ne parler que du Handball).

Qu'à cela ne tienne ! Le club et ses trois nouveaux coprésidents (Sylvie Le Lardic, Tess Vidailac et Fabien Robert) s'engagent depuis l'été 2019 vers un nouveau challenge : faire du Lorient Handball Club un univers où le bien-être de ses membres, le respect, la bienveillance, la solidarité, le savoir-vivre ensemble seront les maîtres mots.

Dans la pratique du handball évidemment puisque c'est sur cette passion partagée que se fonde ce mélange

des valeurs familiales et sportives. On y défend également avec conviction la mixité sociale et culturelle. Une marque de fabrique quelque peu décalée dans un univers sportif où la recherche obstinée de la performance sportive peut parfois faire perdre le nord.

Au Lorient Handball Club on juge une saison réussie si ses membres ont passé de bons moments et ont pu élargir leur cercle amical !

**CAP sur 2024 !
Lucides et déterminés !**

En 2019 les dirigeants ont élaboré un avant-projet de club dans lequel ils ont fait un état des lieux mettant en évidence les forces et faiblesses de l'association. Les atouts sont plutôt convaincants :

- Une gouvernance de club renouvelée engageant un projet neuf,
- Une implication forte dans son

quartier, celui du Bois du Château,

- 2 salles omnisports pour la planification des matchs et des entraînements,

- Un budget sain (environ 90 K€) permettant de pérenniser un emploi d'éducateur,

- 200 licenciés, 50 bénévoles impliqués dont 10 sur le plan sportif,

- Une vie de club particulièrement animée avec le fameux Tournoi National des Jeunes (le trophée Yves ALLAINMAT) qui en 2020 en sera à sa 28^{ème} édition, le traditionnel « repas de famille » qui clôture ce tournoi en réunissant tous ceux qui œuvrent pour le club, la soirée de Noël au profit d'une association caritative, sans oublier le fameux tournoi « déguisé » animé par les joueurs seniors et qui ajoute, s'il en fallait, de la bonne humeur à cette belle dynamique.

Alors, dans ces conditions, nul ne doute que les points de vigilance observés par les dirigeants trouveront rapidement des solutions adaptées. Parmi ces « vulnérabilités » on parle de la difficulté à féminiser la pratique du Handball à partir des -18 (il n'y pas d'équipe seniors féminine actuellement), à organiser l'activité loisirs et enfin à être en conformité avec la fameuse CMCD. Sur ce dernier point le lancement d'une école d'arbitrage est en cours et permettra à terme d'éviter la pénalisation du club sur ce plan.

Et le handball dans tout ça ?

Nous l'avons dit plus haut, c'est une passion partagée, c'est le socle du projet. À la fin février, l'équipe fanion Garçons occupe la 2^{ème} place du championnat Honneur régional Poule Ouest. Les équipes de jeunes évoluent dans toutes les catégories d'âge, des -11 aux -18.

Le recrutement en 2019 d'un éducateur professionnel permettra, sur la durée, de proposer aux jeunes pousses lorientaises un environnement technique adapté à tous les niveaux de pratique.

C'est là l'objectif sportif du club : permettre à chaque licencié d'évoluer à un niveau conforme à ses choix, en loisirs ou en compétition, mais toujours dans la convivialité.

Pour autant, on ne s'interdit rien et on se dit même qu'il n'est pas impossible qu'à terme chaque catégorie d'âge soit présente dans les championnats régionaux ... Et pourquoi pas plus... si affinités ?

Au moment où cet article est rédigé, une réunion du Conseil d'Administration est programmée. A l'ordre du jour : finaliser un plan d'actions « Cap vers 2024 » pour pérenniser les points forts du club et recenser les moyens pour gommer les points faibles.

Aux manettes, des dirigeants enthousiastes et hyper motivés, soutenus par tout un club résolument orienté vers le futur !

Remerciements particuliers à Marie Le Nalio pour sa disponibilité et son aide précieuse pour la rédaction de cet article.



**Tournoi National des Jeunes
(Trophée Yves ALLAINMAT)**

**28^{ème} édition les 30 et 31 mai 2020
Un des plus grands tournois de jeunes en France :**

+ de 100 équipes, + 1000 participants
Pour les - 11, -13, -15, -18 en filles et en garçons
150 bénévoles
Hébergement et restauration sur place



Championnat de France UNSS

Le CLÉ du succès !

Le CLÉ de Lanester a participé en tout début d'année à Amiens, pour la 6^{ème} année consécutive, aux phases finales du Championnat de France UNSS. 5 podiums en 6 ans lors de cette compétition : 1 médaille d'or en 2019, 2 médailles d'argent en 2015 et 2016 et 2 de bronze en 2017 et 2020 ! Aucune autre équipe ne présente un tel palmarès à ce niveau de compétition. Retour sur cette belle aventure avec Amélie SIGWART, « l'entraîneuse » du CLÉ de Lanester.

Le Championnat de France UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire) Excellence de Handball rassemble chaque année les Sections Sportives Scolaires de l'hexagone. Les Centres Labellisés d'Entraînement, nos spécificités Bretonnes, participent également à cette compétition qui débute par une phase régionale. Pour la Bretagne nos représentants en 2020 étaient les CLÉ de Rennes (Lycée de Bréquigny) et de Lanester (Lycée Jean Macé), les sections sportives de Loudéac (lycée lycée Fulgence Bienvenüe) et de Concarneau Cornouaille (Lycée Pierre Gueguin). Après avoir battu Loudéac puis Bréquigny, nos morbihannais se sont donc qualifiés pour une phase interrégionale malheureusement non disputée en raison du forfait de Caen et de Rouen.

C'est donc à Amiens du 20 au 21 janvier 2020 que nos jeunes pousses se sont retrouvées pour les finalités Nationales regroupant 8 équipes et dont le vainqueur se qualifierait pour les championnats du monde en Serbie en juin prochain : Le Mans, Le Teil (Ardèche), Paris, Chalon sur Saône, Toulouse, Mulhouse, Poitiers et Lanester.

Nos bretons se retrouvent dans une poule de 4 avec Le Teil, Toulouse, Chalon sur Saône et disputent 3 rencontres de 2 x 15' dans la même journée ! Ils en remportent 2 face à Toulouse et Chalon sur Saône et se retrouvent du coup en demi-finale face à l'ogre Parisien.

Amélie SIGWART nous avoue avoir été impressionnée par les gabarits et la maturité des parisiens et notamment de leur immense gardien de but... Et bien ses joueurs, eux, ne semblent pas l'avoir été puisqu'ils n'ont été vaincus que d'un but après avoir mené de 4 buts et avoir manqué un pénalty à la dernière seconde... Défaite 17/16 face au futur vainqueur de la compétition et son gardien de niveau N2, mais moral d'acier pour aller décrocher le bronze en venant à bout de l'équipe du Mans sur le large score de 18/17 ! Notons que l'option tactique du 7c6 en 2^{ème} mi-temps sur ce match s'est avérée payante : 6 buts sur 9 attaques, et que le 6c5 avec 100% de réussite a, lui aussi, permis d'aller décrocher ce podium !

Composition de l'équipe page 36

Le CLÉ de Lanester se retrouve donc pour la 5^{ème} fois en 6 ans parmi les 3 meilleures sections sportives de France. Un grand bravo à tous les acteurs de cette remarquable performance sur laquelle nous revenons plus en détail avec Amélie SIGWART :

Amélie, comment tes joueurs ont-ils vécu cette aventure ?

Ils ont été exemplaires : très sérieux et rigoureux, à la fois dans la vie de groupe et dans le projet de jeu ! Ils ont accepté sans rechigner et sans lassitude les efforts inhabituels qui leur étaient demandés : le réveil à 6h du matin, la balade quand il fait -3 degrés dehors, le petit déjeuner à 6h45 pour jouer deux jours de rang le 1^{er} match à 8h15 et enchaîner les matchs à suivre, les coupures, l'analyse des adversaires.

Au final, ces 3 jours ensemble, non-stop, ont été sur le plan purement humain, un moment hyper intense qui restera certainement dans leurs bons souvenirs de handbal leurs.

Y a-t-il dans la permanence des performances à ce niveau un petit secret de fabrication ?

Non, pas véritablement de secret... Mais ce qui est certain c'est que nous avons tout mis en œuvre, dans la limite de nos possibilités, pour aller le plus loin possible dans la compétition, pour n'avoir rien à regretter. Nous avons travaillé la vidéo, nous avons été très vigilants sur la gestion du sommeil, la diététique (repas, collations), la récupération.

Ils ne sont pas encore professionnels, mais ils ont fait comme si (elle sourit !).

Quelques mots peut-être sur le projet de jeu de ton groupe ?

Ce projet repose principalement sur les qualités individuelles des joueurs. La majorité des autres sections sportives sont des structures de clubs et les joueurs évoluent donc ensemble sur les matchs du week-end. Leur force c'est le collectif. Nous, nous voulons faire la différence par nos qualités individuelles. Le Championnat arrivant très tôt dans l'année, nous avons beaucoup travaillé le surnombre et la défense 0-6 de zone. Nous savions donc que notre réussite passerait par notre efficacité dans ces deux domaines. Pour l'attaque, un projet collectif simple mais des qualités individuelles fortes qui doivent nous permettre de nous adapter à chacun de nos adversaires.

Qu'avez-vous appris, toi et les joueurs de cette compétition ?

Pour ce qui me concerne, plus encore qu'en compétition adultes, la gestion du temps et des prises d'initiatives (temps morts, options tactiques) sur une formule en 2x15' a été cruciale. Ce qui a marché et ce qui a moins bien marché à ce niveau est un véritable enseignement. Cette compétition est également un moment très utile pour évaluer le réel potentiel de futurs joueurs de nationale.

Pour les joueurs, cette compétition est peu habituelle avec uniquement des matchs très courts, très serrés et à haute intensité. Elle est très formatrice notamment dans les aptitudes mentales : La gestion des moments « clés », la capacité à écouter les consignes et à les appliquer rapidement, mais aussi à rester précis et rigoureux malgré la fatigue accumulée et la pression du résultat. Ils prennent conscience d'un paramètre dont on leur parle tous les jours : « Le prix du ballon » !

Le mot de la fin ?

Tout d'abord souligner que cette aventure n'a été possible que grâce à l'accompagnement du Lycée Jean Macé de Lanester et de M. Guillou qui y est Professeur d'EPS. Le suivi scolaire est une priorité au CLÉ et nous participons activement, avec les enseignants et l'encadrement du Lycée, les représentants des joueurs du CLÉ, à l'aide à apporter aux élèves qui pourraient être en difficulté dans certaines matières. Au CLÉ, un joueur bon en Maths va aider celui qui s'en sort moins bien dans cette matière, lequel va aussi pouvoir aider dans un autre domaine, un élève moins à l'aise que lui. Des difficultés ils vont en rencontrer, mais ils ont l'obligation de mettre en œuvre tous les moyens possibles pour essayer d'y arriver ! La solidarité : comme celle qui fait le succès en sport collectif !

Encore une fois toutes nos félicitations à Amélie et à l'ensemble des joueurs !

**UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN !
A n'en pas douter, cette antique maxime est encore d'actualité au CLÉ et au Lycée Jean Macé de LANESTER !**



Championnat de France UNSS Le CLÉ du succès ! (suite)

Les joueurs du CLÉ

LUY Korentin (Hennebont Lochrist HB), BRAZIDEC Nolann (HBC Rhuys), DORE Timéo (Elan Sportif Redonnais), LE GUILLEVIC Lucas (Hennebont Lochrist HB), RODRIGUES Roméo (Hennebont Lochrist HB), TONNEL Alexis (Pays d'Auray HB), NAVEOS Maëlan (Riantec HB), LE BARBIER Arthur (ES Plescop), FOLGOAS Rafael (Saint Ave Meucon), LE RUYET Eliott (Stiren Languidic), POLLIE Jules (HBC Rhuys), SEITE Simon (HBC Rhuys), COCHIN Mathéo (HBC Rhuys), LE BOHEC AVIS Yoan (Pays d'Auray HB), LAWSON Noam (Pays d'Auray HB), COUVERT Emilien (HBC Rhuys), MANTEL Tom (Lanester Handball), LE BERRE Killian (AL Queven), ROYER Mael (Pays d'Auray HB), DELAHAYE Jules (Riantec HB), GUEZELLO CORENTIN (Pays d'Auray HB), KERMARREC Maël (AL Chateaulin), LE BERT Loann (HBC Rhuys), LEBON Titouan (Riantec HB), NAIL Armand (Baud-Lozmine HB), PIRIOU Matheo (War Raok Kloar), HARNOIS Aymeric (Pays d'Auray HB), HARNOIS Romain (Pays d'Auray HB)

CENTRE LABELLISÉ
D'ENTRAÎNEMENT
LANESTER
MASCULIN



STAGES CLUBS OUVERTS À TOUS !

VACANCES D'AVRIL

Cesson Rennes Métropole Handball organise sa deuxième édition des stages perfectionnement en avril prochain.

Au programme : handball bien sûr, mais aussi kayak, course d'orientation ou laser game.

Informations :

- 14 au 17 Avril à Cesson Sévigné.
- Joueurs nés 2006 - 2007 - 2008

La VAC Handball (Vannes) organise deux semaines de stage vacances au mois d'avril.

Au programme : entraînements quotidiens, activités nautiques, tournois sur herbe et jeux de plein air !

Informations :

- Du 14 au 18 avril 2020
- Du 20 au 24 avril 2020
- Renseignements sur vac-hand.fr



VACANCES D'ÉTÉ

Le club de Lesneven Le Folgoët propose des stages d'été en juillet.

Au programme : du Handball (entraînements quotidiens, tournois), mais aussi du kayak, des jeux aquatiques, du beach handball et des veillées de folie. Et une nouveauté pour cette année : des sessions de SURF !

Informations :

- Du 5 au 10 juillet 2020 : Nés en 2006, 2007, 2008, 2009, 2010
- Du 12 au 17 juillet 2020 : Nés en 2003, 2004, 2005, 2006, 2007.
- <https://www.lesneven-le-folgoet-handball.com/evasion-vacances-handball-edition-2020/>

Les inscriptions pour la troisième édition du CAMP HANDBALL GUERLEDAN sont ouvertes. Organisation : Pays de Pontivy Handball.

Au programme : des entrainements intensifs, du Canoë Kayak sur le Lac de Guerledan, du VTT sportifs dans les forêts du bois de Caurel, des défis sportifs et des challenges de cohésion, un tournoi sur 5 jours !

Dates :

- Du 12 au 17 juillet 2020
- <https://www.handball-bretagne.com/camp-handball-guerledan-du-12-au-17-juillet-2020.html>





ARBITRAGE : LE SUIVI VIDÉO !

Par Loïc Weber

Arbitre de haut niveau pendant plus de 20 ans en Ligue Nationale Féminine & en Ligue Nationale de Handball, Loïc Weber est désormais chargé du développement de l'arbitrage à la Ligue de Bretagne de Handball depuis plus d'un an. Sa principale mission consiste à réaliser des suivis vidéos des arbitres bretons de niveau U18 filles et garçons, prénational, nationale 3 filles et excellence régionale garçons. Son objectif est de voir au moins une fois par saison tous les arbitres de niveau régional.

Peux-tu nous expliquer en quoi consiste les suivis vidéo ?

Il s'agit tout d'abord de sélectionner le jeudi et le vendredi les matchs importants du week-end et/ou les arbitres à potentiel que l'on souhaite voir. L'objectif est de les voir au moins 5 ou 6 fois. Quand un match est ciblé, je demande au club de le filmer et de me l'envoyer, même s'il m'arrive de me rendre sur des matchs.

Ensuite, mon travail consiste à regarder tout le match et à le séquencer pour effectuer des commentaires sur les choses bien et moins bien. Evidemment, il y a davantage de retours sur les choses à corriger.

Quel est l'intérêt de ces suivis vidéo ?

C'est l'avenir de l'accompagnement des arbitres car ils sont confrontés à leur image. L'arbitre voit directement ce qu'il a fait même si parfois il ne s'en rappelle pas.

Les vidéos servent aussi de support pour les stages de formation et les rassemblements de début de saison pour montrer aux arbitres ce que l'ont attend d'eux pour la saison.

Le but est de faire des suivis et surtout d'avoir des retours des arbitres. Sur l'ensemble des matchs, les arbitres reçoivent au cours des jours qui suivent des séquences avec des retours/commentaires. Ils doivent ensuite me recontacter, c'est obligatoire, cela fait partie de leur formation.

Quelles sont les problématiques que vous rencontrez ?

La principale problématique c'est la nouveauté ! Comme nous faisons ces suivis depuis peu de temps, certains peuvent avoir l'impression que c'est pour les sanctionner alors que c'est au contraire pour leur montrer les problèmes qu'ils sont susceptibles de rencontrer et leur donner des solutions.

Quand on a une situation négative, on fait une visio-conférence avec les arbitres, et on regarde séquence par séquence ce qui n'a pas fonctionné.

Combien de temps prend le suivi vidéo ?

Pour une vidéo, je mets environ cinq - six heures à regarder le match, séquencer et faire les retours. Je fais au moins quatre suivis vidéos par

semaine. Cette saison j'en suis à une cinquantaine, la saison dernière j'en ai fait cent-vingt-cinq !

Peux-tu effectuer un premier bilan de ces suivis vidéo ?

Aujourd'hui on suit une centaine d'arbitres. On a fait baisser la moyenne d'âge des arbitres bretons d'au moins 10 ans, elle se situe aux environs de 35 ans. Les jeunes sont intéressés car le suivi vidéo montre qu'on fait attention à eux. On a souvent de bons retours, avant de faire monter les arbitres, on les suit, on les voit souvent.

On continue tout de même à accompagner les arbitres sur le terrain. On envoie quelqu'un pour sécuriser les jeunes arbitres sur des matchs « chauds » et les aider.

Tu as aussi des missions à la Fédération ?

Oui, je travaille avec la fédération en tant qu'expert vidéo, je note les arbitres du plus haut niveau sur quatre ou cinq matchs par mois. La note sert en fin saison pour voir si l'arbitre va rester au plus haut niveau ou pas.



PARTENAIRES DE LA





VOUS ÊTRE **UTILE**

Supporter dès aujourd'hui des Jeux de **Paris 2024**.

Être utile aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024
en étant les premiers en France à s'engager comme partenaire.



PARTENAIRE PREMIUM