

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2023 | NUMÉRO 3



# R'HAND & VOUS



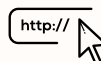
@ handballclubembrun@gmail.com  
☎ 06.34.39.03.70 / 06.37.37.07.52



handballclubembrun



handballclub-embrun



# R'HAND & VOUS



## Photos de matchs



# R'HAND & VOUS



## U13

Les U13 ont terminé  
1er de leur poule pour  
cette première moitié  
de la saison.

Ils ont joué 4 matchs contre  
Manosque, Gap, Briançon et  
l'entente Val Durance  
Oraison. Avec un sans-faute  
le groupe U13 est resté  
invaincu



Embrun 34 - 7 Manosque  
Embrun 34 - 17 Gap  
Embrun 29 - 20 Briançon  
Embrun 28 - 21 EVDO

# R'HAND & VOUS

## U15

Les U15 ont terminé  
2ème de leur poule  
pour cette première  
partie de saison



Ils ont joué 4 matchs contre  
Digne, Gap, HBCCV et EVDO.  
Ils n'ont concédé qu'une  
seule défaite face à EVDO.



Embrun 33 - 14 Digne  
Embrun 32 - 18 Gap  
Embrun 44 - 22 HBCCV  
Embrun 22 - 29 EVDO

# R'HAND & VOUS

## Comité Départemental du Sport Adapté (CDSA)



**Le 23 novembre, Kevin est intervenu à l'IME "le Bois de Saint-Jean" à Gap, dans le cadre de l'affiliation à la Fédération Française de Sport Adapté. En effet, le club a pour projet de proposer une section adaptée pour les personnes en situation de handicap.**



# R'HAND & VOUS

## Remise des maillots



Le club a reçu les nouveaux maillots et shorts de match. La remise des équipements s'est faite, en présence des partenaires, le samedi 9 décembre au gymnase du plan d'eau pour l'ensemble des effectifs jeunes.



L'occasion pour notre photographe, Jean-Pierre Barge, d'immortaliser ce moment.



# R'HAND & VOUS

## Réunion du bureau



**Ces échanges réguliers permettent au club d'être dynamique, force de propositions et de se projeter dans le futur.**

**Tout au long de l'année les acteurs du club se retrouvent lors de réunions organisées mensuellement pour administrer le club et décider des projets et événements à venir.**



**Merci aux bénévoles d'être présents**

**Si vous souhaitez vous joindre à l'équipe vous serez les bienvenu(e)s. Petite ou grande aide, toutes les bonnes volontés sont appréciées.**



# R'HAND & VOUS

## Championnat du monde de Handball féminin

Le championnat de handball féminin a eu lieu du 29 novembre 2023 au 17 décembre 2023. Les pays recevant étaient le Danemark, la Suède et la Norvège.



L'équipe de France s'est qualifiée pour la finale contre la Norvège et s'est imposée 31 - 28.



**Bravo à l'équipe de France qui monte sur la plus haute marche du podium.**



# R'HAND & VOUS

## Inter-comités

Les inter-comités ont eu lieu le 11 Novembre à Châteaurenard pour les filles et à Cavailon pour les Garçons.

Côté masculin : 2 victoires et 1 défaite

Hautes-alpes 29 - 12 Corse

Hautes-alpes 19 - 32 Bouche du Rhône

Hautes-alpes 24 - 22 Vaucluse

Côté féminin : 3 défaites

Hautes-alpes 13 - 20 Corse

Hautes-alpes 5 - 30 Bouche du Rhône

Hautes-alpes 8 - 21 Vaucluse



Paul



Lya



Elenna



Tommy



Eni

Bravo à nos 5  
jeunes espoirs  
pour leur  
participation

# R'HAND & VOUS

## Coupe de France

L'effectif séniors est allé jouer à Digne pour le 2ème tour de la Coupe de France.



Ils se sont imposés 39 - 27 et ont accédé au 3ème tour le 16 Décembre à Apt.

Au 3ème tour de CDF, les séniors jouaient une triangulaire contre l'entente Gardanne - Simiane et l'équipe d'Apt. Après une courte défaite 26-27 contre l'entente, ils ont su relever la tête et gagner 23-21 le 2e match. Cela n'a pas suffi et l'aventure s'est arrêtée aux portes des 32ème de finale.



# R'HAND & VOUS

## Noël du club

Pour célébrer les fêtes de fin d'année le club a organisé un apéritif dinatoire à la salle de la manutention le Vendredi 22 décembre.



Cette soirée a permis à l'ensemble des membres du club de partager un moment convivial et d'échange. Un petit cadeau a été offert aux plus jeunes



Merci à tous ceux qui étaient présents



# R'HAND & VOUS

## Focus sur Sébastien DUCHATEAU :



**Entraîneur des Séniors masculin, Sébastien ne joue plus au handball. Cela fait 3 ans qu'il coache avec Romain Faure. Il souhaite partager ses connaissances du handball avec les joueurs.**

**Quel est ton passé en temps que joueur de handball ?**

J'ai commencé tardivement le handball à l'âge de 15-16 ans. J'ai été rapidement intégré dans l'équipe espoir d'un club Bruxellois de division 2. Après quelques années en division 2, j'ai rejoint l'équipe de Charleroi (Belgique) où j'ai évolué 2 années en D1 Belge au poste d'ailier gauche. Après des vacances sur Gap, le club du Gap handball m'a proposé de venir jouer en nationale 3 et j'ai accepté au vu du cadre de vie et de l'ambiance générale de ce club formateur. Après presque 13 ans au Gap handball j'ai stoppé le handball. Ensuite après 5 ou 6 années de pause, j'ai recommencé à jouer une saison dans l'équipe 2 du Gap handball après une demande de Romain Faure pour venir encadrer un peu les jeunes. Depuis maintenant 3 ans j'ai rejoint le club d'Embrun qui a su proposer un projet attractif qui correspondait à mes attentes.

**Quand as-tu commencé à entraîner ? et pourquoi ?**

J'ai commencé assez jeune à donner des entraînements, en Belgique j'ai entraîné des U15. Ensuite à Gap, j'ai eu en charge l'équipe des U16 puis des U18 et maintenant à Embrun je coache l'équipe sénior masculine. Je trouve ça bien de pouvoir faire progresser les jeunes, les "modeler". Pour les séniors, l'esprit de compétition est plus présent, c'est un grand plaisir pour ma part d'essayer de l'inculquer à toute l'équipe.

**As-tu des objectifs avec le groupe dans les saisons futures (montée en PN...)?**

J'ai un esprit de compétition, donc pour moi l'objectif c'est d'être en haut du tableau. C'est mon objectif personnel, mais nous sommes dans un club familial où nous faisons avec les contraintes de chaque joueur. Pour jouer une montée, tous les joueurs doivent être impliqués à 100% autant que le staff (présence aux entraînements, matchs...). Pour une montée en PN, il n'y a pas spécialement besoin d'avoir 5 entraînements par semaine, 2 suffisent mais il faut être présent aux 2 entraînements et être des guerriers sur le terrain.



**Quels sont tes objectifs handball pour cette saison?**

L'objectif de la saison c'est d'être dans la poule haute, c'est quasiment acquis. Si nous sommes en poule haute, au vu du début de saison, nous prendrons match par match pour décrocher un maximum de victoires et commencer à travailler pour la saison prochaine.