



HBC CHAMBLY HANDBALL

LE JOURNAL DU HBC CHAMBLY

OCTOBRE 2015

NUMERO 1

VENEZ DECOUVRIR LE HANDFIT

Le handfit débarque à Chambly. Cette activité qui associe fitness et handball s'adresse à toutes et à tous, quel que soit son niveau et son objectif. Elle s'appuie sur des séances courtes, d'une durée de 45 minutes à 1 heure, encadrées par un coach handfit.

RDV le 10 octobre

Chaque séance est divisée en 5 phases : l'automassage, les jeux d'équilibre, le cardio, le renforcement sous forme de jeux avec différents ballons et enfin la relaxation.

Pour vous faire découvrir le handfit, le HBCC organise une journée portes ouvertes à Chambly, en partenariat avec la Ligue de Picardie et la Fédération française de



handball. A cette occasion un formateur fédéral sera présent.

Rendez-vous
le 10 octobre

de 10h30 à 11h30

au gymnase D. Constantini
(accueil à partir de 10 h)

Ensuite, deux séances auront lieu **tous les samedis matin de 10h à 11h et de 11h à 12h.**

Inscription par email à 2160016@handball-france.eu ou par téléphone au 06 80 28 47 81.

L'édito de la Présidente

Cette nouvelle saison débute avec de nombreux changements : un nouveau bureau, un nouveau logo, de nouveaux entraîneurs et une nouvelle activité : le handfit. Nous vous proposons aussi ce nouveau journal qui, chaque mois, vous permettra de retrouver l'actualité du club. Septembre est aussi le mois où les commissions se mettent en place. N'hésitez pas à nous rejoindre si vous le souhaitez. Vous serez les bienvenus. A la fin du mois de septembre, nous comptons déjà plus de 150 licenciés.

Je vous souhaite à tous une très bonne année sportive.

Christine Fuzelier

LE PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2015-2016

LUNDI	18h	-12 ans/-14 ans G Guillaume & Maxime	19h30	Seniors G. B Jérémy	20h45	Loisirs Jean-Claude	22h	
MARDI	18h15	-12 ans F. Noémie	19h15	-15 ans F. Jean-Charles	20h15	21h30	Seniores F. Jean-Charles 22h	
MERCREDI	17h	-12 ans G. Maxime	18h15	-14 ans G. Guillaume/Maxime	19h30	-16 ans G. Jean-Luc	21h	Seniors G. A Nicolas 22h30
JEUDI	18h15	-12 ans F. Noémie	19h15	-15 ans F. Jean-Charles	20h30	21h30	Seniores F. Jean-Charles 22h	
VENDREDI	18h	-14 ans G. Guillaume & Maxime	19h30	-16 ans G. Jean-Luc	21h	21h30	Seniors G. A Nicolas 22h30	

SAMEDI 10h 11h 12h
 Handfit Jennifer Jennifer
 Baby hand -9 ans mixte
 Guillaume Guillaume

BOUHHH !!!

La commission Jeunes organise son tournoi d'halloween. Alors préparez vos plus affreux costumes et vos plus terrifiantes grimaces pour cet événement qui se déroulera le **30 octobre de 14h à 16h** à Raymond Joly et sera suivi d'un goûter. Les petits monstres des -9 ans aux -12 ans sont conviés.



NOS PARTENAIRES 2015/2016



CLUB INTERFLORA DE L'OISE



HBC CHAMBLY

HANDBALL

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2015-2016

La présidente : Christine Fuzelier

Annick Besse (vice-présidente)

Elodie Fuzelier (secrétaire) - Véronique Pradat (secrétaire adjointe)

Laurence Colin (trésorière) - Martine Vialatte (trésorière adjointe)

Jérôme Lemaire - Céline Lemaire - Laurent Lambert - Guillaume Nicastro - Audrey Vialatte
7 commissions: Matériels, Buvette, Arbitrage, Sport, Manifestations, Jeunes, Communication

LES ENTRAINEURS

Guillaume Nicastro (- 9ans/- 14 ans G.)

Maxime Erades (- 12 ans G./- 14 ans G.)

Noémie Archimbaud (- 12 ans F.)

Jean-Luc Fuzelier (- 16 ans G.)

Jérémy Fuzelier (seniors G. B)

Jean-Charles Janin (- de 15 F. / seniors F.)

Nicolas Egéa (seniors G. A ET B)

Jean-Claude Cronier (loisirs)

Jennifer Mayot (handfit)

Daniel Lanapats (arbitrage)

Un week-end de préparation pour les moins de 16 ans

Fin août, les moins de 16 ans garçons ont participé à un week-end de préparation physique à Ault, dans la Somme. Dans un cadre magnifique, ils ont enchaîné footing, crossfit et gainage avec pour objectif de démarrer le championnat en parfaite condition physique. Sous l'œil attentif des deux entraîneurs, Jean-Luc et Jérémy, nos jeunes n'ont pas ménagé leurs efforts. Une baignade vivifiante, des parties de foot et des bons plats préparés par Régis ont aussi agrémenté



ces deux jours. Le week-end s'est terminé par une première victoire en match amical contre Ailly-sur-Noye. Les jours suivants, d'autres matchs amicaux contre Roissy, Sud Oise et Saint-Gratien sont venus

confirmer leur bonne forme. Mais pas question de s'enflammer... Le championnat commence à peine et ils devront faire preuve de concentration et de détermination pour conserver leur place en région.

ZOOM... sur l'équipe Loisirs

Depuis 4 ans, l'équipe loisirs accueille toutes celles et ceux qui souhaitent jouer au handball par plaisir et à leur rythme. L'équipe est ouverte à tous, qu'ils soient parents de nos jeunes licenciés ou qu'ils veuillent simplement découvrir ce sport. Même si le groupe est hétérogène, la passion du handball et la bonne ambiance font toujours des entraînements et des matchs des moments conviviaux. Chaque

année, des matchs aller/retour avec 5 à 6 autres équipes, sont organisés, voire plus puisque de nouvelles équipes nous ont contacté pour participer à nos rencontres.

Les règles du jeu sont adaptées puisque l'équipe est mixte et que nous jouons avec une balle de taille 2 (taille fille). Autre particularité : les buts marqués par les filles comptent double. Enfin



et surtout, chaque rencontre se termine par une 3ème mi-temps organisée par l'équipe qui reçoit ! N'hésitez pas à vous joindre à nous. Les entraînements ont lieu tous les **lundis soirs à partir de 20 h 30.**

LES MATCHS A VENIR

(sous réserve de modification)

Samedi 10 octobre

Domicile

16h45 : - 14 ans G (Sud Oise) DC

18h45 : Seniores F. B (Ent. du Thelle) DC

20h45 : Seniores F. A (BOUC 2) DC

Extérieur

14h30 : - 12 ans G. (Tournoi

Sérifontaine)

16 h : - 12 ans F. (Laigneville)

21 h : Seniors G. B (Clermont 2)

Dimanche 11 octobre

Domicile

14 h : - 16 ans G. (Laon) DC

16 h : Seniors G. A (AAE Méru) DC

Samedi 17 octobre

Domicile

14h45 : - 15 ans F. (Pont OC) DC

16h45 : - 14 ans G. (Beauvais) DC

Extérieur

- 16 ans Garçons (Amiens)

20 h : Seniores F. B (Lassigny)

21 h : Seniores F. A (Saint-Quentin)

21 h : Seniors G. A (Abbeville)

Samedi 24 octobre

Domicile

18h45 : - 16 ans (Saint-Quentin) DC

20h45 : Seniores F. A (Entente

Corbie) DC

Extérieur

15h30 : - 15 ans F. (Maignelay

Montigny)

Vendredi 30 octobre

Domicile

21 h : Seniors G. A (Laigneville) DC

Coupe de France

Samedi 31 octobre

Extérieur

15 h : - 14 ans G. (Compiègne 1)

Dimanche 1er novembre

Domicile

14 h : - 15 ans F. (ECLA) DC

Samedi 7 novembre

Domicile

14h45 : - 12 ans F. RJ

18h45 : Seniors G. B (St-Omer) RJ

20h45 : Seniors G. A (BOUC 2) RJ

Extérieur

14 h : - 12 ans G. (Tournoi Beauvais)

20h30 : Seniores F. B (Ecla)

20h45 : Seniores F. A (Laigneville)

RJ : gymnase Raymond Joly

DC : gymnase Daniel Constantini

Handball Club Chambly

187 Rue Jacques Prévert - 60230 CHAMBLY
Téléphone - 06 80 28 47 81



Retrouvez toute l'actualité du HBC
Chambly sur Facebook et sur le site
hbc-chambly.clubeo.com