

# EPINAY-VILLEMOISSON HANDBALL CLUB



## SÉNIORS MASCULINS

### Actualités club

- ➔ **Inscription 2024-2025 :**  
Suite aux inscriptions de ce début d'année, le club compte aujourd'hui 221 adhérents, avec 147 licences renouvelées et 74 adhérents qui nous ont rejoints. Nous leur souhaitons la bienvenue dans la famille de l'EVHBC !
- ➔ **Octobre rose :**  
Cette année encore, l'EVHBC participe au jeu de la FFHandball, en partenariat avec Kiplin, en faveur de la lutte contre le cancer du sein. Il est encore temps de rejoindre les équipes de l'EVHBC en vous inscrivant sur l'appli Kiplin avec le code "GENEROSE2024".
- ➔ **Boutique 2024-2025 :**  
La Boutique EVHBC fait son retour pour cette nouvelle saison. N'hésitez pas à commander sur notre site pour vous équiper aux couleurs du club !
- ➔ **Création équipe -11F :**  
Cette année, une nouvelle équipe rejoint l'EVHBC : la -11 ans féminine. Coachées par Charlelie, les filles participeront au championnat départemental -11F. Merci aux parents d'avoir adhéré au projet de cette nouvelle équipe. Bonne saison aux filles !

Toute l'équipe de l'EVHBC vous souhaite une bonne reprise et une belle saison sportive !

## NOS RESULTATS DU MOIS

### - 11 ANS MASCULINS :

- ➔ Match nul 7 - 7 contre HB ETAMPOIS
- ✗ Défaite 4 - 12 contre ES MONTGERON

### - 13 ANS MASCULINS 1 :

- ✓ Victoire 21 - 20 contre GIF HBC 1
- ✓ Victoire 10 - 0 contre AS ITTEVILLE (forfait)

### - 13 ANS MASCULINS 2 :

- ✓ Victoire 31 - 21 contre R. RIS / BONDOUFLE

### - 15 ANS MASCULINS :

- ✓ Victoire 29 - 17 contre HB ETAMPOIS

### - 18 ANS MASCULINS :

- ✗ Défaite 17 - 32 contre ES BRUNOY 1

### SÉNIORS MASCULINS 1 :

- ✓ Victoire 38 - 31 contre AL BRETIGNY 1A
- ✓ Victoire 34 - 31 contre HBC LIMOURS

### SÉNIORS MASCULINS 2 :

- ✓ Victoire 28 - 26 contre VILLEBON-LONGJUMEAU
- ✓ Victoire 29 - 27 contre ES VIRY-CHATILLON

### SÉNIORS FÉMININES :

- ✗ Défaite 32 - 43 contre AL BRETIGNY
- ✗ Défaite 29 - 38 contre US PALAISEAU 1D



Séance de 45 minutes en 5 phases différentes :

- **Handroll** : échauffement avec temps d'automassage pour réduire les tensions musculaires.
- **Handbalance** : proprioception, motricité et coordination gestuelle à travers des jeux collectifs et ludiques.
- **Cardiopower** : entretenir et améliorer la fonction cardiaque sur des exercices brefs et intenses associés à des temps de récupération.
- **Handjoy** : motricité, dépense énergétique et mobilisation des capacités cognitives à travers des jeux collectifs qui se rapprochent de la pratique du handball.
- **Cooldown** : retour au calme avec récupération, relaxation et massage.

Rejoignez Maité et Sylvain dans cette nouvelle activité proposée par le club, le samedi de 13h à 14h au gymnase Pompidou !

## ÉVÈNEMENTS À VENIR

WEEK-END 5 ET 6 OCTOBRE :

- Matches délayage -IIF, -11M, -13M 1 & 2, -15M, -18M
- Matches championnat SF, SM1 et SM2

WEEK-END 12 ET 13 OCTOBRE :

- Matches délayage -IIF, -11M, -13M 1 & 2, -15M, -18M
- Matches championnat SF, SM1 et SM2

WEEK-END 19 et 20 OCTOBRE :

- Match Coupe de France SM1

23 ET 24 OCTOBRE :

- Stage de la Toussaint (programme à venir)



**SHOOTING  
SÉNIORS F**



By @Shan'dini photography



## EQUIPES DE FRANCE



L'équipe de France masculine sera de retour au mois de novembre pour une semaine de travail international, avec un nouvel entraîneur adjoint : Yohann Delattre.

L'équipe de France féminine change de staff avec le nouveau sélectionneur Sébastien Gardillou qui prend la tête des Bleues. Les filles entament la préparation du prochain Euro avec une double confrontation contre la Hongrie, les 24 et 26 octobre.