



HANDBALL

Gymnase du Grand Coudret
100 rue du Dr Jean
17100 SAINTES
Tél. : 05 46 93 66 80
@ : 6017000@ffhandball.net
@ : handball.cd17@free.fr
Site : www.comite-17-handball.fr

Bulletin officiel du Comité Départemental de Handball de la Charente-Maritime
Responsable de la rédaction et de la publication : Michel AUDOUARD

SAISON 2022 - 2023

Date de parution :

Dimanche 9 avril 2023

19:13



Numéro

679



LES PROCHAINES RÉUNIONS DU COMITÉ :

- Commission Médicale mercredi 12 avril à 19 h.
- Bureau Directeur jeudi 20 avril à 19 h.



A voir notamment

- Page 5 : Les désignations des arbitres
- Page 7 : Chez les jeunes

COMITÉ CHARENTE MARITIME
FFHANDBALL



Champ. de France	RÉSULTATS EN NATIONALE	Du 8 et 9 avril
N1 Elite Masc.	SAINTES	ELITE VAL D'OISE
		30 - 30

HAND17EXPRESS



Viens jouer au HANDBALL

SAISON - 2023-2024

Renseignements :

- 06.59.22.49.16
- 06.10.37.25.46
- 6017006@ffhandball.net

Adresse :
Gymnase du Collège
Rue du Collège
LA TREMBLADE

Réseaux :
Facebook : Atlantique Seudre Handball
Instagram : atlantiqueseudrehandball




Filles / Garçons

- Baby - Hand (Mixte)
- - 9 ans (Mixte)
- - 11 ans (Mixte)
- - 13 ans
- - 15 ans
- - 18 ans
- Seniors Féminines
- Séniors Masculin
- Hand Passion (Mixte)
- Bénévoles
- Entraîneurs




Rejoignez nous





Les PROCHAINES MATCHES NATIONAUX

Date	Division	Horaire	RECEVANT	VISITEUR
Samedi 15/04	N1 Elite Masc.	18 h.	ANNECY	SAINTES
Dimanche 16/04	N2 Fém.	16 h.	AUNIS	LANESTER



Résultats Départementaux

J2	PRDM PLAY OFF	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	SURGERES / COURCON	6	2	2	0	0	60	56	4	0	0
2	OLERON	4	2	1	0	1	56	55	1	0	0
3	ROCHEFORT 2	4	2	1	0	1	56	57	-1	0	0
4	SAINTES 3	2	2	0	0	2	57	61	-4	0	0

PRDM PLAY OFF	au	08/04/2023	J2
ROCHEFORT 2	31	SAINTES 3	29
SURGERES / COURCON	30	OLERON	28

J2	PRDM PLAY DOWN	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	SAINT XANDRE 2	6	2	2	0	0	56	46	10	0	0
2	HAUTE SAINTONGE	4	2	1	0	1	60	49	11	0	0
3	TONNAY-CHARENTE	3	2	0	1	1	50	54	-4	0	0
4	MATHA	3	2	0	1	1	47	64	-17	0	0

PRDM PLAY DOWN	au	08/04/2023	J2
MATHA	25	TONNAY-CHARENTE	25
SAINT XANDRE 2	27	HAUTE SAINTONGE	21

J17	PRDF Féminines	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	SAINT XANDRE 1	50	17	16	1	0	508	325	183	0	0
2	HTE SAINTONGE / PONS-G	43	17	12	2	3	402	317	85	0	0
3	SAINTES	41	16	12	1	3	412	292	120	0	0
4	RE	37	17	9	2	6	384	365	19	0	0
5	TONNAY-CHARENTE	37	17	9	2	6	346	344	2	0	0
6	ATLANTIQUE SEUDRE	35	17	8	2	7	383	337	46	0	0
7	AULNAY	32	17	6	3	8	394	371	23	0	0
8	ST HILAIRE/ST JEAN	30	16	6	2	8	365	363	2	0	0
9	SURGERES	30	17	6	1	10	336	338	-2	0	0
10	SAINT XANDRE 2	30	17	6	1	10	325	391	-66	0	0
11	MATHA	22	17	2	1	14	300	436	-136	0	0
12	MONTGUYON	17	17	0	0	17	241	517	-276	0	0

PRDF Féminines	au	08/04/2023	J17
AULNAY	23	MATHA	18
SAINT XANDRE 2	18	ATLANTIQUE SEUDRE	20
ST HILAIRE/ST JEAN	18	HTE SAINTONGE / PONS-G	27
SAINTES	36	TONNAY-CHARENTE	20
MONTGUYON	14	SAINT XANDRE 1	39
SURGERES	19	RE	20

J9	15 DF 2ème Phase	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	MATHA	43	15	14	0	1	472	221	251	0	0
2	ROCHEFORT	39	15	12	0	3	503	266	237	0	0
3	COURCON / SURGERES	37	15	11	0	4	316	243	73	0	0
4	ST HILAIRE/ST JEAN	35	15	10	0	5	459	243	216	0	0
5	OLERON	27	15	6	0	9	269	331	-62	0	0
6	ROYAN ST-GEORGES	23	15	4	0	11	230	344	-114	0	0
7	SAINTES	19	15	2	0	13	200	454	-254	0	0
8	SAINT XANDRE	17	15	1	0	14	99	446	-347	0	0

15 DF 2ème Phase	au	08/04/2023	J 1
ROYAN ST-GEORGES	13	ST HILAIRE/ST JEAN	41



J5	15 F PC POULE B	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	ETEC	10	4	3	0	1	133	112	21	0	0
2	ANGOULEME	10	4	3	0	1	102	85	17	0	0
3	AGGLO 2B	6	4	1	0	3	85	97	-12	0	0
4	SAINT YRIEIX	6	4	1	0	3	98	124	-26	0	0

15 F PC POULE B	au	08/04/2023	J6
ANGOULEME	33	ETEC	23

Coupe 17 Seniors Masculins	Principale 1/2 Finales	J3
ROCHEFORT 2	R	ROYAN / ST.GEORGES
PONS-GEMOZAC 1	22	SAINTES 2
		24



LIGUE NOUVELLE AQUITAINE
FFHANDBALL



Crédit Mutuel
LA banque à qui parler



CASAL SPORT

RESULTATS des INTER – COMITES

TOUR NATIONAL

FEMININES DIMANCHE 9 AVRIL à LA FLECHE (72)				MASCULINS DIMANCHE 9 AVRIL à TOURNEFEUILLE (31)			
CD 17	12	CD 85	28	CD 17	16	CD 34	36
CD 17	15	CD 33	36	CD 17	14	CD 83	27
CD 17	5	CD 94	20	CD 17	25	OCC	23
CD 85	28	CD 33	30	CD 34	21	CD 83	19
CD 85	19	CD 94	18	CD 34	25	OCC	16
CD 33	18	CD 94	16	CD 83	29	OCC	21

CLASSEMENTS

1 ^{er}	GIRONDE	1 ^{er}	HERAULT
2 ^{ème}	VENDEE	2 ^{ème}	VAR
3 ^{ème}	VAL DE MARNE	3 ^{ème}	CHARENTE - MARITIME
4 ^{ème}	CHARENTE - MARITIME	4 ^{ème}	Reg. OCCITANIE

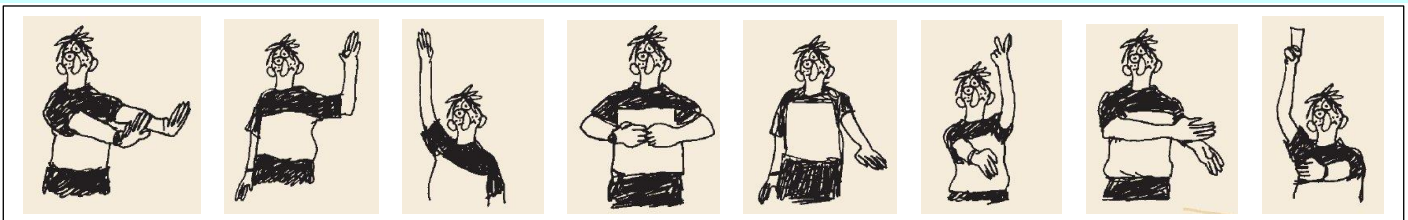
L'ARBITRAGE

ARBITRAGE : LES DÉSIGNATIONS DES PROCHAINS WEEK-ENDS

4

Les matches des catégories - de 15 ans et - de 13 ans (Masculins et Féminines) sont arbitrés par les JA des clubs recevants.

J	N°	Code	J	Date	Heure	RECEVANT	VISITEUR	ARBITRE	CLUB
28	1	PRDF	S	15-avr.	19:00	SAINTES	ST HILAIRE / ST JEAN 2	CHARLES M	RE
28	2	PRDF	S	15-avr.	19:00	ATLANTIQUE SEUDRE	AULNAY	SIMONNET C	ST HILAIRE / ST JEAN
28	3	C17M	D	16-avr.	15 :00	ROCHEFORT	ROYAN / ST.GEORGES	DUVERGER M.	OLERON
29	1	EDM	S	22-avr.	17:00	RE 2	ATLANTIQUE SEUDRE 2	PERRIN J.	ST. XANDRE
29	2	EDM	S	22-avr.	19:30	HAUTE SAINTONGE 2	COURCON / SURGERES	DAUTRICHE A	ST HILAIRE / ST JEAN
29	3	EDM	S	22-avr.	19:00	PONS / GEMOZAC 2	PONS / GEMOZAC 3	REUTENAUER RL	ROCHEFORT
29	4	EDM	S	22-avr.	19:00	ST HILAIRE / ST JEAN 2	MONTGUYON	GACHES C	SAINTES
29	5	PRDF	S	22-avr.	21:00	RE	AULNAY	GOURSEAU C.	TONNAY CHARENTE
29	6	PRDF	S	22-avr.	19:30	SURGERES	HAUTE SAINTONGE	SELTZER A	ROCHEFORT
29	7	PRDM	S	22-avr.	20:30	SURGERES / COURCON	ROCHEFORT 2	CARRY J	SAINTES
30	1	PRDM	D	30-avr.	16:00	OLERON	SAINTES 3	GOURSEAU C	TONNAY-CHARENTE
30	2	PRDM	S	29-avr.	21:00	HAUTE SAINTONGE	TONNAY-CHARENTE	GACHES C	SAINTES
30	3	PRDM	S	29-avr.	21:00	ST XANDRE 2	MATHA	CARRY J	SAINTES
30	4	PRDF	D	30-avr.	16:00	RE	ST XANDRE 2	ROCHEFORT	ROCHEFORT
30	5	PRDF	S	29-avr.	19:00	ST XANDRE 1	ST HILAIRE / ST JEAN 2	CHARLES M	RE
30	6	PRDF	S	29-avr.	19:00	HAUTE SAINTONGE	SAINTES	DAUTRICHE A	ST HILAIRE / ST JEAN
30	7	PRDF	S	29-avr.	20:30	MATHA	MONTGUYON	MAMBO H	ST XANDRE
30	8	PRDF	V	28-avr.	21:00	TONNAY-CHARENTE	SURGERES	NGOME J	SAINTES
30	9	EDM	S	29-avr.	20:30	MONTGUYON	ATLANTIQUE SEUDRE 2	SETLZER A	ROCHEFORT
30	10	EDM	D	30-avr.	16:00	COURCON / SURGERES	PONS / GEMOZAC 2	VALLET R	ATLANTIQUE SEUDRE
30	11	EDM	D	30-avr.	14:00	RE 2	HAUTE SAINTONGE 2	REUTENAUER RL	ROCHEFORT
30	12	EDM	S	29-avr.	19:00	PONS / GEMOZAC 3	ST HILAIRE / ST JEAN 2	LAMIAU L	COURCON
30	13	-18F	S	29-avr.	16:45	AUNIS	PONS / GEMOZAC / HTE SAINT.	SOULET L	ST XANDRE
30	14	-18F	S	29-avr.	16:00	ATLANTIQUE SEUDRE	COURLAY / MAULEON	BREGAINT N / BAQUE M	RE
30	15	-18F	D	30-avr.	14:30	SURGERES / COURCON	OLERON	PONS / GEMOZAC	PONS / GEMOZAC
30	16	-18M		29-avr.		COGNAC	ST XANDRE 1	CD 16	CD 16
30	17	-18M	S	29-avr.	17:00	PONS / GEMOZAC -17	ROCHEFORT	PARISOT G	ATLANTIQUE SEUDRE
30	18	-18M	S	29-avr.	18:00	ATLANTIQUE SEUDRE -17	AUNIS -17	DE SOUSA FAURE S.	ROYAN / ST.GEORGES
30	19	-18M	S	29-avr.	19:00	GOND PONTouvre	TONNAY-CHARENTE	CD 16	CD 16
30	20	-18M	S	29-avr.	19:00	ROYAN ST GEORGES -17	COURCON / SURGERES	PONS / GEMOZAC	PONS / GEMOZAC
30	21	-18M	S	29-avr.	17:00	ST XANDRE 2	RE -17	CAILLAUD S	ST HILAIRE / ST JEAN
30	22	-17RM	S	29-avr.	18:30	TERRITOIRE ANGERIEN MATHALIEN	LIMOGES HAND 87	JOLY T / ROMEZ CUILLEZ T	AUNIS





LES RETRANSMISSIONS À LA TÉLÉVISION



Compétition	Date	Match			Chaîne
	mar. 11 avril. 21h10	France	vs	Brésil	L'EQUIPE
	jeu. 13 avril. 20h00	Cesson-Rennes	vs	PSG	beIN HD
	sam. 15 avril. 20h00	Nîmes	vs	Dunkerque	beIN SPORTS MAX 3
	dim. 16 avril. 17h00	Nantes	vs	St.Raphaël	beIN SPORTS MAX 3
	ven. 21 avril. 20h00	Chambéry	vs	Nantes	beIN SPORTS MAX 3
	sam. 22 avril. 20h00	St.Raphaël	vs	Nîmes	beIN HD
	sam. 22 avril. 20h00	Toulon St.Cyr	vs	Brest	beIN SPORTS MAX 3
	dim. 23 avril. 17h00	PSG	vs	Montpellier	beIN SPORTS MAX 3

HandballTV, la plateforme vidéo de tous les handballs : <https://www.handballtv.fr/>

Compétition	Date	Match			Chaîne
LIQUI MOLY STARLIGUE -	jeu. 13 avril 20h00	TOULOUSE	vs	CHARTRES	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	jeu. 13 avril 20h00	ISTRES	vs	CHAMBÉRY	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 14 avril 20h00	AIX	vs	CRÉTEIL	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 14 avril 20h00	MONTPELLIER	vs	SÉLESTAT	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 14 avril 20h00	IVRY	vs	LIMOGES	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 21 avril 20h00	CHARTRES	vs	CESSON-RENNES	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 21 avril 20h00	DUNKERQUE	vs	IVRY	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 21 avril 20h00	LIMOGES	vs	AIX	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 21 avril 20h30	CRÉTEIL	vs	ISTRES	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 21 avril 20h30	SÉLESTAT	vs	TOULOUSE	
PROLIGUE - J28	ven. 05 mai 20h00	VALENCE	vs	BILLÈRE	
PROLIGUE - J30	ven. 19 mai 20h00	VALENCE	vs	SARAN	





CALENDRIERS TOURNOIS « BENJAMINS (ES) »
SAISON 2022 - 2023



-11 ans (12,13 et 14) BENJAMINS (ES)	SAMEDI 6 MAI ou DIMANCHE 7 MAI 2023			
T1 LOISIRS à SURGERES	Surgères 1	Surgères 2	Courçon	Tonnay Charente
T2 LOISIRS à LA TREMBLADE	Atl. Seudre 1	Atl. Seudre 2	St. Xandre 1	St. Xandre 2
T3 LOISIRS à SAINTES	Saintes	Rochefort 2	Oléron 1	
T4 LOISIRS à ST. HILAIRE	St. Hilaire / St. J	Ré	Montguyon	
T5 CHALLENGE à HTE SAINTONGE	Haute Saintonge	Aunis 1	Aunis 2	Pons /Gem 1
T6 CHALLENGE à ROYAN	Royan St.G.1	Royan St.G.2	Rochefort 1	Aunis 3
T7 FEMININ à ROCHEFORT	Rochefort 3 FEM	Oléron 2 FEM	Royan St.G. FEM	
T8 FEMININ à AUNIS	Aunis 4 FEM	Pons Gém.3 FEM	Surgères 3 FEM	

**LES ENCOURAGER, C'EST
LES RESPECTER !**



CALENDRIERS STAGES « POUSSINS (ES) »
SAISON 2022 - 2023

-9 ans (14,15 et 16) POUSSINS (ES)	ZONE NORD	ZONE CENTRE	ZONE SUD
DIMANCHE 30/04/2023	COURCON	ROYAN (Cordouan)	ST.HILAIRE



Les Résultats Régionaux

J9	N3 Fém.Play Down P1	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	EYSINES	21	8	6	1	1	241	178	63	0	0
2	LEZAY	20	8	5	2	1	249	222	27	0	0
3	TYROSSE	15	8	3	1	4	215	233	-18	0	0
4	PALAIS AMBAZAC	13	7	4	1	2	207	182	25	0	3
5	AUNIS 2	9	8	0	1	7	159	257	-98	0	0
6	PERIGUEUX	8	7	2	0	5	179	178	1	0	3

N3 Fém.Play Down P1	au	08/04/2023	J1
EYSINES	31	LEZAY	31

J19	Excellence Masc.PB	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	FLOIRAC CENON	48	18	14	2	2	559	450	109	0	0
2	GAZINET CESTAS	47	18	15	2	1	596	462	134	0	3
3	MEDOC	41	18	11	1	6	595	525	70	0	0
4	STADE PESSACAIIS U.C 2	40	18	10	2	6	594	524	70	0	0
5	GOND PONTOUVRE	40	18	10	2	6	513	456	57	0	0
6	US LALINDE	38	18	10	0	8	540	523	17	0	0
7	SAINTES 2	38	18	9	2	7	499	499	0	0	0
8	PE2M	36	18	9	0	9	504	499	5	0	0
9	AUNIS 2	34	18	8	1	9	426	499	-73	1	0
10	MONSEGUR	24	18	4	1	13	520	621	-101	0	3
11	PONS-GEMOZAC	19	18	0	1	17	481	618	-137	0	0
12	COGNAC 2	19	18	1	0	17	452	603	-151	1	0

Excellence Masc.PB	au	08/04/2023	J7
PE2M	35	MEDOC	29



J19	Excellence Masc.PC	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	STADE MONTOIS	53	18	17	1	0	615	434	181	0	0
2	GAN	44	18	12	2	4	579	494	85	0	0
3	PAILLETON	42	18	12	0	6	534	489	45	0	0
4	BUROS / PAU NOUSTY	41	18	11	1	6	603	540	63	0	0
5	URRUNARRAK	38	18	10	0	8	573	543	30	0	0
6	LASSEUBE	35	18	8	1	9	472	477	-5	0	0
7	BELIN-BELIET	34	18	9	1	8	577	578	-1	0	3
8	BARZUN	32	18	7	0	11	503	505	-2	0	0
9	OSSAU / BRUGES 64	30	18	6	0	12	504	525	-21	0	0
10	BORDEAUX E.C 2	26	18	6	0	12	489	608	-119	1	3
11	OLORON 2	25	18	4	0	14	451	575	-124	1	0
12	CADILLAC	16	18	3	0	15	423	555	-132	1	7

Excellence Masc.PC	au	08/04/2023	J7
CADILLAC	21	PAILLETON	28



J19	Honneur Masc.PA	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	SUD DEUX-SEVRES	46	16	15	0	1	485	373	112	0	0
2	PALAIS AMBAZAC 87	41	17	12	0	5	559	509	50	0	0
3	GRAND POITIERS 3	36	16	9	2	5	502	458	44	0	0
4	BIARD 2	36	16	9	2	5	467	446	21	0	0
5	MIGNALOUX BEAUVOIR	35	17	8	2	7	510	514	-4	0	0
6	SAINT YRIEIX	34	16	8	2	6	499	474	25	0	0
7	CONFOLENS	33	16	8	1	7	477	456	21	0	0
8	VIVONNE / ITEUIL	30	16	8	1	7	434	422	12	0	5
9	LA SOUTERRAINE	25	16	4	1	11	481	491	-10	0	0
10	THOUARS PARTHENAY	24	17	3	1	13	515	583	-68	0	0
11	LOUDUN	16	17	0	0	17	336	539	-203	1	0
12	EXEMPT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Honneur Masc.PA	au	08/04/2023	J8
CONFOLENS	29	PALAIS AMBAZAC 87	25





PRESTA[®]
LELONG

Traiteur - Réceptions

- Mariage, baptême,...
- Communions,...
- Cocktail dînatoire, lunch,
- Buffets froids ou chauds
- Plateaux repas

43, route de Brasseau - 17460 RÉTAUD - Tél. 06 11 29 81 44
Fax : 05 46 92 93 27 - E.mail : prestalolong@laposte.net

QR CODE pour accéder à notre nouveau Site.



J19	Honneur Masc.P.D	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	ORTHEZ 2	46	16	15	0	1	568	411	157	0	0
2	ANGLLET BIARRITZ	42	17	12	1	4	522	483	39	0	0
3	ENTENTE LEE OUSSE	37	15	10	2	3	441	397	44	0	0
4	AGEN	36	17	9	1	7	497	466	31	0	0
5	CAPBRETON	29	16	9	0	7	490	464	26	0	5
6	YCHOUX	29	16	7	0	9	474	482	-8	0	0
7	SAINT PAULOIS	29	17	6	0	11	445	490	-45	0	0
8	SAINT PIERRE	29	17	6	0	11	456	519	-63	0	0
9	MARMANDE 2	26	16	6	1	9	437	479	-42	0	3
10	LESCAR	20	17	4	0	13	451	529	-78	0	5
11	BOUCAU TARNOS	18	16	3	1	12	420	481	-61	0	5
12	EXEMPT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Honneur Masc.P.D	au	08/04/2023	J7
ENTENTE LEE OUSSE	25	SAINT PAULOIS	23



J6	18Fém.Honneur Poule B	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	BIARD	16	6	5	0	1	159	130	29	0	0
2	LISHAND 87	15	5	5	0	0	155	116	39	0	0
3	FILIERE 79	11	5	3	0	2	152	138	14	0	0
4	ETEC	9	6	1	1	4	149	183	-34	0	0
5	GRAND POITIERS	7	4	1	1	2	68	86	-18	0	0
6	GOND PONTOUVRE	6	6	0	0	6	134	164	-30	0	0

18Fém.Honneur Poule B	au	08/04/2023	J7
FILIERE 79	0	GRAND POITIERS	0



« En politique, on succède à des imbéciles et on est remplacé par des incapables. »

Georges Clémenceau (1841 – 1929)

Homme d'État français, président du Conseil de 1906 à 1909 puis de 1917 à 1920.

Les SOUVENIRS en PHOTOS



50 ans du Comité 17
Le 16 juin 2018
A Ronce Les Bains



50 ans du Comité 17
Le 16 juin 2018
A Ronce Les Bains

Les Résultats Nationaux

J23	Liqui Moly StarLigue Masc.	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	PARIS	40	23	20	0	3	826	695	131	0	0
2	MONTPELLIER	40	23	20	0	3	734	634	100	0	0
3	NANTES	39	23	19	1	3	785	667	118	0	0
4	CHAMBÉRY	33	23	16	1	6	709	655	54	0	0
5	NÎMES	28	23	14	0	9	732	709	23	0	0
6	TOULOUSE	27	23	12	3	8	730	706	24	0	0
7	CESSON-RENNES	21	23	10	1	12	630	633	-3	0	0
8	SAINT-RAPHAËL	20	23	10	0	13	696	709	-13	0	0
9	LIMOGES	20	23	9	2	12	695	712	-17	0	0
10	AIX	20	23	9	2	12	662	695	-33	0	0
11	DUNKERQUE	20	23	9	2	12	690	736	-46	0	0
12	CRÉTEIL	14	23	6	2	15	693	772	-79	0	0
13	CHARTRES	13	23	6	1	16	655	700	-45	0	0
14	IVRY	13	23	5	3	15	677	744	-67	0	0
15	ISTRES	11	23	4	3	16	685	745	-60	0	0
16	SÉLESTAT	9	23	4	1	18	649	736	-87	0	0

Liqui Moly StarLigue Masc.	au	07/04/2023	J23
PARIS	35	IVRY	25
NANTES	29	MONTPELLIER	28
CHAMBÉRY	36	NÎMES	31
SAINT-RAPHAËL	23	CESSON-RENNES	29
CHARTRES	25	ISTRES	26
CRÉTEIL	30	TOULOUSE	36
DUNKERQUE	32	AIX	29
SÉLESTAT	29	LIMOGES	27



J24	ProLigue Masc.	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	DIJON	39	24	18	3	3	802	646	156	0	0
2	TREMBLAY	38	24	18	2	4	756	677	79	0	0
3	PONTAULT-COMBAULT	37	24	18	1	5	743	678	65	0	0
4	SARAN	36	24	17	2	5	762	682	80	0	0
5	FRONTIGNAN	35	24	17	1	6	797	718	79	0	0
6	CAEN	27	24	12	3	9	706	696	10	0	0
7	BILLERE	22	24	10	2	12	703	690	13	0	0
8	MASSY	22	24	10	2	12	706	721	-15	0	0
9	BORDEAUX	21	24	11	3	10	684	683	1	0	4
10	NANCY	21	24	9	3	12	721	741	-17	0	0
11	SARREBOURG	21	24	11	0	13	668	705	-37	0	1
12	CHERBOURG	19	24	8	3	13	640	666	-26	0	0
13	BESANCON	16	24	8	0	16	749	807	-58	0	0
14	VALENCE	15	24	5	5	14	637	723	-86	0	0
15	VILLEURBANNE	8	24	3	2	19	647	706	-59	0	0
16	STRASBOURG	-3	24	0	1	23	540	725	-185	0	4

ProLigue Masc.	au	07/04/2023	J24
BORDEAUX	24	TREMBLAY	30
MASSY	32	CAEN	26
BILLERE	32	FRONTIGNAN	31
VALENCE	27	NANCY	27
BESANCON	36	VILLEURBANNE	32
CHERBOURG	35	STRASBOURG	23
PONTAULT-COMBAULT	26	DIJON	24
SARAN	31	SARREBOURG	26



J22	N1 M ELITE	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	ANGERS	54	20	16	2	2	648	575	73	0	0
2	ANNECY	46	20	12	2	6	598	566	32	0	0
3	MARTIGUES	45	20	11	3	6	592	546	46	0	0
4	MULHOUSE/RIXHEIM	45	20	11	3	6	563	541	22	0	0
5	COURNON	44	21	10	3	8	589	583	6	0	0
6	SAINTES	42	21	9	3	9	525	565	-40	0	0
7	PSG 2	40	20	10	0	10	572	557	15	0	0
8	ELITE VAL D'OISE	40	21	9	2	10	601	608	-7	0	0
9	HAZEBROUCK	37	19	8	2	9	490	500	-10	0	0
10	PAU NOUSTY	36	20	8	2	10	528	556	-28	0	1
11	GONFREVILLE	32	19	6	1	12	514	535	-21	0	0
12	LANESTER	30	20	3	4	13	563	587	-24	0	0
13	DREUX VERNUILLET	30	21	4	1	16	538	602	-64	0	0
14	VENISSIEUX (FG)	-7	0	0	0	0	0	0	0	1	7

N1 M ELITE	au	08/04/2023	J22
GONFREVILLE	32	PAU NOUSTY	30
SAINTES	30	ELITE VAL D'OISE	30
ANGERS	33	MULHOUSE/RIXHEIM	29
COURNON	21	ANNECY	30
MARTIGUES	29	LANESTER	24
DREUX VERNUILLET	25	HAZEBROUCK	28
PSG 2	0	VENISSIEUX (FG)	0



J22	N1 M Poule 2	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	A,C BOULOGNE BILLANCOURT	56	22	15	4	3	695	622	73	0	0
2	VERNON - ST.MARCEL	53	22	15	1	6	620	621	-1	0	0
3	CESSON RENNES 2	50	22	12	4	6	673	621	52	0	0
4	NANTES 2	48	22	12	2	8	683	684	-1	0	0
5	REZE	47	22	11	3	8	670	648	22	0	0
6	SAINT CYR	46	22	10	4	8	615	595	20	0	0
7	GIEN	45	22	10	3	9	628	621	7	0	0
8	MAINVILLIERS-CHARTRES	44	22	9	4	9	649	638	11	0	0
9	GRAND POITIERS	42	22	8	4	10	607	621	-14	0	0
10	HENNEBONT-LOCHRIST	38	22	7	2	13	587	615	-28	0	0
11	C.P.B RENNES	38	22	8	0	14	631	662	-31	0	0
12	POUZAUGES	37	22	7	1	14	601	630	-29	0	0
13	MASSY 2	36	22	6	2	14	640	676	-36	0	0
14	SAVIGNY	36	22	7	0	15	648	693	-45	0	0

N1 M Poule 2	au	08/04/2023	J22
NANTES 2	33	SAINT CYR	30
MASSY 2	28	CESSON RENNES 2	28
REZE	33	C.P.B RENNES	32
POUZAUGES	29	GIEN	25
MAINVILLIERS-CHARTRES	38	SAVIGNY	36
HENNEBONT-LOCHRIST	28	A,C BOULOGNE BILLANCOURT	36
GRAND POITIERS	25	VERNON - ST.MARCEL	27

J18	N2 Masculins P1	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	BRUGES 33	49	18	15	1	2	571	501	70	0	0
2	ENTENTE TER. CHARENTE	44	18	11	4	3	554	512	42	0	0
3	ASSON	39	18	9	3	6	531	519	12	0	0
4	HENDAYE	38	18	8	4	6	473	472	1	0	0
5	LIMOGES 87	36	18	8	2	8	544	528	16	0	0
6	LIBOURNE	36	18	7	4	7	500	498	2	0	0
7	IRISARTARRAK	36	18	8	2	8	467	467	0	0	0
8	BOUGUENAI	35	18	8	1	9	538	515	23	0	0
9	ST NAZAIRE	34	18	7	2	9	506	523	-17	0	0
10	BORDEAUX BASTIDE	31	18	6	1	11	507	524	-17	0	0
11	ASPOM BEGLES	30	18	5	2	11	449	501	-52	0	0
12	L'UNION	24	18	3	0	15	439	519	-80	0	0

N 2 Masculins P1		au	08/04/2023	J18
BOUGUENAI	25	BORDEAUX BASTIDE		27
ASSON	30	ASPOM BEGLES		22
ST NAZAIRE	27	L'UNION		26
LIMOGES 87	35	ENTENTE TER. CHARENTE		33
BRUGES 33	29	IRISARTARRAK		27
HENDAYE	26	LIBOURNE		25

J18	N 3 Masculins P1	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	ARCACHON LA TESTE	47	18	13	3	2	579	523	56	0	0
2	ORTHEZ	45	18	12	3	3	535	488	47	0	0
3	TUC BALMA	42	18	10	4	4	581	533	48	0	0
4	LES VOLCANS	41	18	10	3	5	556	506	50	0	0
5	EYSINES	38	18	10	0	8	539	497	42	0	0
6	AGDE / BEZIERS	37	18	9	1	8	506	516	-10	0	0
7	THUIR	36	18	8	2	8	515	527	-12	0	0
8	MARMANDE	33	18	7	1	10	557	557	0	0	0
9	PAU NOUSTY 2	32	18	7	0	11	527	530	-3	0	0
10	TOURNEFEUILLE	31	18	6	1	11	486	497	-11	0	0
11	OLORON	26	18	4	0	14	490	587	-97	0	0
12	ESPALION	24	18	2	2	14	480	590	-110	0	0

N3 Masculins P1		au	08/04/2023	J18
MARMANDE	33	AGDE / BEZIERS		26
PAU NOUSTY 2	39	OLORON		31
TUC BALMA	31	TOURNEFEUILLE		31
THUIR	33	ORTHEZ		32
LES VOLCANS	34	ESPALION		25
ARCACHON LA TESTE	30	EYSINES		29

J18	N3 Masculins P2	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	SUD MAYENNE / HUISSERIE	49	18	15	1	2	656	536	120	0	0
2	ORLEANS	47	18	14	1	3	582	516	66	0	0
3	STADE PESSACAI	43	18	12	1	5	577	545	32	0	0
4	OBJAT	39	18	9	3	6	523	497	26	0	0
5	RACC NANTES	34	18	7	2	9	478	491	-13	0	0
6	SEGRE	34	18	8	0	10	488	525	-37	0	0
7	REZE 2	33	18	7	1	10	523	526	-3	0	0
8	BIARD	32	18	6	2	10	517	546	-29	0	0
9	LEZAY / CELLES	31	18	5	3	10	555	585	-30	0	0
10	CAPO LIMOGES	31	18	5	3	10	559	596	-37	0	0
11	STE-GEMMES /SCO ANGERS	30	18	5	2	11	559	595	-36	0	0
12	AUBIGNY MOUTIERS	29	18	5	1	12	526	585	-59	0	0

N3 Masculins P2		au	08/04/2023	J18
STE-GEMMES /SCO ANGERS	27	SEGRE		18
LEZAY / CELLES	35	REZE 2		33
CAPO LIMOGES	27	RACC NANTES		26
AUBIGNY MOUTIERS	33	OBJAT		40
STADE PESSACAI	42	ORLEANS		23
BIARD	30	SUD MAYENNE / HUISSERIE		39

J8	18N Masc.Champ Poule 1	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	BRUGES 33	20	8	5	2	1	211	195	16	0	0
2	TUC BALMA	18	8	4	2	2	232	211	21	0	0
3	NANTES	16	8	4	0	4	244	219	25	0	0
4	BILLERE	16	8	4	0	4	223	243	-20	0	0
5	ANGERS SCO	15	8	3	1	4	224	218	6	0	0
6	ASPOM BEGLES HB	11	8	1	1	6	215	263	-48	0	0

18N Masc.Champ Poule 1		au	09/04/2023	J8
ASPOM BEGLES HB	31	ANGERS SCO		31
TUC BALMA	34	BILLERE		25
NANTES	24	BRUGES 33		21

J8	18N Masc.Chal.Poule 1	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	IRISARTARRAK / TARDETS	22	8	7	0	1	247	197	50	0	0
2	L'UNION	18	8	4	2	2	224	211	13	0	0
3	ENTENTE TOURAINE	18	8	5	0	3	233	222	11	0	0
4	COURNON	15	8	3	1	4	223	229	-6	0	0
5	LIMOGES 87	13	8	2	1	5	205	222	-17	0	0
6	PAYS DES NESTES	10	8	1	0	7	211	262	-51	0	0

18N Masc.Chal.Poule 1		au	09/04/2023	J8
PAYS DES NESTES	34	ENTENTE TOURAINE		35
LIMOGES 87	25	IRISARTARRAK / TARDETS		29
COURNON	37	L'UNION		31

J8	18N Masc.Chal.Poule 2	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	MARSEILLE	22	8	7	0	1	268	249	19	0	0
2	PAYS AIX U.C	20	8	6	0	2	286	224	62	0	0
3	FENIX TOULOUSE	18	8	5	0	3	274	211	63	0	0
4	AVENIR 84	15	8	3	1	4	210	260	-50	0	0
5	PAU NOUSTY	13	8	2	1	5	221	250	-29	0	0
6	CASTANET RAMONVILLE AUZ	8	8	0	0	8	189	254	-65	0	0

18N Masc.Chal.Poule 2		au	09/04/2023	J8
MARSEILLE	27	CASTANET RAMONVILLE AUZ		24
AVENIR 84	32	FENIX TOULOUSE		31
PAU NOUSTY	29	PAYS AIX U.C		33

Coupe de France Nationale		Masculins 1/2 FINALES		J4
Montpellier	33	Paris SG		20
Nantes	37	Pays d'Aix		24

Coupe de France Régionale		Masculins 1/4		J6
AMICALE EPERNON	21	MONTREUIL		14
WAHAGNIES	22	HOMECOURT		18
CASTANET RAMONVILLE AUZEVILL	25	BOURG LES VALENCE		24
CARQUEFOU	22	SUD ACTION MARSEILLE		29

Coupe de France Régionale		Masculins 1/2		J7
AMICALE EPERNON	22	WAHAGNIES		21
CASTANET RAMONVILLE AUZEVILL	17	SUD ACTION MARSEILLE		25

Coupe de France Départementale		Masculins 1/4		J6
COUDEKERQUOIS	0	ENTENTE CELLOIS / LOUVECIENNE		0
US FLECHOIS	0	FORBACH MOSELLE EST		0
LACANAU OCEHAND	16	GRABELLOIS		22
ROZ HAND'DU 29	32	ST DONAT		19

Coupe de France Départementale		Masculins 1/2		J7
GRABELLOIS	25	ROZ HAND'DU 29		22
BRUNSTATT/DIDENHEIM	0	FORBACH MOSELLE EST		0

Coupe de France Régionale		Féminines 1/4		J6
DREUX VERNOUILLET	0	DEUX VALLEES KOENIGSMACKER		0
COURSEULLES H.B.C	0	CSA KREMLIN-BICETRE		0
CERCLE PAUL BERT RENNES	25	LE TEIL		26
NIM'ARGUERITTES	21	ST JULIEN DENICE GLEIZE		19

Coupe de France Régionale		Féminines 1/2		J7
LE TEIL	16	NIM'ARGUERITTES		30
DREUX VERNOUILLET	0	CSA KREMLIN-BICETRE		0

Coupe de France Départementale		Féminines 1/4		J6
WINGEN SUR MODER	26	HAND BALL CLUB GIEN LOIRET		23
ASM RIVERY	11	PARIS XO		17
CLUB LA FARE	26	ST RAMBERT-SABLONS SERRIERE		20
CLUB DU GESVRES	31	SAINT-CEREEN		25

Coupe de France Départementale		Féminines 1/2		J7
WINGEN SUR MODER	10	PARIS XO		26
CLUB LA FARE	27	CLUB DU GESVRES		17



Connexion à Facebook

<https://www.facebook.com/CD17handball>



Comité de Handball de la Charente Maritime

Les résultats de la BUNDESLIGA



CHAMPIONNAT MASCULIN Allemagne

RESULTATS JOURNEE N° 26

Bergischer HC Solingen	Hambourg HSV	37 - 34
Erlangen HC	ASV Hamm-Westfalen	37 - 27
Flensburg-Handewitt	DHfK Leipzig SC	30 - 27
Frisch Auf Göppingen	HSG Wetzlar	26 - 28
TSV Hannover-Burgdorf	Füchse Berlin	32 - 33
THW Kiel	SC Magdebourg	34 - 34
TSV GWD Minden	TBV Lemgo Lippe	36 - 35
Rhein-Neckar Löwen	VfL Gummersbach	37 - 42
TVB 1898 Stuttgart	MT Melsungen	23 - 26

COUPE ALLEMAGNE FEMININES FINALE

Bensheim-Auerbach	25	SG BBM Bietigheim	39
-------------------	----	-------------------	----

	EQUIPES	Pts.	J	G	N	P	BP	BC	GA
1	THW Kiel	43	26	21	1	4	821	705	116
2	SC Magdebourg	41	26	19	3	4	855	758	97
3	Füchse Berlin	41	25	20	1	4	802	710	92
4	Flensburg-Handewitt	39	25	18	3	4	776	661	115
5	Rhein-Neckar Löwen	37	26	18	1	7	872	778	94
6	TSV Hannover-Burgdorf	30	26	14	2	10	753	743	10
7	Hambourg HSV	26	25	12	2	11	753	742	11
8	Bergischer HC Solingen	26	26	12	2	12	722	743	-21
9	Erlangen HC	24	24	11	2	11	738	727	11
10	VfL Gummersbach	24	25	11	2	12	746	754	-8
11	DHfK Leipzig SC	24	26	11	2	13	753	768	-15
12	MT Melsungen	24	27	9	6	12	709	726	-17
13	TBV Lemgo Lippe	19	25	8	3	14	727	756	-29
14	Frisch Auf Göppingen	17	26	6	5	15	714	746	-32
15	TVB 1898 Stuttgart	16	26	7	2	17	680	762	-82
16	HSG Wetzlar	13	26	6	1	19	673	744	-71
17	TSV GWD Minden	11	24	5	1	18	646	742	-96
18	ASV Hamm-Westfalen	5	26	2	1	23	668	843	-175

CLASSEMENT CHAMPIONNAT FEMININ Allemagne

	EQUIPES	Pts.	J	G	N	P	BP	BC	GA
1	SG BBM Bietigheim	36	18	18	0	0	647	444	203
2	Thüringer HC Erfurt	33	18	16	1	1	589	449	140
3	BV Borussia 09 Dortmund	25	18	12	1	5	562	488	74
4	Blomberg-Lippe	23	19	11	1	7	558	527	31
5	TuS Metzingen	22	18	11	0	7	558	516	42
6	Buxtehuder SV	22	19	10	2	7	498	487	11
7	VfL Oldenburg	22	19	10	2	7	555	566	-11
8	Bensheim-Auerbach	17	19	8	1	10	529	532	-3
9	TSV Bayer 04 Leverkusen	15	18	7	1	10	515	532	-17
10	Bad Wildungen	13	19	5	3	11	538	604	-66
11	BSV Sachsen Zwickau	12	18	5	2	11	460	535	-75
12	SV Union Halle-Neustadt	9	19	4	1	14	503	559	-56
13	Neckarsulmer SU	9	19	4	1	14	490	581	-91
14	VfL Waiblingen	2	19	1	0	18	454	636	-182



Les résultats en ESPAGNE



CHAMPIONNAT MASCULIN Espagne

RESULTATS JOURNEE N° 23

Helvetia Anaitasuna	Bidasoa Irún	27 - 31
Barcelone Lassa	Atlético Valladolid	32 - 24
BM Cisne	Puente Genil	27 - 30
AD Ciudad de Guadalajara	CB Torrelavega	28 - 32
CB Benidorm	Fraikin BM Granollers	38 - 33
Adelma BM Sinfín	Huesca	29 - 30
Ademar Leon	Cuenca CB Ciudad Encantada	27 - 31
BM Logroño La Rioja	FM Cangas	34 - 28

CHAMPIONNAT MASCULIN Espagne

RESULTATS JOURNEE N° 24

Barcelone Lassa	CB Benidorm	45 - 34
Bidasoa Irún	BM Cisne	42 - 31
Cuenca CB Ciudad Encantada	Fraikin BM Granollers	34 - 28
FM Cangas	Helvetia Anaitasuna	R - R
CB Torrelavega	BM Logroño La Rioja	24 - 26
Atlético Valladolid	AD Ciudad de Guadalajara	30 - 31
Puente Genil	Adelma BM Sinfín	R - R
Huesca	Ademar Leon	29 - 35

EQUIPES Pts. J G N P BP BC GA

1	Barcelone Lassa	52	26	26	0	0	10	11	682
2	Fraikin BM Granollers	32	25	15	2	8	81	13	778
3	Cuenca CB Ciudad Encantada	32	25	14	4	7	74	41	728
4	Bidasoa Irún	30	24	15	0	9	78	81	689
5	Ademar Leon	28	26	12	4	10	85	54	864
6	BM Logroño La Rioja	27	24	12	3	9	72	21	727
7	CB Torrelavega	26	24	12	2	10	74	44	748
8	Puente Genil	24	23	11	2	10	70	03	742
9	Huesca	23	24	10	3	11	75	51	744
10	BM Benidorm	21	24	9	3	12	71	14	741
11	Helvetia Anaitasuna	17	23	7	3	13	67	79	682
12	Atlético Valladolid	17	24	7	3	14	69	91	742
13	Adelma BM Sinfín	17	23	7	3	13	63	34	699
14	FM Cangas	15	23	6	3	14	63	35	712
15	AD Ciudad de Guadalajara	14	24	6	2	16	67	73	768
16	BM Cisne	11	24	5	1	18	67	73	772

CLASSEMENT CHAMPIONNAT FEMININ Espagne

	EQUIPES	Pts.	J	G	N	P	BP	BC	GA
1	Bera Bera San-Sebastian	35	20	17	1	2	617	463	154
2	Malaga Costa del Sol	28	20	13	2	5	548	500	48
3	Rocasa Gran Canaria	28	20	13	2	5	564	518	46
4	CB Elche	23	20	10	3	7	486	472	14
5	Porriño	23	20	11	1	8	521	509	12
6	Aula CVH Valladolid	21	20	9	3	8	529	538	-9
7	Mecalia Atlético Guardés	19	20	9	1	10	493	483	10
8	BM Gijón	18	20	9	0	11	476	507	-31
9	BM Granollers	17	20	6	5	9	472	480	-8
10	CD Beti Onak	13	20	6	1	13	483	543	-60
11	Zuazo Baracaldo	8	20	2	4	14	487	545	-58
12	Sporting La Rioja	7	20	3	1	16	439	557	-118

MATCHES AMICAUX INTERNATIONAUX FEMININS			
Suède	34	Danemark	30
France	22	Brésil	18
Norvège	34	Monténégro	25
Norvège	27	Monténégro	23

SEHA 1/4 DE FINALE ALLER		
RK Eurofarm Pelister (MKD)	HT Tatran Presov (SVK)	37 - 29
Partizan Belgrade (SRB)	Telekom Veszprém (HON)	39 - 24
Nexe Nasice (CRO)	PPD Zagreb (CRO)	R - R
RK Vardar 1961 (MKD)	Vojvodina Novi Sad (SRB)	38 - 25

CHAMPIONNAT DU MONDE FEMININ QUALIFICATIONS ZONE EURO			
Pologne	36	Kosovo	22
Turquie	24	Serbie	33
Slovaquie	23	Croatie	25
Suisse	31	Rép. Tchèque	32
Roumanie	35	Portugal	20
Autriche	28	Espagne	28
Islande	21	Hongrie	25
Italie	25	Slovénie	31
Macédoine Nord	22	Ukraine	24
Allemagne	39	Grèce	13

Médicale

Ce qu'il ne faut pas faire après un claquage



L'aspirine peut provoquer des saignements.

Pour éviter l'aggravation de la lésion et les risques de récurrence, il y a quelques précautions à prendre :

Bien entendu, **ne pas reprendre le sport** avant la fin des 4 semaines de repos.

Ne pas utiliser de pommades chauffantes, de décontractants musculaires ou d'aspirine, qui provoquent des saignements. Pour calmer la douleur, il faut utiliser du froid ou des antalgiques.

Ne pas pratiquer de massage à l'endroit de la lésion, du moins pas dans les 15 jours qui suivent le claquage. Cela aggrave le traumatisme en torturant les fibres musculaires rompues.

Les bienfaits des massages



Après un match ou un entraînement, le massage permet de récupérer plus rapidement.

Souvent réservés aux sportifs de haut-niveau, les massages sont pourtant tout aussi utiles aux footballeurs, joggeurs, joueurs de tennis et autres sportifs amateurs.

Les bienfaits du massage

L'ennemi n°1 de l'athlète, blessures mises à part, ce sont les courbatures du lendemain. Mais ces douleurs peuvent être évitées à condition que la phase de récupération soit bien gérée. C'est tout l'intérêt du modelage (ou massage) sportif. Les courbatures apparaissent lorsque les **toxines** générées par l'effort physique ne sont pas éliminées. Pour les évacuer des vaisseaux, le massage reste la meilleure solution. Autre objectif : **détendre les muscles**, constamment mis à contribution, en leur redonnant de la tonicité. Cela permet au corps fatigué de retrouver une certaine vitalité. Cet élément est primordial pour les sportifs qui enchaînent rapidement entraînements et compétitions. En respectant la phase de récupération, on diminue d'autant le **risque de blessure**.

Quand faut-il faire le massage ?



L'idéal est de se faire masser après avoir pris une douche tiède.

Juste après son match ? Son entraînement ? Le soir avant de s'endormir ?

Même s'il n'existe pas de règle établie, il est conseillé d'attendre une vingtaine de minutes après la fin de l'exercice physique. Pour anticiper le massage, **prenez d'abord une douche tiède**. Le bénéfice est double : d'une part, l'action de l'eau détend les muscles ; d'autre part, l'humidité facilite l'absorption de la crème massante. D'ailleurs, si vous n'avez pas la possibilité de prendre une douche ou un bain directement après le sport, passez-vous une fine couche d'eau sur la peau à l'aide d'un linge ou d'une serviette trempée. Dans l'idéal, isolez-vous dans une pièce au calme pour que la relaxation soit maximale. Les muscles seront plus détendus, le massage plus efficace. Celui-ci doit durer **une vingtaine de minutes au minimum**.

Se masser ou se faire masser, telle est la question



Demander à un partenaire de vous masser, et faites-le en retour.

Evidemment, tout le monde ne peut pas s'offrir les services d'un **massothérapeute**, le spécialiste des modelages sportifs, surtout si la pratique du sport est régulière. Cela ne doit néanmoins pas être une excuse.

L'auto-massage peut-il être la bonne solution ? A priori, frictionner ses mollets et ses cuisses à l'aide d'une crème de massage n'a rien de très compliqué. Problème : l'auto-massage est praticable sur la **partie basse du corps**. Restent le dos, la nuque et les bras...

Pour résoudre ce problème, mettez votre partenaire de tennis, votre copain ou copine de natation ou votre adversaire de badminton à contribution. Si chacun y met du sien, tout le monde est gagnant.

A SUIVRE ...