



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



FFHANDBALL

MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



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 29 janvier 2023

22:32



Numéro

669



### LES PROCHAINES RÉUNIONS DU COMITÉ :

- Commission Arbitrage lundi 30 janvier à 19h.
- Commission Sportive lundi 6 février à 19h.



### A voir notamment

Page 4 : Les désignations des arbitres  
Pages 14-17 : A l'international

COMITÉ CHARENTE  
MARITIME  
FFHANDBALL



## MEDAILLE D'OR POUR LE DANEMARK



## MEDAILLE D'ARGENT POUR LA FRANCE



### Les PROCHAINS MATCHES NATIONAUX

Date	Division	Horaire	RECEVANT	VISITEUR
Samedi 04/02	N2 Fém.	20 h. 45	AUNIS	ST. SEBASTIEN / LOIRE
	18NF CHAL.P2	16 h. 30	AUNIS	BRESSUIRE
	N1 Elite Masc.	20 h. 45	SAINTES	GONFREVILLE

HAND17EXPRESS



J11	PRDM	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	OLERON	35	12	11	1	0	347	255	92	0	0
2	SURGERES / COURCON	29	12	7	3	2	405	332	73	0	0
3	SAINTES 3	25	10	7	1	2	284	212	72	0	0
4	TONNAY-CHARENTE	22	12	5	0	7	344	362	-18	0	0
5	SAINT XANDRE 2	21	12	5	0	7	320	351	-31	1	0
6	ROCHFORT 2	20	12	4	0	8	321	321	0	0	0
7	HAUTE SAINTONGE	18	11	3	1	7	287	315	-28	0	0
8	MATHA	13	11	1	0	10	255	415	-160	0	0

PRDM	au	28/01/2023	J11
SURGERES / COURCON	47	MATHA	25
OLERON	27	HAUTE SAINTONGE	22
ROCHFORT 2	33	SAINTES 3	35
TONNAY-CHARENTE	40	SAINT XANDRE 2	24

J4	EDM	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	PONS-GEMOZAC 2	29	11	9	0	2	327	208	119	0	0
2	ST HILAIRE/ST JEAN 2	28	11	8	1	2	342	265	77	0	0
3	PONS-GEMOZAC 3	28	11	8	1	2	316	244	72	0	0
4	RE 2	23	11	6	0	5	314	273	41	0	0
5	ATLANTIQUE SEUDRE 2	20	11	5	1	5	288	315	-27	2	0
6	HAUTE SAINTONGE 2	17	10	3	1	6	267	290	-23	0	0
7	COURCON / SURGERES	14	10	2	0	8	195	257	-62	0	0
8	EMONTGUYON	8	10	0	0	10	131	323	-192	0	2

EDM	au	28/01/2023	J4
COURCON / SURGERES	12	ST HILAIRE/ST JEAN 2	33
PONS-GEMOZAC 3	32	MONTGUYON	25
HAUTE SAINTONGE 2	33	ATLANTIQUE SEUDRE 2	33
RE 2	30	PONS-GEMOZAC 2	22

J11	PRDF Féminines	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	SAINT XANDRE 1	32	11	10	1	0	322	217	105	0	0
2	HTE SAINTONGE /PONS-G	27	11	7	2	2	252	203	49	0	0
3	TONNAY-CHARENTE	27	11	7	2	2	227	213	14	0	0
4	SAINTES	23	10	6	1	3	244	176	68	0	0
5	ATLANTIQUE SEUDRE	23	11	5	2	4	233	202	31	0	0
6	RE	23	10	6	1	3	215	193	22	0	0
7	AULNAY	22	11	4	3	4	255	239	16	0	0
8	ST HILAIRE/ST JEAN	18	9	4	1	4	219	189	30	0	0
9	SAINT XANDRE 2	18	11	3	1	7	210	263	-53	0	0
10	SURGERES	16	11	2	1	8	197	216	-19	0	0
11	MATHA	13	10	1	1	8	167	263	-96	0	0
12	MONTGUYON	10	10	0	0	10	141	308	-167	0	0

PRDF Féminines	au	28/01/2023	J11
ATLANTIQUE SEUDRE	21	TONNAY-CHARENTE	21
AULNAY	23	SAINT XANDRE 1	28
HTE SAINTONGE /PONS-G	31	MATHA	19
SAINT XANDRE 2	22	ST HILAIRE/ST JEAN	22
MONTGUYON	18	RE	38
SAINTES	28	SURGERES	20

J10	18 D.M.Poule A	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	SAINT XANDRE 1	25	9	8	0	1	333	205	128	0	0
2	SURGERES	19	7	6	0	1	291	198	93	0	0
3	ROCHFORT	18	8	5	0	3	281	236	45	0	0
4	AUNIS 17	17	9	4	0	5	231	238	-7	0	0
5	COURCON / SURGERES	12	8	2	0	6	233	246	-13	0	0
6	TONNAY-CHARENTE	10	6	2	0	4	160	160	0	0	0
7	RE 17	6	7	0	0	7	91	337	-246	1	0
8	Exempt 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

18 D.M.Poule A	au	28/01/2023	J10
AUNIS 17	40	COURCON / SURGERES	28
SAINT XANDRE 1	37	ROCHFORT	39
SURGERES	R	TONNAY-CHARENTE	R
RE 17	0	Exempt 1	0

J10	18 D.M Poule B	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	COGNAC	20	7	6	1	0	279	190	89	0	0
2	PONS-GEMOZAC 17	19	8	5	1	2	280	223	57	0	0
3	OLERON	17	7	4	2	1	244	192	52	0	0
4	GOND PONTouvre	11	5	3	0	2	157	152	5	0	0
5	ROYAN ST-GEORGES 17	9	7	0	2	5	172	235	-63	0	0
6	ATLANTIQUE SEUDRE 17	8	5	1	1	3	155	162	-7	0	0
7	SAINT XANDRE 2	8	7	0	1	6	151	284	-133	0	0
8	SAINTES 2(Forfait Général)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

18 D.M Poule B	au	28/01/2023	J10
ATLANTIQUE SEUDRE 17	30	COGNAC	30
OLERON	41	SAINT XANDRE 2	21
SAINTES 2	0	PONS-GEMOZAC 17	0
ROYAN ST-GEORGES 17	25	GOND PONTouvre	29

J2	18DF2 Excellence	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	CHAURAY LA CRECHE	4	2	1	0	1	46	53	-7	0	0
2	AUNIS	3	1	1	0	0	35	26	9	0	0
3	NIORT-CHAMPDENIERS/M	3	1	1	0	0	28	23	5	0	0
4	PONS/GEMOZAC / HTE SA	3	1	1	0	0	28	24	4	0	0
5	ATLANTIQUE SEUDRE	2	2	0	0	2	41	48	-7	0	0
6	COURLAY/MAULEON	1	1	0	0	1	24	28	-4	0	0

18DF2 Excellence	au	28/01/2023	J2
ATLANTIQUE SEUDRE	23	NIORT-CHAMPDENIERS/M.	28
AUNIS	35	CHAURAY LA CRECHE	26
PONS/GEMOZAC / HTE SAI	28	COURLAY/MAULEON	24



J2	18DF2 Honneur	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	ST.HILAIRE/ST J. / SAINTES	4	2	1	0	1	69	54	15	0	0
2	LEZAY / BRIOUX	4	2	1	0	1	59	62	-3	0	0
3	OLERON	3	1	1	0	0	33	29	4	0	0
4	LA MOTHE	1	1	0	0	1	24	40	-16	0	0
5	SURGERES / COURCON	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	THOUARS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

18DF2 Honneur	au	28/01/2023	J2
THOUARS	NC	SURGERES / COURCON	NC
LEZAY / BRIOUX	29	OLERON	33
LA MOTHE	24	ST.HILAIRE/ST J. / SAINTES	40

J5	15DM 2ème Phase	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	SAINTE 1	33	11	11	0	0	373	202	171	0	0
2	OLERON	27	11	8	0	3	315	259	56	0	0
3	SAINT XANDRE	26	10	8	0	2	389	251	138	0	0
4	SURGERES /COURCON	26	12	7	0	5	350	345	5	0	0
5	ST HILAIRE/ST J /MATHA	23	10	7	0	3	271	186	85	0	1
6	SAINTE 2	23	11	6	0	5	208	236	-28	0	0
7	ROYAN ST-GEORGES	22	10	6	0	4	275	228	47	0	0
8	ROCHEFORT	16	11	2	1	8	303	372	-69	0	0
9	ATLANTIQUE SEUDRE	16	10	3	0	7	250	333	-83	0	0
10	HTE SAINTONGE/PONS GE	15	10	2	1	7	267	316	-49	0	0
11	AUNIS 2	15	11	2	0	9	251	365	-114	0	0
12	TONNAY-CHARENTE	10	11	1	0	10	149	308	-159	3	0

15DM 2ème Phase	au	28/01/2023	J5
ROYAN ST-GEORGES	39	ROCHEFORT	24
OLERON	34	HTE SAINTONGE/PONS GE	36
SAINT XANDRE	42	ST HILAIRE/ST J /MATHA	33
TONNAY-CHARENTE	31	AUNIS 2	35
SAINTE 2	25	SURGERES /COURCON	24
SAINTE 1	48	ATLANTIQUE SEUDRE	16

J3	15 DF 2ème Phase	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	MATHA	30	10	10	0	0	322	149	173	0	0
2	ROCHEFORT	24	10	7	0	3	313	172	141	0	0
3	COURCON / SURGERES	24	10	7	0	3	206	154	52	0	0
4	ST HILAIRE/ST JEAN	22	10	6	0	4	266	163	103	0	0
5	OLERON	20	10	5	0	5	182	199	-17	0	0
6	ROYAN ST-GEORGES	13	9	2	0	7	131	199	-68	0	0
7	SAINTE	12	10	1	0	9	108	291	-183	0	0
8	SAINT XANDRE	11	9	1	0	8	58	259	-201	0	0

15 DF 2ème Phase	au	28/01/2023	J3
COURCON / SURGERES	24	ROCHEFORT	23
OLERON	23	SAINT XANDRE	9
ST HILAIRE/ST JEAN	24	MATHA	25
SAINTE	11	ROYAN ST-GEORGES	21

J5	13 DM 1ère Division	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	PONS-GEMOZAC 1	21	7	7	0	0	282	193	89	0	0
2	AUNIS 1	19	7	6	0	1	280	114	166	0	0
3	SURGERES 1	14	7	3	1	3	216	197	19	0	0
4	AUNIS 2	14	7	3	1	3	180	189	-9	0	0
5	ROYAN ST-GEORGES	14	7	3	1	3	177	218	-41	0	0
6	SAINTE	13	7	3	0	4	200	170	30	0	0
7	OLERON 1	13	7	3	0	4	216	197	19	0	0
8	SAINT XANDRE	13	7	3	0	4	175	220	-45	0	0
9	ROCHEFORT	12	7	2	1	4	158	198	-40	0	0
10	PONS-GEMOZAC 2	7	7	0	0	7	106	294	-188	0	0

13 DM 1ère Division	au	28/01/2023	J5
AUNIS 1	38	ROCHEFORT	12
AUNIS 2	31	SAINTE	29
ROYAN ST-GEORGES	27	SURGERES 1	24
PONS-GEMOZAC 2	16	SAINT XANDRE	45
OLERON 1	35	PONS-GEMOZAC 1	36

J5	13DM 2ème Division	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	HAUTE SAINTONGE	15	5	5	0	0	250	64	186	0	0
2	COURCON 1	13	5	4	0	1	162	125	37	0	0
3	ATLANTIQUE SEUDRE 1	12	4	4	0	0	160	41	119	0	0
4	AUNIS 3	9	5	2	0	3	102	131	-29	0	0
5	MATHA	9	5	2	0	3	108	141	-33	0	0
6	OLERON 2	8	4	2	0	2	114	102	12	0	0
7	ST HILAIRE/ST JEAN	6	4	1	0	3	84	104	-20	0	0
8	TONNAY-CHARENTE	6	4	1	0	3	55	135	-80	0	0
9	SURGERES 2	6	4	1	0	3	48	128	-80	0	0
10	COURCON /MARANS 2	3	4	0	0	4	18	130	-112	1	0

13DM 2ème Division	au	28/01/2023	J5
ATLANTIQUE SEUDRE 1	10	COURCON /MARANS 2	0
HAUTE SAINTONGE	60	SURGERES 2	3
OLERON 2	31	AUNIS 3	18
ST HILAIRE/ST JEAN	20	MATHA	26
TONNAY-CHARENTE	18	COURCON 1	26

J8	Moins de 13 DF 2ème P.	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	AUNIS 1	24	8	8	0	0	247	97	150	0	0
2	PONS-GEMOZAC	20	8	6	0	2	233	152	81	0	0
3	SAINTE	20	8	6	0	2	188	152	36	0	0
4	HAUTE SAINTONGE	19	8	5	1	2	173	153	20	0	0
5	COURCON / SURGERES	17	8	4	1	3	157	137	20	0	0
6	OLERON	14	8	3	0	5	146	168	-22	0	0
7	AUNIS 2	14	8	3	0	5	157	188	-31	0	0
8	SAINT XANDRE	14	8	3	0	5	110	158	-48	0	0
9	ATLANTIQUE SEUDRE	8	8	1	0	7	127	212	-85	2	0
10	TONNAY-CHARENTE	6	8	0	0	8	57	178	-121	2	0


Moins de 13 DF 2ème P.	au	28/01/2023	J8
AUNIS 1	35	PONS-GEMOZAC	27
COURCON / SURGERES	41	ATLANTIQUE SEUDRE	18
SAINT XANDRE	9	SAINTE	28
TONNAY-CHARENTE	13	OLERON	30
HAUTE SAINTONGE	42	AUNIS 2	16

J10	15Masc.Poitou-Chtes	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	NIORT AGGLO	28	10	9	0	1	337	233	104	0	0
2	PONS/GEM./ HTE SAINTO	28	10	9	0	1	366	276	90	0	0
3	ETEC	26	10	8	0	2	405	300	105	0	0
4	AUNIS	24	10	7	0	3	324	257	67	0	0
5	BIARD	24	10	7	0	3	306	251	55	0	0
6	AGGLO 2B	19	10	4	1	5	286	312	-26	0	0
7	GRAND POITIERS	18	10	4	0	6	268	299	-31	0	0
8	MIGNALOUX BEAUVOIR	16	10	3	0	7	278	293	-15	0	0
9	GOND PONTouvre	16	10	3	0	7	224	273	-49	0	0
10	COURCON	15	10	2	1	7	227	349	-122	0	0
11	RT LEZAY/CELLES	13	10	1	1	8	244	327	-83	0	0
12	COGNAC	13	10	1	1	8	237	332	-95	0	0

15Masc.Poitou-Chtes	au	29/01/2023	J10
RT LEZAY/CELLES	25	COGNAC	25

## LES RESULTATS DU WEEK-END

### MOINS DE 11 ANS LOISIRS MIXTES - CHALLENGE MASCULIN - CHALLENGE FEMININ

Tournoi N° 1 LOISIRS				Tournoi N° 4 LOISIRS			
ROCHEFORT 2	NC	NC	SAINT XANDRE 1	ST HILAIRE/ST JEAN	8	10	TONNAY-CHARENTE
SAINT XANDRE 1	5	4	RE	ST HILAIRE/ST JEAN	15	9	MONTGUYON
SAINT XANDRE 1	NC	NC	SAINT XANDRE 2	ST HILAIRE/ST JEAN	13	8	OLERON 1
SAINT XANDRE 2	6	4	RE	TONNAY-CHARENTE	10	1	MONTGUYON
SAINT XANDRE 2	7	1	ROCHEFORT 2	TONNAY-CHARENTE	9	3	OLERON 1
RE	NC	NC	ROCHEFORT 2	MONTGUYON	4	8	OLERON 1
Tournoi N° 2 LOISIRS				Tournoi N° 5 CHALLENGE MASCULIN			
AUNIS 4 FEM	3	8	COURCON	PONS-GEMOZAC 1	13	5	AUNIS 1
AUNIS 4 FEM	2	9	SURGERES 1	PONS-GEMOZAC 1	10	0	AUNIS 3
AUNIS 4 FEM	1	9	SURGERES 2	PONS-GEMOZAC 1	2	16	ROCHEFORT 1
COURCON	2	9	SURGERES 1	AUNIS 1	10	0	AUNIS 3
COURCON	4	13	SURGERES 2	AUNIS 1	4	9	ROCHEFORT 1
SURGERES 1	7	10	SURGERES 2	AUNIS 3	0	10	ROCHEFORT 1
Tournoi N° 3 LOISIRS				Tournoi N° 6 CHALLENGE MASCULIN			
SAINTE	12	12	ATLANTIQUE SEUDRE 1	HAUTE SAINTONGE	6	10	ROYAN ST-GEORGES 1
SAINTE	5	13	ATLANTIQUE SEUDRE 2	HAUTE SAINTONGE	15	1	ROYAN ST-GEORGES 2
SAINTE	0	FG	PONS-GEMOZAC 2	HAUTE SAINTONGE	7	11	AUNIS 2
ATLANTIQUE SEUDRE 1	NC	NC	ATLANTIQUE SEUDRE 2	ROYAN ST-GEORGES 1	7	6	ROYAN ST-GEORGES 2
ATLANTIQUE SEUDRE 1	0	FG	PONS-GEMOZAC 2	ROYAN ST-GEORGES 1	6	10	AUNIS 2
ATLANTIQUE SEUDRE 2	0	FG	PONS-GEMOZAC 2	ROYAN ST-GEORGES 2	2	23	AUNIS 2
Tournoi N° 7 CHALLENGE FEMININ							
SURGERES 3 FEM	10	0	OLERON 2 FEM				
SURGERES 3 FEM	10	13	PONS-GEMOZAC 3 FÉM				
SURGERES 3 FEM	10	13	ROYAN ST-GEORGES FILLES				
OLERON 2 FEM	0	10	PONS-GEMOZAC 3 FÉM				
OLERON 2 FEM	0	10	ROYAN ST-GEORGES FILLES				
PONS-GEMOZAC 3 FÉM	13	8	ROYAN ST-GEORGES FILLES				

*« Savoir partager son temps, c'est  
savoir jouir de la vie. »*

Baltasar Gracian Y Morales (1601 – 1658)

Ecrivain et essayiste jésuite du siècle d'or espagnol.

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

J	N°	Code	J	Date	Heure	RECEVANT	VISITEUR	ARBITRE	CLUB
18	1	PRDF	S	4-févr.	20:30	MONTGUYON	MATHA	GACHES C	SAINTE
18	2	PRDF	S	4-févr.	21:00	RE	ST HILAIRE / ST JEAN 2	LAMIAU L	COURCON
18	3	PRDF	D	5-févr.	16:00	SAINTE	ST XANDRE 1	GOURSEAU C	TONNAY-CHARENTE
18	4	PRDF	V	3-févr.	21:00	AULNAY	HAUTE SAINTONGE	GOURSEAU C	TONNAY-CHARENTE
18	5	PRDM	D	5-févr.	14:00	SAINTE 3	MATHA	DAUTRICHE A	ST HILAIRE / ST JEAN
18	6	-17/-18M	S	4-févr.	15:00	COGNAC	OLERON	CD16	CD16
18	7	-17/-18M	S	4-févr.	17:00	RE -17	ROCHFORT	SANCHEZ TRICHET S	COURCON
18	8	-17/-18M	S	4-févr.	18:00	ATLANTIQUE SEUDRE -17	ROYAN ST GEORGES -17	BARRE A / NAYRAC E	ROCHFORT
18	9	-17/-18M	R	19-févr.		COURCON / SURGERES	TONNAY-CHARENTE	R 19/02/2023	R 19/02/2023
18	10	-17/-18M	S	4-févr.	19:00	SURGERES	TONNAY-CHARENTE		
18	11	C17M	S	4-févr.	19:00	PONS / GEMOZAC 3 (EDM)	OLERON (PRDM)	PARISOT G	ATLANTIQUE SEUDRE

### 12 CONSEILS POUR LES PARENTS DE JEUNES JOUEURS & JOUEUSES



### LE RESPONSABLE DE SALLE ET D'ESPACE DE COMPÉTITION

**Avant le match**

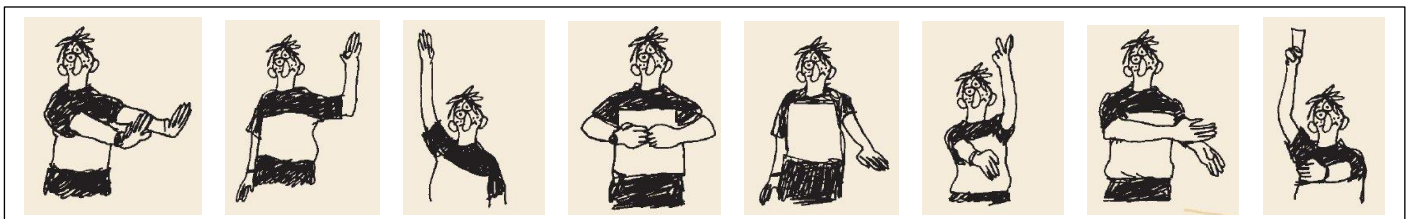
- Il veille à ce que la salle et l'espace de compétition soient conformes pour que la compétition puisse se dérouler.
- Il accueille et se présente auprès des arbitres et les accompagne à leur vestiaire.
- Il se met à disposition des arbitres (ou accompagnateur si JAJ) et s'accorde sur son positionnement lors du match.

**Pendant le match**

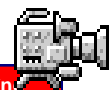
- Il tempore, règle toutes les situations qui pourraient entraver la bonne conduite du match. Il peut donc être amené à intervenir auprès du public. Il doit constamment ANTICIPER!!!
- Il peut être accompagné d'un adjoint si cela semble nécessaire.

**Après le match**

- Il assure que tous les acteurs des matchs puissent rejoindre leur vestiaire sans souci.
- Il peut être convoqué comme témoin ou autre en commission disciplinaire dans les instances fédérales.




## LES RETRANSMISSIONS À LA TÉLÉVISION



Compétition	Date	Match			Chaîne
	Mer. 25 Janvier à 18H00	Norvège	vs	Espagne	beIN THD SPORTS
	Mer. 25 Janvier à 18h00	Danemark	vs	Hongrie	beIN IMX 3 SPORTS
	Mer. 25 Janvier à 20h30	France	vs	Allemagne	beIN THD SPORTS
	Mer. 25 Janvier à 20h30	France	vs	Allemagne	TFX
	Mer. 25 Janvier à 20h30	Suède	vs	Egypte	beIN IMX 3 SPORTS
	Sam. 04 Février à 18h00	Metz Handball	vs	Rapid Bucarest	EUROSPORT
	Dim. 05 Février à 16h00	CSM Bucarest	vs	Brest Bretagne	EUROSPORT
	mar. 07 févr. 20h00	FERENCVÁROSI	vs	AIX	EUROSPORT
	jeu. 09 févr. 18h45	ZAGREB	vs	PARIS	EUROSPORT
	jeu. 09 févr. 20h45	NANTES	vs	CELJE	EUROSPORT
	Sam. 11 Février à 18h00	Brest Bretagne	vs	Vipers Kristiansand	EUROSPORT
	Dim. 12 Février à 16h00	Storhamar	vs	Metz Handball	EUROSPORT
	mar. 14 févr. 20h00	PRESOV	vs	MONTPELLIER	EUROSPORT

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

Compétition	Date	Match			Chaîne
COUPE DE FRANCE - 1/4	ven. 03 févr. 20h00	SAINT-RAPHAËL	vs	MONTPELLIER	
PROLIGUE - J16	ven. 03 févr. 20h30	TREMBLAY	vs	SARAN	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	sam. 04 févr. 20h00	ISTRES	vs	TOULOUSE	
COUPE DE FRANCE - 1/4	sam. 04 févr. 20h00	CHARTRES	vs	PARIS	
COUPE DE FRANCE - 1/4	sam. 04 févr. 20h30	NANTES	vs	IVRY	
PROLIGUE - J16	sam. 04 févr. 20h30	SARREBOURG	vs	DIJON	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 10 févr. 20h00	ISTRES	vs	SAINT-RAPHAËL	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	ven. 10 févr. 20h30	IVRY	vs	CHAMBÉRY	
PROLIGUE - J17	ven. 10 févr. 20h30	VALENCE	vs	CHERBOURG	
PROLIGUE - J17	sam. 11 févr. 20h30	SARREBOURG	vs	FRONTIGNAN	
LIQUI MOLY STARLIGUE -	dim. 12 févr. 16h00	LIMOGES	vs	CRÉTEIL	





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



<b>-11 ans (12,13 et 14) BENJAMINS (ES)</b>	<b>SAMEDI 4 MARS ou DIMANCHE 5 MARS 2023</b>			
<b>T1 LOISIRS A COURCON</b>	<b>Courçon</b>	St. Xandre 1	St. Xandre 2	Tonnay Charente
<b>T2 loisirs A ROCHEFORT</b>	<b>Rochefort 2</b>	Surgères 1	Surgères 2	Ré
<b>T3 loisirs A OLERON</b>	<b>Oléron 1</b>	Saintes	Montguyon	
<b>T4 LOISIRS A LA TREMBLADE</b>	<b>Atl. Seudre 1</b>	St. Hilaire / St. J	Surgères 3 FEM	Atl. Seudre 2
<b>T5 CHALLENGE A AUNIS</b>	<b>Aunis 1</b>	Aunis 2	Haute Saintonge	Rochefort 1
<b>T6 CHALLENGE A ROYAN</b>	<b>Royan St.G.1</b>	Royan St.G.2	Pons /Gem 1	Aunis 3
<b>T7 FEMININ A AUNIS</b>	<b>Aunis 4 FEM</b>	Oléron 2 FEM	Pons Gém.3 FEM	Royan St.G. FEM



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

CHERS PARENTS, SOYEZ À LA HAUTEUR DU JEU



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

<b>-9 ans (14,15 et 16) POUSSINS (ES)</b>	<b>ZONE NORD</b>	<b>ZONE CENTRE</b>	<b>ZONE SUD</b>
<b>DIMANCHE 26/02/2023</b>	<b>PERIGNY</b>	<b>OLERON</b>	<b>PONS</b>





Dimanche 19 février



# Tournoi Hand' ensemble

(Section Hand' Adapté)

Organisé par le Ré Handball Club et le CD 17 Handball



**VENEZ LES ENCOURAGER**

**Salle polyvalente du Bois Plage de 10h00 à 17h00**



**petite restauration sur place**



**Pour voir le dossier et s'inscrire :**

Allez sur le site du Comité à l'adresse suivante : (Ctrl + clic)

[Le développement au CD 17 Handball \(comite-17-handball.fr\)](http://www.comite-17-handball.fr)

<https://www.comite-17-handball.fr/les-commissions-du-cd-17-handball/developpement>

**PRESTA' LELONG**  
Traiteur - Réceptions

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

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

**Nos autres partenaires**

M M A ROYAN  
Partenaire du Handball

Cartridge World Royan  
100 rue du Commerce  
17100 Royan  
Tél. 05 46 92 93 27  
Fax 05 46 92 93 27

Mensuel Gratuit  
**Vidici**  
Le magazine de notre vie ici

QR CODE pour accéder à notre nouveau Site.



# Les Résultats Régionaux

J12	Prénationale Masc.PA	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	ETEC 2	35	12	11	1	0	417	305	112	0	0
2	CHAMPCEVINEL	31	12	9	1	2	377	317	60	0	0
3	RUELLE MORNAC	30	12	9	0	3	378	314	64	0	0
4	J.A ISLE	29	12	8	1	3	405	329	76	0	0
5	GRAND POITIERS 2	27	12	7	1	4	348	311	37	0	0
6	NIORT SOUCHEEN	26	12	6	2	4	432	363	69	0	0
7	BRIVE	24	12	6	0	6	343	324	19	0	0
8	AUNIS	20	12	4	0	8	337	382	-45	0	0
9	MONCOUTANT	19	12	3	1	8	323	362	-39	0	0
10	OBJAT 2	18	12	3	0	9	296	346	-50	0	0
11	LEZAY / CELLES 2	15	12	2	1	9	259	381	-122	1	1
12	CHATELLERAULT	12	12	0	0	12	271	452	-181	0	0

Prénat. Masc.PA	au	28/01/2023	J12
NIORT SOUCHEEN	48	CHATELLERAULT	25
CHAMPCEVINEL	36	AUNIS	25
LEZAY / CELLES 2	28	ETEC 2	33
BRIVE	25	RUELLE MORNAC	32
GRAND POITIERS 2	29	J.A ISLE	29
MONCOUTANT	31	OBJAT 2	37

J12	Prénationale Masc.PB	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	ANDERNOS	34	12	11	0	1	406	318	88	0	0
2	VILLENAVE	32	12	10	0	2	376	281	95	0	0
3	CANEJAN	29	12	8	1	3	350	310	40	0	0
4	BORDEAUX E.C	27	12	7	1	4	371	349	22	0	0
5	IRISARTARRAK 2	27	12	7	1	4	317	306	11	0	0
6	ASPOM BEGLES 2	26	12	7	0	5	313	301	12	0	0
7	LORMONT	25	12	6	1	5	340	317	23	0	0
8	ASSON 2	23	12	5	1	6	330	340	-10	0	0
9	BRUGES 33	17	12	2	1	9	311	363	-52	0	0
10	ST MEDARD	17	12	2	1	9	260	335	-75	0	0
11	TARDETS 2	16	12	2	0	10	290	338	-48	0	0
12	HENDAYE / AV. BAYONNAIS	15	12	1	1	10	275	381	-106	0	0

Prénat. Masc.PB	au	28/01/2023	J12
ASPOM BEGLES 2	24	IRISARTARRAK 2	22
HENDAYE / AV. BAYONNAIS	30	BRUGES 33	30
BORDEAUX E.C	27	VILLENAVE	24
CANEJAN	33	ASSON 2	25
ST MEDARD	21	LORMONT	23
TARDETS 2	22	ANDERNOS	32

J3	N3 Fém. Play Off	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	OLORON / LUCQ DE BEARN	9	3	3	0	0	104	78	26	0	0
2	ASSON	9	3	2	0	1	90	78	12	0	0
3	PESSAC 2	7	3	2	0	1	87	84	3	0	0
4	MARMANDE	7	3	1	0	2	90	101	-11	0	0
5	CORREZE	5	3	1	0	2	77	91	-14	0	0
6	PRAHECQ	5	3	0	0	3	86	102	-16	0	0

N3 Fém. Play Off	au	29/01/2023	J3
MARMANDE	37	PRAHECQ	32
OLORON / LUCQ DE BEARN	40	CORREZE	28
ASSON	27	PESSAC 2	29

J3	N3 Fém. Play Down P1	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	LEZAY	9	3	3	0	0	86	80	6	0	0
2	EYSINES	7	3	2	0	1	85	77	8	0	0
3	PALAIS AMBAZAC	7	3	2	0	1	85	83	2	0	0
4	PERIGUEUX	5	3	1	0	2	83	69	14	0	0
5	TYROSSE	5	3	1	0	2	97	94	3	0	0
6	AUNIS 2	3	3	0	0	3	58	91	-33	0	0

N3 Fém. Play Down P1	au	29/01/2023	J3
AUNIS 2	23	EYSINES	28
PALAIS AMBAZAC	35	TYROSSE	34
LEZAY	22	PERIGUEUX	21

J3	N3 Fém. Play Down P2	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	GRAND POITIERS	7	3	2	0	1	79	70	9	0	0
2	ROCHEFORT	7	3	2	0	1	82	79	3	0	0
3	ROCHECHOUART-ST-J 2	7	3	2	0	1	78	76	2	0	0
4	STADE MONTOIS	5	3	1	0	2	77	78	-1	0	0
5	GAZINET CESTAS	5	3	1	0	2	67	71	-4	0	0
6	LIMOGES 87 2	5	3	1	0	2	72	81	-9	0	0

N3 Fém. Play Down P2	au	29/01/2023	J3
LIMOGES 87 2	19	GRAND POITIERS	31
STADE MONTOIS	27	ROCHECHOUART-ST-J 2	33
GAZINET CESTAS	22	ROCHEFORT	27

J12	Prénat. Fém. PA	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	LOUDUN	29	11	9	0	2	256	231	25	0	0
2	ANGOULEME 2	28	10	9	0	1	314	248	66	0	0
3	RIBERAC	27	10	8	1	1	315	225	90	0	0
4	MONCOUTANT 2	27	11	8	0	3	296	225	71	0	0
5	ETEC	21	11	5	0	6	304	333	-29	0	0
6	MIGNALOUX BEAUVOIR	21	11	5	0	6	247	285	-38	0	0
7	GRAND POITIERS 2	17	11	3	0	8	271	299	-28	0	0
8	CHATELLERAULT	17	11	3	0	8	260	290	-30	0	0
9	BIARD	17	11	3	0	8	246	296	-50	0	0
10	ENTENTE PSO 2	16	11	2	1	8	264	300	-36	0	0
11	GOND PONTouvre	16	10	3	0	7	242	283	-41	0	0
12	Exempt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Prénat. Fém. PA	au	28/01/2023	J12
MIGNALOUX BEAUVOIR	25	CHATELLERAULT	24
RIBERAC	R	ANGOULEME 2	R
ETEC	35	ENTENTE PSO 2	22
Exempt	0	GOND PONTouvre	0
GRAND POITIERS 2	21	LOUDUN	27
BIARD	22	MONCOUTANT 2	25

J12	Prénat. Fém. PB	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	BRUGES 33	35	12	11	1	0	393	265	128	0	0
2	SUKILHAND / IRISARTARRAK	33	12	10	1	1	372	283	89	0	0
3	GIRONDINS DE BX BASTIDE	30	12	9	0	3	335	269	66	0	0
4	COTE BASQUE 2	29	12	8	1	3	344	293	51	0	0
5	MIOS BIGANOS 2	27	12	7	1	4	319	303	16	0	0
6	US NAFARROA	24	12	6	0	6	368	322	46	0	0
7	LEGE CAP FERRET 2	22	12	5	0	7	329	333	-4	0	0
8	LEOGNAN	22	12	5	0	7	340	349	-9	0	0
9	LIBOURNE	22	12	4	2	6	324	346	-22	0	0
10	AGEN	16	12	2	0	10	300	359	-59	0	0
11	ST MEDARD	14	12	1	0	11	249	363	-114	0	0
12	ANGLET BIARRITZ 2	14	12	1	0	11	241	429	-188	0	0

Prénat. Fém. PB	au	28/01/2023	J12
ANGLET BIARRITZ 2	21	GIRONDINS DE BX BASTIDE	30
COTE BASQUE 2	29	BRUGES 33	35
MIOS BIGANOS 2	27	AGEN	20
LEOGNAN	34	LEGE CAP FERRET 2	28
US NAFARROA	36	ST MEDARD	21
LIBOURNE	21	SUKILHAND / IRISARTARRAK	35

J12	Excellence Masc.PA	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	LIMOGES 87 3	34	12	10	2	0	410	319	91	0	0
2	LIBOURNE 2	31	12	8	3	1	379	321	58	0	0
3	ENTENTE TER.CHARENTE 3	30	12	8	2	2	398	349	49	0	0
4	PANAZOL	26	12	6	2	4	354	321	33	0	0
5	BLANQUEFORT	26	12	6	2	4	361	341	20	0	0
6	CAPO LIMOGES 2	25	12	6	1	5	353	329	24	0	0
7	AMBARES	24	12	6	0	6	382	385	-3	0	0
8	CANEJAN 2	23	12	5	1	6	314	339	-25	0	0
9	TER. AUXANCES ET CLAIN	20	12	4	0	8	357	404	-47	0	0
10	PAREMPUYRE	17	11	3	0	8	282	308	-26	0	0
11	NIORT SOUCHEEN 2	17	12	2	1	9	322	398	-76	0	0
12	LA MOTHE	11	11	0	0	11	292	390	-98	0	0

Excellence Masc.PA	au	28/01/2023	J12
NIORT SOUCHEEN 2	32	AMBARES	28
CAPO LIMOGES 2	30	CANEJAN 2	21
TER. AUXANCES ET CLAIN	26	ENTENTE TER.CHARENTE 3	40
LIBOURNE 2	32	PANAZOL	23
LIMOGES 87 3	30	BLANQUEFORT	26
PAREMPUYRE	NC	LA MOTHE	NC

J12	Excellence Masc.PB	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	GAZINET CESTAS	33	12	10	1	1	384	306	78	0	0
2	FLOIRAC CENON	33	12	10	1	1	380	309	71	0	0
3	MEDOC	32	12	10	0	2	420	331	89	0	0
4	GOND PONTOUVRE	27	12	7	1	4	342	303	39	0	0
5	US LALINDE	26	12	7	0	5	367	366	1	0	0
6	STADE PESSACAIIS U.C 2	25	12	6	1	5	395	356	39	0	0
7	AUNIS 2	23	12	5	1	6	294	341	-47	0	0
8	SAINTE 2	22	12	4	2	6	322	332	-10	0	0
9	PE2M	20	12	4	0	8	311	340	-29	0	0
10	MONSEGUR	20	12	4	0	8	349	411	-62	0	0
11	COGNAC 2	14	12	1	0	11	317	412	-95	0	0
12	PONS-GEMOZAC	13	12	0	1	11	331	405	-74	0	0

Excellence Masc.PB	au	28/01/2023	J12
PONS-GEMOZAC	28	MONSEGUR	30
STADE PESSACAIIS U.C 2	51	COGNAC 2	25
US LALINDE	23	GOND PONTOUVRE	24
AUNIS 2	22	MEDOC	25
GAZINET CESTAS	38	SAINTE 2	25
FLOIRAC / CENON	29	PE2M	23

J12	Excellence Masc.PC	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	STADE MONTOIS	35	12	11	1	0	412	281	131	0	0
2	GAN	31	12	9	1	2	397	338	59	0	0
3	PAILLETON	28	12	8	0	4	363	335	28	0	0
4	BELIN-BELIET	27	12	7	1	4	372	349	23	0	0
5	LASSEUBE	25	12	6	1	5	321	298	23	0	0
6	BUROS / PAU NOUSTY	24	12	6	0	6	375	353	22	0	0
7	URRUNARRAK	24	12	6	0	6	358	341	17	0	0
8	OLORON 2	20	12	4	0	8	317	382	-65	0	0
9	BARZUN	19	11	4	0	7	309	322	-13	0	0
10	BORDEAUX E.C 2	19	12	4	0	8	290	380	-90	1	0
11	OSSAU / BRUGES 64	18	12	3	0	9	326	373	-47	0	0
12	CADILLAC	13	11	1	0	10	276	364	-88	0	0

Excellence Masc.PC	au	28/01/2023	J12
BORDEAUX E.C 2	32	OLORON 2	29
BARZUN	NC	CADILLAC	NC
BELIN-BELIET	30	GAN	30
OSSAU / BRUGES 64	23	STADE MONTOIS	25
BUROS / PAU NOUSTY	35	PAILLETON	21
URRUNARRAK	31	LASSEUBE	23

J12	Excellence Fém. P. A	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	ST LOUBES 2	34	12	11	0	1	395	256	139	0	0
2	CANEJAN	33	12	10	1	1	386	249	137	0	0
3	VILLENAVE	30	11	9	1	1	425	243	182	0	0
4	OLERON	26	12	7	0	5	303	297	6	0	0
5	COGNAC 2	25	11	7	0	4	265	264	1	0	0
6	MERIGNAC 3	24	12	6	1	4	296	285	11	1	0
7	CHAURAY LA CRECHE	24	12	5	0	6	264	311	-47	0	0
8	BLANQUEFORT 2	21	11	5	0	6	284	296	-12	0	0
9	NIORT SOUCHEEN	19	12	3	1	8	269	341	-72	0	0
10	ROCHEFORT 2	18	12	3	0	9	258	342	-84	0	0
11	PRAHECQ C 2	13	11	1	0	10	276	346	-70	0	0
12	ST HILAIRE / ST JEAN	11	12	0	0	12	216	407	-191	1	0

Excellence Fém. P. A	au	28/01/2023	J12
COGNAC 2	28	ROCHEFORT 2	18
ST LOUBES 2	43	CHAURAY LA CRECHE	15
MERIGNAC 3	33	CANEJAN	42
NIORT SOUCHEEN	21	VILLENAVE	43
OLERON	31	ST HILAIRE / ST JEAN	22
BLANQUEFORT 2	NC	PRAHECQ C 2	NC

# Les Résultats Régionaux

# SUITE

J12	Excellence Fém. P. B	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	CAPO LIMOGES	36	12	12	0	0	419	230	189	0	0
2	SUD 79	34	12	11	0	1	385	266	119	0	0
3	CELLES / BELLE 3	30	12	9	0	3	418	293	125	0	0
4	SAINT YRIEIX	29	12	8	1	3	361	316	45	0	0
5	PANAZOL	25	12	6	1	5	324	289	35	0	0
6	JA ISLE	25	12	6	1	5	286	277	9	0	0
7	HAUT POITOU	24	12	6	0	6	272	274	-2	0	0
8	SARLAT	24	12	6	0	6	311	350	-39	0	0
9	CORREZE 2	19	12	3	1	8	283	386	-103	0	0
10	TAC	16	12	2	0	10	279	379	-100	0	0
11	VIVONE / ITEUIL	13	12	1	0	11	214	341	-127	1	0
12	PERIGUEUX 2	10	12	0	0	12	216	367	-151	2	0

Excellence Fém. P. B	au	28/01/2023	J12
SUD 79	23	JA ISLE	16
SARLAT	22	SAINT YRIEIX	20
CORREZE 2	28	CELLES / BELLE 3	36
TAC	19	CAPO LIMOGES	36
PERIGUEUX 2	14	HAUT POITOU	28
VIVONE / ITEUIL	13	PANAZOL	28

J12	Excellence Fém. P. C	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	YCHOUX	34	12	11	0	1	341	267	74	0	0
2	HENDAYE	30	12	9	0	3	365	322	43	0	0
3	PAU NOUSTY 2	28	11	8	1	2	325	251	74	0	0
4	LESCAR	28	12	7	2	3	316	292	24	0	0
5	TARDETS 2	27	12	7	1	4	336	299	37	0	0
6	CARBON BLANC	24	12	5	2	5	289	285	4	0	0
7	GAN 2	22	12	5	0	7	276	298	-22	0	0
8	ARTIGUES	21	12	4	1	7	303	342	-39	0	0
9	MEDOC	20	12	4	0	8	276	309	-33	0	0
10	STADE MONTOIS 2	20	12	4	0	8	269	330	-61	0	0
11	TYROSSE 2	15	11	2	0	9	241	287	-46	0	0
12	C.A. BEGLAIS 3	15	12	1	1	10	292	347	-55	0	0

Excellence Fém. P. C	au	28/01/2023	J12
MEDOC	21	LESCAR	29
TARDETS 2	36	HENDAYE	29
STADE MONTOIS 2	27	ARTIGUES	31
C.A. BEGLAIS 3	26	CARBON BLANC	26
PAU NOUSTY 2	NC	TYROSSE 2	NC
YCHOUX	31	GAN 2	15

J12	Honneur Masc.PA	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	SUD DEUX-SEVRES	30	10	10	0	0	292	231	61	0	0
2	PALAIS AMBAZAC 87	27	11	8	0	3	360	328	32	0	0
3	GRAND POITIERS 3	26	11	7	1	3	349	298	51	0	0
4	BIARD 2	26	11	7	1	3	311	293	18	0	0
5	VIVONNE / ITEUIL	24	11	6	1	4	303	284	19	0	0
6	SAINT YRIEIX	23	11	5	2	4	343	334	9	0	0
7	MIGNALOUX BEAUVOIR	22	11	5	1	5	335	337	-2	0	0
8	CONFOLENS	20	11	4	1	6	318	319	-1	0	0
9	LA SOUTERRAINE	16	11	2	1	8	306	319	-13	0	0
10	THOUARS PARTHENAY	15	11	2	0	9	332	379	-47	0	0
11	LOUDUN	10	11	0	0	11	211	338	-127	1	0
12	EXEMPT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Honneur Masc.PA	au	28/01/2023	J12
SUD DEUX-SEVRES	0	EXEMPT	0
CONFOLENS	35	SAINT YRIEIX	31
BIARD 2	38	PALAIS AMBAZAC 87	37
LA SOUTERRAINE	31	THOUARS PARTHENAY	32
GRAND POITIERS 3	32	MIGNALOUX BEAUVOIR	26
VIVONNE / ITEUIL	40	LOUDUN	17

J12	Honneur Masc.PB	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	LEOGNAN	26	11	7	1	3	322	275	47	0	0
2	MERIGNAC	25	11	7	0	4	353	336	17	0	0
3	CAUDERAN	25	11	8	0	3	277	278	-1	0	2
4	ROCHEFORT	24	11	6	1	4	335	299	36	0	0
5	PRAHECQ	23	11	6	0	5	347	317	30	0	0
6	ROYAN ST-GEORGES	23	11	6	0	5	311	296	15	0	0
7	BRUGES 33 2	21	11	4	2	5	304	293	11	0	0
8	RE	19	11	4	0	7	293	322	-29	0	0
9	ATLANTIQUE SEUDRE	18	11	3	2	6	288	344	-56	1	0
10	ST XANDRE	17	11	3	0	8	282	324	-42	0	0
11	ST HIL. ST J. MATHA	16	10	3	0	7	247	275	-28	0	0
12	EXEMPT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Honneur Masc.PB	au	28/01/2023	J12
ST XANDRE	28	BRUGES 33 2	25
EXEMPT	0	ROYAN ST-GEORGES	0
CAUDERAN	37	ST HIL. ST J. MATHA	22
ATLANTIQUE SEUDRE	34	ROCHEFORT	34
LEOGNAN	33	PRAHECQ	23
RE	28	MERIGNAC	33

J12	Honneur Masc.PC	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	MONTPON / PSO	28	10	9	0	1	337	237	100	0	0
2	BRAX / NERAC	28	10	9	0	1	348	267	81	0	0
3	COULOUNIEUX CHAMIERES	25	11	7	0	4	351	316	35	0	0
4	NORD DES LANDES	23	11	6	0	5	337	307	30	0	0
5	SARLAT	23	11	6	0	5	307	326	-19	0	0
6	CHAMPCEVINEL/ASTERIENNE	22	10	6	0	4	323	295	28	0	0
7	LANGON	21	11	5	0	6	300	310	-10	0	0
8	CARBON BLANC / ST LOUBES	19	11	4	0	7	291	329	-38	0	0
9	C.A. BEGLAIS	17	9	4	0	5	248	244	4	0	0
10	CASTELJALOUX	13	11	1	0	10	275	373	-98	0	0
11	TEICHOIS	13	11	1	0	10	265	378	-113	0	0
12	EXEMPT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Honneur Masc.PC	au	28/01/2023	J12
MONTPON / PSO	0	EXEMPT	0
SARLAT	27	NORD DES LANDES	23
TEICHOIS	18	LANGON	25
CASTELJALOUX	27	CARBON BLANC / ST LOUBES	33
C.A. BEGLAIS	34	COULOUNIEUX CHAMIERES	26
BRAX / NERAC	32	CHAMPCEVINEL/ASTERIENNE	27

J12	Honneur Masc.P.D	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	ORTHEZ 2	31	11	10	0	1	392	290	102	0	0
2	ANGLLET BIARRITZ	27	12	7	1	4	374	360	14	0	0
3	AGEN	25	11	7	0	4	332	311	21	0	0
4	ENTENTE LEE OUSSE	24	9	7	1	1	273	228	45	0	0
5	CAPBRETON	23	11	6	0	5	346	327	19	0	0
6	SAINT PAULUIS	21	11	5	0	6	295	328	-33	0	0
7	YCHOUX	20	11	5	0	6	330	333	-3	0	0
8	MARMANDE 2	20	11	4	1	6	296	328	-32	0	0
9	BOUCAU TARNOS	18	11	3	1	7	297	318	-21	0	0
10	LESCAR	15	11	2	0	9	278	325	-47	0	0
11	SAINT PIERRE	15	11	2	0	9	278	343	-65	0	0
12	EXEMPT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Honneur Masc.P.D	au	28/01/2023	J12
SAINT PAULUIS	36	LESCAR	34
CAPBRETON	27	MARMANDE 2	19
SAINT PIERRE	33	AGEN	34
ORTHEZ 2	38	ANGLLET BIARRITZ	23
ENTENTE LEE OUSSE	0	EXEMPT	0
YCHOUX	38	BOUCAU TARNOS	27

J13	17RM ELITE	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	F	P
1	ENT.LIBOURNE-COUTRAS-IZC	37	13	12	0	1	473	406	67	0	0
2	LORMONT	35	13	11	0	2	458	360	98	0	0
3	ENT. TERRITOIRE CHTE	35	13	10	2	1	459	380	79	0	0
4	BIARD	34	13	10	1	2	494	391	103	0	0
5	STADE PESSACAIIS U.C	32	13	9	1	3	393	376	17	0	0
6	ASSON	29	13	8	0	5	374	349	25	0	0
7	AUNIS	21	13	4	0	9	400	409	-9	0	0
8	ENT. PERIGOURDINE	19	13	3	0	10	388	432	-44	0	0
9	SAINTE	19	13	3	0	10	403	504	-101	0	0
10	BRAX - NERAC - AGEN	17	13	2	0	11	412	451	-39	0	0
11	GRAND POITIERS	17	13	2	0	11	375	442	-67	0	0
12	ENT. PERIGORD S.O	17	13	2	0	11	324	453	-129	0	0

17RM ELITE	au	29/01/2023	J13
BIARD	49	ENT. PERIGOURDINE	25
ENT.LIBOURNE-COUTRAS-IZC	36	ENT. PERIGORD S.O	19
AUNIS	39	SAINTE	20
STADE PESSACAIIS U.C	26	ASSON	31
GRAND POITIERS	30	LORMONT	34
BRAX - NERAC - AGEN	29	ENT. TERRITOIRE CHTE	38

J14	17 Masc.Bassin Poule A	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	FLOIRAC CENON	32	12	10	0	2	423	357	66	0	0
2	URRUNARAK KOSTALDEA	31	11	10	0	1	426	311	115	0	0
3	MERIGNAC	27	11	8	0	3	394	369	25	0	0
4	ANDERNOS NORD BASSIN	18	11	3	1	7	338	353	-15	0	0
5	PE2M	18	11	3	1	7	319	369	-50	0	0
6	CAPBRETON	15	11	2	0	9	336	404	-68	0	0
7	SAINT PAULUIS	15	11	2	0	9	296	369	-73	0	0
8	EXEMPT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

17 Masc.Bassin Poule A	au	28/01/2023	J1
ANDERNOS NORD BASSIN	34	SAINT PAULUIS	28

J10	17 Masc.Bassin Poule B	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	BRUGES 33 2	30	10	10	0	0	391	207	184	0	0
2	NIORT SOUCHEEN	26	10	8	0	2	404	257	147	0	0
3	TER.ANGERIEN MATHALIEN	22	10	6	0	4	348	304	44	0	0
4	CARBON BLANC	16	10	3	0	7	237	349	-112	0	0
5	CHATELLERAULT	13	10	1	1	8	252	364	-112	0	0
6	LEZAY / CELLES	12	10	1	1	8	218	369	-151	0	1

17 Masc.Bassin Poule B	au	29/01/2023	J10
LEZAY / CELLES	27	CARBON BLANC	28
NIORT SOUCHEEN	28	BRUGES 33 2	29
TER.ANGERIEN MATHALIEN	40	CHATELLERAULT	18

J10	17 Masc.Bassin Poule C	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	LIMOGES HAND 87 2	30	10	10	0	0	389	254	135	0	0
2	CORREZE	22	10	6	0	4	319	318	1	0	0
3	AIXE-BOSMIE-CONDAT	21	10	5	1	4	326	301	25	0	0
4	GOND PONTOUVRE	18	10	4	1	5	290	317	-16	0	1
5	PANAZOL PALAIS AMBAZAC I	16	10	3	0	7	326	387	-61	0	0
6	CAPO LIMOGES	12	10	1	0	9	264	348	-84	0	0

17 Masc.Bassin Poule C	au	29/01/2023	J10
GOND PONTOUVRE	36	AIXE-BOSMIE-CONDAT	32
PANAZOL PALAIS AMBAZAC I	37	CAPO LIMOGES	34
CORREZE	24	LIMOGES HAND 87 2	36

J10	17 Masc.Bassin Poule D	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	LESCAR	28	10	9	0	1	383	277	106	0	0
2	MARMANDE	27	10	8	1	1	404	287	117	0	0
3	ASPOM BEGLES 2	20	10	5	0	5	294	305	-11	0	0
4	MARSAN	18	10	3	2	5	333	398	-65	0	0
5	GAZINET CESTAS	17	10	3	1	6	314	376	-62	0	0
6	VILLENAVE	10	10	0	0	10	284	369	-85	0	0

17 Masc.Bassin Poule D	au	29/01/2023	J10
ASPOM BEGLES 2	25	LESCAR	39
MARSAN	35	GAZINET CESTAS	35
MARMANDE	50	VILLENAVE	23

J10	18Fém.Bassin Poule A	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	BRUGES EYSINES	27	9	9	0	0	288	223	65	0	0
2	BLANQUEFORT	22	9	6	1	2	239	198	41	0	0
3	CELLES / BELLE MELLOIS	18	9	4	1	4	249	208	41	0	0
4	BIARD	17	10	3	1	6	235	254	-19	0	0
5	FILIERE 79- SUD 79	14	9	3	0	6	177	252	-75	0	1
6	GRAND POITIERS	13	10	1	1	8	202	255	-53	0	0

18Fém.Bassin Poule A	au	29/01/2023	J10
BRUGES EYSINES	0	FILIERE 79- SUD 79	0
GRAND POITIERS	11	BIARD	19
BLANQUEFORT	0	CELLES / BELLE MELLOIS	0

J10	18Fém.Bassin Poule B	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	LESCAR	25	10	7	1	2	389	277	112	0	0
2	SUKILHAND - IRISARTARRAK	24	10	7	0	3	303	251	52	0	0
3	STADE MONTOIS	24	10	7	0	3	295	282	13	0	0
4	OLORON / LUCQ DE BEARN	21	10	5	1	4	334	306	28	0	0
5	BELIN-BELIET	13	10	2	0	8	260	331	-71	1	0
6	AGEN	12	10	1	0	9	272	406	-134	0	0

18Fém.Bassin Poule B	au	29/01/2023	J10
AGEN	30	BELIN-BELIET	36
OLORON / LUCQ DE BEARN	29	SUKILHAND - IRISARTARRAK	32
LESCAR	46	STADE MONTOIS	25

J10	18Fém.Bassin Poule C	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	ROCHEFORT	27	10	8	1	1	308	224	84	0	0
2	STADE PESSACAIIS U.C	24	10	7	0	3	343	257	86	0	0
3	SAINT YRIEIX	22	10	5	2	3	263	262	1	0	0
4	GIRONDINS / BASTIDE	21	10	5	1	4	277	295	-18	0	0
5	LEGE CAP-FERRET	13	10	1	1	8	226	263	-37	0	0
6	GOND PONTouvre	13	10	1	1	8	200	316	-116	0	0

18Fém.Bassin Poule C	au	29/01/2023	J10
STADE PESSACAIIS U.C	32	SAINT YRIEIX	24
GIRONDINS / BASTIDE	31	LEGE CAP-FERRET	25
ROCHEFORT	36	GOND PONTouvre	13

J10	18Fém.Bassin Poule D	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	CORREZE	30	10	10	0	0	351	230	121	0	0
2	LIBOURNE	24	10	7	0	3	323	262	61	0	0
3	PALAIS AMBAZAC PANAZOL	20	10	5	0	5	258	275	-17	0	0
4	LISHAND 87	18	10	4	0	6	261	260	1	0	0
5	ENT. TERRITOIRE CHTE	16	10	3	0	7	300	283	17	0	0
6	RIBERAC	11	10	1	0	9	182	365	-183	1	0

18Fém.Bassin Poule D	au	29/01/2023	J10
LIBOURNE	27	PALAIS AMBAZAC PANAZOL	28
LISHAND 87	20	RIBERAC	0
ENT. TERRITOIRE CHTE	21	CORREZE	39

## 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

J13	D1 Féminines	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	METZ	36	12	12	0	0	380	288	92	0	0
2	BREST	32	12	10	0	2	335	275	60	0	0
3	PARIS 92	29	12	8	1	3	331	293	38	0	0
4	CHAMBRAY	28	12	8	0	4	334	308	26	0	0
5	NANTES	27	12	7	1	4	334	316	18	0	0
6	DIJON	24	12	6	0	6	361	352	9	0	0
7	BESANCON	24	12	5	2	5	304	310	-6	0	0
8	NICE	21	12	4	1	7	340	376	-36	0	0
9	PLAN DE CUQUES	20	12	4	0	8	323	343	-20	0	0
10	CELLES / BELLE	20	12	4	0	8	319	349	-30	0	0
11	MERIGNAC	20	12	4	0	8	292	330	-38	0	0
12	ST AMAND	16	12	2	0	10	312	356	-44	0	0
13	TOULON	15	12	1	1	10	273	342	-69	0	0
14	BOURG DE PEAGE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

D1 Féminines	au	25/01/2023	J13
BREST	19	METZ	23
PARIS 92	26	ST AMAND	21
NANTES	23	BESANCON	23
CHAMBRAY	30	PLAN DE CUQUES	20
BOURG DE PEAGE	0	MERIGNAC	0
TOULON	30	NICE	30
CELLES / BELLE	29	DIJON	36



J13	D2 Féminines	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	STELLA ST.MAUR	33	11	11	0	0	327	253	74	0	0
2	ACHENHEIM TRUCHTERSHEIM	29	11	9	0	2	331	272	59	0	0
3	NOISY LE GRAND	27	12	7	1	4	334	307	27	0	0
4	CLERMONT AUVERGNE	25	11	7	0	4	288	270	18	0	0
5	BOUILLARGUES NIMES	23	11	6	0	5	295	274	21	0	0
6	SAMBRE AVESNOIS	23	11	6	0	5	294	284	10	0	0
7	LE HAVRE	21	11	5	0	6	265	285	-20	0	0
8	LOMME LILLE	19	11	4	0	7	305	326	-21	0	0
9	C.A BEGLAIS	19	11	4	0	7	280	322	-42	0	0
10	ASUL VAULX EN VELIN	18	11	3	1	7	289	336	-47	0	0
11	ST.GREGOIRE RENNES	17	11	3	0	8	286	305	-19	0	0
12	TOULOUSE	17	11	3	0	8	292	321	-29	0	0
13	PALENTE BESANCON	17	11	3	0	8	290	321	-31	0	0
14	FLEURY	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0

D2 Féminines	au	28/01/2023	J10
NOISY LE GRAND	35	ACHENHEIM TRUCHTERSHEIM	33

J3	18N Masc.Champ Poule 1	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	BILLERE	9	3	3	0	0	95	84	11	0	0
2	BRUGES 33	8	3	2	1	0	85	75	10	0	0
3	TUC BALMA	6	3	1	1	1	84	82	2	0	0
4	ANGERS SCO	5	3	1	0	2	90	84	6	0	0
5	NANTES	5	3	1	0	2	83	89	-6	0	0
6	ASPOM BEGLES HB	3	3	0	0	3	77	100	-23	0	0

18N Masc.Champ Poule 1	au	29/01/2023	J3
ANGERS SCO	38	ASPOM BEGLES HB	28
BILLERE	32	TUC BALMA	31
BRUGES 33	34	NANTES	29

J3	18N Masc Chal.Poule 1	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	L'UNION	8	3	2	1	0	85	72	13	0	0
2	IRISARTARRAK / TARDETS	7	3	2	0	1	96	79	17	0	0
3	ENTENTE TOURAINE	7	3	2	0	1	90	84	6	0	0
4	COURNON	6	3	1	1	1	72	75	-3	0	0
5	LIMOGES 87	5	3	1	0	2	83	80	3	0	0
6	PAYS DES NESTES	3	3	0	0	3	69	105	-36	0	0

18N Masc Chal.Poule 1	au	29/01/2023	J3
ENTENTE TOURAINE	38	PAYS DES NESTES	26
IRISARTARRAK / TARDETS	36	LIMOGES 87	30
L'UNION	24	COURNON	24

J3	18N Masc. Chal.Poule 2	Pts	J	G	N	P	BP	BC	GA	For	Pén
1	MARSEILLE	9	3	3	0	0	110	93	17	0	0
2	FENIX TOULOUSE	7	3	2	0	1	107	69	38	0	0
3	PAYS AIX U.C	7	3	2	0	1	114	83	31	0	0
4	PAU NOUSTY	6	3	1	1	1	68	83	-15	0	0
5	AVENIR 84	4	3	0	1	2	69	108	-39	0	0
6	CASTANET RAMONVILLE AUZ	3	3	0	0	3	65	97	-32	0	0

18N Masc. Chal.Poule 2	au	29/01/2023	J3
CASTANET RAMONVILLE AUZ	28	MARSEILLE	43
FENIX TOULOUSE	45	AVENIR 84	22
PAYS AIX U.C	39	PAU NOUSTY	23

COUPE ALLEMAGNE FEMININES 1/4 FINALE			
Bad Wildungen	33	SG BBM Bietigheim	47
Bensheim-Auerbach	34	BV Borussia 09 Dortmund	33
HL Buchholz 08/Rosengarten	25	VfL Oldenburg	34
TuS Lintfort	30	TuS Metzingen	48



Connexion à Facebook

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



CHAMPIONNAT DU MONDE 2023 TOUR PRINCIPAL			
<b>G1</b>	Slovénie	38 - 21	Iran
	France	35 - 24	Monténégro
	Espagne	27 - 23	Pologne
	Espagne	31 - 26	Slovénie
	France	41 - 29	Iran
	Monténégro	20 - 27	Pologne
	France	28 - 26	Espagne
	Slovénie	31 - 23	Monténégro
	Pologne	26 - 22	Iran

<b>G2</b>	Islande	41 - 37	Brésil
	Suède	37 - 28	Hongrie
	Portugal	35 - 23	Cap Vert
	Hongrie	28 - 25	Brésil
	Suède	32 - 30	Portugal
	Islande	40 - 30	Cap Vert
	Suède	35 - 30	Islande
	Portugal	28 - 28	Brésil
	Hongrie	42 - 30	Cap Vert

<b>G3</b>	Pays-Bas	32 - 30	Qatar
	Allemagne	39 - 19	Argentine
	Norvège	31 - 28	Serbie
	Serbie	28 - 22	Argentine
	Norvège	30 - 17	Qatar
	Allemagne	33 - 26	Pays-Bas
	Qatar	22 - 26	Argentine
	Serbie	32 - 30	Pays-Bas
	Norvège	28 - 26	Allemagne

<b>G4</b>	Etats-Unis	27 - 32	Bahrein
	Egypte	33 - 28	Belgique
	Danemark	32 - 32	Croatie
	Egypte	26 - 22	Bahrein
	Croatie	34 - 26	Belgique
	Danemark	33 - 24	Etats-Unis
	Belgique	22 - 24	Etats-Unis
	Croatie	43 - 32	Bahrein
	Danemark	30 - 25	Egypte

Coupe du Président			
<b>GA</b>	Arabie Saoudite	23 - 26	Chili
	Corée du Sud	37 - 30	Uruguay
	Chili	34 - 24	Uruguay
	Corée du Sud	34 - 23	Arabie Saoudite
	Corée du Sud	26 - 33	Chili
	Arabie Saoudite	28 - 27	Uruguay
<b>GB</b>	Macédoine du Nord	40 - 25	Algérie
	Maroc	25 - 30	Tunisie
	Maroc	28 - 27	Algérie
	Macédoine du Nord	28 - 33	Tunisie
	Tunisie	30 - 25	Algérie
	Macédoine du Nord	40 - 25	Maroc

CLASSEMENTS									
<b>G1</b>	Équipe	Pts	J	G	N	P	p.	c.	GA
	1 France	10	5	5	0	0	165	134	31
	2 Espagne	8	5	4	0	1	149	124	25
	3 Slovénie	6	5	3	0	2	158	133	25
	4 Pologne	4	5	2	0	3	123	127	-4
	5 Monténégro	2	5	1	0	4	126	154	-28
	6 Iran	0	5	0	0	5	125	174	-49
<b>G2</b>	1 Suède	10	5	5	0	0	164	133	31
	2 Islande	6	5	3	0	2	169	158	11
	3 Hongrie	6	5	3	0	2	148	147	1
	4 Portugal	5	5	2	1	2	146	133	13
	5 Brésil	3	5	1	1	3	138	151	-13
	6 Cap Vert	0	5	0	0	5	138	181	-43
<b>G3</b>	1 Norvège	10	5	5	0	0	148	118	30
	2 Allemagne	8	5	4	0	1	163	133	30
	3 Serbie	6	5	3	0	2	155	141	14
	4 Pays-Bas	4	5	2	0	3	143	141	2
	5 Argentine	2	5	1	0	4	107	150	-43
	6 Qatar	0	5	0	0	5	120	153	-33
<b>G4</b>	1 Danemark	9	5	4	1	0	174	130	44
	2 Egypte	8	5	4	0	1	150	118	32
	3 Croatie	7	5	3	1	1	171	143	28
	4 Bahrein	4	5	2	0	3	137	160	-23
	5 Etats-Unis	2	5	1	0	4	113	162	-49
	6 Belgique	0	5	0	0	5	132	164	-32



CLASSEMENTS									
<b>GA</b>	Équipe	Pts	J	G	N	P	p.	c.	GA
	1 Chili	6	3	3	0	0	93	73	20
	2 Corée du Sud	4	3	2	0	1	97	86	11
	3 Arabie Saoudite	2	3	1	0	2	74	87	-13
	4 Uruguay	0	3	0	0	3	81	99	-18

<b>GB</b>	Équipe	Pts	J	G	N	P	p.	c.	GA
	1 Tunisie	6	3	3	0	0	93	78	15
	2 Macédoine du N	4	3	2	0	1	108	83	25
	3 Maroc	2	3	1	0	2	78	97	-19
	4 Algérie	0	3	0	0	3	77	98	-21



**POLAND SWEDEN 2023 HANDBALL**  
28<sup>th</sup> IHF MEN'S WORLD CHAMPIONSHIP

Équipe	
1	Danemark
2	France
3	Espagne
4	Suède
5	Allemagne
6	Norvège
7	Egypte
8	Hongrie
9	Croatie
10	Slovénie
11	Serbie
12	Islande
13	Portugal
14	Pays-Bas
15	Pologne
16	Bahreïn
17	Brésil
18	Monténégro
19	Argentine
20	États-Unis
21	Belgique
22	Qatar
23	Cap-Vert
24	Iran
25	Tunisie
26	Chili
27	Macédoine Nord
28	Corée du Sud
29	Arabie Saoudite
30	Maroc
31	Algérie
32	Uruguay

Match pour la 31ème Place		
Algérie	34 - 33	Uruguay
Match pour la 29ème Place		
Maroc	30 - 32	Arabie Saoudite
Match pour la 27ème Place		
Macédoine du Nord	36 - 33	Corée du Sud
Match pour la 25ème Place		
Tunisie	38 - 26	Chili

1/4 FINALES		
France	35 - 28	Allemagne
Danemark	40 - 23	Hongrie
Espagne	35 - 34	Norvège
Suède	26 - 22	Egypte
Matchs pour PLACES 5 à 8		
Allemagne	35 - 34	Egypte
Norvège	33 - 25	Hongrie
1/2 FINALES		
France	31 - 26	Suède
Danemark	26 - 23	Espagne
Match pour la 7ème Place		
Egypte	36 - 35	Hongrie
Match pour la 5ème Place		
Allemagne	28 - 24	Norvège
Finale 3 / 4		
Espagne	39 - 36	Suède
Finale 1 / 2		
France	29 - 34	Danemark





## L'explication médicale

L'entorse est la pathologie la plus fréquente en **traumatologie du sport**. Et sans doute la plus mal soignée...

C'est un traumatisme de l'articulation, à l'origine d'un étirement ou d'un **déchirement des ligaments** qui la soutiennent.



Il existe plusieurs stades selon la gravité de la lésion :

- **L'entorse légère** : un simple étirement des ligaments, appelé foulure. À ce stade, l'articulation est encore fonctionnelle.

- **L'entorse moyenne** : un étirement des ligaments accompagné d'un début de déchirement.

- **L'entorse grave** : une rupture complète du ou des ligaments avec possibilité d'arrachements osseux, à l'endroit où le ligament est inséré.

Notre dossier a une vocation informative mais il ne peut en aucun cas se substituer à un **avis médical**. L'idéal, surtout si c'est votre premier traumatisme, est de consulter un médecin. Mais certains sportifs prennent rapidement l'habitude (la mauvaise habitude ?) de **distinguer la simple foulure de l'entorse moyenne** ou grave, et apprennent à la soigner seul.

## Entorse de la cheville : les gestes à connaître



Un faux-pas et la cheville peut tourner.

*Un mauvais mouvement, une mauvaise réception et c'est l'entorse. Comment soigner cette pathologie, la plus fréquente en traumatologie du sport ?*

## 1. Déterminer la gravité de la blessure

Les signes d'une entorse sont : **l'enflure, la douleur**, les ecchymoses et la difficulté à bouger la cheville après le traumatisme. Si vous arrivez à faire bouger votre cheville assez facilement, c'est que vous avez une **simple foulure**. Si vous ne parvenez pas à la faire bouger et qu'elle gonfle, c'est **une entorse**. Essayez alors de poser le pied par terre et de vous appuyer dessus. Si la douleur est extrêmement vive, **consultez un médecin**.

Sinon, vous pouvez soigner votre cheville par vous-même. Le remède conseillé par de nombreux médecins : [le RGCE, Repos, Glace, Compression et Elévation](#).

## 2. La cheville au repos



Ne posez pas le pied par terre juste après le traumatisme. La première chose à faire en cas d'entorse est de stopper tout de suite **l'activité sportive**. La cheville ne doit plus du tout être sollicitée.

Ne marchez pas sur le pied touché, même pour rejoindre le banc de touche ou les vestiaires. Faites-vous porter par quelqu'un ou **utilisez des béquilles** pour vous déplacer.

La cheville devra être au repos pendant **24 à 48 heures** pour éviter que la lésion ne s'aggrave.

## 3. Utiliser une bombe de froid



Le froid permet d'atténuer la douleur. L'utilisation de **sacs de glace** ou de **bombe de froid** est recommandée pour diminuer l'enflure de la cheville et la douleur.

N'oubliez pas d'envelopper votre cheville **dans un tissu** (un tee-shirt fait très bien l'affaire) avant de poser la glace dessus. Cela évite une éventuelle **brûlure par le froid**.

Ne laissez pas ce sac trop longtemps sur votre cheville mais **renouvelez l'opération** toutes les 3 heures pendant 2 jours si la douleur persiste.

Concernant les bombes de froid, il est déconseillé de **pulvériser le produit** à moins de 25 centimètres de la cheville. Là encore, il s'agit d'éviter une brûlure.

**A SUIVRE ...**