



Respect
Partage
Solidarité
Plaisir
Engagement

N°71

Lundi
14 septembre
2026

Le handball
pour tous !



LA GAZETTE HB2R

PLUS QU'UN CLUB... UNE FAMILLE !

L'ÉDITO *Les premières fois*

Septembre est le mois des premières fois.

Pour certains, c'est le premier entraînement. Pour d'autres, le premier ballon lancé, le premier but marqué ou encore le premier arrêt dans les cages.

C'est aussi la première fois que des parents découvrent le fonctionnement d'un club, que des bénévoles prennent place derrière une table de marque, qu'un jeune arbitre siffle son premier match ou qu'un nouvel entraîneur enfile les couleurs du HB2R.

Chaque saison débute ainsi.

Avec un peu d'appréhension, beaucoup d'envie...

et toujours cette même question : « **Est-ce que je vais y arriver ?** »

La réponse est rarement individuelle.

Parce qu'au handball, personne ne progresse seul.

Un joueur apprend grâce à son entraîneur.

Un enfant prend confiance grâce aux encouragements de son équipe.

Un bénévole trouve sa place parce qu'il est accompagné.

Un nouveau licencié revient parce qu'il s'est senti accueilli.

Au HB2R, nous savons que les premières fois sont importantes.

Elles laissent souvent un souvenir qui accompagne une personne pendant de longues années.

C'est pourquoi nous attachons autant d'importance à l'accueil, au sourire, à l'écoute et au plaisir d'être ensemble.

Le Vital Sport, organisé ce week-end par Décathlon Agen, nous l'a une nouvelle fois rappelé. Nous avons rencontré de nombreux enfants, adolescents, parents et adultes venus découvrir le handball. Certains reviendront peut-être nous voir, d'autres choisiront un autre sport... mais tous auront, nous l'espérons, passé un bon moment à nos côtés.

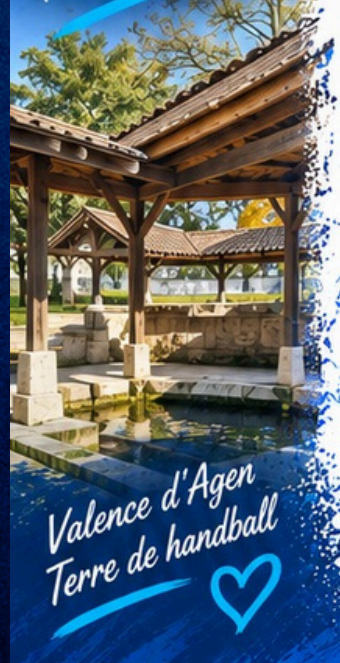
Car une première rencontre réussie est parfois le début d'une belle histoire.

Alors, que vous découvriez le handball cette année ou que vous soyez licencié depuis plusieurs saisons, nous vous souhaitons de vivre encore de nombreuses « premières fois » : un premier exploit, une première victoire, un premier déplacement, un premier encouragement donné à un coéquipier... et surtout de nouveaux souvenirs à partager.

Très belle semaine à toutes et à tous !



Des
passions
qui
rassemblent !



Valence d'Agen
Terre de handball



Ensemble
plus loin !





VITAL SPORT À DÉCATHLON AGEN

Une journée pleine d'énergie
et de belles rencontres !

Découvrir
Essayer
Partager
S'amuser

Le sport
nous
rassemble !



Le handball
à la portée
de tous !



DÉCOUVRIR

Beaucoup d'enfants ont pris un ballon pour la toute première fois. Passes, tirs, petits parcours... chacun a pu essayer le handball à son rythme.



PARTAGER

Les bénévoles et les éducateurs du HB2R ont répondu aux nombreuses questions des familles sur les entraînements, les catégories et la vie du club.



S'AMUSER

Le mini terrain et les ateliers ont rencontré un véritable succès tout au long de la journée. Le sourire des plus jeunes en disait long !



MERCI

Un grand merci à **Décathlon Agen** pour son accueil et son organisation, ainsi qu'à tous les **bénévoles du HB2R** présents tout au long de cette belle journée.

Le plus beau résultat de cette journée ?

Voir autant d'enfants repartir avec l'envie
de revenir essayer le handball !



Le handball,
une belle
aventure !

Plus qu'un club...
une famille !

HB2R

HB2R



LE HB2R RECRUTE!

Découvrir
Apprendre
Progresser
Partager
S'épanouir

Plus qu'un
club...
une famille!

Le handball,
un sport
pour tous,
à tout âge!

ICI
ON JOUE
ON GRANDIT
ENSEMBLE!

DES DÉFIS
DES AMIS
DE GRANDS
SOUVENIRS!

NOS CATÉGORIES JEUNES



Baby Hand
5 - 6 ans

*Jouer et grandir
en s'amusant !*



Moins de 9 ans
7 - 8 ans

*Découvrir
les premières bases !*



Moins de 11 ans
9 - 10 ans

*Se faire plaisir
et progresser !*



Moins de 13 ans
11 - 12 ans

*Esprit d'équipe
et nouveaux défis !*



Moins de 15 ans
13 - 14 ans

*Vers le jeu collectif
et la compétition !*



Une équipe
éducative diplômée
et passionnée



Des valeurs fortes :
respect, solidarité,
plaisir



Des entraînements
adaptés à chaque âge



Une ambiance
conviviale
et familiale



Des progrès
sur et en dehors
du terrain



TARIF SPÉCIAL
pour les 5 premiers nouveaux inscrits !

Contactez le club !



COSEC Valence d'Agen



07 67 54 70 57



6182005@occitanie.ffhandball.net

Le handball
des Deux Rives
t'attend!



HB2R

HB2R



NOTRE PARTENAIRE DE LA SEMAINE

Le handball,
plus qu'un sport,
une famille !



LE CAFÉ DU NORD

BAR À BIÈRES

PLACE CHAUMEIL - VALENCE D'AGEN

Une terrasse accueillante
en plein cœur de Valence d'Agen !



Terrasse
accueillante



Personnel
souriant



Un grand choix
de bières
pour se rafraîchir
le gosier !



Place Chaumeil
82400 Valence d'Agen



Un lieu convivial
à découvrir ou à redécouvrir !



De la fraîcheur
dans chaque
moment !



Plus qu'un café,
un lieu de partage !

**LE HB2R REMERCIE
LE CAFÉ DU NORD**



SOUTENONS
NOS PARTENAIRES LOCAUX
ILS FONT VIVRE NOTRE TERRITOIRE !

#HB2R
TOUJOURS PLUS LOIN
ENSEMBLE !



FICHE TECHNIQUE DE LA SEMAINE

LA BONNE PRISE DE BALLE

Les bases du handball expliquées simplement par le HB2R

Mieux tenir la balle pour mieux jouer !

Le geste juste
au service
de ton jeu !



PLAISIR
PROGRESSION
RESPECT
ESPRIT D'ÉQUIPE

COMMENT BIEN TENIR SON BALLON ?

Les doigts sont
écartés naturellement

Les doigts sont
en contact avec
la balle

Le pouce apporte
l'équilibre et
la stabilité

Le petit doigt
aide au maintien
et au contrôle

Ne pas tenir la balle
dans la paume
de la main

Un espace entre
la paume et la balle.

Une bonne prise,
c'est déjà la moitié
du geste !

LES 5 ÉTAPES POUR UNE BONNE PRISE DE BALLE



1 Écarte tes doigts
largement sur la balle.



2 Pose la balle sur le bout
des doigts et non dans la paume
de la main.



3 Le pouce et le petit doigt
offrent l'équilibre et le contrôle.



4 Garde ton poignet légèrement
en arrière (poignet relâché).



5 Garde la tête haute, regarde devant toi
et sois prêt à passer, dribbler ou tirer !

Regarde devant
et joue !

BONNE PRISE vs MAUVAISE PRISE

BONNE PRISE



- ✓ Balle contrôlée par les doigts
- ✓ Doigts bien écartés
- ✓ Un espace entre la paume et la balle
- ✓ Plus de puissance et de précision
- ✓ Meilleur contrôle et plus de sensations

MAUVAISE PRISE



- ✗ Balle dans la paume de la main
- ✗ Doigts serrés
- ✗ Pas d'espace
- ✗ Moins de contrôle et de puissance
- ✗ Risque plus élevé de perdre la balle

LES CONSEILS DES ENTRAÎNEURS HB2R



- ✓ Utilise tes doigts, pas ta paume.
- ✓ Garde les doigts écartés.
- ✓ Relâche ton poignet.
- ✓ Garde toujours la tête haute.
- ✓ Garde la balle proche de ton corps.
- ✓ Entraîne-toi régulièrement !

LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES



- ✗ Tenir la balle dans la paume.
- ✗ Doigts pas assez écartés.
- ✗ Serrer trop fort la balle.
- ✗ Regarder vers le bas en tenant la balle.
- ✗ Poignet raide.
- ✗ Manque d'entraînement.



LE PETIT EXERCICE DU HB2R

MATÉRIEL : 1 balle par joueur.

COMMENT FAIRE :

1. Tiens la balle du bout des doigts pendant 30 secondes.
2. Fais-la tourner lentement (dans les deux sens).
3. Passe la balle d'une main à l'autre.
4. Enchaîne 20 passes en ne tenant la balle qu'avec les doigts.



SÉRIES : 3 à 4



RÉCUPÉRATION :
30 secondes

Petits gestes,
grands progrès !



À RETENIR !

“ LES DOIGTS CONTRÔLENT LA BALLE,
LA PAUME SOUTIENT,
LE POIGNET DONNE LA PUISSANCE. ”

Le handball des Deux Rives
plus qu'un club, une famille !



PLAISIR



PROGRESSION



RESPECT



ESPRIT D'ÉQUIPE



VALENCE D'AGÉN

#HB2R
TOUJOURS PLUS LOIN
ENSEMBLE !

Passion
Respect
Esprit d'équipe



Plus qu'un club,
une famille! 



ON RESTE EN CONTACT!

Le HB2R, plus qu'un club,
une vraie famille!



Handball des Deux Rives – HB2R

920 Impasse Jean Roudié – Saint-Pages – 82400 Goudourville



6182005@occitanie.ffhandball.net



07 67 54 70 57

Si tu lis jusqu'ici...
c'est que tu fais déjà partie
de la team **HB2R** 



UN SEUL CLUB, UNE SEULE PASSION : LE HANDBALL!





NOS PARTENAIRES

Merci pour leur soutien !

ENSEMBLE, FAISONS VIVRE LE HANDBALL
SUR NOS DEUX RIVES !

*Le handball
pour tous !*

*Respect
Partage
Solidarité
Plaisir
Engagement*



*Un grand merci à tous nos partenaires
pour leur confiance et leur engagement à nos côtés !*

*Ensemble,
plus loin !*