

# OBJECTIF

HAND

N°2



Spécial  
**HAND au  
FEMININ**



## EDITORIAL

POUR LES HANDBALLEURS... PAR DES HANDBALLEURS

**NOUS CONTINUONS LA BELLE  
AVENTURE AVEC NOTRE  
SECOND NUMERO !**

**DE NOUVELLES RUBRIQUES A  
DECOUVRIR CHAQUE MOIS :)**

Le nouveau numéro d'Objectif Hand pour ce ce mois de mars vient de sortir.

Une rubrique hommage en la mémoire de Zlatko Saracevic et Alfredo Quintana disparus dernièrement.

Une belle touche féminine avec plusieurs interviews de nos deux reportrices Christine et Laila.

Un portrait de la gardienne norvégienne Katrine Lunde par Frédéric Aymé.

Un nouveau numéro qui nous l'espérons vous séduira tout autant que les précédents !

Bonne lecture à toutes et tous. Nous espérons que ce nouveau numéro vous séduira tout autant que le précédent et rendez-vous au mois d'avril pour la suite d'Objectif Hand.

Merci de votre soutien !

**VINCENT STANGRET,  
PHILIPPE BOECKLER,  
SÉBASTIEN RIBSTEIN**

## SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO



04

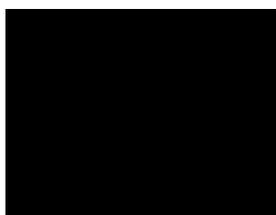
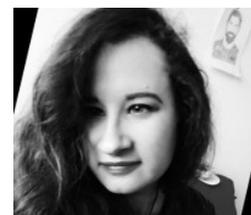
CROQUEZ L'ACTE

UN ILLUSTRATEUR DONNE DE LA  
COULEUR À OBJECTIF HAND

18

OKSANA LEPRINCE

DESSINATRICE D'AFFICHES  
HANDBALLISTIQUES



05

CARNET NOIR

HOMMAGES

20

SUZY DE MONTE

RESPONSABLE COMMUNICATION DU  
MONTPELLIER HANDBALL



## 06 LE DOSSIER

VOUS AVEZ LA PAROLE MESDAMES

CHRISTINE MAMARAZZI / LAILA EL GUIF

23

SYLVETTE COSTE

PRÉSIDENTE DU SECTEUR AMATEUR DU  
ISTRES PROVENCE HANDBALL



07

PATRICIA JUSTIANO

PRÉSIDENTE DU CLUB DE LA VALETTE  
HANDBALL

27

PORTRAIT DE GARDIENS DE BUT

KATERINE LUNDE  
PAR FREDERIC AYMÉ



10

CORINNE RIVIÈRE

MAMAN DE LILIAN & LOÏS PASQUET (JOUEURS  
AU DIJON HANDBALL)

29

DEVENEZ REDACTEUR !



14

CÉCILIA DELEAU

COMPAGNE DE KÉVIN BONNEFOI (GARDIEN DU  
MONTPELLIER HANDBALL)

30

NE MANQUEZ PLUS UN  
NUMÉRO



## CROQUEZ L'ACTU

PAR EMMANUEL JARNIOU



## CARNET NOIR

### HOMMAGE A ZLATKO SARACEVIC

Le mois dernier nous avons rendu hommage à notre ami et collègue Thierry Dentz qui nous avait quitté l'année dernière.

Ce mois-ci, deux autres grands noms du handball, nous laissent orphelins. Un nom bien connu en France qui a porté les couleurs d'Istres, Bordeaux, Nîmes et Créteil. Le Croate Zlatko **SARACEVIC** champion olympique en 1996 à Atlanta s'est éteint 21 février dernier à l'âge de 59 ans...

Repose en paix brate !

<https://youtu.be/KlIU4FzIKYQ>

### ET ALFREDO QUINTANA

Comment également ne pas évoquer le gardien portugais Alfredo **QUINTANA** disparu lui aussi à l'âge de 32 ans le 26 février. Ce gardien de talent et sans oublier ses qualités humaines laisse un grand vide tout comme Zlatko dans nos coeurs. Alfredo aura livré son dernier combat et lutté de toutes ses forces... Le monde du handball pleure la perte de deux de ses enfants. Une tendre pensée à Zaltko et Alfredo, ainsi qu'à leurs familles et amis. On ne vous oubliera pas messieurs !

ps : merci à Emmanuel JARNIOU pour son dessin en hommage d'Alfredo Quintana !

<https://youtu.be/Zj73O2nymLY>

Sébastien Ribstein



## VOUS AVEZ LA PAROLE MESDAMES

PAR CHRISTINE MAMARAZZI ET LAILA EL GUIF



Pour notre nouvelle rubrique, nous avons mis à l'honneur le monde féminin à travers différentes interviews et portraits. Un nouvel angle pour cette rubrique : Vous avez la parole Mesdames !

Découvrez Patricia JUSTIANO qui n'est autre que l'actuelle président du club de La Valette Handball.

Puis gros plan sur madame Corinne RIVIERE, maman et supportrice de ses deux fils Lilian et Loïs PASQUET qui évoluent au club de Dijon en Proligue.

Si vous connaissez Kevin BONNEFOI (gardien du Montpellier Handball), alors nous vous présentons sa compagne Cécilia DELEAU, maman et joueuse de handball elle aussi et qui occupe le poste de gardienne tout comme ce cher Kevin.

Vous aimez les dessins et en particulier les affiches Handballistiques ? Alors partez à la rencontre d'Oksana LEPRINCE.

La communication, un outil et une branche indispensable dans chaque club et Suzy DE MONTE qui est la responsable communication du Montpellier Handball vous ouvre les portes de son univers.

Enfin, autre présidente de club à l'honneur, Sylvette COSTE qui dirige la section Amateur du Istres Provence Handball et qui tout comme sa collègue Patricia Justiano se confie sur ses fonctions et son métier.

Un grand merci à vous mesdames pour nous avoir accordé de votre temps et bonne lecture à toutes et tous.

## PATRICIA JUSTINIANO

PRÉSIDENTE  
DU CLUB DE LA VALETTE HANDBALL



BONJOUR PATRICIA,  
QUELQUES MOTS SUR TOI ET  
TON RÔLE DE PRÉSIDENTE :

Je m'appelle Patricia JUSTINIANO, j'ai 58 ans, je suis originaire de La Valette.

Mon rôle de présidente est loin d'être celui que l'on trouve dans les livres associatifs. Tu sais les grands principes « droit, devoir et obligation » font les fondations d'un président. Quand cela ne fonctionne pas, dans le club qui m'a élue Présidente, c'est qu'il y a deux problèmes :

Premièrement, c'est que je n'ai pas su bien expliquer ce que j'attendais aux personnes responsables du projet.

Deuxièmement, je n'ai pas fait le bon choix quand j'ai validé le projet, je suis convaincue qu'un dirigeant doit être capable d'anticiper ce genre de problème, un projet ne se jette dans pas dans la fosse aux lions sans s'assurer qu'il ait été compris, suivi, réalisé et abouti. Ensuite, si tout ça ne fonctionne pas, c'est peut-être le choix qui n'est pas bon.

COMMENT EST VENUE TA  
PASSION DU HANDBALL ?

C'est une histoire d'amour, j'ai connu mon mari sur un terrain de Handball il y a 40 ans, le club a été créé en 1976, et mon mari a été le premier à faire partie de la génération avec son meilleur ami qui est toujours mon vice-président aujourd'hui.

À l'époque je n'étais pas encore sur les terrains de hand, mais sur le terrain d'en face de basket, et nous avons ensuite interchangé et fait les deux sports. Il est parti au basket et moi au Hand, d'ailleurs il est toujours au basket et il officie en PRO A. Il m'accompagne comme dirigeant à La Valette handball (entre les deux mon cœur balance) et nous avons fait des enfants un peu basketteurs et handballeurs après un long passage au rugby, 2 filles et un garçon.

## POURQUOI AVOIR CHOISI DE DEVENIR PRÉSIDENTE DE TON CLUB ?

Il y a 10 ans, je suis revenue à mes anciens amours. Mon fils jouait au rugby depuis l'âge de 6 ans. Cela commençait à devenir pour ma part trop traumatisant par rapport à son poste, et sa morphologie. Je savais comment il évoluerait physiquement, les blessures qu'il avait déjà à son actif. Il a switcher avec le hand.

J'ai accepté, de relever le challenge, nous avons raté la montée sur le dernier match de championnat contre Draguignan qui monte cette année-là et l'année suivante nous faisons une double montée de notre réserve et de la une et je suis encore là. Quand je suis arrivée au club, mes amis m'ont demandé de prendre le club pour une année, ils étaient en perte de vitesse, ils venaient de faire une convention avec le club voisin de la Garde, la première convention et les joueurs se tiraient dessus. C'était la survie de la Valette Handball, il fallait que le club monte en nationale 3, cela n'avait jamais été réalisé.

## QUELLE EST LA JOURNÉE TYPE D'UNE PRÉSIDENTE ?

Journée type, il n'y en a pas vraiment, déjà tous les matins je regarde mes mails pour pouvoir y répondre immédiatement. Déjà suivant les courriels, cela me prend plus ou moins de temps. Nous avons un groupe de créé avec les entraîneurs et mon directeur sportif, un avec mon équipe, j'y reviendrais, et un également avec mon bureau directeur.

Ces groupes sont très actifs, je réponds très vite dans les conversations pour que ce soit réactif. Ensuite, avant notre crise sanitaire, à partir de 17h, je passais sur quelques entraînements, je parle avec les parents, je vois les entraîneurs ou je profite de prendre des photos.

Je gère le site de notre club, cela me permet de mettre un peu des photos des entraînements. Le reste de la journée, je donne mes cours, actuellement c'est un peu plus compliqué pour se déplacer. Je vais à domicile pour du sport sur ordonnance, et du sport santé. Je suis diplômée STAPS option APA, préparation mentale, également maître praticienne en hypnose Eriksonnienne. Je travaille beaucoup sur le stress lié au COVID en ce moment. J'ai également un BTS diététique et dernièrement j'ai rajouté une formation de magnétiseur que j'utilise pour renforcer mon hypnose.

## EN PLUS D'ÊTRE MAMAN ET PRÉSIDENTE, TU ES AUSSI COACH, COMMENT ARRIVES-TU À GÉRER TOUT CELA ?

Oui je suis coach, mais je n'entraîne plus que le sport santé, le HANDFIT, et le sport sur ordonnance.

L'organisation est le maître mot, maintenant mes enfants sont grands, j'ai du temps. Parfois j'ai mes deux petits-enfants, mais c'est ponctuel.

Quand on veut, on peut !

## JAMAIS UN SENTIMENT DE LASSITUDE, D'ASSUMER TOUTES SES CASQUETTES EN MÊME TEMPS ?

Parfois, cela m'arrive, en ce moment surtout, je ne parle pas de la crise sanitaire, des crises il y en aura toujours. Je parle de l'engagement dans sa généralité, je fais de l'associatif depuis que j'ai 16 ans, ma première fois j'étais secouriste au Bol d'or du Circuit Paul Ricard. Aujourd'hui les personnes ne savent plus ce que le mot associatif veut dire, « être autour d'un même projet ». Ils fonctionnent de façon nombriliste alors que je ne peux voir les choses que de façon globale ; c'est à ce moment-là que je me pose ces questions ! Mais mon âme restera bénévole et j'aurais du mal à m'envoler.

## EN TANT QUE COACH D'UN CLUB AMATEUR, PEUX-TU NOUS EXPLIQUER TON RESSENTI SUR L'ARRÊT DES CHAMPIONNATS ?

Comment dire, en France nous avons un taux d'inactif et de sédentaire élevé. Chez les personnes ayant une maladie chronique le taux est encore inférieur. En 2008 une première expertise concluait que l'AP était un traitement à part entière pour 3 pathologies invalidantes. Mais un grand fossé séparait les recommandations et la prise en charge.

Il a fallu attendre 11 ans afin que la HAS consente ENFIN comme une intervention non médicamenteuse dans les pathologies chroniques, mais plus 3, mais 11. Début 2000, émerge en France le Plan national nutrition santé (PNNS), qui fait de la lutte contre le surpoids et l'obésité, une cause nationale et met progressivement l'accent sur la promotion de l'activité physique et la rééducation de la sédentarité. Sachant qu'adopter un style de vie actif fait gagner au moins sept ans d'espérance de vie à un adulte, diminue de 30% son risque de maladie chronique et réduit ses dépenses de soin à long terme. L'OMS (2017) recommande aux 18 à 64 ans, sains comme malades.

Avoir stoppé tous les championnats dans les clubs amateurs est un véritable scandale, retour de 10 ans en arrière, un rebond sur l'obésité, les jeunes devant les jeux vidéo, ils vont lâcher prise sur l'envie, l'engagement. Nous aurons plus de dégâts que ce que la crise nous aura laissé, mais nous les aurons étalés dans le temps...

## CORINNE RIVIÈRE

MAMAN DE LILIAN & LOÏS PASQUET (JOUEURS AU DIJON HANDBALL)



PRÉSENTEZ-VOUS EN  
QUELQUES MOTS?  
COMMENT ÊTES-VOUS  
ARRIVÉ AU HAND ET  
POURQUOI ?

Je m'appelle Corinne RIVIERE, je suis la maman de Lilian et Loïs PASQUET (tout deux joueurs au Dijon Métropole HB). Je suis née au Puy en Velay, mais originaire de la Lozère et Aveyron par mes parents et grands parents. Je suis auxiliaire de puériculture de base, mais je me suis reconvertie en assistante de vie à domicile. J'adore le contact humain, le partage, l'échange, la musique en général, les voyages... enfin la vie quoi !

Je fais partie également de plusieurs associations, tel que la Lutte contre la Mucoviscidose et aussi de celle que génère le club du Dijon Métropole HB.

J'adore le sport en général, j'ai pratiqué le judo en club pendant plus de 14 ans. Et depuis que j'ai eu mes 3 garçons, je les ai toujours suivi dans leur entraînement et compétition. Ils ont commencé par l'athlétisme et sont venus au hand par le biais du sport scolaire pratiqué en primaire.

Handball pour lequel ils se réveillent mangent et dorment avec. Ils en ont fait leur carrière professionnelle. Donc c'est grâce à eux que j'ai découvert ce sport, que je regardais occasionnellement avant, mais depuis c'est devenu une passion.

J'ai été dirigeante de l'équipe des - de 16 & 18 puis des seniors (nationale 2). J'ai également suivi une formation pour être à la table de marque lors des matchs. Je le redis, j'aime le contact humain l'échange le partage et surtout toutes les valeurs que génère ce sport.

VOS FILS JOUENT  
ACTUELLEMENT AU DIJON  
MÉTROPOLE HANDBALL. A  
QUEL ÂGE ONT-ILS  
COMMENCÉ LE HAND? QUEL  
A ÉTÉ LEUR PARCOUR ET  
COMMENT SONT-ILS  
ARRIVÉS À DIJON ?

Lilian est né en 1996, il a commencé le hand en 2006 en région Parisienne à Saint - Ouen l'Aumône (95) et Loïs est né en 1999, lui a commencé en 2007.

Suite à un déménagement en 2008 en Saône et Loire à Macon, ils ont continué et ont fait parti des sélections Départementales et Régionales.

Lilian a intégré le Pôle Espoir à Dijon en 2011, a signé son premier contrat en Centre de Formation en 2014 et son premier contrat Professionnel en 2016. Et depuis, il est à Dijon, tout en suivant un cursus scolaire ou il a obtenu son Bac S en 2015 et une Licence Staps en Management en 2018.

Loïs lui a intégré la 3ème en classe Pré-Pôle en 2013, et il est rentré au Pôle Espoir en 2014, a signé son contrat en Centre de Formation en 2017 puis son premier contrat Semi-Pro en 2019. Et comme son frère, parcours scolaire avec Brevet en 2014, puis Bac ES en 2018 et DUT GACO en 2020. Et tout cela à Dijon. Ils ont participé également aux Championnats de France Elite moins de 18.

Y- A- T'IL UNE RIVALITÉ  
ENTRE VOS DEUX FILS ?

Il n'y a aucune rivalité entre les 2 frères, Lilian est Arrière Droit et Loïs est Ailier Gauche. Bien au contraire, ils s'encouragent entre eux et se soutiennent.

POUR VOUS, EST-IL  
IMPORTANT QU'UNE MAMAN  
DE JOUEUR SE DÉVOUE  
POUR LE CLUB DE SON  
ENFANT?

Je pense qu'il est important de s'investir dans le club de ses enfants, ne serait ce que pour aider à la logistique des matchs (déplacements goûter etc..) et cela montre à nos enfants l'interêt qu'on porte dans leur sport et dans leur investissement.

C'est encourageant pour eux.



**EXPLIQUEZ-NOUS COMMENT SE PASSE LA JOURNÉE D'UNE MAMAN ET D'UNE BÉNÉVOLE DE CLUB LORS D'UN MATCH?**

Moi personnellement, je les accompagnais dans la mesure du possible et dans les petites catégories dans tous leurs déplacements et à domicile. Je gérais le lavage des maillots, la préparation des goûters, la gestion des accompagnants et la répartition des enfants dans les voitures. Quant les déplacements se faisaient en mini-bus, il m'arrivait de conduire.

Quand ils jouaient en séniors je faisais partie des dirigeants et faisais très souvent la table de marque ou le suivi sur ordinateur et à domicile la police de terrain.

Je fais également partie de la gestion de la buvette lors des matchs de Proligue à domicile, lors des Tournois, et avec l'association de la lutte contre la Mucovisidose, nous organisons tous les ans le Sandball au Lac Kir de Dijon et tous les fonds sont reversés à cette association.

**AVEZ-VOUS TOUJOURS SUIVI VOS FILS LORS DE LEUR MATCH OU TOURNOI À L'EXTÉRIEUR ET LES SUIVEZ-VOUS ENCORE?**

Je les suivais régulièrement le plus souvent possible. Je continue actuellement à chaque rencontre à domicile et en déplacement seulement les rencontres à proximité, vu que maintenant ils jouent en Proligue, les déplacements sont plus lointains donc c'est plus compliqué !

Je fais partie également du club des supporters.

**QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AUX MAMANS DE JEUNES HANDBALLEURS EN HERBE?**

Je crois qu'il est important de montrer à ses enfants que l'on s'intéresse à ce qu'ils font et quel que soit le domaine. Nous sommes là pour les encourager, les féliciter et surtout être là pour les consoler dans la défaite, les rassurer mais jamais les dévaluer, être toujours là aussi bien dans les bons comme mauvais moments. C'est très important pour eux et ça ne les fera que grandir, être rassuré et aller de l'avant.



POUR FINIR, VOTRE PLUS  
BEAU SOUVENIR ET VOTRE  
PLUS MAUVAIS?

Mon plus mauvais souvenir, fût la défaite pour accéder à la finale des Playoffs contre Pontault-Combault et une accession peut-être en Lidl Starligue en 2011, je crois. Sentiment d'injustice dans les 10 dernières secondes.

Un des meilleurs souvenirs, c'est d'avoir pu côtoyer Jackson Richardson en tant qu'entraîneur de Dijon pendant 3 ans et donc entraîneur de mes 2 fils.

AVEZ-VOUS ENVIE DE DIRE  
QUELQUE CHOSE SUR LE  
DIJON MÉTROPOLE  
HANDBALL?

Le Dijon Métropole Handball aura été le premier club qui a fait grandir mes enfants et leur a appris à aimer encore plus le handball et à le pratiquer au plus haut niveau.



## CÉCILIA DELEAU

COMPAGNE DE KÉVIN BONNEFOI (GARDIEN DU MONTPELLIER HANDBALL)



PRÉSENTEZ-VOUS EN  
QUELQUES MOTS ?

Bonjour, je m'appelle Cecilia j'ai 28 ans, je suis maman d'une petite merveille de 3 ans. Je suis infirmière libérale et également conseillère en remise en forme.

COMMENT AVEZ-VOUS  
CONNU KÉVIN ET DEPUIS  
COMBIEN DE TEMPS ÊTES-  
VOUS ENSEMBLE ?

J'ai rencontré Kevin à Boulouris lors d'un stage de formation au premier niveau d'entraîneur.

Nous étions dans la même session de formation. Il était encore au centre de formation de Saint-Raphaël.

Nous sommes ensemble depuis 2011 donc depuis maintenant 10 ans .

**VOUS ÊTES TOUS LES DEUX  
DES HANDBALLEURS,  
CONTINUEZ-VOUS  
TOUJOURS À JOUER OÙ  
AVEZ-VOUS MIS VOTRE  
CARRIÈRE SPORTIVE DE  
CÔTÉ ?**

Je joue toujours à l'heure actuelle, je suis maintenant au club de Jacou depuis notre arrivée à Montpellier.

Cette saison, avec la situation sanitaire, c'est plus compliqué car elle a été mise en stand by, mais j'ai seulement arrêté de jouer le temps de ma grossesse, et l'année qui a suivie, c'était l'année de prêt de Kevin à Toulouse et je n'avais pas envie de reprendre dans un club pour seulement une saison.

Et je ne regrette pas car nous avons déménagé à Nantes 6 mois plus tard.

**ÊTRE FEMME D'UN SPORTIF  
DE HAUT NIVEAU, NE DOIT  
PAS ÊTRE SIMPLE TOUS LES  
JOURS, COMMENT ARRIVEZ-  
VOUS À GÉRER CELA?**

Effectivement être femme de sportif de haut niveau n'est pas simple tout les jours. On entend souvent dire que l'on a de la chance, mais les à côtés ne sont souvent pas considérés .

Ce sont des absences répétées plus ou moins longues suivant les compétitions, des plannings très variables et pouvant changer au dernier moment, des déménagements à répétitions ou il faut à chaque fois tout recommencer, mais sincèrement ce sont de belles expériences et on en ressort à chaque fois grandi.

Mais c'est également faire beaucoup de concession pour leur carrière.

Nous sommes aussi là pour leur remonter le moral et trouver les bons mots les soirs de défaites ou de mauvais match. Je me suis habituée à tout ça, ça fait partie de mon quotidien depuis 10 ans.

Mais je pense qu'il faut quand même avoir une capacité d'adaptation et être organisée.

**VOUS ÊTES LES HEUREUX  
PARENTS D'UNE JOLIE  
PRINCESSE, COMMENT  
GÈREZ-VOUS LES  
ABSENCES DE KÉVIN  
LORSQU'IL PART À  
L'ÉTRANGER AVEC  
MONTPELLIER OÙ LORS DE  
SES SÉLECTIONS EN EQUIPE  
DE FRANCE ?**

Je travaille et en tant qu'infirmière, j'ai des horaires décalés et je commence très tôt et je finis tard, et comme tout le monde le sait il n'y a ni dimanche ni jour férié.

J'ai la chance de ne travailler qu'une semaine sur deux. Pour le moment mon planning est toujours bien tombé. J'ai souvent été en repos lorsqu'il était en déplacement à l'étranger ou lors de son stage en équipe de France .

Sinon nous avons une baby sitter à domicile qui est très réactive et souvent disponible qui s'occupe de Chloé. Elle l'amène et la récupère à l'école le temps que je rentre du boulot. J'ai aussi des collègues en or qui me remplacent si vraiment les temps de déplacements sont trop longs.

J'aime beaucoup mon métier, je suis quelqu'un de super active et plus jeune j'étais une acharnée de travail.

Pour mon équilibre personnel je n'arrive pas à ne pas travailler, mais pour mon équilibre familial, j'ai revu mes priorités et aménagé mon temps de travail. Je travaille depuis peu seulement le matin ce qui me laisse plus de temps pour ma fille .

J'ai également entamé une reconversion professionnelle pour devenir décoratrice d'intérieur. C'est quelque chose qui me passionne également, mais c'est surtout une activité qui me permettrait de travailler de chez moi afin d'être encore plus disponible pour elle.

## COMMENT À RÉAGI VOTRE FILLE, LA PREMIÈRE FOIS QU'ELLE A VU SON PAPA À LA TÉLÉVISION?

Le première fois qu'elle l'a vu à la télé elle était petite, et elle lui envoyait des bisous à travers l'écran.

Elle y est habituée maintenant et elle sait que quand papa n'est pas là c'est pour le boulot et qu'on regardera son match à la télé.

C'est sa première supportrice.

## LE SUIVEZ-VOUS À CHAQUE DÉPLACEMENT, CHAQUE CHANGEMENT DE CLUB ?

Je ne le suit pas à chaque déplacement.

Lorsque nous n'avions pas Chloé j'en ai fait certains qui étaient dans les alentours, mais plus depuis que je suis maman. Nous avons la chance que tous les match soient diffusés, je préfère le regarder avec elle au chaud à la maison.

Par contre on ne loupe pas un match à domicile. Et concernant les déménagements lorsqu'il a été prêté à Istres je suis restée sur Saint-Raphaël car j'étais en plein dans mes études, mais il revenait tout les week-ends. Et lorsqu'il est parti sur Rennes nous avons été un an à distance car j'étais en dernière année d'école d'infirmière et en plein dans mon mémoire. Je l'ai rejoins une fois diplômée.

Et depuis il m'a fait traverser la France (Rennes - Toulouse - Nantes - Montpellier). Nous avons des amis d'enfance très fidèles. Maintenant que nous nous sommes rapprochés de nos familles et nos amis, nous n'avons plus trop envie de bouger. Et puis Montpellier c'est vraiment son rêve de gosse.

## COMMENT AVEZ-VOUS GÉRÉ LE CONFINEMENT?

Le premier confinement a été bien géré, moi j'ai toujours travaillé et les premières semaines avaient un goût de « vacances ». Il été la, profité de sa fille à fond car sur la saison il est souvent absent. Mais c'est un acharné de boulot également et le manque s'est très vite fait ressentir pour lui. Il a bossé à la maison comme il a pu, a fait beaucoup de sport, des grosses séances tous les jours et il s'est bien affûté (il a perdu 13 kilos). Il n'a pas eu d'entraînement de mars à juin et il était heureux de reprendre le chemin du gymnase en juin. Lors du deuxième confinement la saison a continué donc rien à changé.

## QUELS MOTS VOUS LUI DITES LORSQU'IL REVIENT À LA MAISON APRÈS UNE DÉFAITE?

Lors d'une défaite je l'écoute et j'essaie de le rassurer sur certains points. Lors d'une mauvaise prestation il me demande souvent mon avis et ce que j'en ai pensé.

Je joue au même poste que lui, alors certes je ne suis pas professionnelle, mais il aime bien avoir mon avis.

Il n'a pas besoin que je le brosse dans le sens du poil, car c'est le premier à savoir qu'il a fait un mauvais match. Il a besoin au contraire que je sois franche !

## QUEL EST VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR, EN TANT QUE JOUEUSE ET EN TANT QUE FEMME DE JOUEUR ?

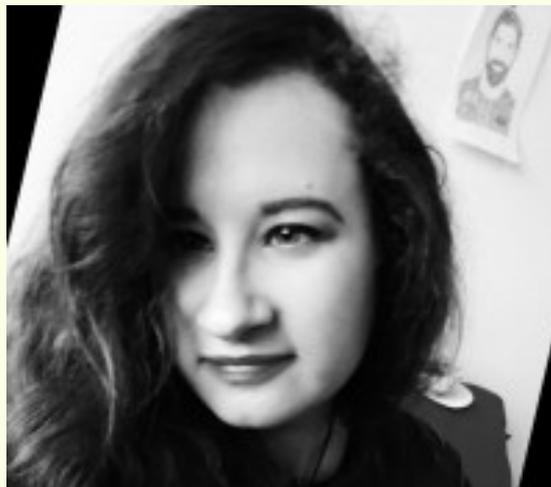
En tant que joueuse j'en ai tellement mais je dirai notre victoire en coupe de la ligue avec mon club de Puget sur Argens .

Et également notre parcours en coupe de France (nous avons perdu en demi-finale) avec le Cercle Paul Bert de Rennes. C'était un beau parcours plein d'émotions.

En tant que femme de joueurs je dirai que c'était lors de sa première convocation en équipe de France A. J'étais vraiment heureuse de voir qu'il était sur la liste des 35. C'est un premier pas, il travaille tellement dur tous les jours pour progresser que j'étais vraiment très fière de lui et heureuse pour lui et nous ne nous y attendions pas du tout.

## OKSANA LEPRINCE

DESSINATRICE D’AFFICHES  
HANDBALLISTIQUES



POUVEZ-VOUS VOUS  
PRÉSENTER EN QUELQUES  
MOTS?

Je m'appelle Oksana LEPRINCE, j'ai 25 ans et je suis chargée de communication dans les Hauts-de-France, à Lille.

COMMENT ÊTES-VOUS VENU  
AU HAND ET L'AVEZ-VOUS  
PRATIQUÉ?

J'ai toujours bien aimé le hand. Mon père a joué au poste de gardien étant jeune, à Anzin, puis il a entraîné l'équipe de jeunes de Narbonne.

En un sens, il m'a transmis la fièvre du handball et j'ai accroché à ce sport dès l'enfance, même si je n'y ai jamais joué.

COMMENT VOUS EST-IL  
VENU L'IDÉE DE CRÉER DES  
VISUELS AUTOUR DU HAND  
ET POUR UN EX-  
HANDBALLEUR  
INTERNATIONAL FRANÇAIS?

Depuis toute petite, je regarde les matchs des Bleus évidemment.

Mon idole a toujours été Jackson Richardson et il le restera, comme une madeleine de Proust du handball.

Depuis une dizaine d'années, je suis également le championnat de France.

Le handball représente des valeurs auxquelles j'adhère et que je veux adopter et transmettre dans ma vie de tous les jours : la passion, le don de soi, l'humilité, la résilience et la combativité.

Comme je l'ai précisé, je suis chargée de communication depuis environ deux ans et demi, je possède donc des compétences en graphisme sur ordinateur.

Parallèlement à ça, je suis passionnée par le dessin, il ne se passe pas une semaine sans que je ne m'empare d'un feutre ou d'un crayon.

En discutant avec plusieurs personnalités liées au handball : joueurs, anciens joueurs, photographes de club, journalistes, une idée a germé dans mon esprit.

Je me suis dit " Et pourquoi ne pas concilier mon métier et ma passion pour créer des visuels autour du handball ? ".

J'ai donc eu la chance de voir certaines de mes créations mises en avant par un ex handballeur International français et cela m'a motivée pour en créer davantage.

## QUEL EST VOTRE PLUS BEAU RÊVE?

Mon plus grand rêve serait bien sûr de faire officiellement partie de ce milieu, en rejoignant un club en tant que chargée de communication, mais à coeur vaillant rien d'impossible.

En attendant, je continue à prendre du plaisir en créant des dessins et des visuels et je crois en ma bonne étoile.



## SUZY DE MONTE

RESPONSABLE COMMUNICATION  
DU MONTPELLIER HANDBALL



BONJOUR SUZY, PARLES-  
NOUS UN PEU DE TOI ET DE  
TA CARRIÈRE ?

J'ai 35 ans et j'occupe actuellement le poste de Responsable communication au sein du Montpellier Handball depuis 9 ans déjà. Je suis diplômée d'un Master 2 en Marketing et Communication spécialisé dans le Management d'événements sportifs que j'ai obtenu à l'Université Paris XI en 2007 et je dispose aujourd'hui d'une expérience de 15 ans dans le secteur de l'événementiel sportif.

Avant d'arriver au club de Montpellier, j'ai travaillé pour différentes organisations comme le Consortium Stade de France où j'occupais le poste de chargée de production notamment pendant la Coupe du Monde de Rugby en 2007, puis pour France Sport (agence de tourisme sportif) où j'occupais le poste de consultante technico-commerciale (2 ans), j'ai travaillé ensuite pour Max Mamers Organisation (Trophée Andros) aux relations publiques pendant 2 saisons et au développement d'une structure de remise en forme (1 an) avant d'arriver au MHB au poste de Responsable communication. J'ai aussi pendant mes études travaillé pour l'UCPA sur des projets urbains avec la ville de Paris ou encore NEW BALANCE sur des opérations plus événementielles comme le Marathon de Paris.

POURQUOI AVOIR DÉCIDÉ DE  
TRAVAILLER DANS LE  
MONDE DU HANDBALL ?

Je ne suis pas handballeuse et je ne suis pas non plus montpelliéraine. J'ai fait une formation STAPS et j'étais danseuse classique.

J'ai fait beaucoup de natation et j'ai pratiqué pas mal d'autres sports, mais jamais de handball.

Je suis originaire de Normandie et la vie a fait que je suis arrivé à Montpellier.

## POURQUOI LE HANDBALL ?

Je pense que c'est une question d'opportunité qui s'est présentée à un moment donné. Je suivais bien entendu comme toute sportive tous les sports et quand je suis arrivée à Montpellier, il y avait cette possibilité...pour moi, cette ville était synonyme de Handball.

Et s'il y avait bien un club qui faisait écho dans ma culture sportive, c'était bien ce club-là. Un poste se libérait à ce moment-là, j'ai passé un entretien au club en juin 2012 et j'ai débuté en juillet.

## PEUX-TU NOUS EXPLIQUER EN QUELQUES PHRASES, LE RÔLE D'UN(E) RESPONSABLE COMMUNICATION ?

Le rôle d'une Responsable de la communication dans un club sportif comme celui du Montpellier Handball est assez large. Et c'est en cela qu'il est passionnant.

Cela peut se résumer à 2 volets principaux :

- LA PROMOTION DU CLUB
- LE DEVELOPPEMENT DE SON IMAGE.

Mes fonctions sont assez transversales et pourraient se résumer à un « service productif au service des autres ». Communication externe, Communication interne, digital et réseaux sociaux, relations médias, diffusion TV, développement des réseaux publicitaires pour appuyer la billetterie dans ses actions de promotion...

Je travaille autant aux côtés de l'équipe professionnelle que celui de l'association (800 licenciés) ou de la MHB Academy (80 joueurs). Et lorsque mes missions de communication quotidiennes sont terminées, je mets régulièrement une casquette plus événementielle pour soutenir la partie marketing/event sur le déroulé des soirées de match, de l'expérience client in stadia. En quelques phrases, toujours difficile de résumer son métier...

## NE RENCONTRES-TU PAS BEAUCOUP DE PRESSION EN TRAVAILLANT POUR UN DES PLUS GRANDS CLUBS FRANÇAIS ?

Comme vous l'indiquez, c'est l'un des plus grands clubs français. Et qui dit grand club, européen, dit forcément « pression » même si je n'aime pas employer ce mot.

Quelque soit le métier, quelque soit le poste qu'on occupe dans une entreprise, sa manière dont on gère aussi la pression, son expérience dans le domaine, il y a forcément un peu de stress ou de pression. Cela fait partie du travail.

Contrairement à ce que l'on perçoit de l'extérieur, les enjeux ne sont pas que sportifs. On travaille dans une entreprise qui se renouvelle sans cesse, qui est en perpétuelle recherche de performance et à tous les niveaux. Donc c'est de la bonne pression !

Qui n'aimerait pas travailler dans une structure qui joue les premiers rôles ?

## EN DEHORS DU HANDBALL, PEUX-TU NOUS DÉCRIRE TES HOBBIES ?

Je fais beaucoup de sport et en ce moment, je cours beaucoup. C'est un bon moyen pour découvrir de nouveaux endroits, et de découvrir des villes. C'est aussi un bon moyen pour « décompresser » d'une journée (en référence à votre précédente question).

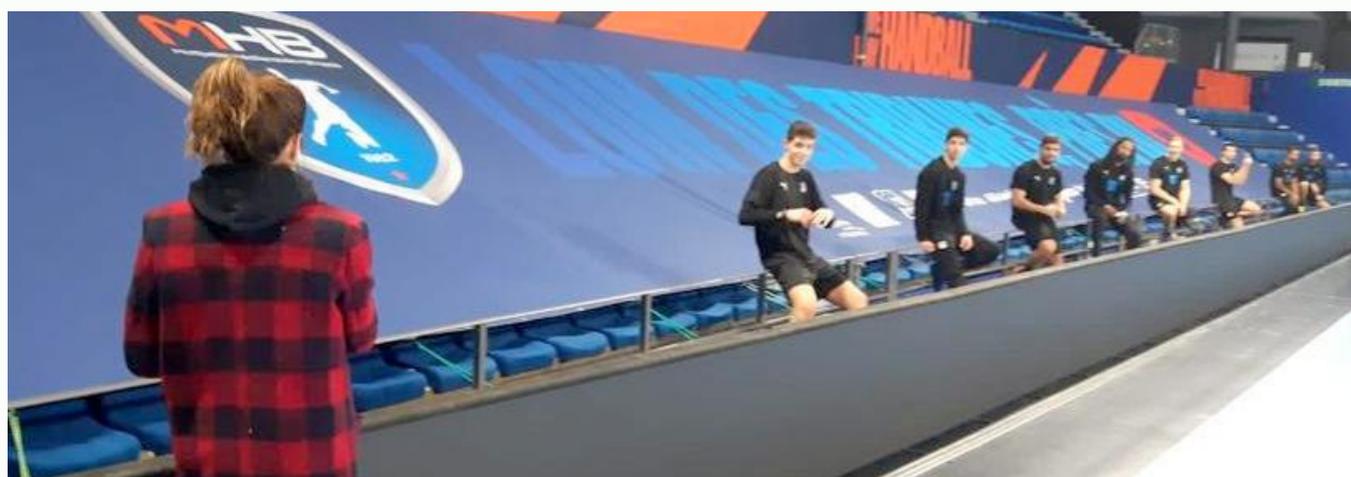
J'aime voyager tout le temps. Je m'intéresse à l'architecture et à la déco d'intérieur. Je viens de rénover une maison alors ça aide un peu.

J'aime la musique, beaucoup de musique. Je jouais du piano quand j'étais un peu plus jeune et j'en joue encore de temps en temps. J'aime beaucoup la danse forcément, le ballet et l'art en général, l'art contemporain beaucoup. J'aime cuisiner et souvent pour des amis ou de la famille.

C'est frustrant mais nous avons continué notre activité même en période de confinement. On est « resté dans le rythme » comme le dit notre message de cette saison. Et, on pense bien entendu à tous ceux qui n'ont pas pu le faire. Ce qui est le plus difficile, c'est l'absence de public dans les salles. Quand vous faites ce métier, que vous travaillez dans le spectacle sportif, c'est pour faire plaisir aux gens, pour les sortir de leur quotidien. Alors quand vous vous retrouvez chaque soir dans une salle vide...

On espère que la situation ne dure pas encore trop longtemps pour retrouver ces moments-là, celui de voir le public taper dans ses mains, de crier dans un stade, de « vibrer » tout simplement.

**(crédit photos : Patricia Sports)**



## SYLVETTE COSTE

PRÉSIDENTE DU SECTEUR AMATEUR  
DU ISTRES PROVENCE HANDBALL



PRÉSENTEZ-VOUS EN  
QUELQUES MOTS ?

Bonjour je m'appelle Sylvette Coste je suis professeure d'anglais dans un lycée.

QUEL A ÉTÉ VOTRE  
PARCOURS ?

Je suis arrivée au club il y a une dizaine d'années en tant que parent - bénévole - dirigeante.

Puis il y 3 ans je suis devenue présidente du secteur amateur.

VOUS ÊTES UNE FAMILLE  
D'HANDBALLEURS, VOTRE  
MARI JOUE EN ÉQUIPE  
LOISIR, VOTRE FILS JOUE EN  
MOINS DE 18 CHAMPIONNAT  
DE FRANCE, VOTRE FILLE  
EN MOINS DE 15 ET VOUS  
AVEC LES SÉNIORS FILLES.  
COMMENT ÊTES-VOUS VENU  
AU HAND, DEPUIS COMBIEN  
DE TEMPS ET QUI A JOUÉ EN  
PREMIER ?

J'ai commencé le handball à l'âge de 10 ans dans un petit club de ma ville dans l'Isère.

Puis j'ai évolué dans mon club j'étais même arbitre, j'étais en sélection comité, mais ensuite j'ai changé de club dans une ville voisine pour évoluer en seniors pré-nationale.

J'ai également joué à l'université de Grenoble. J'ai rencontré mon mari handballeur lui aussi dans ce club c'était mon entraîneur.

Nous avons arbitré ensemble.

Bref le handball dans le sang. Il a commencé le handball un peu plus tard à 17 ans mais il a joué en N3 à Grenoble.

Logiquement nos enfants ont suivi nos pas.

COMMENT SE PASSE UNE  
JOURNÉE TYPE ET  
COMMENT ARRIVEZ-VOUS À  
GÉRER VOS WEEK-END ?

Je gère le secteur amateur et je suis mes enfants le week-end tout en suivant les équipes du secteur amateur.

Donc les wee-kends sont chargés, mais c'est une passion, on aime être dans un gymnase et entouré de personnes qui ont la même passion. En général, un samedi commence en début d'après-midi dans un gymnase et fini le dimanche dans un gymnase.

POUR VOUS, EST-IL  
IMPORTANT QU'UNE MAMAN  
DE JOUEUR SE DÉVOUE  
POUR LE CLUB DE SON  
ENFANT ?

Je pense que quand on a des enfants qui jouent dans un club, les parents peuvent s'investir de différentes façons, à différents niveaux. Moi je le fais à la fois pour moi et pour mes enfants.

C'est comme une deuxième famille et je pense que si les parents s'investissent, les enfants seront encore plus investis dans leur club.

Cela leur transmet le goût pour le bénévolat.

EXPLIQUEZ-NOUS COMMENT  
SE PASSE LA JOURNÉE D'UN  
BÉNÉVOLE LORS DE LA  
PRÉPARATION D'UN MATCH,  
D'UN TOURNOI?

Il y a un gros travail de préparation que ce soit pour les tournois ou les matchs de l'équipe pro.

On a beaucoup de choses à anticiper, à préparer en amont. Une fois le match ou le tournoi commencé après c'est quelques ajustements, mais c'est surtout du plaisir de voir du hand et d'être avec les autres bénévoles.

Être bénévole c'est beaucoup de temps et d'énergie donné pour son club, mais le retour est surtout humain.

DEPUIS 3 ANS, VOUS ÊTES  
PRÉSIDENTE DU SECTEUR  
AMATEUR DU ISTRES  
PROVENCE HANDBALL.  
COMMENT AVEZ-VOUS  
RÉAGI LORSQUE L'ANCIEN  
PRÉSIDENT VOUS A  
PROPOSÉ DE PRENDRE SA  
PLACE? ET AVEZ-VOUS DIT  
OUI DE SUITE ?

Il n'y avait pas de président au secteur amateur, le responsable de ce poste était parti depuis quelques années et donc il manquait quelqu'un.

Le président du club qui allait reprendre le poste m'a demandé d'être la présidente du secteur amateur dans la suite logique du travail que je faisais déjà sans avoir le titre.

On va dire que c'est devenu un peu plus officiel. C'est une marque de respect pour moi d'avoir pensé à moi et j'étais très honorée d'avoir ce poste.

COMMENT ARRIVEZ VOUS A  
CONJUGUER VOTRE VIE DE:  
MAMAN, DE PRÉSIDENTE,  
DE JOUEUSE ET DE  
PROFESSEUR D'ANGLAIS? SI  
VOUS DEVIEZ UN JOUR,  
ARRÊTER UNE DE VOS  
CARRIÈRES, VOUS  
CHOISIRIEZ LAQUELLE  
ENTRE PRÉSIDENTE,  
JUEUSE ET PROFESSEUR  
D'ANGLAIS ?

Je ne joue plus depuis 2 ans, même si cela me donne envie.

Je pense que je ne pourrai pas quitter le club de hand ni mon métier de professeur.

Il faut beaucoup d'organisation pour que tout rentre dans mon planning et je pense que pour le moment j'y arrive plutôt bien.

Je pense que le club amateur de mieux en mieux structuré avec l'arrivée de nouveaux cadres et de techniciens donc je suis beaucoup aidée pour faire avancer le club dans le bon sens.

COMMENT LE CLUB  
S'ORGANISE POUR FAIRE  
FACE À LA CRISE LIÉE AU  
COVID?

Je pense que nous allons avoir des conséquences bien plus importantes dans les saisons à venir, car pour le moment, les familles, les licenciés sont encore présents. Mais il y a une baisse de licenciés généralisée sur les club amateur et donc une perte financière et sportive importante.

Nous avons depuis le début de la saison des cadres qui organisent des séances pour compenser les entrainements annulés. Nous avons beaucoup communiqué sur des activités, des challenges et des défis à faire pendant le confinement. Des stages sont organisés pendant les vacances. Même si les compétitions manquent beaucoup, nous espérons pouvoir reprendre bientôt le chemin des terrains.

COMMENT GÉREZ-VOUS  
L'ABSENCE DE HANDBALL  
POUR LE SECTEUR  
AMATEUR ET LA  
FRUSTRATION DES PLUS  
JEUNES, PRIVÉS DE LA  
PRATIQUE DE LEUR SPORT?

Pour les plus jeunes, des entrainements sont organisés, des activités différentes en extérieurs, des randonnées... On cherche continuellement à trouver des solutions pour garder les jeunes en activité.

Un jour votre fils vous dit: "Maman je veux être Handballeur Professionnel, vous réagissez comment ?

Pour ma part, il peut toujours essayer de devenir handballeur professionnel je serai toujours derrière lui mais je le pousserai aussi à continuer ses études pourquoi pas dans le sport justement pour allier les deux. C'est un milieu très fermé et compliqué donc il faut avoir un plan B !

## POUR FINIR, UN CONSEIL À DONNER AUX FUTURES MAMANS SPORTIVES ET DE SPORTIFS ?

Pour les mamans il faut donner envie aux enfants de faire du sport, faire soit même du sport parce que c'est tellement important dans la vie.

Les parents pourront trouver des clubs comme le notre où ils pourront s'investir à leur niveau et y trouver un milieu associatif et sportif très sympa et accueillant.



## NOUVELLE RUBRIQUE : PORTRAITS DE GARDIENS DE BUT

### KATRINE LUNDE

LA REINE MÈRE DE LA MAISON NORVÈGE

PAR FRÉDÉRIC AYMÉ, ENTRAINEUR DES GARDIENS DE BUTS  
AU CA RIBÉRAC HANDBALL (DORDOGNE)

Dans la thématique de ce numéro dédié au handball féminin et en préambule à une série de portraits sur les gardiens de buts, nous vous proposons de faire connaissance avec la gardienne qui, tant par sa longévité au haut niveau, que par son palmarès, est considérée comme LA gardienne par tout le gotha du handball Féminin international

Après des débuts dans le club de Hanes, Katrine Lunde fait ses débuts au haut niveau avec Vag Vipers en 2000. En 2002 elle débute sa carrière internationale lors de l'Euro où la Norvège perdra de trois buts face au pays organisateur le Danemark.

Après avoir accumulé les titres, en 2010 elle décide de sortir de sa zone de confort et de quitter la Scandinavie pour aller évoluer à Győr en Hongrie, avec qui elle trustera les titres durant cinq saisons avant d'annoncer sa retraite pour se réaliser dans sa vie de femme et devenir maman.

Chassez le naturel et il revient au galop, après sa maternité elle reprend du service avec Rostov en Russie avec qui elle fera le triplé en 2017, avant de considérer que la boucle étant bouclée, elle décide de rentrer finir sa carrière au Pays et revenir à ses premières amours en résignant pour le club de Vipers Kristiansand.

Si tout va bien elle participera à ses 4èmes jeux olympiques à Tokyo cet été et fêtera l'année prochaine en participant à l'Euro 2022, ses 20 ans en équipe nationale. Alors si vous croisez Katrine Lunde ne lui parlez pas surtout pas de retraite, elle a encore envie de remplir sa malle de nouvelles médailles.

## Fiche d'identité :

Nom : **Lunde**

Prénom : **Katrine**

Date de naissance : **30 Mars 1980**

Lieu de naissance : **Kristiansand**

Nationalité : **Norvégienne**

Sélection en équipe nationale : **361 (série en cours)**

## Parcours :

1996-2000 : **Hanes**

2000-2004 : **Vag Vipers**

2004-2007 : **Aalborg DH**

2007-2010 : **Viborg HK**

2010-2014 : **Gyor Audi ETO HC**

2014-2015 : **Maternité**

2015-2017 : **Rostov Don**

2017- ? : **Vipers Kristiansand**

## Palmarès :

Médaille d'or aux Jeux olympiques de 2008, 2012

Médaille d'or au Championnat du monde 2011, 2015

Championne d'Europe : 2004, 2006, 2008, 2010, 2014 2016, 2020

Vainqueur de la ligue des champions : 2009, 2010, 2013 et 2014

Vainqueur de la Coupe EHF (1) : 2017

Vainqueur de la coupe du Danemark : 2007, 2008

Vainqueur de la coupe de Hongrie : 2011, 2012, 2013, 2014, 2015

Vainqueur de la coupe de Russie : 2017

Vainqueur de la coupe de Norvège : 2018, 2019, 2020

Championne du Danemark : 2008, 2009, 2010

Championne de Hongrie : 2011, 2012, 2013, 2014

Championne de Russie : 2017

Championne de Norvège : 2018, 2019, 2020



## DEVENEZ RÉDACTEUR ;-)

VOUS AVEZ ENVIE DE CONTRIBUER À OBJECTIF HAND ?

VOUS SOUHAITEZ VOUS AUSSI PARTAGER VOTRE PASSION ?  
VOS CONNAISSANCES, VOS IDÉES...

CE WEBZINE EST POUR LES HANDBALLEURS...

PAR LES HANDBALLEURS...

ALORS FAÎTES VOUS PLAISIR ET  
CONTACTEZ SEBASTIEN ICI :

[HAND.DAY.FR@GMAIL.COM](mailto:HAND.DAY.FR@GMAIL.COM)



**NE RATEZ PLUS PROCHAINS  
NUMÉROS D'OBJECTIF HAND**

UNE FOIS PAR MOIS...

**ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT  
ICI :  
[HTTP://BIT.LY/OBJECTIFHAND](http://bit.ly/objectifhand)**

## Sondage

Aidez nous à faire en sorte que ce webzine soit bien le votre, dites nous en moins de 5 minutes comment l'améliorer pour que cette nouvelle aventure vous convienne :

<http://bit.ly/handball-webzine>





HandDay est né de la volonté de parler du handball sous toute ses formes aussi bien amateurs que professionnel, le handball masculin / féminin / jeunes et donner la parole à tout le monde et chaque actrices/acteurs de ce sport.

- des reportages
- des interviews
- des résumés

notre devise

*un site de passionnés pour les passionnés !*



Entrainement Handball est la plateforme de ressources et d'échanges, référence pour les entraîneurs amateurs et bénévoles de handball.

Vous y trouverez :

- des exercices, des séances clés en main
- des articles de fonds pour vous aider dans votre pratique quotidienne
- des webinaires, des ateliers, des masterclass en ligne pour favoriser l'échange entre nous
- une application (handXPrience) pour créer vos exercices et vos séances
- ... et plein d'autres choses ;-)

Retrouvez nous : [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)