

LIQUI MOLY STAR LIGUE - JOURNÉE 6

boum
boum
pizza

CRÉTEIL VS ST RAPHAËL



VENDREDI 13 OCTOBRE 2023 - 20H30



SOMMAIRE

PAGE 2. LES PARTENAIRES DE L'USCHB

PAGE 3. OCTOBRE ROSE

PAGE 4. LA JOURNÉE DE L'ARBITRAGE

PAGE 5. LA JOURNÉE

PAGE 6. UNION SPORTIVE DE CRÉTEIL

PAGE 7. SAINT-RAPHAËL VAR HB

PAGE 8. FACE-À-FACE

PAGE 9. LA PRÉSENTATION DE...



LES

ENTREPRISES PARTENAIRES DE L'US CRÉTEIL HANDBALL



LE MOIS

OCTOBRE ROSE

CHEZ L'US CRÉTEIL HANDBALL

RDV dans le hall du Palais des Sports :

Vente de ruban rose au profit de la Ligue contre le cancer du Val-de-Marne



VAL-DE-MARNE

Les bons réflexes de l'autopalpation

Quand ?

Tous les mois, à peu près au même moment de votre cycle.

Comment ?

En 4 étapes toutes simples, qui deviendront vite un réflexe !

1. Regardez

Debout devant un miroir, on inspecte les 2 seins et on vérifie qu'il n'y ait rien d'anormal : des crevasses par exemple, des fossettes ou des plis, de la peau d'orange ou de la peau qui pèle sur le sein, ou encore un écoulement par le mamelon de liquide ou de sang.



2. Touchez

En levant le bras droit, palpez fermement et avec attention le sein droit en utilisant les trois doigts « du milieu » de la main gauche. Commencez au niveau de l'aisselle et parcourez le sein en effectuant de petits cercles du bout des doigts.



3. Retouchez

Portez une attention toute particulière à la zone entre le sein et l'aisselle, à la recherche de toute grosseur ou callosité anormale sous la peau.



4. La touche finale

Terminez par le mamelon : pressez-le très délicatement pour vérifier qu'aucun écoulement ne se produit. Et si jamais il y avait un écoulement, prévenez votre gynécologue pour voir s'il est nécessaire de procéder à un examen clinique.



5. Vous n'oubliez pas quelque chose ?

Répétez ces opérations sur le sein gauche !



Et si vous avez le moindre doute en procédant à l'une ou l'autre de ces étapes, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste ou votre gynécologue.

Guide de l'autopalpation

LES JOURNÉES DE L'ARBITRAGE



Du 10 au 31 octobre, La Poste organise ses traditionnelles Journées de l'arbitrage. Le but : promouvoir cette fonction et convaincre notamment les jeunes qu'en devenant arbitres, ils contribuent à faire vivre le sport. La Ligue nationale de Handball a choisi la 6ème journée de championnat pour mener cette action.



Journée de l'arbitrage - Octobre 2021

LA JOURNÉE DE LIQUI MOLY STARLIGUE

#	EQUIPE	MJ	V	N	D	B	PTS	ETAT DE FORME
1.	Montpellier	5	5	0	0	171:134	10	? V V V V V
2.	PSG	5	5	0	0	187:153	10	? V V V V V
3.	Nîmes	5	5	0	0	156:142	10	? V V V V V
4.	Toulouse	5	4	0	1	154:150	8	? V V D V V
5.	Nantes	5	3	1	1	171:153	7	? D N V V V
6.	Saint-Raphaël	5	3	1	1	171:171	7	? N V V V D
7.	Pays d'Aix	5	3	0	2	156:144	6	? D V V D V
8.	Limoges	5	2	1	2	161:170	5	? V N D V D
9.	Chambéry	5	2	0	3	146:146	4	? V D V D D
10.	Chartres	5	2	0	3	146:161	4	? V D V D D
11.	Dunkerque	5	1	1	3	164:179	3	? N D D V D
12.	Cesson Rennes	5	1	0	4	137:152	2	? D D D D V
13.	Saran Loiret	5	1	0	4	134:146	2	? D V D D D
14.	Ivry	5	0	1	4	162:171	1	? D D D D N
15.	Dijon	5	0	1	4	145:164	1	? D D D D N
16.	Créteil	5	0	0	5	144:169	0	? D D D D D

J5

08.10. 17:00	PSG	35
	Nantes	32
07.10. 20:00	Saint-Raphaël	38
	Dunkerque	38
07.10. 19:00	Cesson Rennes	24
	Toulouse	32
06.10. 19:30	Nîmes	25
	Saran Loiret	22
06.10. 19:00	Chambéry	35
	Créteil	26
06.10. 19:00	Limoges	31
	Ivry	29
06.10. 19:00	Montpellier	33
	Dijon	29
06.10. 19:00	Pays d'Aix	24
	Chartres	27

J6

13.10. 20:00	Saran Loiret
	Limoges
13.10. 20:00	Toulouse
	Pays d'Aix
13.10. 20:30	Créteil
	Saint-Raphaël
13.10. 20:30	Dijon
	Cesson Rennes
13.10. 20:30	Nantes
	Ivry
14.10. 20:00	Dunkerque
	Chambéry
15.10. 17:00	Chartres
	PSG
15.10. 17:00	Montpellier
	Nîmes

J7

19.10. 20:30	Cesson Rennes
	Chartres
20.10. 19:00	Limoges
	Toulouse
20.10. 20:00	Dunkerque
	Créteil
20.10. 20:00	Saint-Raphaël
	Dijon
21.10. 19:00	Chambéry
	Nantes
22.10. 17:00	Nîmes
	Pays d'Aix
22.10. 17:00	PSG
	Saran Loiret
22.10. 18:00	Ivry
	Montpellier



US CRÉTEIL HANDBALL

SAISON 2023-2024

L'ENTRAÎNEUR

Fernando BARBEITO DELGADO
Espagnol | 54 ans

Depuis 2021 : Créteil
2019-2021 : Barcelone (Adjoint)

SAISON
2022-2023

14^{ème}



MEILLEUR BUTEUR
Mario LOPEZ ALVAREZ

133 buts
% de réussite 72%

MEILLEUR GARDIEN
Todor JANDRIC

198 arrêts
% de réussite : 26%

JOUEURS PROFESSIONNELS (SAISON 2023/2024)

N°	Nom	Prénom	Poste	Date de naissance	Nationalité	Taille (cm)	Poids (kg)	Sélection
1	SOYEZ	Dylan	GB	15/03/96	Française	189	95	France
2	ANZUINI	Aymeric	ALD	06/09/00	Française	183	75	France
3	LOPEZ ALVAREZ	Mario	ALD	19/09/94	Espagnole	178	81	Espagne
6	AMAN	Valentin	PVT	26/07/91	Française	186	90	France
8	DJEKIC	Djordje	DC	28/08/93	Serbe	189	90	Serbie
11	RIGAULT	Kylian	ARG	12/11/00	Française	190	82	France
14	LEVENTOUX	Rémi	PVT	12/02/92	Française	202	110	
15	BARBEITO SORIANO	Alejandro	DC	08/08/01	Espagnole	182	85	Espagne
16	JANDRIC	Todor	GB	02/06/98	Croate	200	108	Serbie
20	STRANIGG	Janos	ARG	02/02/95	Hongroise	190	95	Hongrie
22	MUEL	Jason	PVT	07/03/00	Française	197	105	France
34	DEEN	Samuel	ALG	16/09/99	Française	188	79	France
35	FERRANDIER	Lucas	ALG	12/04/96	Française	189	82	France
37	BUTORAC	Bruno	ARD	01/10/94	Croate	189	90	Croatie

GB : Gardien de buts / ALG : Ailier gauche / ALD : Ailier droit / ARG : Arrière gauche / ARD : Arrière droit
DC : Demi-centre / PVT : Pivot



ST RAPHAËL VAR HB

SAISON 2023-2024

L'ENTRAÎNEUR

Benjamin BRAUX 🇫🇷
Français | 40 ans

Depuis 2022 : Saint-Raphaël
2019-2022 : Nancy
2017-2019 : Tremblay
2011-2017 : Massy

Adjoint : **Charles CELHAY** 🇫🇷

SAISON
2022-2023

7^{ème}



MEILLEUR BUTEUR
Benjamin BATAILLE

140 buts
% de réussite 57%

MEILLEUR GARDIEN
Vincent GERARD

230 arrêts
% de réussite : 29%

JOUEURS PROFESSIONNELS (SAISON 2023/2024)

N°	Nom	Prénom	Poste	Date de naissance	Nationalité	Taille (cm)	Poids (kg)	Sélection
1	DA ROSA	Rangel Iuan	GB	11/05/96	Brésilienne	190	95	Brésil
5	VOJINOVIC	Mihailo	DC	24/05/01	Française	188	93	
8	MAPU	Jonathan	PVT	10/03/98	Française	181	103	
9	MARQUEZ COLOMA	Jose maria	DC	20/12/96	Espagnole	187	94	Espagne
10	CAIS	Martial	ALD	03/07/02	Française	193	84	
15	HENIGMAN	Nik	ARG	04/12/95	Slovène	201	107	Slovénie
16	ROBIN	Mickaël	GB	28/05/85	Française	195	84	
17	BATAILLE	Benjamin	ARG	25/07/92	Française	196	100	
20	CAUCHETEUX	Raphaël	ALG	09/05/85	Française	200	94	
24	VIGNERON	Arthur	ALD	30/01/95	Française	182	76	
28	PEREZ MANZANARES	Sergio	DC	31/08/00	Espagnole	180	84	
32	DIPANDA	Adrien	ARD	03/05/88	Française	202	107	
36	MARESCOT	Johannes	PVT	04/04/94	Française	194	106	
93	BRASSELEUR	Micke	ARD	16/04/93	Française	197	97	
97	PASCHAL	Drevy	ALG	16/07/01	Française	194	82	

GB : Gardien de buts / ALG : Ailier gauche / ALD : Ailier droit / ARG : Arrière gauche / ARD : Arrière droit
DC : Demi-centre / PVT : Pivot

LES FACE-À-FACE DE L'US CRÉTEIL HANDBALL

Stats confrontations *

	 Victoires	Matches nuls	 Victoires
3 dernières confrontations	0	0	3
Toutes les confrontations	5	2	18
Confrontations à domicile	3	1	8

*depuis la création de la LNH en 2004

Les 12 dernières confrontations

<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J29 02 juin 2023</p> <p> 25 - 34  CRÉTEIL SAINT-RAPHAËL</p> <p>Intensité* : ★★ STATS</p>	<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J12 02 décembre 2022</p> <p> 35 - 33  SAINT-RAPHAËL CRÉTEIL</p> <p>Intensité* : ★★★★★ STATS</p>	<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J24 29 avril 2022</p> <p> 32 - 33  CRÉTEIL SAINT-RAPHAËL</p> <p>Intensité* : ★★★★★ STATS</p>
<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J09 13 novembre 2021</p> <p> 33 - 31  SAINT-RAPHAËL CRÉTEIL</p> <p>Intensité* : ★★★★★ STATS</p>	<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J26 16 mai 2021</p> <p> 31 - 26  CRÉTEIL SAINT-RAPHAËL</p> <p>Intensité* : ★★★★★ STATS</p>	<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J15 05 février 2021</p> <p> 29 - 25  SAINT-RAPHAËL CRÉTEIL</p> <p>Intensité* : ★ STATS</p>
<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J12 11 décembre 2019</p> <p> 32 - 29  SAINT-RAPHAËL CRÉTEIL</p> <p>Intensité* : ★★★★★ STATS</p>	<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J22 19 avril 2017</p> <p> 31 - 37  CRÉTEIL SAINT-RAPHAËL</p> <p>Intensité* : ★ STATS</p>	<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J10 30 novembre 2016</p> <p> 39 - 28  SAINT-RAPHAËL CRÉTEIL</p> <p>Intensité* : ★ STATS</p>
<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J22 20 avril 2016</p> <p> 32 - 29  SAINT-RAPHAËL CRÉTEIL</p> <p>Intensité* : ★★★★★ STATS</p>	<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J07 21 octobre 2015</p> <p> 26 - 30  CRÉTEIL SAINT-RAPHAËL</p> <p>Intensité* : ★★ STATS</p>	<p>LIQUI MOLY STARLIGUE - J16 18 février 2015</p> <p> 25 - 29  SAINT-RAPHAËL CRÉTEIL</p> <p>Intensité* : ★★★★★ STATS</p>



LA PRÉSENTATION DE **ALEJANDRO BARBEITO** #15

22 ans - 183 cm - 82 kg - Espagnol - Demi Centre

 barbeito15

SI TU ÉTAIS ...

Un animal ? **un Aigle**



Une personnalité ? **Bad Bunny**

Une ville ? **Barcelone** 

Une destination de vacances ? **Islande** 

Un lieu secret ? **Un temple japonais**

Un métier autre qu'handballeur ? **Joueur de football américain**

Une qualité ? **La constance**

TA MUSIQUE ...

Préférée ? **de la Pop International**

Avant un match ? **Only girl in the word - Hardstyle**

Pour te détendre ? **Control - Zoe Wees**

Pour faire du sport ? **Baby - Justin Bieber**

Pour danser ? **Quédate - Quevedo et Bizarrap**

Pour une soirée romantique ? **Propuesta Indecente - Romeo Santos**

Que tu n'assumes pas ? **Justin Bieber**

Du moment ? **Columbia - Quevedo**

Que tu connais par coeur ? **Peter Pan - El Canto Del Loco**

A collage of handball players and a coach in various poses, some holding the ball, set against a red background with a white frame. The text 'UNE PASSION UN SPORT UNE APPLI' is overlaid in large white letters.

**UNE PASSION
UN SPORT
UNE APPLI**

handball 

Matches en direct & VOD



Également disponible sur **handballtv.fr**