

# Haut Val d'Oise Handball club (HVO)



Club Handball à partir de 3 ans jusqu'à .... avec des sections féminines.

## **NOUVEAUTE 2021-2022 : Handfit "Sport Santé"**

**Le HANDFIT est une pratique innovante et moderne qui va agir sur l'ensemble des** facteurs du bien-être et de la santé de l'individu.

Cette pratique s'adapte à tous les profils : possibilité de réguler l'intensité à chaque exercice, corriger les postures grâce principalement à un encadrement certifié prodigué par un·e coach / animateur·rice de Handfit.

Le Handfit est un maintien ou une remise en forme à l'aide d'une pratique sportive autour du handball. Son développement vise à lutter contre toutes sortes de difficultés que l'on peut rencontrer à différents [âges](#) et limiter les facteurs de risque d'obésité ou encore certaines dégénérescences musculaires. L'objectif est également de partager un moment convivial autour du handball!

Cette Activité/Pratique fédératrice par excellence, et très bon outil pour créer la cohésion du groupe ou tout simplement pour se renforcer de manière ludique. Préparation à l'effort, chauffer les muscles, activation de la circulation sanguine, assouplissement du muscle, réduction de la fatigue, des courbatures (automassage) et des points de tension, prévention des chutes, amélioration de la stabilité neuro musculaire, lutte contre la prise de poids, entretien de la fonction cardiaque, détendre et relâcher les muscles, concentration sur soi, apprendre ou contrôler le retour au calme avec la respiration profonde qui permet la détente, diminution du stress et le contrôle de ses émotions, dépense énergétique, Plaisir et Partage.....

Le HVO rémunère une intervenante extérieure diplômée d'Etat

**NOUVEAUTE 2022-2023 :** Création d'une section Loisirs mixtes le mercredi soir à l'Isle Adam et d'une seconde équipe Féminine Sénior

**NOUVEAUTE 2024-2025 :** Création d'une école d'arbitrage Enfants et Adultes - Création de licences blanches pour les parents qui intègre le club et qui participe à la vie de l'association (Encadrement, responsable de salle et de la table lors des rencontres à l'Isle Adam...)

## **SUIVEZ L'ACTUALITÉ DU CLUB**

**RETROUVEZ LE HVO SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX**, l'actualité du club y est régulièrement publié

Nous sommes actifs sur FACEBOOK, notamment pour les informations pratiques, mais aussi sur INSTAGRAM ( @hvo\_hbc ) pour les " médias " concernant l'actualité de nos équipes ! Rejoignez-nous !!  
[#tousderrierelehvo](#) [#gohvo](#)

**FACEBOOK :** HVO Handball Club de L'Isle-Adam / Persan <https://www.facebook.com/profile.php?id=100010736806619> ou <https://www.facebook.com/HVOHandballClub>

**INSTAGRAM :** @hvo\_hb

**SNAPCHAT :** @hvo\_hb

**TWITTER :** @hvo\_hb

Nous vous rappelons également que l'ensemble des informations dont vous pourriez avoir besoin concernant le club, est disponible sur notre site internet

**Site Internet :** [hvo.clubeo.com](http://hvo.clubeo.com)

## **Coordonnées**

HAUT Val D'Oise Handball  
18 rue de l'Église  
60530

Fresnoy-en-Thelle

[5895019@ffhandball.net](mailto:5895019@ffhandball.net)

[06 24 65 48 10](tel:0624654810)

Liens utiles

[Site Web](#)

[FACEBOOK](#)

Contact

Monsieur LAVAL Cyrille

Président

Portable : 06-24-65-48-10