

L'INFO L.C.V.L.H.B - N°1381

Vendredi 2 octobre 2026

Sommaire

LA VIE DE LA LIGUE

Taxe d'apprentissage : pensez à votre réseau !

Week-end du Fairplay : 10 & 11 octobre 2026

Début des prélèvements automatiques

! Aménagements et arbitrage jeune - saison 2026/2027 : ce qu'il faut retenir !

La nouvelle FDME

Documents de début de saison

SERVICE AUX CLUBS

Appel à projets – mois de l'Intégrité

Services civiques – contrats

Campagne de labels : anticipez dès maintenant

Pôle des experts dirigeants

Handensemble : une nouvelle saison, un nouveau format

Offres de pratiques – Recensement des encadrants

SERVICE FORMATION

Ouverture des formations – offres de pratiques

Guide des formations – IFFE

LA VIE DES CLUBS

Tournoi Hand à 4 – HBC Bonneval

Tournoi Octobre Rose – Perche Senonchois Handball

COMMISSION TERRITORIALE D'ARBITRAGE

Devenez Juge-Arbitre Territorial 3 !

Rappel de règlement

Palements arbitres – Fiches explicatives

Dates de formations - arbitrage

COMMISSION ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

Rappels importants COC

COMMISSION TERRITORIALE DE DISCIPLINE

Convocation à la commission territoriale de discipline

LA VIE DE LA LIGUE

Taxe d'apprentissage : pensez à votre réseau !

La collecte de la taxe d'apprentissage ne concerne pas uniquement les structures qui ont des apprentis.

Tous les clubs peuvent mobiliser leur réseau : partenaires, prestataires, parents de licenciés, dirigeants ou chefs d'entreprise de leur entourage, dès lors que l'entreprise compte au moins un salarié.

En orientant le solde de leur taxe d'apprentissage vers le CFA de la FFHandball, ces entreprises contribuent au financement des formations aux métiers du handball.

Pour les clubs, comités et ligues qui permettent ce fléchage, **50 % des sommes collectées par la FFHandball sont reversés à la structure apporteuse d'affaires, sous réserve des dépenses et justificatifs éligibles.**

Comment procéder ?

- Identifiez les entreprises de votre réseau : partenaires, prestataires, parents de licenciés, dirigeants, etc.
- Transmettez-leur l'information et invitez-les à flécher leur solde de taxe d'apprentissage vers le CFA de la FFHandball.
- L'entreprise effectue son choix sur SOLTéA, avec le numéro UAI du CFA de la FFHandball, puis complète le formulaire de déclaration.

La collecte du solde est ouverte **jusqu'au 21 octobre 2026.**

Communiquez autour de vous, collectez le solde et récupérez 50 % des fonds collectés.

Retrouvez toutes les informations et les modalités sur la page dédiée à la taxe d'apprentissage de la FFHandball.

EN SAVOIR PLUS SUR LA TAXE D'APPRENTISSAGE

Week-end du Fairplay : 10 & 11 octobre 2026



Les 10 et 11 octobre, le handball régional se mobilise à l'occasion du premier Week-end du Fair-Play de la saison.

Ce temps fort sera l'occasion de rappeler que le respect des règles, des adversaires, des arbitres et de l'ensemble des acteurs d'une rencontre fait partie intégrante de la pratique du handball. Le fair-play ne se limite pas au résultat : il repose également sur le respect, l'esprit d'équipe, la gestion des émotions et l'acceptation des décisions et de la défaite.

À cette occasion, les élus de la Ligue et des comités seront présents dans les clubs afin d'échanger avec les dirigeants et d'accompagner les rencontres jeunes. Une attention particulière sera portée à la

présence et à la visibilité du QR Code « Tous Unis », ainsi qu'à la présence du Juge Accompagnateur, du Responsable de Salle et du Tuteur de Table lorsque cela est nécessaire.

Clubs, joueurs, arbitres, entraîneurs, dirigeants, parents et spectateurs : chacun a un rôle à jouer pour faire de nos salles des lieux de pratique respectueux et accueillants pour tous.

Retrouvez le Livre blanc 2026 de la Commission Éthique et Citoyenneté, qui présente les actions et dispositifs mis en place par la Ligue pour la saison 2026-2027, mais aussi l'affiche de cette première édition du Week-end du Fair-Play 26/27 et le QR code vers l'Observatoire des Rencontres à imprimer dans vos gymnases.

LIVRE BLANC DE LA SAISON 2026 - 2027
IMPRIMER L'AFFICHE TOUS UNIS DANS VOTRE GYMNASSE
QR CODE A4 À AFFICHER DANS LES GYMNASSES

Début des prélèvements automatiques



À l'attention des clubs : pour rappel, les premiers prélèvements automatiques pour les licences seront effectués le 5 octobre.

! Aménagements et arbitrage jeune - saison 2026/2027 : ce qu'il faut retenir !

- Formation "Tous Unis" obligatoire pour tous les officiels A présents sur les bancs : toutes catégories d'âges

Pour s'inscrire à la formation, d'une durée estimée à 2h en e-learning, vous pouvez cliquer sur le lien suivant :

[FORMATION TOUS UNIS](#)

- Un geste simple pour agir : le questionnaire "Tous Unis"

Dans le cadre de son observatoire des comportements, la Ligue Centre-Val de Loire met à disposition un QR code (affiché dans les gymnases) permettant à chacun (joueurs, arbitres, dirigeants, parents, spectateurs), de **signaler** les débordements et **valoriser** les comportements responsables, après chaque match, de la catégorie -11 ans jusqu'aux seniors. Une démarche simple et rapide pour améliorer collectivement l'ambiance dans nos salles.

- Règles aménagées mises à jour : les catégories jeunes (-11, -13, -15 ans Féminin/Masculin) ainsi que les interdépartementaux bénéficient de nouveaux formats adaptés à la formation des joueurs : temps de jeu, effectifs, taille de ballon, temps morts et systèmes défensifs évoluent selon l'âge et le niveau. L'objectif : accompagner progressivement les jeunes vers le jeu adulte tout en favorisant la découverte de tous les postes, y compris celui de gardien. Le détail complet par catégorie est disponible dans le document joint ci-dessous.

- Protection des jeunes arbitres : une règle stricte et non négociable. Sur l'ensemble des catégories jeunes, toute interaction directe (orale ou physique) est interdite entre les membres des équipes (entraîneurs, joueurs, remplaçants, officiels) et les juges arbitres mineurs, y compris les échanges entre adultes en bord de terrain (coach à coach, etc.). **Cette règle vise à protéger nos jeunes arbitres**, à leur permettre d'apprendre sereinement de leurs erreurs, comme n'importe quel jeune joueur, et à enrayer la hausse préoccupante des incidents (+47% de dossiers disciplinaires liés à l'arbitrage au niveau national). **Seul le Juge Accompagnateur est habilité à échanger avec eux.** Tout manquement pourra entraîner avertissement, exclusion de 2 minutes, voire disqualification.

 [Le document complet \(règles aménagées détaillées + rôles du Juge Accompagnateur et du Responsable de salle\) est disponible en pièce jointe.](#)

La nouvelle FDME

La nouvelle FDME pour 26-27 est disponible, formez-vous dès maintenant !

- Match de simulation accessible sans compte : [Je télécharge la FDME](#)
- Participer à une session formation : [Je m'inscris](#)
- Foire aux questions : [J'ai une question](#)

Documents de début de saison

Vous trouverez ci-après les documents de début de saison :

- [Bulletin de début de saison complet](#)
- [Procès-Verbal de l'AG – 6 juin 2026](#)
- [Règles aménagées U11-U15](#)
- [Calendrier des compétitions](#)
- [Rappel de la modification réglementaire sur la saisie des conclusions de match](#)

Rappel important : Tout comme les adresses des clubs, les adresses des services, salariés et élus de la Ligue et des comités ont évolué : n'oubliez pas de rajouter le **cvl.ffhandball.net** après le @ !

SAISON 2026-2027 - VUE N°1 COC VOTÉ À L'AG DU 9 JUIN 2026

CONCLUSIONS DE MATCHS : les nouveaux délais de saisie et de modification

Pour les **compétitions territoriales**, des dates limites sont désormais fixées à chaque étape. Objectif : **des dates et horaires figés à l'avance**, pour en finir avec les relances et les conflits de dernière minute.
* J-45 = 45 jours avant la date initiale de la rencontre au calendrier.

1. JUSQU'ICI (SCHEMA ACTUEL)

Après la période de saisie, les demandes de modification et les réponses des clubs n'avaient **pas de date limite** : relances en chaîne, **période de conflit** à l'approche du match et désignation des arbitres compliquée.

2. À PARTIR DE 2026-2027

Chaque étape a une **date butoir**, et l'absence de réponse du club adverse **vaut acceptation**. Les rencontres sont figées **21 jours avant** (matchs avec désignation d'arbitrage) ou **7 jours avant** (sans désignation).

LES NOUVEAUX DÉLAIS, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Compétitions territoriales — la saisie de la conclusion incombe au club recevant ; toute modification après saisie vaut demande de report.

COMPÉTITIONS TERRITORIALES AVEC désignation d'arbitrage	COMPÉTITIONS TERRITORIALES SANS désignation d'arbitrage
J-45 Saisie de la conclusion Le club recevant saisit la conclusion de match (date, horaires, saisi) au plus tard 45 jours avant la rencontre. J-45 Demande de modification = report Demande de modification de la conclusion (par l'un ou l'autre club) possible jusqu'à 30 jours avant le match. J-24 Réponse du club adverse = validation COC Le club adverse répond à la demande : la COC valide (acceptation ou rejet). Pas de réponse = acceptation du club adverse J-21 Date et horaires du match figés 21 jours avant la rencontre — les arbitres sont alors désignés.	J-30 Saisie de la conclusion Le club recevant saisit la conclusion de match au plus tard 30 jours avant la rencontre. J-30 Demande de modification = report Demande de modification de la conclusion possible jusqu'à 14 jours avant le match. J-8 Réponse du club adverse = validation COC Le club adverse répond à la demande : la COC valide (acceptation ou rejet). Pas de réponse = acceptation du club adverse J-7 Date et horaires du match figés 7 jours avant la rencontre.

À RETENIR

1. Silence = acceptation
Sans réponse du club adverse dans les délais, la demande de modification est **reprise acceptée**.

2. Validation COC obligatoire
Toute modification de conclusion reste soumise à la **validation de la COC** (acceptation ou rejet).

3. Compétitions nationales : inchangé
Saisie jusqu'à **J-40** (S.2.2 R5).
Compétitions : modification de J-40 à J-30 avec avis du club adverse et validation COC (art. 94 R5).

Ligue Centre-Val de Loire de Handball | Source : Assemblée Générale du 9 juin 2026 — Saison - Vue n°1 de la Commission d'Organisation des Compétitions

SERVICE AUX CLUBS

Appel à projets – mois de l'Intégrité



Les Appels à Projets FFHandball sont de retour !

Et ça commence dès ce mois d'octobre avec une première thématique : l'INTÉGRITÉ. Pour cette saison 2026-2027, la FFHandball lance 8 appels à projets, répartis d'octobre à mai, autour du développement des handballs et des engagements sociaux. L'objectif ? Encourager et valoriser les initiatives portées par les clubs partout sur le territoire, pour développer des actions locales et faire vivre les valeurs du handball.

OCTOBRE : place à l'INTÉGRITÉ

C'est donc le moment de mettre en lumière vos actions de sensibilisation, de prévention et de lutte contre les violences.

💡 Vous avez une idée ou une action déjà mise en place dans votre club ? C'est peut-être le moment de la valoriser !

À la clé : des lauréats territoriaux récompensés à hauteur de 300 €, des lauréats nationaux avec jusqu'à 2 500 € à gagner, et une mise en valeur des projets portés par les clubs.

👉 Les clubs disposent uniquement du mois correspondant pour déposer leur projet. Pour le mois de l'Intégrité, les clubs disposent du 1^{er} au 31 octobre pour déposer leur intention de candidature (mais les projets peuvent avoir lieu à un autre moment de l'année).

Retrouvez le calendrier, les modalités de participation et toutes les informations utiles dans le guide des Appels à Projets FFHandball 2026-2027 : [Guide des appels à projets](#)

Services civiques – contrats

Il reste 8 contrats Service Civique disponibles pour le mois d'octobre.

Les clubs intéressés sont invités à anticiper leurs démarches : un délai de traitement d'au moins 3 semaines est à prévoir entre l'étude du projet, la publication de l'annonce et la signature du contrat.

Pour rappel, le club doit disposer d'un projet associatif à jour et élaborer un projet spécifique pour le volontaire, avant validation par la Ligue.

Service Civique
Ce qui change pour la saison 2026-2027

1 Volontaire par club*
8 mois de contrat
Du 1 au 10 Jour du début du contrat
114,85€ Indemnités versées au jeune

Le projet du club

Prérequis
Le club doit d'abord avoir son projet associatif à jour (le projet global du club). Également à ne pas confondre avec le dossier « projet du volontaire » ci-dessous, qui est propre à chaque demande de service civique.

Le club élabore un projet pour le volontaire avec :
• ses missions
• les objectifs
• les impacts attendus
Après le club le dépose sur ce formulaire

La Ligue étudie le dossier
Validation, refus, ou modifications proposées en lien avec le club et le tuteur

Autorisation délivrée
Si le dossier est validé, le club est autorisé à accueillir un volontaire pour la saison en cours

Dépôt d'annonce obligatoire par la Ligue
Une annonce doit être publiée sur la plateforme officielle du Service Civique, même si le club a déjà un candidat. Cela se fait via ce lien

Obligation pour débiter la mission
Le contrat doit être signé avant le début de la mission — c'est ce qui autorise le démarrage.

Rappels importants

- Anticiper un délai de traitement d'au moins 3 semaines (étude du projet, annonce, contrat, etc.)
- Le club s'engage à respecter les obligations qui lui incombent

Référence Service Civique - LCVLHB - Nolwenn COUIC - 5400000.ncouic@cvl.ffhandball.net

LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE

Pour en savoir plus, vous pouvez contacter
Nolwenn COUIC :

5400000.ncouic@cvl.ffhandball.net

Campagne de labels : anticipez dès maintenant

La campagne de labels débutera en **janvier 2027**. Pour être prêts à participer, pensez dès maintenant à mettre à jour votre **projet associatif**, obligatoire pour tous les clubs.

Vous n'avez pas encore de projet associatif ? Le service Développement de la Ligue peut vous accompagner dans sa construction.

Vous en avez déjà un ? Profitez de ces prochains mois pour **vérifier qu'il est toujours à jour** et qu'il correspond aux projets actuels de votre club.

N'attendez pas janvier pour vous en occuper : anticipez dès maintenant pour être à jour au lancement de la campagne des labels.

Pôle des experts dirigeants

LE PÔLE DES "EXPERTS" DIRIGEANTS

Des personnes ressources pour vous accompagner sur les thématiques suivantes.

- Ressources humaines**
Gestion du personnel, recrutement
- Communication**
Sites, réseaux sociaux, outils
- Finances**
Comptabilité, rôle de trésorier
- Gestion administrative**
AG, CA, règlement intérieur
- Partenariat**
Mécénat, sponsoring
- Subventions / projets**
Dossiers, dépôt des demandes

VOUS ÊTES DIRIGEANT(E) DE CLUB ?
Un(e) expert(e) de votre département est là pour vous accompagner
David Suarez - 5400000.dsuares@cvl.ffhandball.net

Le Pôle des « Experts » Dirigeants : des personnes ressources au service de vos clubs

Vous êtes dirigeant-e de club et vous vous posez des questions sur la gestion administrative, les RH, les finances, la communication, les partenariats ou les subventions ?

La Ligue Centre Val de Loire de Handball a mis en place un réseau d'Experts Dirigeants, des bénévoles expérimentés répartis sur tout le territoire, prêts à vous accompagner selon leurs domaines de compétence.

Leur mission : identifier vos besoins, vous apporter leur expertise, programmer un accompagnement et en assurer le suivi.

Retrouvez la liste complète des experts par département et par thématique sur notre site internet via le lien suivant : [En savoir plus sur les Experts Dirigeants](#)

Une question ? Contactez David Suarez : 5400000.dsuares@cvl.ffhandball.net

Création des antennes : lancez-vous en un rien de temps !

Votre club est à l'étroit, ou une commune voisine n'a pas encore d'offre handball ? La Ligue et les Comités vous accompagnent pour créer une antenne : un nouveau lieu de pratique, porté par votre club, sans créer de nouvelle association.

Rapide — 5 étapes, quelques semaines suffisent.

Simple — Pas de nouvelle asso à créer, convention déjà rédigée, prête à signer avec la mairie

Zéro frais d'affiliation — Vous ne payez rien pour créer votre antenne.

Documents clé en main — Conventions déjà rédigées, prêtes à signer avec la mairie.

Matériel fourni — Malles sportives prêtées gratuitement pour démarrer.

Accompagnement de A à Z — La Ligue et votre Comité vous propose un accompagnement généralisé.

Pour en savoir plus sur la création d’antennes, vous trouverez plus d’informations via le lien suivant : [PPT de présentation](#) et complétez le [Contrat de création d’antenne](#)

Handensemble : une nouvelle saison, un nouveau format

La saison 2026-2027 marque une nouvelle étape pour le Handensemble en Centre-Val de Loire !

- **Un calendrier défini à l’avance** avec plusieurs temps forts tout au long de la saison.
- **Des rencontres organisées par poules de secteur**, directement intégrées dans Gesthand.
- **Un accompagnement renforcé de la Ligue** pour les clubs : subventions, création de licences, relations avec les établissements partenaires...
- **Premier rendez-vous : samedi 17 octobre à Saint-Branchs (37)** pour les Régionales du Handensemble de rentrée (Handi’Family)

Clubs intéressés ? Répondez au [formulaire d’inscription](#) pour participer à cette rencontre et/ou rejoindre les rencontres Handensemble 2026-2027.

Offres de pratiques – Recensement des encadrants

Afin de recenser les encadrants de votre club sur les différentes offres de pratiques, merci de compléter le formulaire suivant :

 [Recensement des encadrants](#)

SERVICE FORMATION

Ouverture des formations – offres de pratiques

Vous souhaitez vous former pour animer les différentes offres de pratique du handball ? Les modules de formation sont désormais ouverts aux inscriptions. Au programme pour développer vos compétences : Le tronc commun des « Offres de pratique » qui se déroule dans les bassins ou comités et des modules spécifiques : Hand à 4, École de Handball, HandFit, HandEnsemble et Beach Handball se déroulant au siège de la Ligue (ou en territoires en fonction de la localisation des inscrits).

Des temps de formation en présentiel et en classe virtuelle, organisés tout au long de la saison.
Les différentes dates et modalités sont à retrouver dans le calendrier des formations.

Modules "ANIMATEUR OFFRES DE PRATIQUE"						
TRONC COMMUN OFFRES DE PRATIQUE		Spécifique Hand à 4 (7H) animé par l'ITFE	Spécifique EHB (7H) animé par l'ITFE	Spécifique Handfit (7H) animé par l'ITFE	Spécifique Handensemble (7H) animé par l'ITFE	TRONC COMMUN OFFRES DE PRATIQUE
Soirée/Matinée/Après-midi Technique "Offres de pratique" (3H) animés dans les bassins et/ou CD	Classes Virtuelles "Concept - Enjeux - Environnement - public" (2 X 2H) animées par l'ITFE					Classe Virtuelle "Accompagnement Projet-Séance" (2H) Animée par l'ITFE
Sollicitation du service développement pour l'animation de cette soirée						
Samedi 7 novembre 2026 (Handfit - Babyhand) 9H-12H30 Gymnase Ampère - Vendôme						
Journée des offres de pratiques 07 Novembre 2026 (lieu à définir) et sollicitation service développement						
Journée des offres de pratiques 13 Février 2027 (lieu à définir) et sollicitation service développement	Lundi 18 janvier 2027 18H30 Lundi 1er février 2027 18H30	Samedi 20 mars 2027 9H-12H Saran		Samedi 3 avril 2027 9H-12H Saran		Lundi 3 mai 2027 18H30
Gymnase des Aiguillons avec Laurence Cornuau samedi 5/12/26 9H-12H00						
12/12/2026 Saran Halle Mazzuca samedi matin BABY Noël						

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien suivant (il faut créer un compte sur la plateforme pour pouvoir s’y inscrire) :

[S'INSCRIRE AUX FORMATIONS](#)

Tuto pour s’inscrire aux formations :

[TUTO POUR S'INSCRIRE](#)

Guide des formations – IFFE

Retrouvez dès maintenant l'ensemble des formations proposées par l'Institut Fédéral de la Formation et de l'Emploi pour la saison 2026-2027 : entraînement à la performance, formation initiale, accompagnement des sportifs et bien d'autres thématiques. N'hésitez pas à le consulter pour préparer vos projets de formation !

GUIDE DES FORMATIONS 26/27



LA VIE DES CLUBS

Tournoi Hand à 4 – HBC Bonneval



Le Handball Club Bonneval organise le dimanche 18 octobre un tournoi de Hand à 4 à l'occasion d'Octobre Rose.

Le tournoi est ouvert à toutes et tous, et l'intégralité des frais d'inscriptions sera reversée à l'association Pep Santé 28.

L'association sera présente lors du tournoi et animera un atelier de sensibilisation sur le cancer du sein.

Buvette, restauration et autres animations sur place.

Tournoi Octobre Rose – Perche Senonchois Handball



Le PSHB organise un tournoi de Handball afin de sensibiliser à la lutte contre le cancer du sein le 25 octobre au Gymnase de Senonches.

Buvette et restauration sur place, 60€ par équipe.

Plus d'informations par mail :
pshbsenonches@gmail.com

COMMISSION TERRITORIALE D'ARBITRAGE

Devenez Juge-Arbitre Territorial 3 !

Vous souhaitez **débuter dans l'arbitrage** et apprendre à officier sur les rencontres de handball ? La formation **Juge-Arbitre Territorial 3 (JA T3)** est faite pour vous !

Accessible aux personnes souhaitant se former à l'arbitrage, le parcours T3 permet d'acquérir les **bases techniques et réglementaires** nécessaires pour arbitrer des rencontres au niveau territorial.

Les formations sont organisées dans les **différents bassins du Centre-Val de Loire**, avec plusieurs dates au programme. Et attention : **les premières échéances arrivent rapidement !**

👉 Consultez les dates, les modalités et **inscrivez-vous dès maintenant** pour débuter votre parcours d'arbitre.

[Toutes les informations et inscriptions](#)

Rappel de règlement

Attention ! Il est demandé à chaque équipe de **+ de 16 ans, -18 ans et -15ans** (lorsqu'il y a désignation CTA) de positionner à minima 1 rencontre le dimanche tous les deux mois, soit 1 sur les mois de septembre/octobre, 1 sur les mois de novembre/décembre, 1 sur les mois de janvier/février et 2 sur les mois de mars/avril/mai. Un contrôle sera effectué régulièrement avec un rappel en cas d'oubli.

Paielements arbitres – Fiches explicatives

Pour la saison 2026-2027, la CTA met à disposition des fiches pratiques sur le remboursement des frais des Juges-Arbitres (JA) et Juges-Arbitres Jeunes (JAJ).

Ces documents précisent la procédure à suivre après une rencontre, les documents à transmettre ainsi que les délais de paiement et les barèmes d'indemnisation, pour les rencontres territoriales comme nationales.

👉 Retrouvez les fiches détaillées pour connaître les modalités de remboursement applicables à vos rencontres.

- [Rencontres territoriales](#)
- [Rencontres nationales](#)

Dates de formations - arbitrage

Vous trouverez ci-dessous les différents liens, mis à jour, avec les calendriers des formations arbitrales :

- [Formation T3 dans les 4 bassins](#)
- [Formation T1-T2](#)
- [Formation accompagnateur club](#)
- [Formation Accompagnateur EA](#)
- [Formation animateur EA](#)
- [Formation JAT](#)
- [Formation OTM](#)

Vous pouvez dès à présent vous inscrire, en cliquant sur le lien des formations vous intéressant.

COMMISSION ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

Rappels importants COC

- 1) [Rappel date de qualification](#)
- 2) [Rappel convention](#)
- 3) [Rappel Officiels de banc](#)
- 4) [Rappel Équipe sans officiel](#)
- 5) [Rappel couleurs de maillots](#)
- 6) [Rappel procédure de surclassement](#)
- 7) [Rappel interdiction de colles et résines](#)
- 8) [Rappel Forfait](#)

COMMISSION TERRITORIALE DE DISCIPLINE

Convocation à la commission territoriale de discipline

La Commission Territoriale de Discipline de la Ligue Centre-Val de Loire se réunira le
MERCREDI 14 octobre 2026 À 18H00