

*Attention les articulations.*  
*Jeux d'échauffement: handball.*

**suvaliv!**

Vos loisirs en sécurité



## *Sommaire*

<b>Introduction</b>	3
<b>Echauffement</b>	4
<b>Symboles et abréviations</b>	4
<b>Conseils importants</b>	5
<b>Stimulation de la circulation sanguine</b>	6
<b>Qualités de coordination – Formes de jeux</b>	14
<b>Formes de jeux</b>	26
<b>Règles de sécurité</b>	30
<b>Retour au calme</b>	31

### **Suva**

Caisse nationale suisse d'assurance  
en cas d'accidents  
Case postale, 6002 Lucerne  
Téléphone 041 419 51 11

Pour commander:  
Internet [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Téléphone 041 419 58 51  
Fax 041 419 59 17

**Attention les articulations.  
Jeux d'échauffement pour le handball.**

Secteur sécurité durant les loisirs

Auteur: Othmar Buholzer  
1<sup>re</sup> édition – mars 2002 – 5 000 exemplaires

**Référence: 88199.f**

Dans le cadre de la campagne «Attention les articulations», SuvaLiv a développé de nouveaux jeux d'échauffement pour le handball. L'échauffement pratiqué avant les entraînements et les matchs offre une protection efficace contre les lésions articulaires. La présente brochure propose des jeux d'échauffement ainsi que des exercices permettant de stimuler la circulation sanguine et d'améliorer la coordination. Avec «Attention les articulations. Jeux d'échauffement pour le handball.», SuvaLiv veut contribuer à faire diminuer le risque d'accident au handball.

### **Il est important de s'échauffer avant l'échauffement!**

Nous vous conseillons de vous échauffer pendant au moins 3 à 5 minutes avant de faire les exercices d'échauffement proposés ci-après. En plus de l'échauffement, il est également important d'étirer et de tonifier la musculature lors de la préparation aux entraînements et aux matchs. Vous trouverez de nombreux exercices utiles dans notre brochure «Handball: manuel de l'entraîneur» (référence 88138.f). La présente brochure concerne essentiellement l'échauffement.














# Echauffement

## Buts de l'échauffement

- Atteindre un niveau optimal de performance physique et psychique
- Préparation mentale en vue de l'effort à fournir
- Amélioration de la qualité des mouvements
- Plus grande précision de coordination
- Accroissement du tonus musculaire
- Prévention des blessures

L'échauffement élève la température du corps à 38 ou 39 degrés, condition primordiale pour obtenir un niveau de performance optimal. Pour que le corps soit correctement échauffé, il faut qu'un tiers au moins de la musculature soit soumis à un effort d'intensité moyenne pendant 10 minutes environ. L'échauffement est suivi d'une série d'exercices et de jeux spécifiques permettant d'améliorer les facultés de coordination.

## Symboles et abréviations

Passeur	
Défenseur	
Attaquant	
Défenseur avec ballon	
Attaquant avec ballon	
Gardien de but	
Trajectoire du ballon	
Déplacement	
Dribble	
Feinte	
Tapis	
Banc suédois	
Piquet	

### **Conseils importants**

1. Se préparer mentalement avant chaque unité d'entraînement.
2. S'échauffer d'après les recommandations de SuvaLiv.
3. Intégrer des exercices de renforcement dans chaque entraînement.
4. Ranger les ballons qui traînent par terre.
5. Éliminer immédiatement les traces d'eau ou d'humidité au sol.
6. Interrompre l'exercice en cas de douleurs ou de fatigue excessive.
7. Boire suffisamment pendant et après l'entraînement.
8. Prévoir une séance de retour au calme après chaque entraînement.

### **Étirements**

L'échauffement est également suivi d'exercices d'étirement choisis d'après l'âge, le type d'effort et le degré de souplesse individuel. Chaque entraînement ou chaque match doit être précédé d'une séance d'étirements. Le but consiste à atteindre l'amplitude optimale de mouvement requise pour l'activité sportive pratiquée.

### **Tonus**

Le tonus musculaire joue un rôle important dans la pratique du handball. Il peut être amélioré par des exercices spécifiques qui ont le double avantage de stimuler le tonus mental et le tonus des groupes musculaires sollicités (séquences d'intensité progressive combinées avec des sauts, etc.). Ce type d'exercices s'effectue à un rythme rapide et explosif, à raison de 6 à 8 répétitions par série.

## Stimulation de la circulation sanguine

### Ballon chasseur

### Objectif

Stimulation de la circulation sanguine.  
Changements de direction.

### Organisation

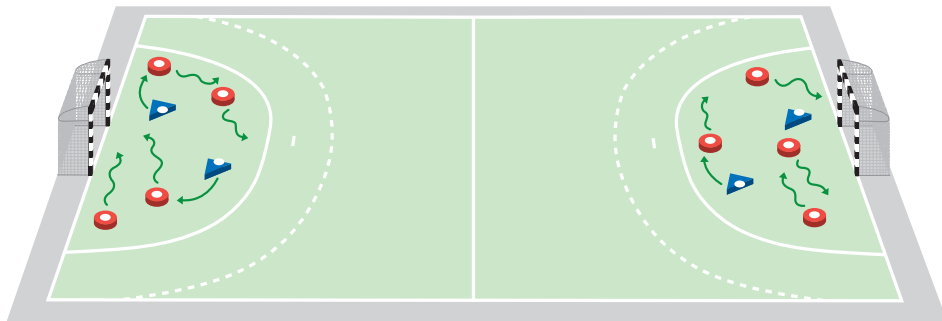
6 à 8 joueurs par zone de but.  
Les joueurs se déplacent dans cette zone. Les chasseurs portent la balle sur le dos.

### Déroulement

2 chasseurs essaient de toucher le dos des lièvres avec le ballon. Dès que cela réussit, on change de rôle et le chasseur devient lièvre.

### Variantes

- Les lièvres dribblent avec le ballon.
- Varier le lieu de déplacement.
- Sautillement avec les deux jambes, avec une jambe, avec des déplacements latéraux.
- 3 à 4 chasseurs.
- Agrandir la zone.



### Chasseurs et lièvres par groupe de 3

#### Objectif

Stimulation de la circulation sanguine.  
Attraper – jouer.

#### Organisation

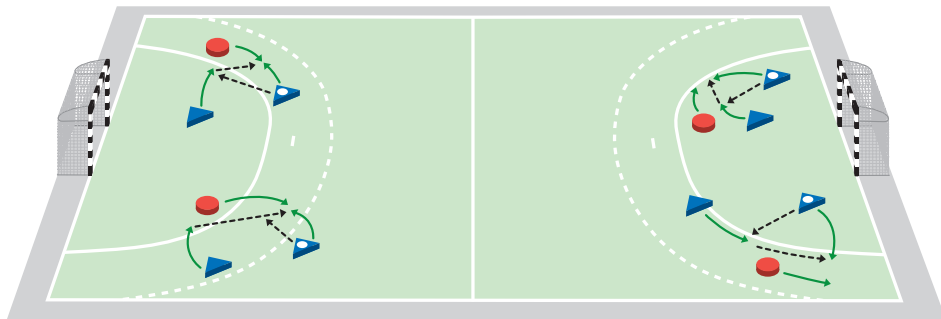
3 joueurs évoluent dans une zone limitée (6 x 6 m). 2 chasseurs essayent de «toucher» les lièvres.

#### Déroulement

2 chasseurs essayent de se passer la balle (sans dribbler) en cherchant à toucher le lièvre fuyant. Durée de l'exercice: 20 secondes, puis changement de rôle.

#### Variantes

- Groupe de 4 (2 lapins).
- Uniquement passes en profondeur.
- Changement de rôle après une touche réussie.
- Varier la façon de se déplacer.



## Tapis refuge

### Objectif

Stimulation de la circulation sanguine.  
Dribbler.

### Organisation

6 à 8 joueurs par moitié de terrain.  
3 tapis par moitié de terrain.  
2 attaquants avec un ballon de basketball chacun.

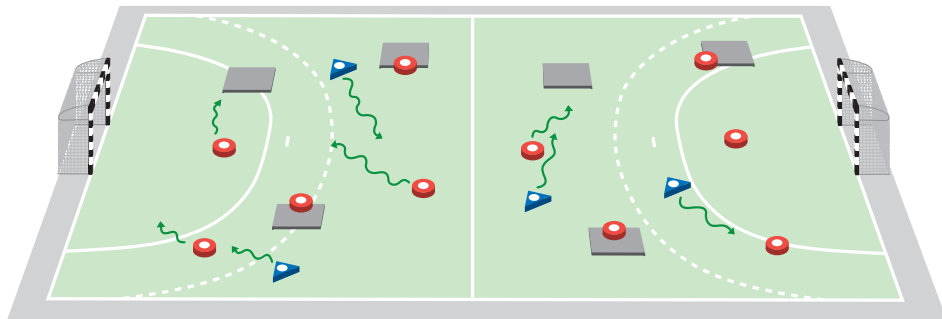
### Déroulement

2 attaquants essaient de toucher les lièvres dribbleurs avec le ballon de basket. Les lièvres ne peuvent pas être attrapés s'ils se trouvent sur un tapis.

Un seul lièvre peut se mettre sur un tapis et il ne peut y rester que 3 secondes au maximum.  
Changement de rôle après une «touche» réussie.

### Variantes

- Plus grand nombre d'attaquants et moins de tapis.
- Les chasseurs n'ont qu'un seul ballon et doivent se le passer.
- Varier la façon de se déplacer.
- Egalement attaquant avec ballon.





## Balle au-dessous du tapis

### Objectif

Stimulation de la circulation sanguine.  
Attraper – passer la balle.  
Défendre – circuler librement.

### Organisation

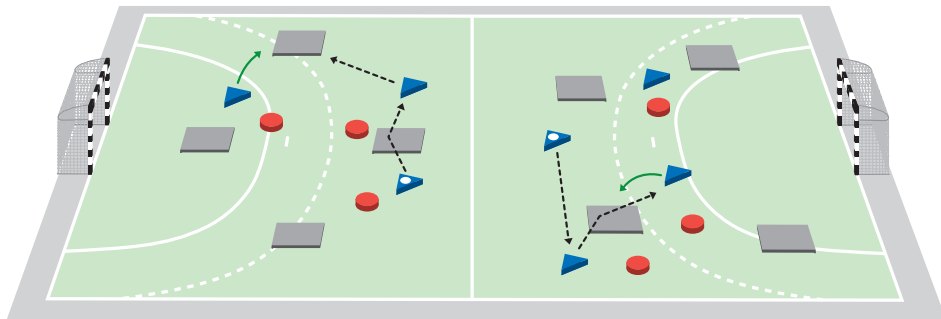
2 équipes (3 à 4 joueurs) jouent à la balle au-dessous du tapis dans chaque moitié du terrain.  
4 tapis par moitié de terrain.

### Déroulement

Les joueurs de l'équipe attaquante essaient de se passer la balle au-dessous du tapis. Chaque essai réussi donne droit à un point. Dès que l'équipe de défenseurs attrape le ballon, on change de rôle.

### Variantes

- Sans dribbler le ballon.
- Double jeu (passer la balle deux fois au-dessous du tapis).
- Les défenseurs ont le droit de se mettre sur le tapis.



## Criss-Cross

### Objectif

Stimulation de la circulation sanguine.  
Attraper – passer la balle par contre-attaque.

### Organisation

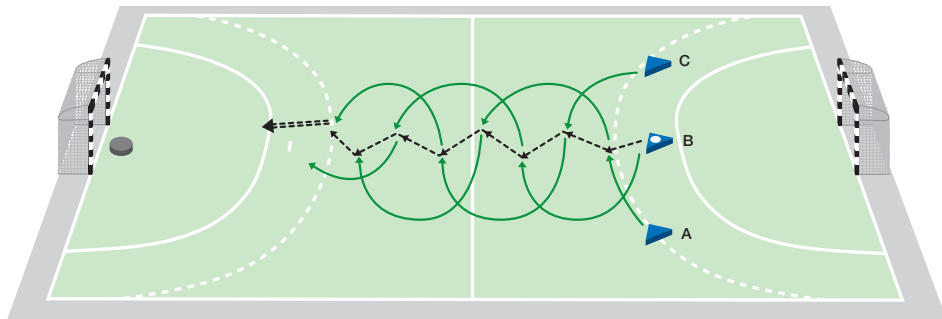
Criss-cross à 3 sur tout le terrain et tir au but final.

### Déroulement

B envoie la balle à A qui passe devant B, A envoie la balle à C qui passe devant A, C envoie la balle à B qui passe devant C, etc.

### Variantes

- Sur la deuxième moitié du terrain, un défenseur essaye d'attraper la balle.
- Différents types de passe.
- Passe au poignet, passe en suspension.



## Passes en contre-attaque

### Objectif

Stimulation de la circulation sanguine.  
Attraper – passer la balle par contre-attaque.

### Organisation

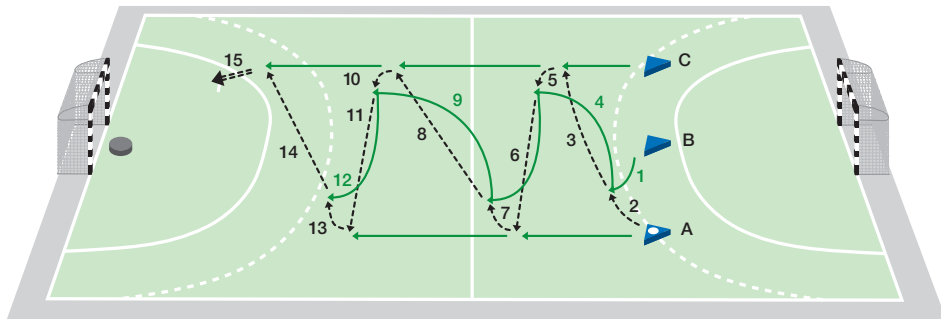
Groupe de 3, passes sur tout le terrain avec tir au but final.

### Déroulement

A se déplace dans la zone externe gauche.  
B se déplace toujours avec la balle dans la zone mère.  
C se déplace dans la zone externe droite.

### Variantes

- Techniques de passe: passe en suspension, passe du poignet.
- Distance de la passe.
- Tir final selon les limites.



## Passes en contre-attaque 2 contre 1

### Objectif

Stimulation de la circulation sanguine.  
Attraper – passer la balle en contre-attaque.

### Organisation

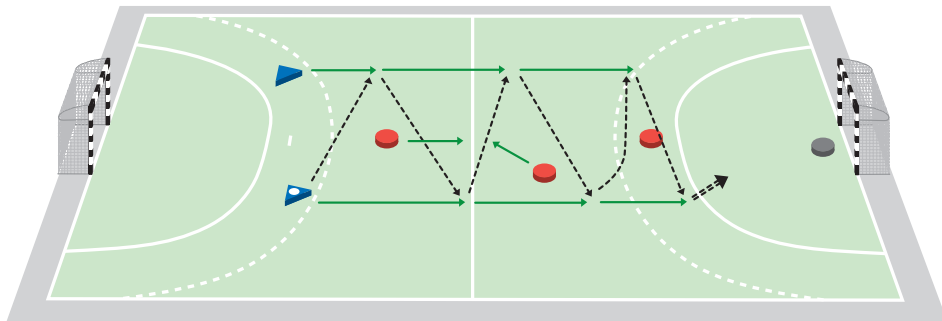
2 attaquants se passent la balle sans interruption (à 4 m de distance).  
Un défenseur dans chaque surface de jeu.

### Déroulement

2 attaquants se passent la balle sans interruption. Le défenseur dans chaque surface de jeu essaye d'attraper le ballon. Fin de l'exercice par un tir au but.

### Variantes

- 3:1 (3 attaquants).
- Diverses techniques de passe.
- Sans dribble.



## Passes en contre-attaque

### Objectif

Stimulation de la circulation sanguine.  
Attraper – passes en contre-attaque.

### Organisation

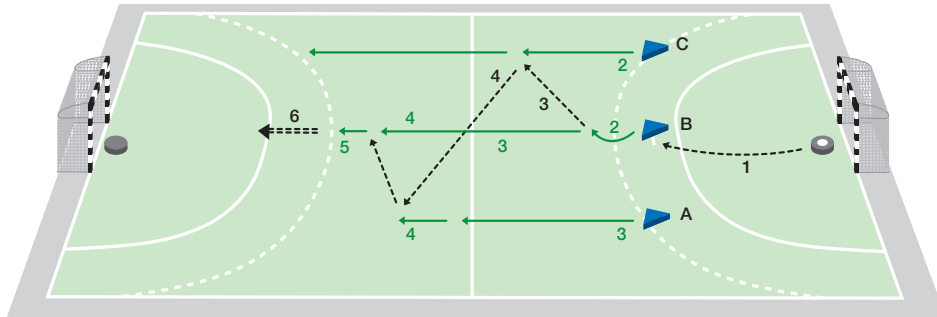
Groupe de 3. Exercices de passes sur tout le terrain.

### Déroulement

Le gardien de but (entraîneur) envoie la balle à B.  
B passe la balle à C.  
C passe la balle en diagonale à A.  
A envoie la balle à B et celui effectue un tir au but.

### Variantes

- Modification de la distance de passe.
- Variation du sens de la passe.
- Variation des techniques de passe.
- A la 2<sup>e</sup> période, intervention d'un défenseur.



## Qualités de coordination - Formes de jeux

### «Poursuite»

#### Objectif

Equilibre.  
Technique de défense.  
Jeu de jambes.

#### Organisation

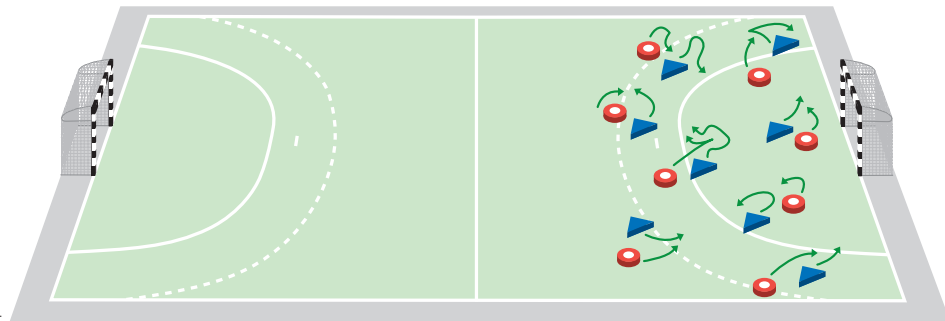
1 contre 1 dans une zone  
de 4 x 4 m. Le chasseur porte  
la balle sur le dos.

#### Déroulement

Le défenseur essaye de «toucher» le dos de  
l'attaquant avec la balle. Changement de rôle  
après une «touche» réussie.  
Durée du jeu: 20 secondes max.

#### Variantes

- L'attaquant dribble la balle.
- Réduire la zone.
- 2 défenseurs contre 1 attaquant.



## Poursuite dans le triangle

### Objectif

Orientation.

Réaction.

Jeu de jambes en défense.

### Organisation

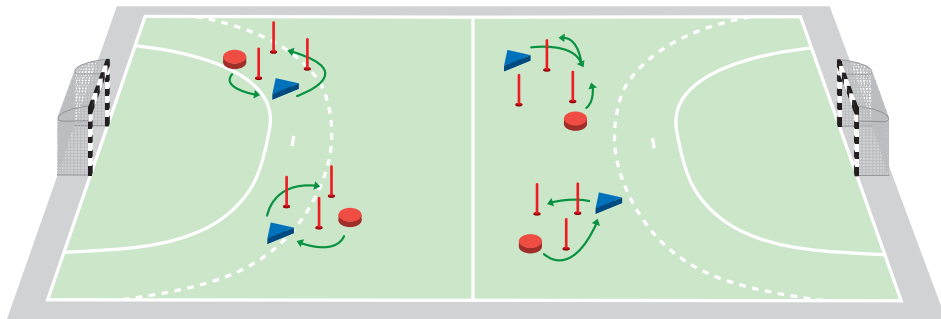
2 joueurs se tiennent dans un triangle formé par 3 piquets.

### Déroulement

Le défenseur essaye d'attraper l'attaquant à reculons. Changement de rôle dès qu'il le touche.

### Variantes

- Technique de mouvement: en avant, technique de mouvement libre, combinaisons en avant et en arrière.
- Varier la taille du triangle.
- Avec le ballon (dribbler).



### Poursuite à 3

#### Objectif

Appliquer la tactique,  
se démarquer, réagir.  
Défense/attaque.

#### Organisation

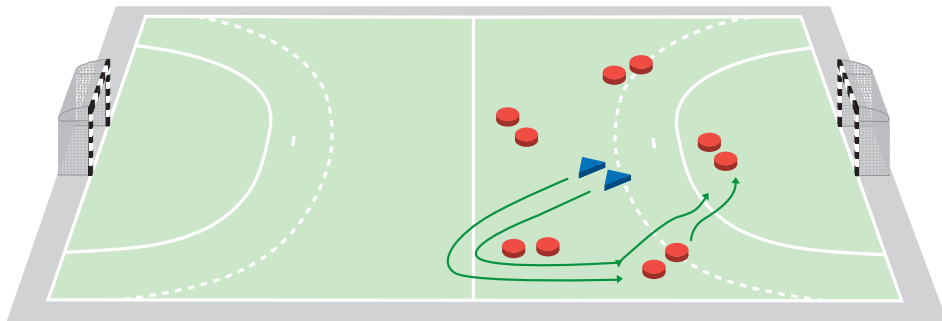
6 groupes de 2 joueurs par moitié  
de terrain, donc 1 groupe de 2 joueurs  
en tant que chasseur et lièvre.

#### Déroulement

Tous les 5 groupes sont répartis sur la moitié du terrain. Les 2 joueurs d'un groupe se placent l'un derrière l'autre. Le chasseur du 6<sup>e</sup> groupe de 2 essaye d'attraper le lièvre. Lorsque le lièvre se place devant le 1<sup>er</sup> joueur d'un groupe de 2, le joueur de derrière devient le lièvre pris en chasse, etc. Changement de rôle dès que le lièvre est attrapé.

#### Variantes

- Les 2 joueurs sont placés l'un à côté de l'autre.
- Les 2 joueurs sont couchés par terre l'un à côté de l'autre.
- Les groupes forment un cercle.





### **Pousser hors du terrain**

#### **Objectif**

S'équilibrer,  
s'orienter,  
se démarquer.  
Défense.

#### **Organisation**

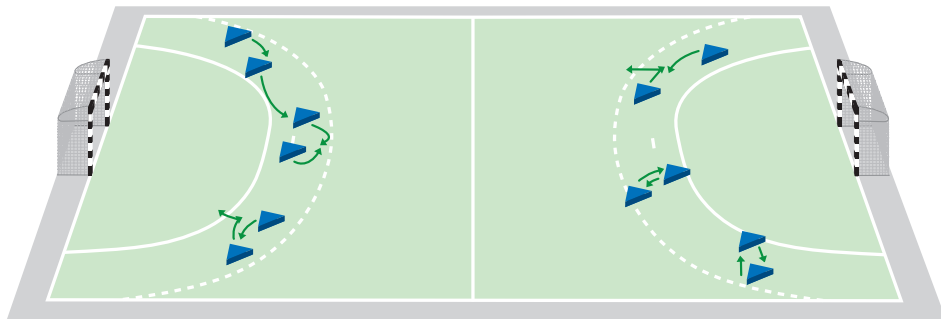
6 à 8 joueurs dans la zone  
des 9 m (pas la zone de tir).

#### **Déroulement**

Les joueurs essayent de se pousser (bras croisés) les uns et les autres hors de la zone. Dès qu'un joueur est poussé hors de la zone, il doit effectuer un jogging autour de la zone puis rejouer.

#### **Variantes**

- Sous forme de combat de coqs.
- Sous forme de sautilllements.
- Réduire la zone.
- Jeu de parties.



## Echauffement – course

### Objectif

Orientation,  
différenciation.

Passer et attraper  
la balle, changement  
de direction.

### Organisation

2 colonnes de 4 à 5 joueurs  
avec à chaque fois un passeur.

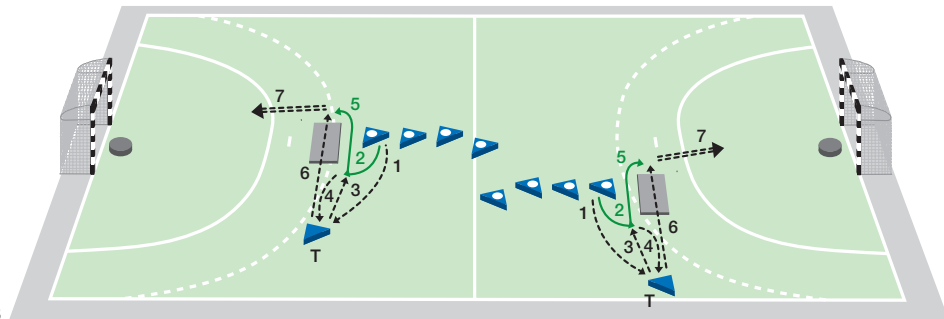
Le tapis permet de s'orienter.

### Déroulement

L'attaquant passe la balle au passeur et court  
vers le joueur démarqué. Le passeur repasse la  
balle à l'attaquant et celui-ci retourne la balle.  
L'attaquant s'éloigne du passeur vers le côté  
parallèlement au tapis. Le passeur passe la balle  
à l'attaquant qui réalise un tir au but.

### Variantes

- Varier les déplacements.
- Varier les tirs.
- Pistes d'élan plus longues (2 tapis).
- Avec variations des feintes.



## Feinte en course

### Objectif

Changement de direction, équilibre.  
Feinter – attraper – passer.

### Organisation

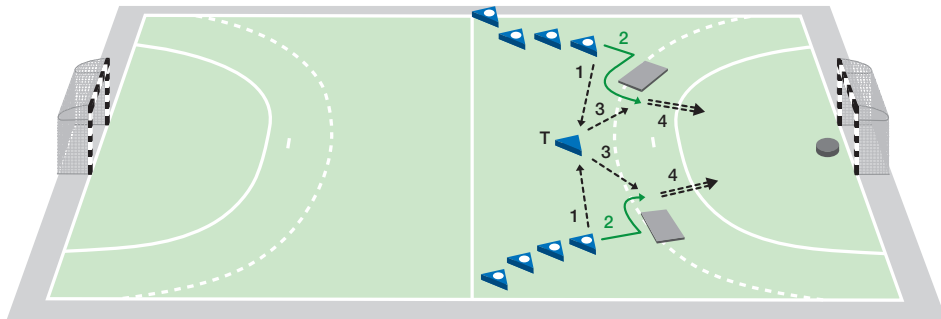
2 colonnes de 2 joueurs à chaque fois. Tapis comme aide à l'orientation.

### Déroulement

L'attaquant passe la balle au passeur, il s'élanç et feinte une direction sans ballon (feinte en course), reçoit le ballon et effectue un tir au but.

### Variantes

- Différentes feintes (à gauche – à droite).
- Variantes de passes: passes en profondeur.
- Avec des défenseurs actifs.



## Jeu de miroir

### Objectif

S'orienter, réagir, se démarquer. Mouvements de défense: avancer, percer et bloquer.

### Organisation

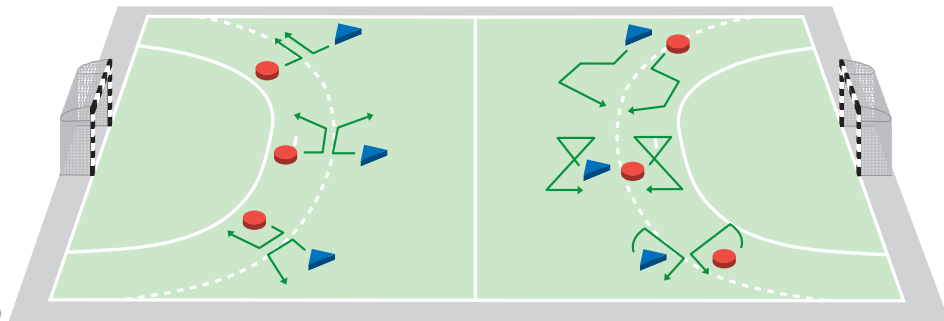
Groupes de 2.

### Déroulement

Le défenseur effectue exactement les mouvements présentés par l'attaquant.

### Variantes

- Changement de rôle au coup de sifflet.
- Avec le ballon (l'attaquant dribble).
- Espace limité.



**S'élaner –  
défense  
1 contre 1**

**Objectif**

S'orienter,  
se démarquer,  
réagir. Se défendre,  
attaquer.

**Organisation**

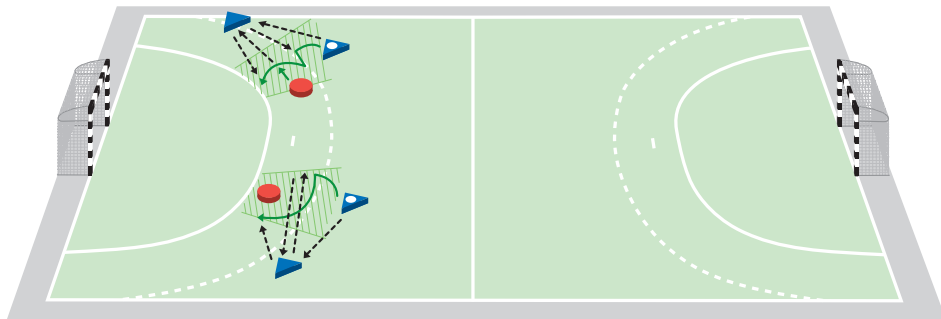
Groupes de 3 (1 attaquant,  
1 défenseur, 1 passeur),  
zone limitée.

**Déroulement**

L'attaquant essaye de porter la balle dans la zone de tir par des feintes de déplacement. L'attaquant peut toujours repasser la balle au passeur et se réorienter.  
Durée de l'exercice: 30 secondes au maximum.

**Variantes**

- Agrandir/réduire l'espace.
- Combiner l'exercice avec un tir au but.
- Avec 2 passeurs sur le côté.



## Exercices toniques, coordination

### Exercices de saut et de tir

#### Objectif

Sauts sur les tapis.

#### Organisation

1 piste de tapis composée de 6 à 8 tapis.

#### Déroulement

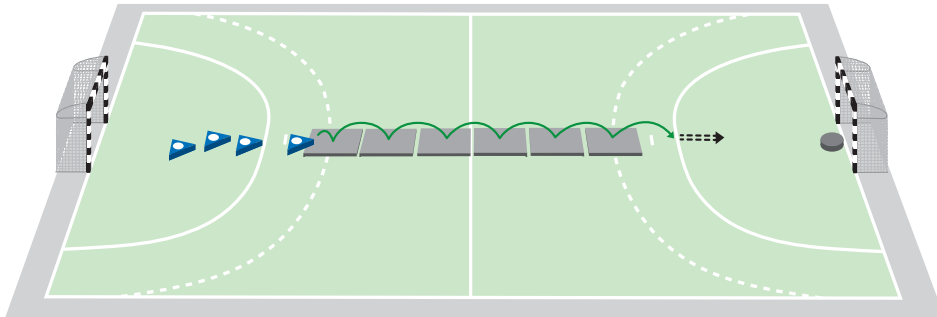
Les joueurs réalisent différents exercices de saut sur la piste des tapis et effectuent un tir au but.

- Suite de sauts avec accélération en effectuant en même temps des cercles avec les bras.
- Suite de sauts sur une jambe en effectuant en même temps des cercles avec les bras.
- Suite de sauts de course (en hauteur) en effectuant en même temps des cercles avec les bras.

Durée: 6 à 8 sauts au maximum par piste.

#### Variantes

- Combiner les sauts sur une jambe et sur deux jambes.
- Sans faire de cercles avec les bras.
- Sauts en hauteur/en longueur.
- Variantes de tir.



## Exercices de sauts et de tir

### Objectif

Exercices plyométriques de sauts en avant.

### Organisation

2 colonnes de 4 à 5 joueurs avec un ballon.

### Déroulement

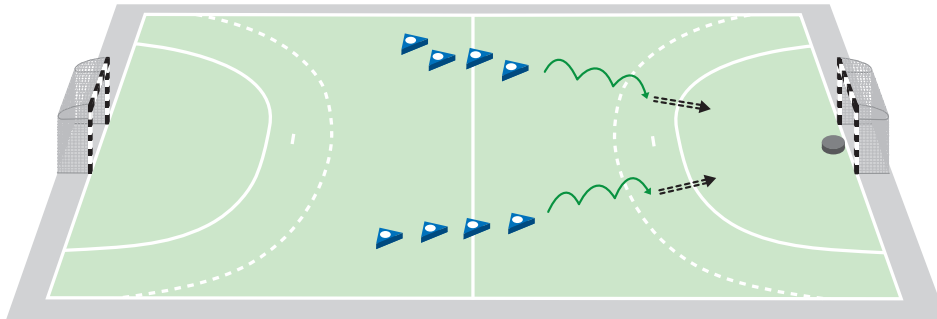
Les joueurs effectuent différents exercices de sauts avec des tirs au but.

- Tirs en suspension sur deux jambes (fermeture des jambes au point le plus élevé).
- Sauts sur une jambe à gauche et à droite.
- Combinaisons des sauts: jambe gauche, jambe droite, appel sur deux pieds pour le tir au but.

Durée: 3 à 5 sauts maximum.

### Variantes

- En effectuant des cercles avec les bras.
- Combinaisons de sauts libres.



## Sauts avec le banc suédois

**Objectif**  
Sauts alternés.

**Organisation**  
2 colonnes de 4 à 6 joueurs.

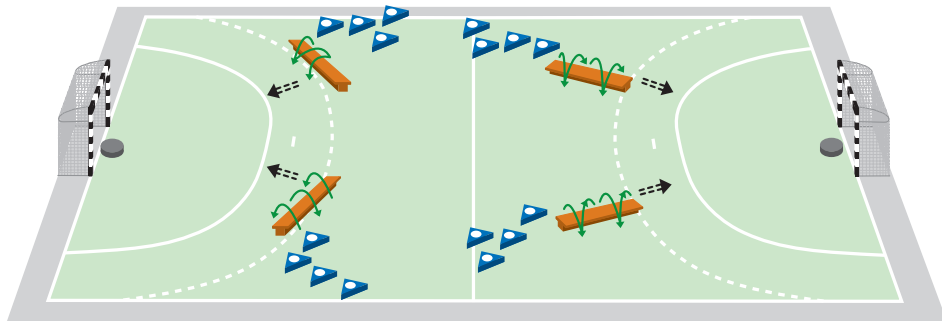
## Déroulement

Les joueurs réalisent des sauts alternés sans interruption sur le banc suédois et effectuent un tir au but après 4 sauts.

Durée: 4 à 6 sauts maximum.

## Variantes

- Sauts sur une jambe en continu.
- Réaliser les sauts alternés le plus haut possible.
- Réaliser les sauts alternés latéralement (banc suédois posé en longueur).





## Sauts dans le carré

### Objectif

Exercices plyométriques de sauts dans le carré.

### Organisation

2 colonnes de 4 à 6 joueurs.  
Le carré est collé au sol (éventuellement sans ruban adhésif).

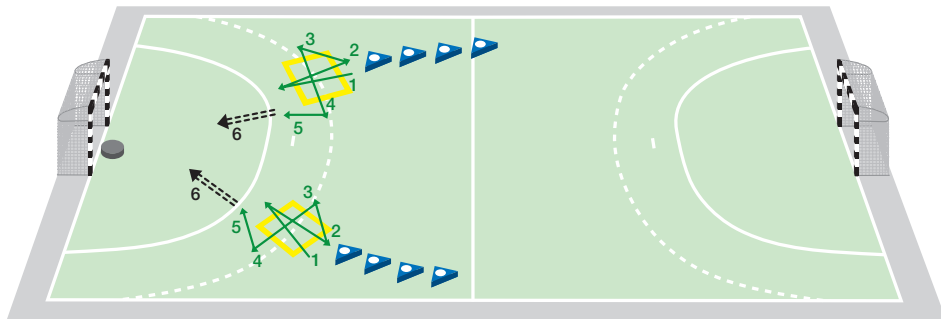
### Déroulement

Chaque joueur effectue avant le tir les combinaisons de sauts suivantes:

- Saut en avant
- Saut en arrière
- Saut latéral à droite en avant
- Saut latéral à gauche en avant
- Saut en avant à droite vers le côté avec un tir au but final.

### Variantes

- Variations du modèle de saut.
- En faisant des cercles avec les bras.
- En faisant des sauts très élevés si possible.



## Formes de jeux

### 3 contre 2 (à la brésilienne)

#### Objectif

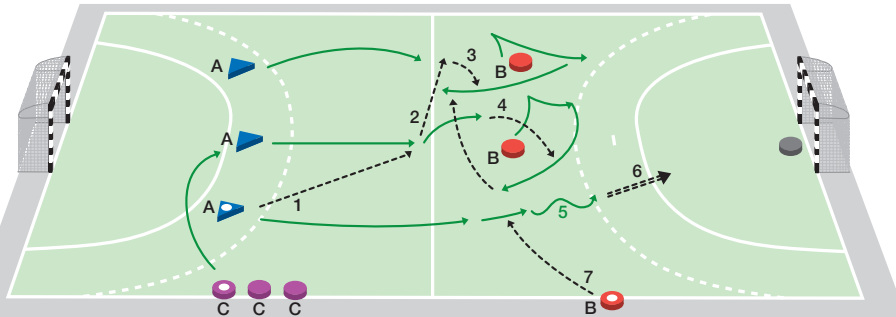
Jeu en surnombre.  
Passage de la défense à l'attaque.

#### Organisation

3 groupes de 3 joueurs  
à chaque fois.

#### Déroulement

- Le groupe A avec 3 attaquants joue contre le groupe B (avec 2 défenseurs) et essaye de marquer un but.
- Après le tir au but du groupe A, le 3<sup>e</sup> joueur du groupe B effectue une remise en jeu à partir de la ligne de touche.
- Le groupe B avec 3 attaquants joue contre le groupe C (avec 2 défenseurs) sur l'autre moitié du terrain et essaye de marquer un but.
- Après le tir au but du groupe B, le 3<sup>e</sup> joueur du groupe C effectue la remise en jeu à partir de la ligne de touche.
- Le groupe C avec 3 attaquants joue contre le groupe A (avec 2 défenseurs).



## 2 contre 2

### Objectif

Jeu à nombre égal.

### Organisation

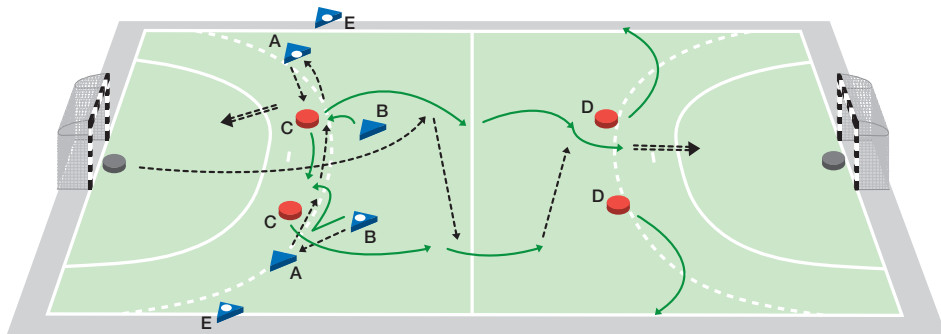
5 groupes de 2 joueurs.

### Déroulement

- Le groupe A fait les passes au groupe B.
- Le groupe B essaye de marquer un but contre le groupe C.
- Après un but marqué par B ou une faute, le groupe C devient attaquant.
- Le groupe C attaque le groupe D et essaye de marquer un but.
- Après un tir réussi ou une faute de C, le groupe D se met en touche, le groupe C devient défenseur.
- Le groupe E devient passeur pour le groupe A, B devient défenseur, etc.

### Variante

- Sans dribble.



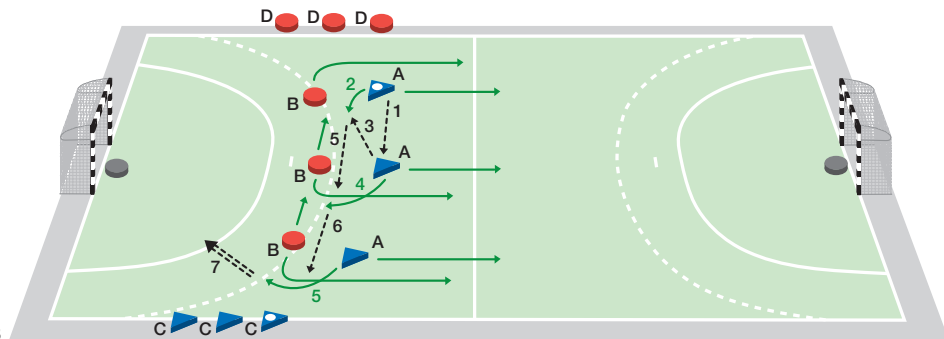
**Attaque/défense**  
**3 contre 3**

**Objectif**  
Jouer, attaquer,  
se défendre dans  
le groupe.

**Organisation**  
4 groupes de 3 joueurs.

**Déroulement**

- Le groupe A attaque le groupe B (3 contre 3).
- Après un but marqué ou une faute, le groupe B attaque le groupe A et essaye de marquer un but – puis on fait une pause.
- Le groupe C attaque le groupe D (3 contre 3).
- Après un but marqué ou une faute du groupe C, le groupe D attaque le groupe C en essayant de marquer un but, etc.



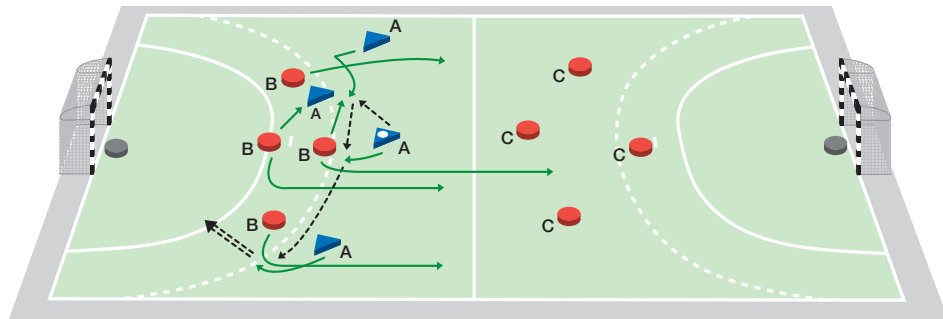
**Attaque/défense**  
**4 contre 4**

**Objectif**  
Jouer, développement  
du jeu dans le groupe.

**Organisation**  
3 équipes avec 4 joueurs  
par équipe.

**Déroulement**

- Le groupe A attaque le groupe B.  
Si A marque un but, il reste attaquant; s'il perd la balle par un tir manqué ou une faute, alors le groupe B attaque le groupe C. Le groupe A est défenseur jusqu'à la ligne médiane.
- Si le groupe B marque un but contre C, il reste attaquant. S'il perd la balle par une faute ou un but manqué contre C, c'est C qui devient attaquant contre le groupe A, etc.



## *Règles de sécurité*

1. Avant le début de l'entraînement, chaque joueur ou joueuse s'échauffe individuellement pendant cinq minutes.
2. Chaque joueur dispose de quatre minutes pendant l'échauffement pour effectuer ses exercices d'étirement personnels.
3. Chaque joueur est responsable de sa balle pendant toute la durée de l'entraînement.
4. Chaque joueur boit régulièrement selon les instructions de l'entraîneur pendant l'entraînement.
5. Chaque joueur effectue un retour au calme individuellement pendant dix minutes après l'entraînement.
6. Durant chaque entraînement, des exercices toniques doivent être réalisés avant de gros efforts.
7. L'exercice doit être interrompu dès qu'un joueur ressent des douleurs ou une fatigue excessive.
8. En cas de traces d'humidité et d'eau sur le terrain, il faut interrompre l'entraînement et procéder au nettoyage du sol.
9. Les ballons de handball non utilisés doivent être rangés dans un endroit adéquat.
10. Des exercices de renforcement musculaire du ventre, du dos, des épaules et de la cheville doivent être réalisés à chaque entraînement.

## Retour au calme

Après un entraînement ou un match, les joueurs sont fatigués, leurs muscles sont tendus. Il faut absolument prévoir une séance de retour au calme adaptée à ce type de sollicitation. La durée de la séance dépend de l'intensité de l'effort.

### But du retour au calme

- Rétablissement rapide du niveau de performance physique et psychique
- Récupération et détente plus complètes
- Amélioration du bien-être général
- Repos actif

Le retour au calme se fait en 3 étapes: ralentissement progressif de l'effort, étirements, récupération.

### Ralentissement progressif de l'effort

La première étape permet au corps de retrouver sa température normale. Elle consiste à passer de la course modérément rapide à la course lente puis à la marche combinée p. ex. avec quelques mouvements des bras et des jambes.

Remarques:

- Travailler en équipe ou en groupe.
- Durée: 10 minutes.
- Travailler dans le calme et le silence.

### Étirements

La seconde étape vise à libérer la tension des muscles surexcités. Ils retrouvent ainsi leur flexibilité initiale, ce qui permet d'éviter un déséquilibre musculaire ultérieur.

Les étirements se pratiquent par un stretching

passif en maintenant une certaine position pendant 20 à 30 secondes.

Remarques:

- En cas d'entraînement moins intensif, les exercices ne portent que sur les groupes musculaires sollicités.
- 1 à 2 répétitions par exercice.
- Ne jamais forcer.

### Récupération

Elle consiste en une brève séance de relaxation avec des exercices de respiration. Pour récupérer plus rapidement, il est également important de boire 1 à 2 litres de liquide, de prendre un bain ou un sauna, de se faire masser et de dormir suffisamment.

