

Attention les articulations
Handball: Manuel de l'entraîneur



suvaliv!

Vos loisirs en sécurité

Suva
Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents
Sécurité durant les loisirs
Case postale
6002 Lucerne
Tél.: 041 419 51 11
Fax: 041 419 59 17 (pour les commandes)
Internet <http://www.suva.ch>

**«Attention les articulations»
Handball: Manuel de l'entraîneur**

Auteur: Othmar Buholzer, Sempach

1^{ère} édition – octobre 1997
3^e édition – édition – août 2000 – 3000 à 4000

Référence: 88138.f

Sommaire

Pour jouer en gardant la tête froide: «Attention les articulations»	5
Un entraînement de qualité: premier gage de succès	6
L'échauffement	7
Les étirements	8
Le renforcement musculaire	12
«Entrepôt» à ballons	16
Entraînement de saut	17
Exercices d'attaque et de défense	18
Coordination de l'entraînement par groupes	20
Le retour au calme et la récupération	22
Si quelque chose devait malgré tout arriver: mesures d'urgence les plus importantes	25
Un équipement de qualité plutôt que tape-à-l'oeil	25
Accessoires d'entraînement	26
Bibliographie	28

Chers entraîneurs et entraîneuses de handball,
Pour que cette brochure se lise facilement, nous n'avons utilisé que la forme du masculin, mais il va de soi qu'elle implique la forme du féminin chaque fois que cela s'impose.

Introduction

Le monde du ballon rond est plein de fascination! Pouvant être variés à l'infini, les sports de ballon, ce n'est pas étonnant, sont aussi les plus populaires et les plus répandus au monde. Mais les choses les plus brillantes peuvent aussi cacher des dangers. Lorsque l'on joue et se bat pour prendre l'avantage, la concentration sur le ballon est telle qu'un accident est vite arrivé, d'où de fréquentes blessures plus ou moins graves. Pour les sportives, pour les sportifs concernés – abstraction faite de la douleur – cela équivaut à un puissant coup de frein, dont les répercussions négatives ne touchent pas seulement l'évolution de la performance sportive, mais également l'équilibre psychique. Il faudra beaucoup de temps pour remonter la pente. L'équipe elle aussi, il ne faut pas l'oublier, sera touchée et affaiblie, en l'occurrence, dans son potentiel.

Dans les sports de ballon, les blessures concernent la plupart du temps les articulations. C'est donc sur ce secteur que se penche le «Manuel de l'entraîneur» rédigé dans le cadre de la campagne «Attention les articulations», lancée en collaboration avec la Fédération suisse de handball (FSH), l'Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM) et Jeunesse + Sport (J+S). Un entraînement bien conçu, un équipement convenablement adapté, un bon échauffement avant l'entraînement et la compétition, enfin, peuvent en effet contribuer à prévenir efficacement les atteintes portées aux articulations.

Dans ce manuel, vous trouverez des conseils concrets concernant l'organisation de l'entraînement et la préparation des matches. De quoi faire en sorte que votre équipe soit en forme optimale au moment voulu, et que ses membres soient épargnés par les blessures.

Pour jouer en gardant la tête froide: «Attention les articulations»

Le handball est un jeu rapide. Les duels y occupent une place prépondérante. Il en résulte souvent des accidents avec blessures, au niveau des articulations surtout. L'expérience montre que les aspects suivants comportent notamment des dangers d'accidents:

Dangers dus à un départ à froid

Un échauffement effectué dans les règles de l'art permet de prévenir les dangers liés à un départ à froid: claquages musculaires, atteintes aux ligaments des doigts, des pieds et des genoux, de même qu'aux tendons des doigts et de la région des épaules.

Dangers dus aux ballons qui traînent

En principe, à l'entraînement, on travaille avec plusieurs ballons. Ceux qui traînent sont souvent à l'origine de blessures dans la région des pieds et des genoux, lorsqu'un joueur reprend contact avec le sol après avoir sauté.

Dangers dus aux flaques de transpiration

Que ce soit à l'entraînement ou pendant un match, les flaques de transpiration qui apparaissent ici ou là sur le sol constituent un danger latent. Répondant jusque-là parfaitement à la semelle, il se mue brusquement en patinoire. Il est donc important, dès qu'on repère une traînée de transpiration, de l'essuyer aussitôt avec un torchon.

Dangers dus à un effort exagéré

En handball, la «force-vitesse», l'endurance et la vitesse d'exécution sont des facteurs de performance décisifs. Que ce soit à l'entraînement ou dans le cadre de la compétition, la fatigue ou un effort exagéré aboutissent à des mouvements incontrôlés et augmentent, ainsi, les risques d'accidents. L'acquisition des habiletés techniques concernées permet de procéder à une exécution correcte des mouvements, même dans un état de fatigue avancé. Par ailleurs, une bonne compréhension tactique du jeu renforce la confiance en soi et la force mentale.

Dangers dus à un comportement incontrôlé dans les duels

Dans le cadre de l'entraînement ou des matches de handball – et plus particulièrement en phase terminale – des blessures surviennent fréquemment lors de contacts physiques avec l'adversaire. Dans la majeure partie des cas, elles sont le résultat du manque de maîtrise technique d'un ou des deux joueur(s), d'une agressivité exagérée, d'un manque de fair play en position défensive ou d'un état de fatigue avancé.

Un entraînement de qualité: premier gage de succès

Le handball exige le concours complexe de prestations physiques, techniques, tactiques et mentales. Seul un entraînement systématique permet d'espérer parvenir à les améliorer de façon optimale, tout en évitant les revers dus aux accidents et aux blessures.

- A l'entraînement, enlevez bijoux et parure (boucles d'oreille, chaînettes, etc.).
- Ne débutez et ne terminez jamais un entraînement sans échauffement préalable et sans un retour au calme final, dans les deux cas avec des étirements.
- Augmentez correctement le degré des efforts demandés dans les domaines de la force, de l'endurance et de la vitesse.
- Alternez, à l'entraînement, les efforts et les pauses de récupération.
- Accordez, lors de chaque entraînement, l'attention voulue au travail de la condition physique et des aspects technico-tactiques, de même qu'au renforcement de la force mentale.
- Au terme d'un entraînement, les joueurs ne doivent être ni épuisés, ni totalement «vidés» de leur substance.
- Apportez le plus grand soin possible à la planification de vos camps d'entraînement et ne négligez aucun des domaines concernés par la capacité de performance, notamment en prévoyant la récupération active par la pratique alternative d'autres sports (natation, etc.).
- La planification de l'entraînement, pour être sérieuse, doit prendre en compte la planification annuelle, la planification de la phase de préparation et celle de la compétition.
- Des règles de comportement discutées et mises en place en commun au sein de l'équipe favorisent la discipline et la prise de responsabilités individuelle.

L'échauffement

Qu'il s'agisse d'un entraînement ou d'une compétition, l'organisme doit toujours être préalablement préparé aux efforts qui l'attendent. A l'échauffement, pour élever progressivement la température du corps, une première phase sert à stimuler le système cardio-vasculaire par la course ou de petits jeux de course. L'échauffement sert aussi à la préparation mentale des joueurs avant l'effort qui les attend.

Des exercices simples de coordination des mouvements et d'adresse à l'aide du ballon conviennent particulièrement bien à la mise en train, tout comme dribbler en suivant une ligne ou poursuivre le ballon sous forme de jeu.

Quelques formes de jeu:

Poursuite sur la ligne:

Les lièvres et les chasseurs se déplacent au pas le long des lignes tracées sur le sol.

Indications: 2 ou 3 chasseurs avec un ballon par moitié de salle. Lorsqu'un chasseur touche un lièvre avec le ballon, ils changent de rôles.

Passes redoublées à travers le but:

L'équipe à l'attaque essaie de totaliser le plus grand nombre de points en faisant circuler, par passes redoublées (une-deux), le ballon entre les marques du but.

Indications: La forme de base voudrait qu'il y ait un but de plus que d'attaquants. Pour faciliter l'exercice, il peut y en avoir deux de plus.

Poursuite et tapis de sauvetage:

Disposer 3 ou 4 tapis dans chaque moitié de la salle. Lorsqu'un joueur est sur un tapis, il ne peut être pris.

Indications: 2 ou 3 chasseurs essaient de toucher le lièvre avec un ballon. Le chasseur qui y parvient change de rôle avec le lièvre. Un seul lièvre peut se trouver sur un tapis.

Poursuivre l'ombre/Dribbler dans l'ombre:

Les joueurs dribblent par groupes de deux. Celui qui est derrière essaie de faire exactement les mêmes gestes que celui qui le précède (feintes, variations de dribble, formes de course et de sauttillement).

Indications: Au coup de sifflet, changement de position ou de direction. Donner différentes consignes de mouvement.

Le miroir:

«A» imite «B» comme s'il se regardait dans un miroir:

- différentes formes de course et de sauttillement
- changements de direction
- différentes façons de sauttiler:
 - avec le ballon
 - en changeant de rôles au coup de sifflet
 - en exécutant un certain nombre de consignes données

Les étirements

(env. 3 minutes)

Pratiqués régulièrement avant une activité sportive, les étirements contribuent, d'une part, à éviter les blessures musculaires et, d'autre part, à améliorer l'extensibilité des muscles. Ils favorisent en outre grandement le développement de la souplesse, de la coordination des mouvements, de même que la volonté de performance.

Principes de base réglant les étirements:

- Evitez tout mouvement de ressort lors d'un étirement.
- Ne procédez à des étirements que si le corps a été préalablement bien «chauffé».
- Après l'échauffement, tenez la position d'étirement pendant env. 10 secondes (pendant 20 à 30 secondes lors du retour au calme).
- Concentrez votre attention sur le groupe musculaire à étirer.
- Continuez à respirer tranquillement et régulièrement.
- Au terme d'un étirement, retournez lentement à la position initiale.
- Lors d'un étirement, gardez la tête dans le prolongement direct de la colonne vertébrale.
- Procédez à un étirement séparé de chaque groupe musculaire.
- Faites en sorte d'adopter une position confortable.

Exercices

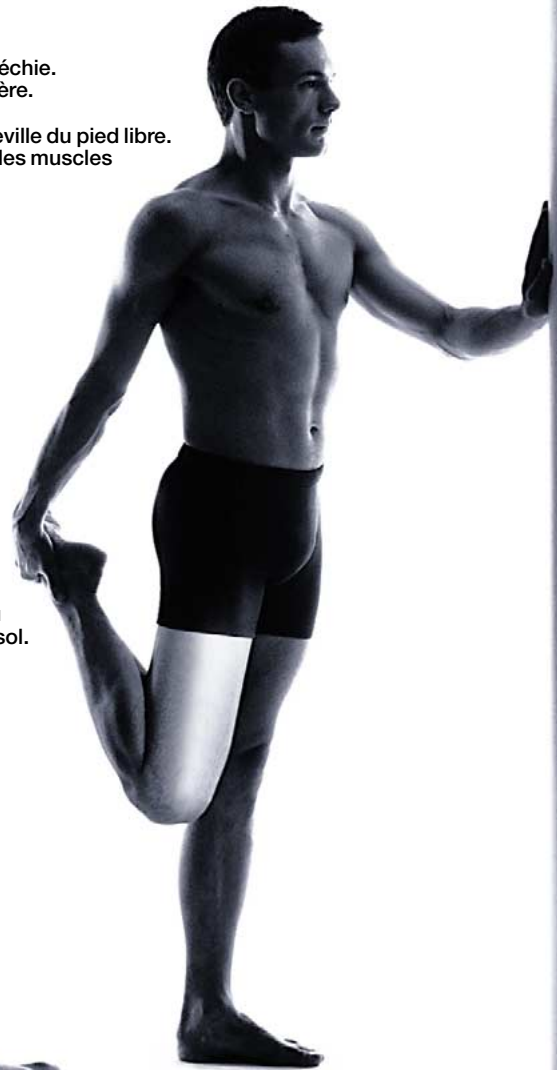
Muscles péroniers

- Le talon de la jambe arrière reste fixé au sol.
- Poussez les hanches en direction de la paroi.
- Vous devriez ressentir l'étirement au niveau du mollet.
- Fléchissez le genou de la jambe arrière pour étirer la partie inférieure des muscles péroniers et le tendon d'Achille.
- Changez de côté.



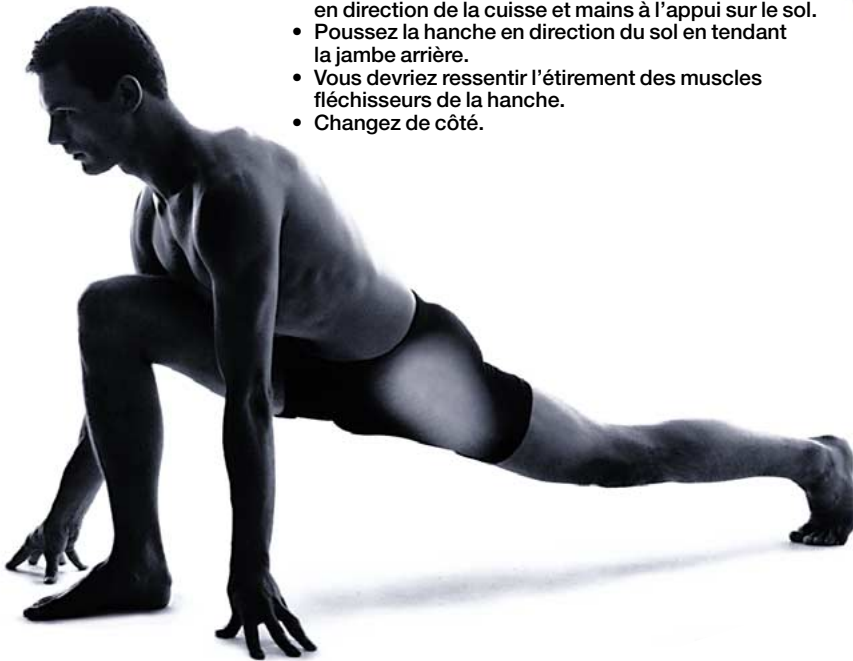
Muscles antérieurs de la cuisse

- La jambe d'appui est légèrement fléchie.
- Faites basculer le bassin vers l'arrière.
- Tendez lentement la jambe fléchie.
- De la main gauche, saisissez la cheville du pied libre.
- Vous devriez ressentir l'étirement des muscles antérieurs de la cuisse.
- Changez de côté.



Muscles fléchisseurs de la hanche

- Position largement fendue, haut du corps rabattu en direction de la cuisse et mains à l'appui sur le sol.
- Poussez la hanche en direction du sol en tendant la jambe arrière.
- Vous devriez ressentir l'étirement des muscles fléchisseurs de la hanche.
- Changez de côté.



Muscles internes de la cuisse

- Position jambes écartées.
- Poussez le bassin de côté vers le bas.
- Gardez le dos bien droit pendant ce mouvement.
- Le poids du haut du corps peut être maintenu en équilibre avec les mains.
- Vous devriez ressentir l'étirement des muscles internes de la cuisse.
- Changez de côté.



Muscles fessiers

- Une jambe fléchie, l'autre croisée par-dessus (cheville en appui sur la cuisse).
- Ramenez la jambe fléchie en direction du buste.
- Changez de côté.



Muscles postérieurs de la cuisse

- L'axe du bassin forme un angle de 90° avec la jambe tendue.
- Ramenez la pointe du pied vers l'intérieur.
- Faites basculer le bassin vers l'avant tout en gardant le dos droit.
- Fléchissez les hanches.
- Vous devriez ressentir l'étirement des muscles postérieurs de la cuisse.
- Changez de côté.



Muscles lombaires

- La tête pend, menton légèrement tiré en direction du buste.
- Pressez les jambes légèrement écartées en direction du sol.
- Maintenez l'étirement en continuant à respirer normalement.
- Accentuez l'étirement.
- Saisissez les talons entre les genoux écartés et augmentez la pression en direction du sol.

Muscles pectoraux

- Bras à l'horizontale, avant-bras et main à la verticale, à l'appui contre un chambranle par exemple.
- Tournez le buste dans la direction opposée au bras.
- Variez la hauteur de la prise d'appui.
- Vous devriez ressentir l'étirement des muscles pectoraux.
- Changez de côté.



Muscles du bras

- Tournez le bras jusqu'à ce que l'auriculaire soit pointé vers le haut.
- Tirez le bras tendu en direction du corps.
- Ce sont les rotateurs extérieurs de l'articulation de l'épaule qui sont étirés.
- Changez de côté.

Variante

- Tournez le bras jusqu'à ce que le pouce soit pointé vers le haut.
- Tirez le bras tendu en direction du corps.
- Ce sont les rotateurs intérieurs de l'articulation de l'épaule qui sont étirés.
- Changez de côté.

Muscles latéraux du tronc et des hanches

- Debout, bras tendus en haut, jambe gauche croisée devant la jambe droite.
- Fléchissez le haut du corps latéralement vers la gauche.
- Fixez le poignet droit au-dessus de la tête.
- Du bras gauche, accentuez la traction latérale du buste.
- Changez de côté (et de jambe).

Le renforcement musculaire

(de 3 à 6 minutes)

Le renforcement musculaire et l'entraînement de la condition physique sont des éléments primordiaux pour parvenir à pratiquer le handball durant un laps de temps suffisamment long et pour prévenir efficacement les blessures. L'entraînement contribue à améliorer la capacité de performance des joueurs/euses et il leur donne la «puissance» requise par ce jeu.

Indications concernant les exercices de renforcement musculaire:

Prenez bien garde à ce que les exercices sollicitent les sportifs sans les épuiser. Référez-vous, au début, aux exercices illustrés présentés ci-après et, selon le niveau d'entraînement, choisissez une des deux formes d'exécution dites «plus facile» et «plus difficile».

Faites exécuter chaque fois trois séries entrecoupées d'une pause de récupération

- exercices dynamiques (d): de 8 à 15 répétitions
- exercices statiques (s): tenir de 10 à 20 secondes

Epaules / Bras

Le renforcement de la musculature des épaules et des bras permet d'améliorer la force de lancer. Il diminue, en outre, les risques de blessures au niveau du système ligamentaire qui entoure l'articulation de l'épaule (déchirures, arrachements et inflammations dus aux surcharges).

Exercices

Flexions des bras à l'appui facial (d) – Corps tendu.

Plus facile: à l'appui sur les genoux.

Plus difficile: pieds surélevés.



Flexions des bras à l'appui dorsal (d) – Contrôler la flexion des bras.

Plus facile: assis.

Plus difficile: pieds surélevés.



Muscles du tronc (ventre/dos)

La pratique du handball exige une musculature du tronc bien entraînée. Que ce soit lors d'un tir, d'une passe, d'un blocage ou d'une réception au sol après un saut, les groupes musculaires de cette région sont fortement sollicités. Seule une combinaison harmonieuse du travail de la musculature abdominale et dorsale d'une part, des muscles extenseurs et fléchisseurs des hanches (muscles fessiers) d'autre part, permet des mouvements rapides du tronc.

Règles à observer lors du renforcement musculaire du tronc:

- Soumettez les muscles du ventre et du dos au même volume d'entraînement.
- Veillez à une bonne coordination des mouvements lors du travail de musculation abdominale.
- Ne tenez ou ne fixez jamais les pieds pendant la phase de musculation abdominale car, dans ce cas, ce sont les muscles fléchisseurs des hanches qui travaillent.
- Inspirez régulièrement par le nez, expirez par la bouche.

Exercices

Lever et tendre bras et jambe opposés (s) – Des deux côtés.
Tête et colonne vertébrale forment une ligne droite.



Flexions du tronc en avant (sit-ups) (d) – Veiller à la position des jambes.
Plus facile: lever d'abord la tête au début de la flexion.
Plus difficile: avec un ballon lourd sur la poitrine.



En appui sur les avant-bras en position dorsale (s).
Plus facile: dos au sol, avec contraction musculaire.
Plus difficile: avec mouvement de course des jambes.

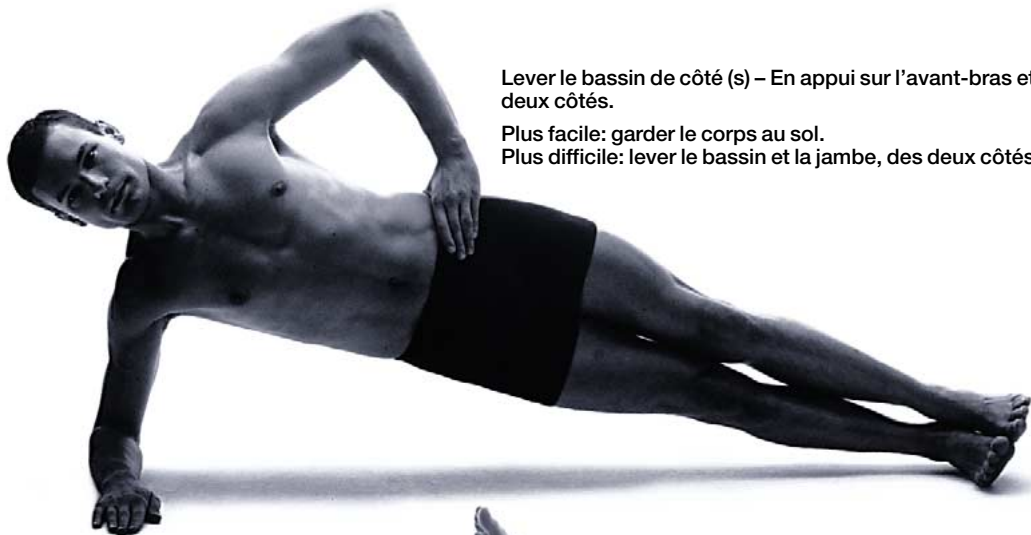
En appui sur les avant-bras (s).

Plus facile: lever et tendre le bras en gardant le ventre au sol.
Plus difficile: avec mouvement de course des jambes.



Lever le bassin de côté (s) – En appui sur l'avant-bras et les pieds, des deux côtés.

Plus facile: garder le corps au sol.
Plus difficile: lever le bassin et la jambe, des deux côtés.



Lever le bassin (s) – En appui sur un pied et les épaules.

Plus facile: à partir de la position couchée dorsale.
Plus difficile: à l'appui sur un pied et les coudes (difficile!).



Muscles des jambes

La pratique du handball est truffée de sauts et de mouvements de départ et d'arrêt très secs. Si la musculature des jambes n'est pas bien préparée, il y a donc risque accru de blessures ligamentaires, notamment aux niveaux de la cheville et du genou. Vous pouvez obtenir un renforcement musculaire de qualité par le biais d'exercices courants et d'une combinaison de parcours et de sauts sur pistes de tapis.

Exercices

De l'appui sur la pointe des pieds (d) à l'appui sur les talons (d).

Plus facile: sur la pointe des pieds seulement.

Plus difficile: avec l'avant des pieds surélevé, abaisser les talons.



En équilibre sur une jambe (d) – Sans appui, des deux côtés.

Plus facile: avec appui.

Plus difficile: avec flexion du genou.

Règles à observer lors de l'entraînement de la force

- Fixez le nombre des séances en fonction de l'âge et du niveau d'entraînement des participants.
- Vérifiez régulièrement les progrès accomplis à l'aide de tests de performance (liste de pointage de P. Spring par exemple).
- N'introduisez un entraînement surveillé avec charges additionnelles qu'avec des adolescents en fin de croissance et en bonne condition physique.

«Entrepôt» à ballons

Les ballons qui traînent sont souvent à l'origine de blessures. Il convient donc de mettre au point une stratégie de responsabilité par rapport aux ballons et de la mettre à l'épreuve. Des caisses (caissons suédois par exemple) ou des chariots peuvent faire office d'«entrepôts» à ballons. Il est aussi possible, faute de mieux, de les coincer derrière les barreaux supérieurs de l'espalier, derrière les perches à grimper, légèrement décalées vers l'avant, ou à l'intérieur d'une série de cerceaux placés les uns sur les autres.

Exemples d'exercices

Pénétration – Défense

- Les joueurs A et B, après une passe de l'ailier, tentent une pénétration face au défenseur, suivie d'un tir au but.
- Les groupes exécutent l'exercice de façon échelonnée (5 ou 6 joueurs par groupe).
- Après son tir au but, l'attaquant va chercher le ballon et le dépose dans l'«entrepôt».
- Si un ballon traîne dans la surface de but, l'exercice est interrompu.

Pénétration – Contre-attaque

- Le joueur A, après une passe de B, tente une pénétration face au défenseur.
- Après le tir au but, le défenseur tente, sur passe du gardien, une contre-attaque face à B (3 joueurs par groupe).
- Au terme de la contre-attaque, menée avec succès, le défenseur dépose le ballon dans l'«entrepôt».

Entraînement de coordination

- L'entraîneur lance le ballon vers l'avant ou vers l'aile.
- Les deux joueurs essaient de s'emparer du ballon. Celui qui y parvient tente de conclure avec succès sa contre-attaque.
- Au terme de sa contre-attaque, le joueur dépose le ballon dans l'«entrepôt» (2 joueurs par groupe).

Entraînement de saut

Organisez régulièrement un entraînement de saut! Vous favoriserez ainsi la détente tout en prévenant les blessures si fréquentes de l'articulation de la cheville.

Lors du choix de l'effort à accomplir, il faut tenir compte du niveau d'entraînement de l'équipe. Vous pourrez, éventuellement, répartir les charges individuellement. Introduisez un entraînement de saut régulier dans votre planification, mais de préférence au printemps. Par la suite, il est possible de le combiner avec des éléments techniques (entraînement intégré de la détente). Evitez toutefois les sauts en profondeur trop prononcés.

Exercices avec sauts sur piste de tapis ou sur gazon

Construisez une piste de 10 à 12 tapis. Les joueurs font le parcours pieds nus. Après chaque série d'exercices (parcours), ils retournent au petit trot à leur point de départ. Au terme de chaque exercice, on devrait intercaler une pause (1–2 min.) réservée à des exercices d'étirement des muscles des jambes.

Exercices	Série
Sauts en av. / extension de la jambe gauche	3–5 x 12 sauts
Sauts en av. / extension de la jambe droite	3–5 x 12 sauts
Sauts de course d'une jambe sur l'autre	4–6 x 12 sauts
Sauts de course 2 x sur la jambe droite, 2 x sur la gauche	4–6 x 12 sauts
Sauts latéraux, à gauche et à droite	4–6 x 12 sauts
Sauts de grenouille, angle de flexion des genoux pas plus petit que 90 degrés	4–6 x 12 sauts
Petits sauts sur place et sur une jambe, avec quart de tour à gauche et retour, quart de tour à droite et retour	30–40 sauts sans pause sur chaque jambe, 2 séries

Entraînement de saut combiné

Préparez un parcours permettant de faire entre 40 et 60 sauts! Les joueurs l'exécutent en chaussures. Après chaque passage, intercalez une pause assez longue (de 3 à 4 minutes) réservée à des exercices d'étirement des muscles des jambes. Entre 4 et 6 parcours.

Exemples d'exercices

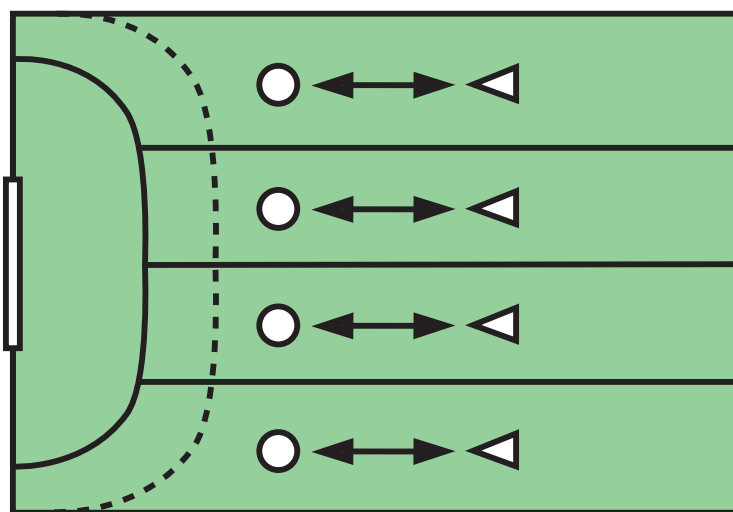
- Sauts à pieds joints sur un banc suédois et retour
- Sauts en av. par-dessus des haies (60–90 cm, 6–8 haies, petit intervalle)
- Sauts sur et/ou par-dessus un caisson formé de 2 éléments (selon le niveau d'entraînement, de 3 éléments)
- Sauts par-dessus des cordes élastiques tendues à une hauteur de 50 à 90 centimètres
- Sauts de course en suivant un parcours de cerceaux ou d'autres marques

Exercices d'attaque et de défense

Entraînement technique

Dans les duels, la maîtrise du corps et le contrôle des gestes sont à la base d'une exécution des mouvements techniquement bonne. La formation doit avoir un caractère global. Entraînez donc toujours simultanément les mouvements d'attaque et de défense.

Accompagner – Orienter:

**Exécution:**

- L'attaquant se déplace en av. et en arr.
- Le défenseur essaie de se maintenir constamment à une distance de 30 cm.

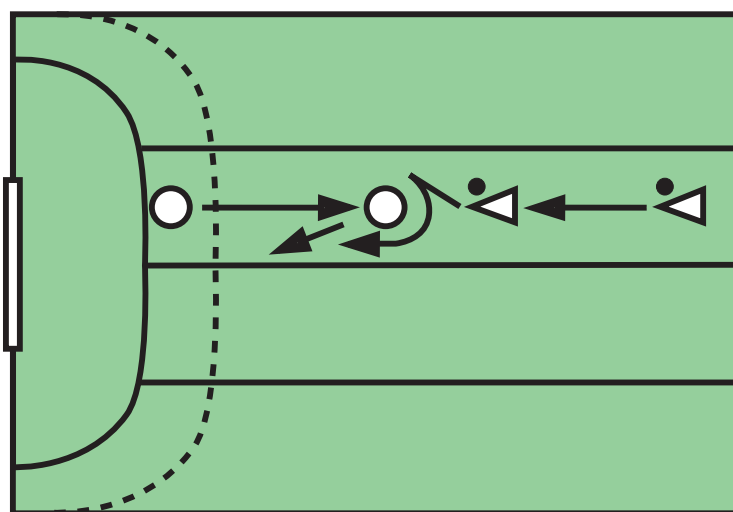
Indications:

- Mouvements de jambes corrects
- Position des jambes légèrement fendue
- Position des bras

Variations:

- Changer de consigne au coup de sifflet.
- Introduire des mouvements de saut.
- Introduire des exercices avec ballon.
- Autres mouvements: déplacements latéraux – mouvements d'arrêt

Freiner la cadence:

**Exécution:**

- A (attaquant) et B (défenseur) s'élancent, au coup de sifflet, à la rencontre l'un de l'autre.
- Lorsqu'ils se trouvent face à face, B tente de freiner la cadence de A.
- B accompagne alors A dans la zone.

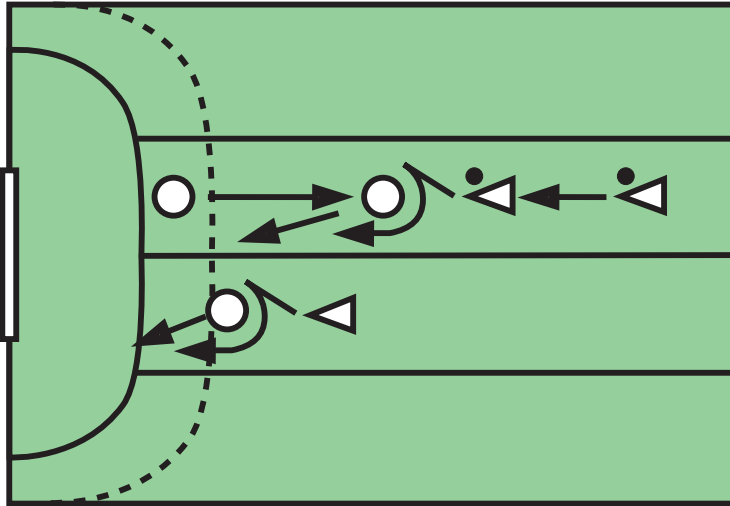
Indications:

- Réaction rapide du défenseur
- Orientation correcte

Variations:

- A tente d'enchaîner par une pénétration.
- Exécuter les exercices avec ballon.

Défendre dans la zone:



Exécution:

- A un signal, A et B s'élancent à la rencontre l'un de l'autre.
- B tente aussitôt de freiner la cadence de A.
- A essaie de pénétrer dans la zone.
- Après pénétration réussie ou après blocage, recommencer l'exercice.

Indications:

- Réaction immédiate du défenseur
- Mouvement d'accompagnement de l'attaquant
- A bonne distance de l'attaquant

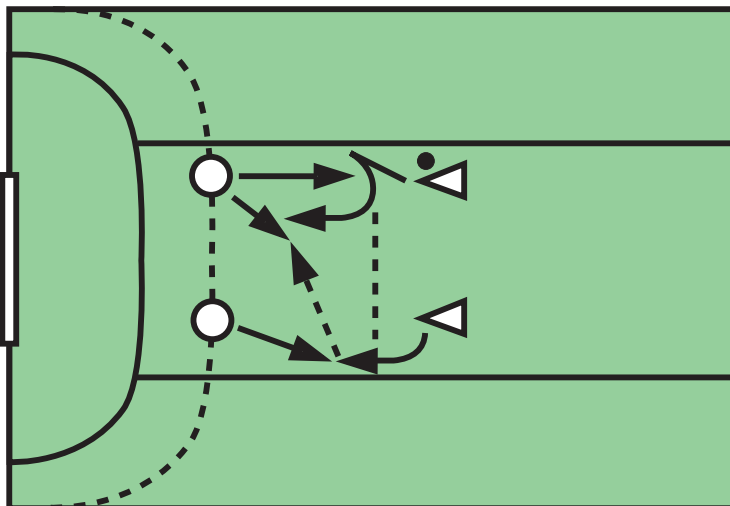
Variation:

- Selon le niveau des joueurs, agrandir ou rapetisser la zone.

Variations sur la distance:

- Exécuter l'exercice avec ballon.
- Exécuter l'exercice avec un passeur.
- Conclure l'exercice par un tir au but.
- L'attaquant tente de pénétrer dans la zone.

Défendre dans la zone:



Exécution:

- Jeu 2 : 2
- Les attaquants essaient de pénétrer dans la surface de but.
 - Les attaquants essaient de déposer le ballon dans la surface de but.

Indications:

- Défense de zone
- Jeu d'attaque agressif
- Discussion en groupe

Variations:

- Agrandir ou rapetisser la zone.
- Avec ballon
- Avec tir au but final

Coordination de l'entraînement par groupes

Le travail par groupes est truffé de pièges qui peuvent entraîner des blessures, d'où l'importance d'une bonne coordination entre les secteurs. Il faut aussi attacher à la sécurité l'importance qu'elle mérite lors des préparatifs précédant un exercice.

- Délimitez clairement les zones d'entraînement et de jeu et donnez des consignes précises.
- Aménagez les secteurs de chute et d'arrêt avec des tapis et rappelez aux joueurs qu'ils doivent rendre les autres attentifs à d'éventuels dangers.
- Faites déposer sans tarder les ballons qui traînent dans l'«entrepôt».

Exemple d'exercice

Trois groupes jouent sur un but à 2 : 1 avec gardien. Chaque groupe conclut son attaque par un tir au but. Les secteurs sont délimités par des bandes adhésives. Des caissons suédois servent d'«entrepôts» à ballons.

Indications:

1. Le groupe A débute par un jeu de zone (mise en jeu) et conclut par un tir au but.
2. C'est alors au tour du groupe B, C + A jouent le jeu de zone sans tir au but.
3. Puis vient le tour du groupe C, etc.

Application du fair play

L'exercice du fair play lors des duels et des contre-attaques favorise la discipline et joue un rôle important dans la prévention des accidents. A l'entraînement, lors de chaque exercice, précisez les règles de fair play qui doivent impérativement être respectées. Exercez un contrôle et sanctionnez les manquements observés.

Exemples concernant les règles de base

- Interdisez les réactions de défense en l'air, face à l'adversaire, de même que de côté et par derrière (sans chance d'interception du ballon).
- Interdisez les interventions sur le bras lanceur (se saisir du bras, le retenir).
- Interdisez toutes les formes d'intervention coupables sur l'adversaire: le pousser dans le dos, en l'air, le tirer par le maillot, frapper le défenseur, etc.
- Sanctionnez toute faute volontaire par une pénalité de deux minutes ou un point accordé à l'équipe adverse.
- Sanctionnez tout manquement aux règles de base du fair play en donnant le ballon ou un point à l'équipe adverse.

L'entraînement du gardien

L'entraînement du gardien a également de l'importance pour les joueurs de champ. Il exige une grande discipline, car il est sujet, souvent, à des accidents. Les plus grands risques, ici aussi, sont liés aux ballons qui traînent, de même qu'à des tirs violents ou incontrôlés (sur la tête). Pour les joueurs de champ, ce sont les flaques de transpiration sur le sol qui sont les plus dangereuses.

Règles à observer lors de l'entraînement du gardien

- Faites en sorte que le filet du but soit bien tendu.
- Faites en sorte d'interrompre l'exercice si un ballon traîne dans la zone de but, si le gardien est inattentif ou s'il se déplace de façon incontrôlée.
- Faites en sorte de fixer clairement, avant le début de l'exercice, l'ordre d'entrée en action des joueurs et la façon de tirer au but.
- Utilisez des ballons mous si le gardien est un débutant.
- La puissance de tir doit être adaptée au niveau de capacité du gardien.
- Si vous voyez une flaque de transpiration sur le sol, faites-la immédiatement éponger.

Exemple d'exercice

Un deuxième gardien se tient accroupi devant le but; il tourne le dos au premier et a pour tâche de maintenir les ballons sous contrôle en les rangeant au fond du but, en les faisant rouler derrière le filet ou, sur le côté, par-delà la ligne de touche.

Le retour au calme et la récupération

Au terme de séances d'entraînement astreignantes, de même qu'à la fin d'un match, les joueurs sont fatigués et leurs muscles sont crispés. Il est donc indispensable qu'ils procèdent à un bon retour au calme accompagné d'exercices d'étirement.

Le retour au calme

Dès que la séance d'entraînement ou le match est terminé(e), les joueurs se mettent à trotter très doucement, si possible pieds nus ou en chaussettes (réflexe plantaire), dans la salle ou sur le gazon. Le retour au calme doit s'étendre sur 3 minutes au moins.

Etirer et mobiliser

Après le retour au calme, il convient encore de procéder à une série d'étirements musculaires et à la mobilisation des articulations qui ont été les plus fortement sollicitées. On contribue ainsi à réduire le tonus musculaire, à activer le processus de récupération du corps et, notamment, l'élimination des toxines de fatigue, à éviter, enfin, l'apparition de contractures musculaires.

Exercices

Maintenir la position d'étirement pendant 20 à 30 secondes.



Etirement des muscles pectoraux

- Jambes et bras à largeur des épaules, mains en appui contre la paroi.
- Pressez le buste et les épaules vers le bas.
- Vous devriez ressentir l'étirement des muscles pectoraux.

Mobiliser l'articulation des épaules

- Imprimez à vos épaules (l'une après l'autre) un mouvement de rotation avant, puis arrière.
- Imprimez à vos deux épaules à la fois un mouvement de rotation avant, puis arrière.
- Vous devriez ressentir un relâchement au niveau des articulations de vos épaules.

Muscles fessiers latéraux et externes de la cuisse

- Couché sur le dos, la jambe inférieure tendue.
- Fléchissez l'autre jambe.
- Saisissez la jambe fléchie avec la main opposée et tirez-la latéralement en direction de l'épaule.
- Les deux épaules restent en contact avec le sol.
- Changez de côté.



Mobiliser les hanches

- Debout, jambes à largeur des hanches.
- Posez les mains sur le bassin.
- Imprimez au bassin un mouvement en avant, en arrière, puis à gauche, à droite.



Mobiliser la colonne vertébrale

- Fléchissez le buste en avant en faisant le dos rond.
- Déroulez lentement et consciemment la colonne vertébrale.
- Maintenez un bref instant la position d'étirement.
- Arrondissez à nouveau lentement la colonne vertébrale jusqu'à la position de départ.



Etirement des adducteurs

- Assis, les pieds se touchant le plus près possible du bassin.
- Saisissez les chevilles.
- Des coudes, pressez les genoux vers le bas.
- Gardez le dos bien droit.

Mobiliser les pieds

- Debout, mains en appui contre la paroi.
- Fléchissez une jambe.
- Imprimez au pied un mouvement en avant à droite.
- Changez de côté.



Mobiliser les genoux

- Debout, jambes légèrement fléchies aux genoux.
- Saisissez les genoux.
- Imprimez aux genoux un mouvement de rotation à gauche, puis à droite.



Etirement des muscles péroniers

- En appui facial sur les mains et les genoux.
- Tendez une jambe, l'avant de la plante du pied en appui sur le sol.
- Levez lentement le haut du corps.
- Changez de côté.



La régénération

Les mesures suivantes se prêtent particulièrement bien à la régénération du corps: douche, bain, nage, sauna, massage. Elles diminuent considérablement le temps nécessaire à la récupération et les joueurs doivent donc leur accorder suffisamment de temps après l'entraînement.

Si quelque chose devait malgré tout arriver: mesures d'urgence les plus importantes

Si, en dépit de toutes les précautions, un accident touchait malgré tout une de vos articulations, prenez aussitôt les premières mesures d'urgence qui conviennent en un tel cas en suivant la formule PGBS: **P**ause, **G**lace, **B**andage, **S**urélévation. En cas de doute, consultez un médecin. Les fractures et les entorses doivent être considérées comme des cas d'urgence. Le remboîtement d'une articulation ne peut être fait que par un médecin.

Pause = s'arrêter, ne plus mobiliser l'articulation blessée

Glace = appliquer du froid (par intermittence sur l'endroit blessé, glace ou autre dans un emballage, donc pas directement sur la peau)

Bandage = application d'un bandage élastique

Surélévation = surélever l'articulation blessée

Les sportifs blessés doivent s'accorder le temps nécessaire pour guérir complètement. Par conséquent, ne pas reprendre la compétition trop tôt! La rééducation fonctionnelle peut toutefois impliquer, sous la surveillance d'une personne spécialisée, un entraînement compensatoire, dit aussi entraînement d'appoint. En général, l'inactivité complète ne favorise pas la guérison.

Un équipement de qualité plutôt que tape-à-l'oeil

En handball, le choix du matériel ne contribuera pas nécessairement à améliorer la performance, mais il permettra peut-être, s'il est de qualité et complet, d'éviter des accidents et d'assurer, finalement, une présence fiable et durable en compétition. Voici quelques recommandations à ce sujet:

Les chaussures de handball

- Chaussures pour la salle non montante, à semelle antidérapante et avec protection antichocs à l'avant.

Genouillère et coudière

- Doivent être adaptées à l'anatomie du genou et du coude.
- Doivent absorber la transpiration.
- Doivent être antidérapantes.

Serre-genou

Serre-cheville et serre-doigts

- Ne doivent pas être portés régulièrement, car ils affaiblissent les articulations concernées.
- A n'utiliser que sur ordonnance médicale, pendant la rééducation fonctionnelle par exemple.

Accessoires d'entraînement

«Plaques» de marquage

Servent à l'entraînement du mouvement et du rythme

- Comme points de repère pour un enchaînement de pas
- Comme points de repère pour la prise du ballon

Servent aux estimations de distance

- Comme points de repère pour la réception au sol à un point précis
- Comme points de repère pour la défense
- Comme points de repère pour la prise d'appel

Indications:

Les «plaques» ne doivent pas glisser sur le sol. Recto et verso doivent donc être reconnaissables. Les «plaques» doivent être minces et plates, pour ne pas gêner les joueurs.

Piquets

Servent à l'entraînement technique

- Pour l'entraînement du dribble
- Comme points de repère pour l'exécution de feintes

Servent à l'entraînement de saut et de «step» (réunis en paquet)

- Pour l'impulsion de retrait lors d'une feinte
- Pour différentes formes de «step» en avant, de côté, en arrière
- Pour l'exécution de sauts plyométriques

Servent à différentes formes de jeu

- Comme buts
- Comme points de sauvetage lors de jeux de poursuite
- Comme moyen de marquage du terrain

Indications:

Les piquets doivent avoir un pied solide et bien arrondi. Ils ne doivent pas servir à faire des haies. Ils ne doivent pas offrir une trop forte résistance lorsqu'on les heurte.

Cônes de marquage

Servent à l'entraînement technique

- Pour mieux apprécier la distance lors de feintes
- Pour l'école du mouvement
- Pour travailler la coordination
- Pour l'entraînement du dribble

Servent à l'organisation de jeux

- Pour délimiter les zones
- Comme buts lors de jeux de dribbling

Indications:

Les cônes doivent pouvoir être déplacés en glissant sur le sol. Ils doivent être incassables et malléables. Ne pas les utiliser pour des exercices de contre-attaque.

Bandes adhésives

Servent à l'entraînement technique

- Comme points de repère lors d'un enchaînement de pas
- Pour délimiter une zone d'appel
- Pour délimiter une zone ou un parcours d'élan
- Comme points de repère sur la ligne de surface de but

Servent à l'organisation de jeux

- Pour délimiter les zones
- Pour marquer la ligne de surface de but

Indications:

Les bandes adhésives ne doivent en aucun cas gêner les joueurs. Elle doivent être solidement appliquées au sol, antidérapantes et faciles à enlever.

Bibliographie

1000 exercices et jeux de handball
René Kissling, Vigot 1989

Education aux jeux
Othmar Buholzer / Martin Jeker, FSH et ASEP

Handball
Jacques Mariot, Editions EPS 1992

Handball spielen lernen: J. Baumberger, SVSS Verlag, 1990

Handball besser spielen: J. Baumberger, SVSS Verlag 1990

Band 1: Fitnessgrundlagen, Kraft-, Beweglichkeitstraining,
H. Boeck-Behrens, Wehdemeier & Push 1996

Band 2: Ausdauer, Ernährung, Entspannung,
H. Boeck-Behrens, Wehdemeier & Push 1996

Band 3: Rückentraining, Knie- training, Alterssport,
H. Boeck-Behrens, Wehdemeier & Push 1996

Spielend Handball lernen: A. Emrich, Limpert Verlag 1994