

## L'ÉCHAUFFEMENT



Par  
**Valentin  
Bisou**

## L'échauffement d'avant match

Comment faire évoluer l'échauffement d'avant match  
des jeunes joueur(se)s ?

[www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)





# L'échauffement d'avant match

## INTRODUCTION

En observant les échauffements pratiqués les week end avant les rencontres de jeunes, je me suis interrogé sur leur efficacité et leur utilité. En effet, ils sont très souvent similaires à ceux pratiqués à haut niveau, ne varient peu ou pas du tout d'une catégorie d'âge à une autre ou d'une équipe à une autre. Chaque entraîneur sait pourtant qu'il est nécessaire d'adapter le contenu proposé aux pratiquants encadrés.

**Comment faire évoluer l'échauffement d'avant match afin qu'il soit adapté aux problématiques d'échauffement, de développement et d'apprentissage des jeunes pratiquants ?**

Après avoir consulté la littérature scientifique et dressé un constat des pratiques actuelles, je me risquerai à proposer une méthodologie ainsi que des exemples de situations à mettre en place lors de l'échauffement d'avant match (EAM).

## CONSTAT

J'ai sondé au travers d'un questionnaire un grand nombre d'entraîneurs. Le but étant de connaître le contenu mis en place avec les groupes encadrés, et quelle était leur conception de l'EAM.

Premièrement, nous apprenons que les entraîneurs déclarent que la catégorie d'âge est la variable influençant le plus l'EAM. Toutefois dans la réalité les différences sont minimales.

On constate également que la tendance est à l'autonomie. En effet, 65% des entraîneurs dictent leur EAM en début de saison et laissent les joueurs le reproduire par la suite.

Ceci peut s'expliquer par la présence de certaines contraintes telles que le remplissage de la Feuille de Match ou la préparation du gymnase.



# L'échauffement d'avant match

Enfin, il ressort un top cinq des situations mises en place :

- pratiquées à 86% : les **gammes athlétiques** (talons-fesses, montées de genou, etc)
- pratiqués à 85% : les **passes courtes face à face**
- pratiqués à 83% : la **cascade de tir** pour le gardien
- pratiquées à 74% : les **tirs aux postes**
- pratiquées à 66% : les **relances du gardien**

On peut cependant émettre des réserves concernant les situations ci-dessus.

**Elles ne sont pas toujours adaptées aux capacités des jeunes joueur(eu)s.**

De plus le **travail perceptivo-décisionnel**, fondamental à l'activité handball, n'est que peu présent.

Enfin le fait que ces situations soient **peu ludiques et peu proches de l'activité handball** font que **les joueur(se)s sont peu investis**.

## PROPOSITION

L'idée est de conserver ce qui est fait actuellement, c'est à dire échauffer les joueurs sur le plan physique, mental et technique (Thierry Anti, *Approches du Handball* n°96, Décembre 2006) mais d'y ajouter une notion de progrès. En effet, il est possible **d'utiliser ces moments pour donner ou renforcer des savoir-faire**.

**Pour ce faire l'échauffement durerait de 20 à 30 minutes et se découperait en 4 phases :**

- **Proprioception** : dans cette phase les joueurs sont confrontés à des jeux d'équilibre (ex. page 6). Ceci permet d'augmenter progressivement l'activité musculaire et d'effectuer un travail préventif pour les articulations. Cette phase dure de 4 à 6 minutes



# L'échauffement d'avant match

- **Dynamisation générale** : dans cette phase les joueurs travailleront leur motricité (générale et spécifique) au travers de jeux nécessitant des courses d'intensité variable avec des changements de direction (ex. page 7). Cette phase dure de 5 à 7 minutes
- **Dynamisation spécifique** : dans cette phase est intégrée le duel tireur-gardien ou gardien-tireur. Attention toutefois à adapter les situations aux capacités de vos joueurs. La cascade de tirs pour les gardiens est peu efficace sur de jeunes publics, la fréquence de tir n'est pas optimale et peu de tirs sont cadrés (14% de tirs cadrés sur cascade GB<sup>1</sup>). Cette phase dure de 5 à 7 minutes (ex. page 8).
- **Situation jouée** : dans cette phase l'entraîneur met en place une situation connue des joueurs. Le but étant de les confronter à un travail très proche de ce qu'ils vont rencontrer en match, que ce soit au niveau physique ou au niveau perceptif. L'avantage est double : faire un rappel des contenus déjà abordés et offrir des répétitions supplémentaires aux joueurs (ex. page 9). Cette phase dure de 5 à 7 minutes.

## EN CONCLUSION

La méthode et les exercices proposés ne sont que des exemples.

L'objectif étant d'amener les coach, notamment ceux intervenant sur les catégories jeunes, à s'interroger sur cette partie de « *la tranche de vie de Handballeur* » dixit M.Portes.

Notre objectif n'est pas de gommer totalement ce qui est fait depuis plus de vingt ans mais simplement de dire qu'avec un peu de réflexion il est possible d'optimiser la phase d'échauffement d'avant match.

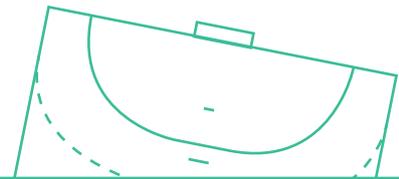
L'objectif étant que ce soit un réel prolongement des séances d'entraînements hebdomadaires afin de donner aux jeunes pratiquants plus de clefs pour s'épanouir sur le terrain.

Par Valentin BISOU

Licence STAPS Montpellier Entraîneur -13 au Montpellier Handball

valentinbisou.strikingly.com  
vbisou.staps@gmail.com

<sup>1</sup> Statistique réalisée sur 10 échauffements d'équipe -13 excellence.



# 1 exemple d'échauffement d'avant match

Exercice 1 - Proprioception

**TORO PROPRIOCEPTIF**

Page 6

Exercice 2 - Dynamisation générale

**COURSES AVEC CHANGEMENTS DE DIRECTION**

Page 7

Exercice 3 - Dynamisation spécifique

**DUEL TIREUR GARDIEN**

Page 8

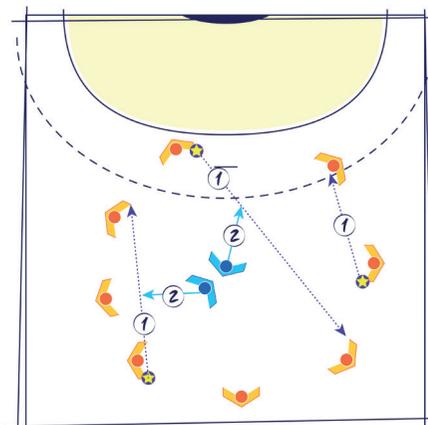
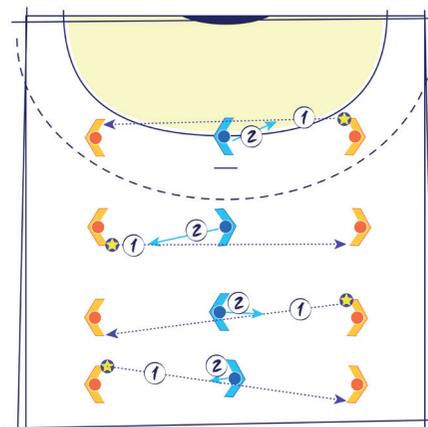
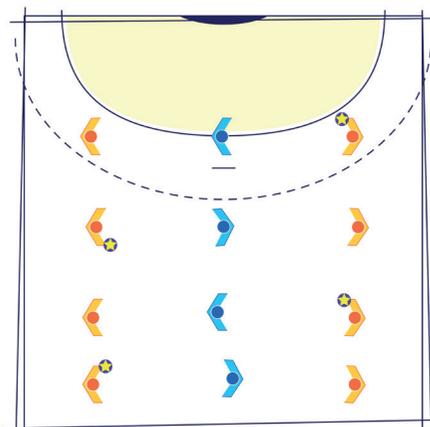
Exercice 4 - Situation jouée

**DUELS D'ARRIERES EN 1 CONTRE 1**

Page 9



# Echauffement d'avant match TORO PROPRIOCEPTIF



**L'objectif de l'exercice est d'augmenter progressivement l'activité musculaire et prévenir les blessures articulaires par l'intégration d'un travail de passe avec défenseur.**

## MISE EN PLACE

Par groupe de 3 :

- deux joueurs se font face avec un ballon pour les deux. Ils doivent se mettre en position instable
- le troisième se place entre les deux et sera défenseur.

## CONSIGNES

Les attaquants se font des passes sans qu'elles ne soient interceptées et sans perdre l'équilibre (1).

Le défenseur doit intercepter les passes (contact interdit) (2).

Lorsque le défenseur récupère un ballon il échange sa place avec l'attaquant qui a perdu la balle.

## VARIANTE

Les joueurs forment un grand cercle. Certains se mettent au milieu du cercle et sont défenseurs.

Les attaquants sont en position instable et doivent se faire des passes sans perdre l'équilibre et sans qu'elles ne soient interceptées.

Le nombre de défenseurs et de ballon en jeu est choisi par le coach.

Au plus le nombre de ballons est important au plus la prise d'information est complexe.

Au plus le nombre de défenseurs est grand, au plus les passes sont difficiles.

## CONSEILS

- Veillez à ce que l'ensemble des joueurs touchent le ballon.
- Veillez à ce que les défenseurs tournent assez régulièrement. Pour cela équilibrez les rapports de force en ajoutant ou enlevant des contraintes.
- Vérifiez que les défenseurs prennent les informations, réduisent les possibilités de passes par dissuasion et qu'ils communiquent, s'entraident (dans le cas où il y a plusieurs défenseurs)
- et que les Attaquants : sont dans une position instable et respectent les techniques de passe malgré le déséquilibre



### GARDIENS

Ils participent à l'exercice



### POSTES

Tous



### CATÉGORIES

De -11 ans à séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par trinôme



### PARTICIPANTS

Tout le collectif de match



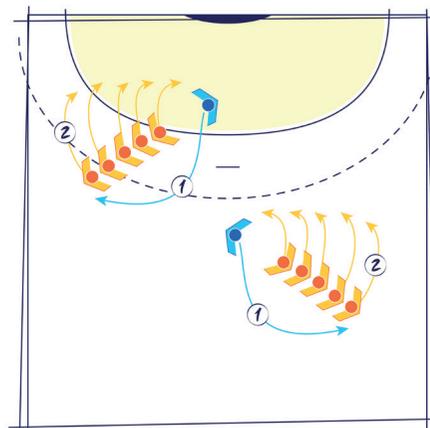
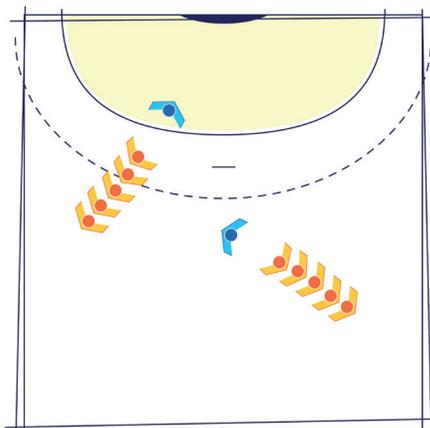
### TEMPS

4-6 min





# COURSES AVEC CHANGEMENTS DE DIRECTION



**L'objectif de l'exercice est de développer la motricité générale par un travail de courses variées**

### MISE EN PLACE

Les joueurs constituent une (ou plusieurs) colonne de joueurs se tenant par les épaules et ils seront défenseurs.

Un joueur se place face à la colonne et sera attaquant.

Le nombre de joueur de la colonne est à l'appréciation de l'entraîneur (au plus la colonne est grande au plus le travail est difficile pour l'attaquant).

### CONSIGNES

L'attaquant a pour objectif de toucher le dernier de la colonne (1).

Les défenseurs doivent l'en empêcher sans se désunir (2).

### CONSEILS

- Veillez au rapport de force afin que les rotations se fassent de manière très fluide. Tous les joueurs doivent passer «attaquant»
- Soyez attentif à ce que les défenseurs soient mobiles et qu'ils ne se désunissent pas
- Vérifiez que les «attaquants soient le plus dynamiques et mobiles possibles



### GARDIENS

Ils participent à l'exercice



### POSTES

Tous



### CATÉGORIES

de -11 ans à séniors



### MATÉRIEL

aucun



### PARTICIPANTS

Tout le collectif de match



### TEMPS

5-7 min

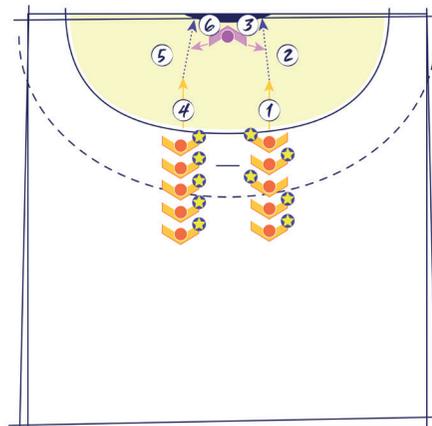
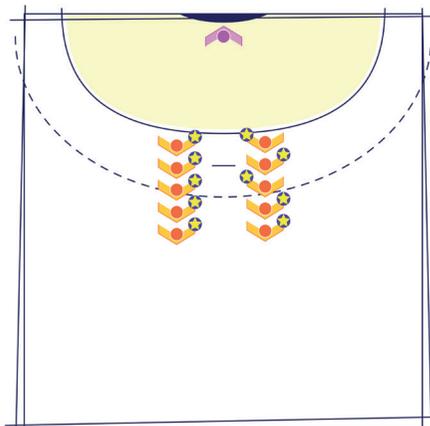




GARDIEN DE BUT

Echauffement d'avant match

# DUEL TIREUR GARDIEN



**L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de but en réduisant l'échec au tir des joueurs**

## MISE EN PLACE

Les joueurs se positionnent en :

- 2 colonnes à 6 mètres
- chaque joueur à un ballon

## CONSIGNES

Les joueurs dribblent jusqu'à être à un ou deux mètres du but (1) puis poussent la balle pour marquer (2). Lorsque le tireur commence son tir, le joueur suivant de l'autre colonne s'engage en dribble (4) pour aller lui aussi marquer en poussant son ballon (5)

Le gardien doit faire la parade (3) et enchaîner avec le tir du joueur suivant (6).

## CONSEILS

- Veillez au timing. Le gardien doit avoir le temps de se déplacer entre 2 tirs.
- Veillez à ce que **les attaquants n'attrapent pas le ballon avant de tirer**



### GARDIENS

Ils participent à l'exercice



### POSTES

Tous



### CATÉGORIES

De -11 ans à séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par joueur



### PARTICIPANTS

Tout le collectif de match



### TEMPS

5-7 min



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Auteur : Valentin Bisou

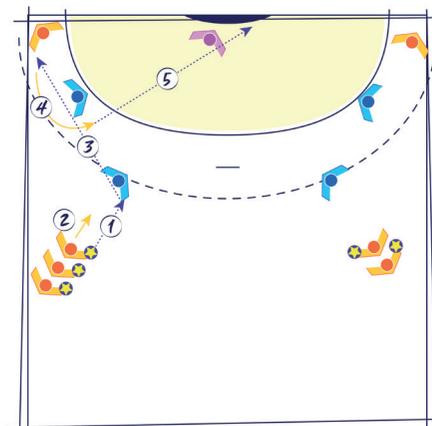
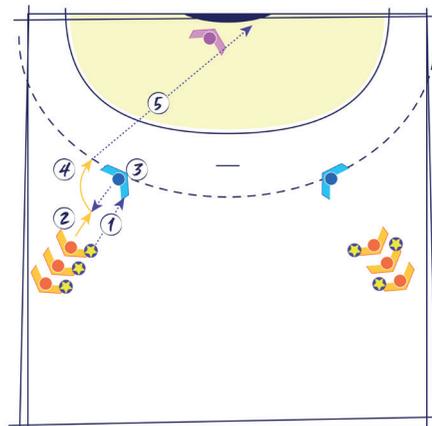
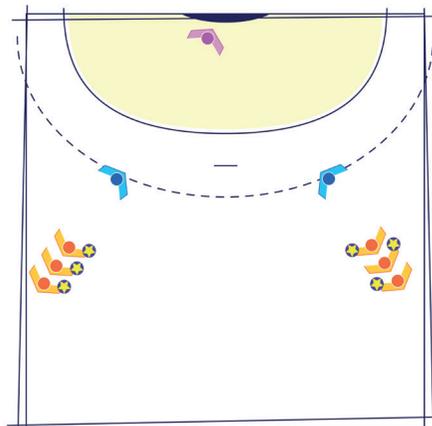




ÉCHAUFFEMENT

Echauffement d'avant match

# DUEL D'ARRIÈRES EN 1 CONTRE 1



**L'objectif de l'exercice est de reprendre l'objectif travaillé la semaine à l'entraînement (duel de l'arrière en un contre un)**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'arrières.
- 1 gardien du but
- 2 défenseurs à 9 mètres devant chaque colonne d'arrières

## CONSIGNES

L'arrière fait la passe au défenseur (1).

Le défenseur rend le ballon (2) à l'arrière qui s'est engagé (3) pour jouer le 1 contre 1 (4) et aller marquer (5)

Si le défenseur remporte le duel alors l'attaquant passe défenseur

Alterner les tirs / 1 contre 1 de chaque côté du terrain

## VARIANTE

Le même exercice peut être effectué en 2 contre 2

Par exemple, un arrière et un ailier

La situation est identique sauf que le défenseur a le choix du joueur auquel il donne le ballon

## CONSEILS

- Veillez à ce que le rapport de force soit équilibré
- Soyez attentifs à ce que les **défenseurs** ferment bien le secteur central en avançant la jambe du côté du centre du terrain.
- Les **attaquants** doivent prendre leur balle en course, et s'engager dans un intervalle (pas sur le défenseur)



### GARDIENS

Ils participent à l'exercice



### POSTES

Tous



### CATÉGORIES

De -11 ans à séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par tireur



### PARTICIPANTS

Tout le collectif de match



### TEMPS

5-7 min



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Auteur : Valentin Bisou

