

FFHANDBALL



EN EXCLUSIVITÉ SUR 



JEUDI 22 AVRIL | 18H30

WEBINAIRE

SE PRÉPARER À LA REPRISE

Les règles du jeu



Écris ton
commentaire ici...

Envoyer

FAQ
WEBINAIRES FFHANDBALL

J+7

WEBINAIRE
DÉCOUVRIR LE BEACH HANDBALL

Replay 20h30

EN EXCLUSIVITÉ SUR 

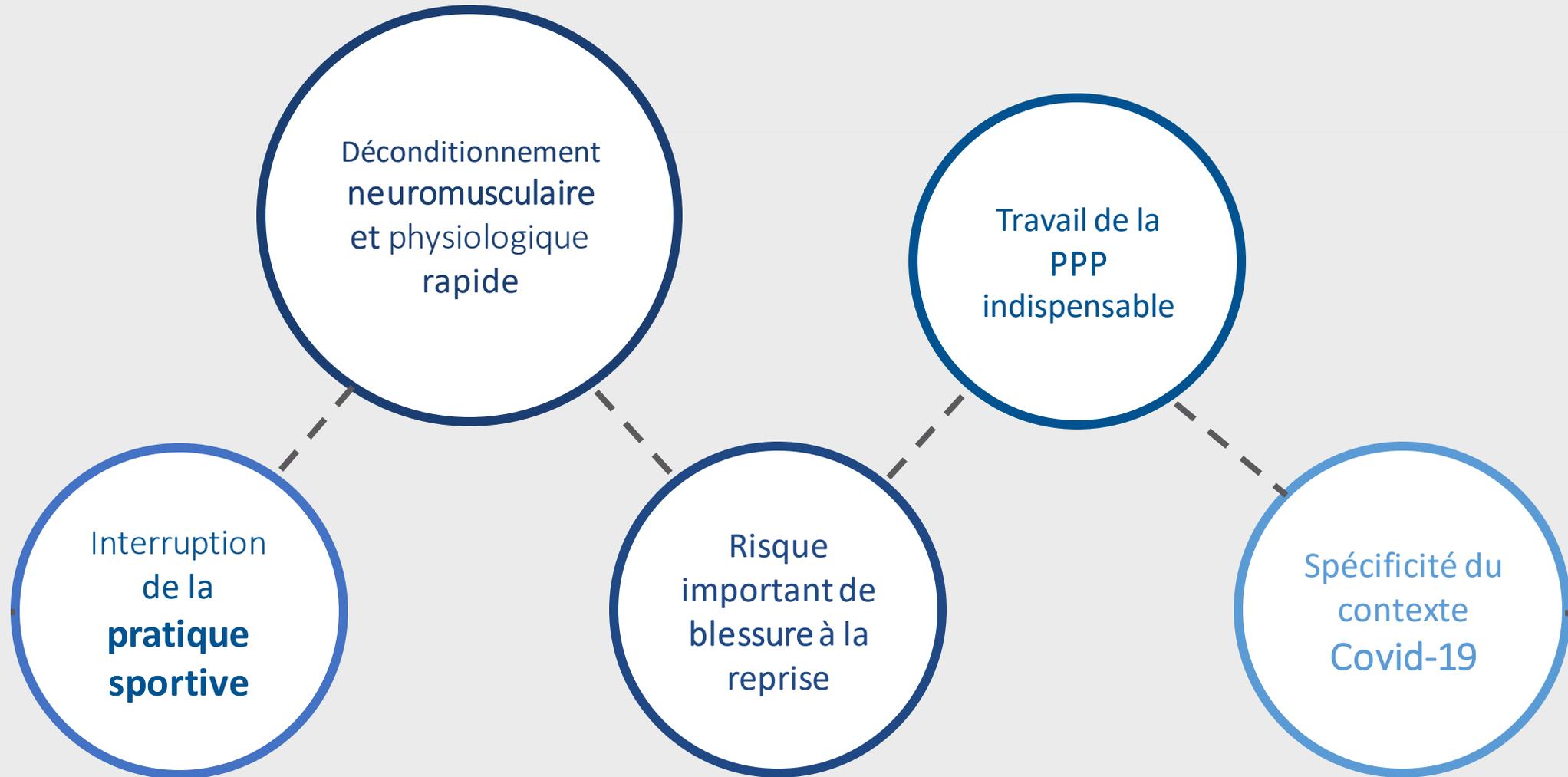


Quelle Préparation Physique Préventive pendant une interruption de la pratique et en phase de reprise?

Christophe GUEGAN

Centre de Médecine du Sport - Brest métropole
Commission Médicale Nationale – FFHandball
Service médical des Equipes de France

Introduction



Conséquences médicales de la Covid-19 et conseils pratiques

Inflammation
du **muscle
cardiaque** et
du péricarde
(myocardite/
péricardite)

22% des jeunes
asymptomatiques
présentent des
signes de
péricardite (3
à 5 S)

Jama, 2020

Myocardite =
arrêt de **3 à 6
mois**

Risques cardiovasculaires

Risques pulmonaires

Infection
pulmonaire
= détresse
respiratoire

Parfois
« Covid long »

Avant la reprise du sport (Guide de reprise FFHandball)

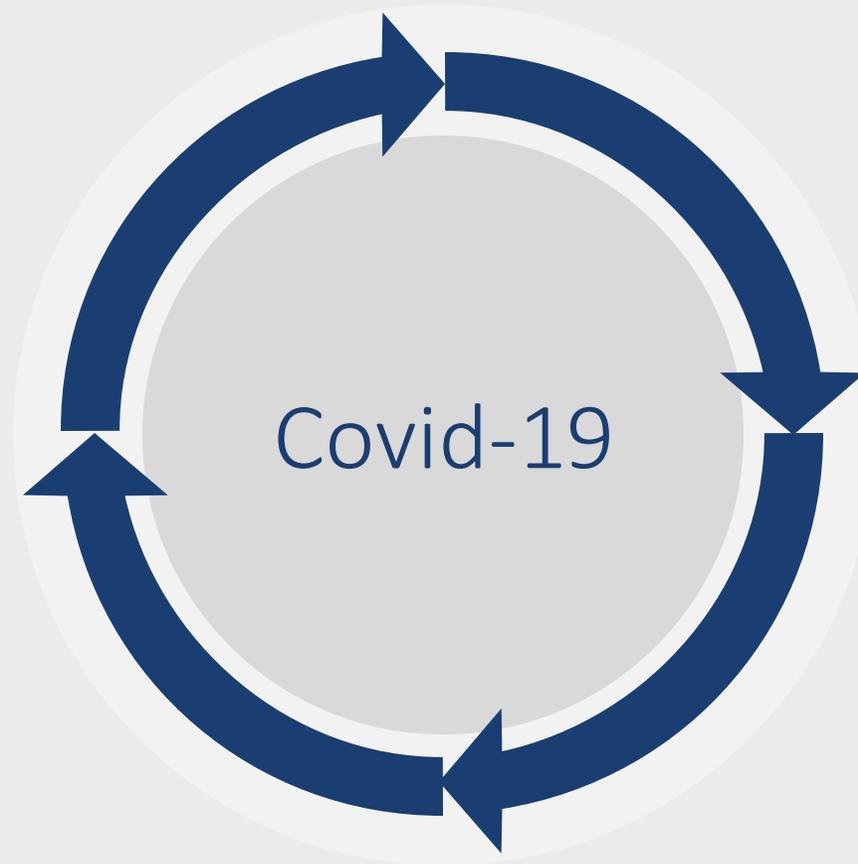
Signes d'alerte :

Essoufflement

Palpitations

Perte de goût ou
d'odorat

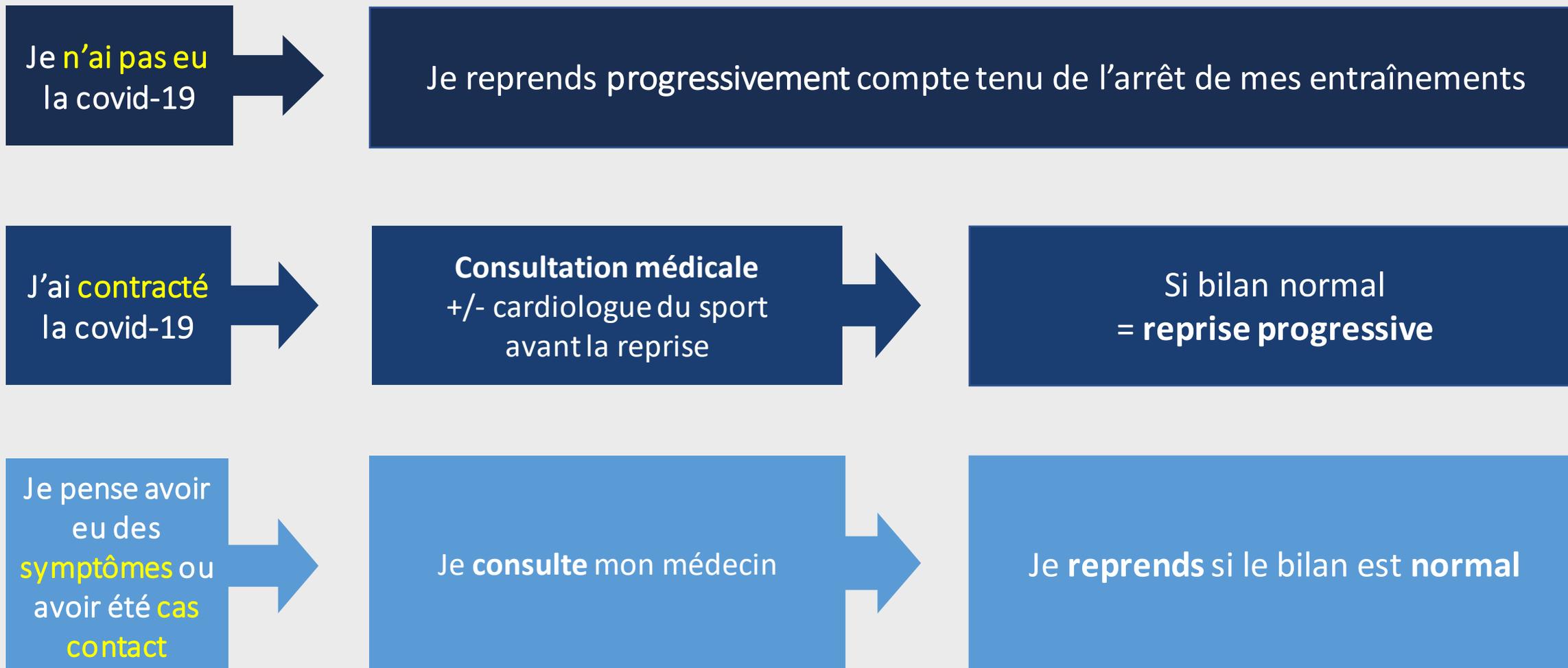
**Toux sèche et fièvre =
arrêt de la pratique et
consultation médicale**



Test RT-PCR

Gestes barrières

Avant la reprise du sport (Guide de reprise FFHandball)



Conséquences d'un arrêt de la pratique sportive (1)

Conséquences Cardiovasculaires et respiratoires

↘ de la
VO2 max de
5% après 2
semaines

↘ de **15%**
après 1
mois

Conséquences Musculaires

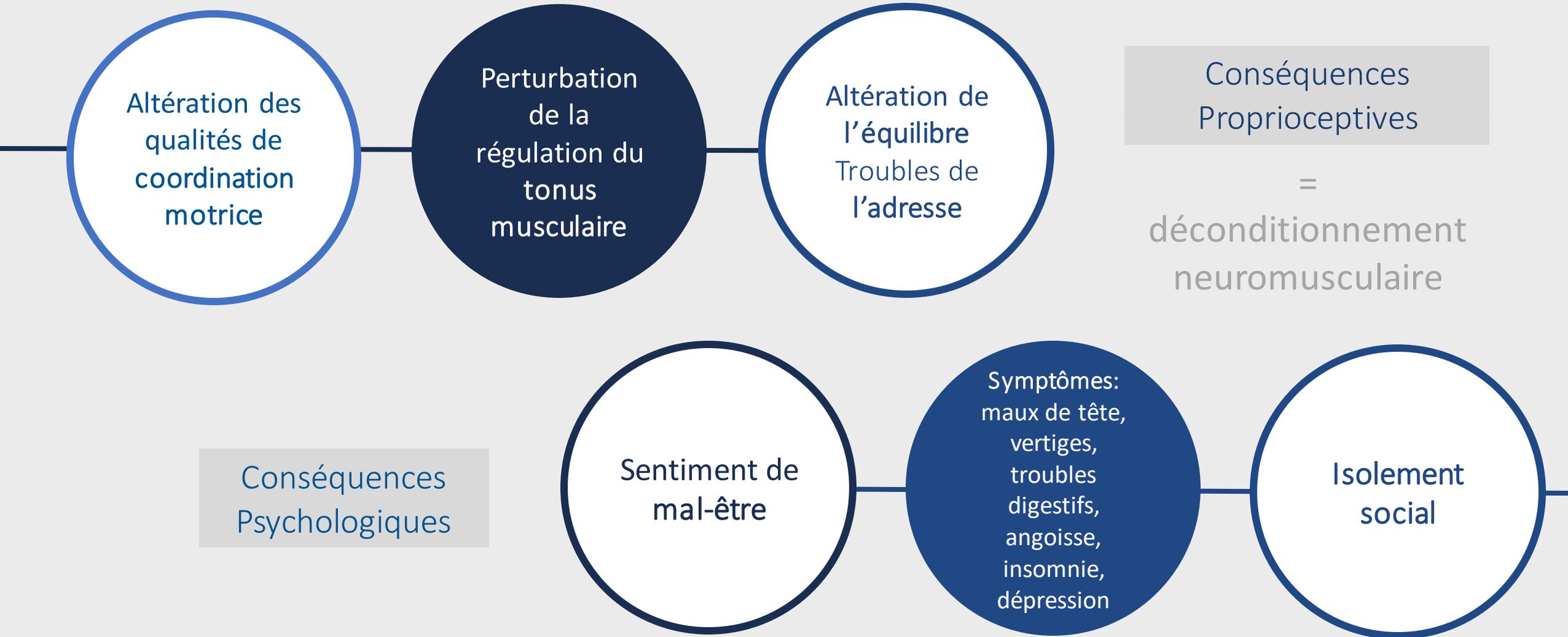
Altérations
des
**performances
musculaires**
après 2
semaines

↘ de la
force de
8-10%
après 5
semaines

↗ masse
grasse de
12% après 5
semaines

↘ de la force
de
10-15%/sem
quand
immobilisation
stricte d'un
membre

Conséquences d'un arrêt de la pratique sportive (2)



Constats lors du premier confinement (enquête CoviPrev, 2020)

FFHANDBALL



- ✓ 1 personne / 2 a diminué son **activité physique** (travail, domicile, déplacements, sport...),
6/10 < 30 min/jour
Mais 45% n'ont pas modifié leur **activité sportive**,
18% ont augmenté
Utilisation d'outils vidéos, applications, TV...
- ✓ 6 personnes / 10 ont **augmenté le temps d'écran** (temps libre: vidéos, séries, réseaux sociaux),
moyenne: **5h/jour** sur temps libre
- ✓ 1/4 > 7h/ jour (jeunes++)
- ✓ +/- **6h30 « temps assis »** / jour



Constat lors des entraînements en autonomie

- ✓ Travail aérobie « dans l'axe »
- ✓ Pas de proprioception
- ✓ Peu de sollicitations des muscles antagonistes
- ✓ Pas de sollicitations des muscles stabilisateurs du complexe lombopelvien-hanches
- ✓ Pas d'étirements



**Parfois
augmentation
des
déséquilibres**

Conseils aux entraîneurs et aux sportifs

Entretien
aérobie

3 / semaine à 70% de VMA / 4-6 semaines
(avec changement d'allure, de direction, de vitesse)

Séances
de PPP

3 / semaine, ½ heure / 4 semaines
À poursuivre 1 mois après la reprise (si interruption de 2 mois)

PPP en autonomie, recommandations (1)

- ✓ Un travail **symétrique** côté dominant et non dominant avec alternance des rythmes, des régimes de contraction, des plans de travail et axes de force
- ✓ Des exercices de **gainage/coordination dynamique** en « chaînes cinétiques »
- ✓ Des exercices de **pliométrie** à haute intensité
- ✓ Des exercices de **proprioception** (cheville, genou, épaule...)



PPP en autonomie, recommandations (2)

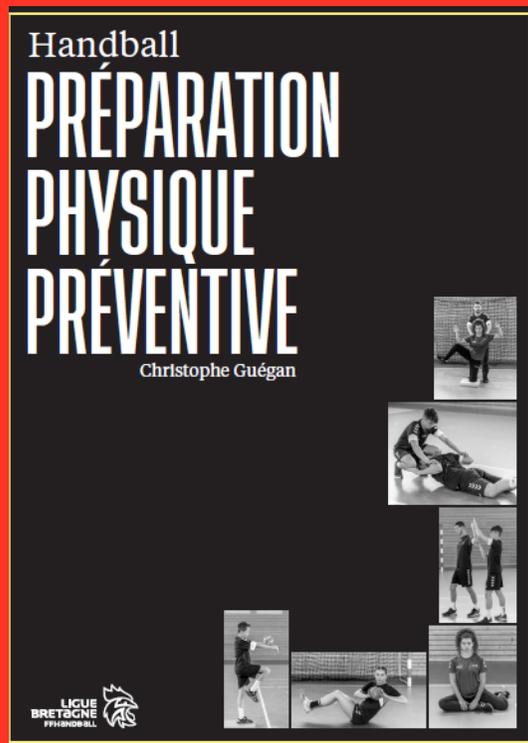
- ✓ Un travail équilibré des **muscles antagonistes / agonistes** (quadriceps / JJ, rotateurs d'épaules, biceps / triceps...)
- ✓ Un renforcement des **muscles stabilisateurs du rachis** et **rotateurs de hanches**
- ✓ La réalisation des **gestes spécifiques à risques** (impulsions/réceptions/changements de direction...)
- ✓ Des exercices de **manipulation de balle** (dribbles, passes...)
- ✓ Des **étirements**



Conseils pour la reprise du Beach Handball



- ✓ Effectuer une **préparation aérobique** ainsi que **des exercices de PPP sur sol stable** avant de passer sur le sable (si possible 4S)
- ✓ Accentuer **les amplitudes de flexion** articulaires lors des impulsions / réceptions
- ✓ 15 jours avant la reprise du Beach; effectuer des **courses courtes (10-20m), sur sable pieds nus**, en variant les amplitudes, les vitesses et les directions. Réaliser également des impulsions / réceptions / rotations
- ✓ Poursuivre le travail de PPP et aérobique sur sol stable parallèlement
- ✓ Réaliser des **étirements spécifiques** des hanches / quadriceps / mollets après chaque séance

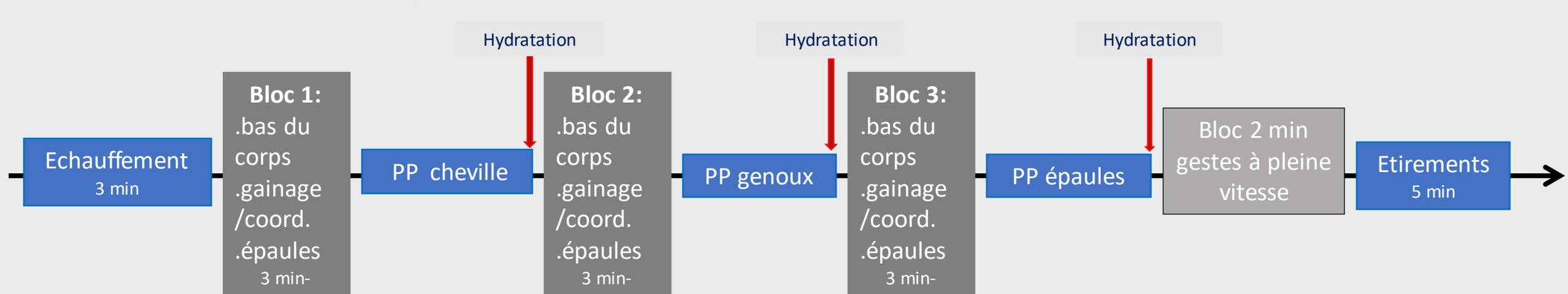


A vous de jouer!

Christophe GUEGAN

Centre de Médecine du Sport - Brest métropole
Commission Médicale Nationale - FFHandball

PPP en autonomie; exemple de séance



Exemple d'une séance de PPP lors d'une interruption de la pratique en autonomie « à la maison »
(C. Guegan)

En pratique: Proprioception



En pratique : Renforcement « bas du corps »(1)



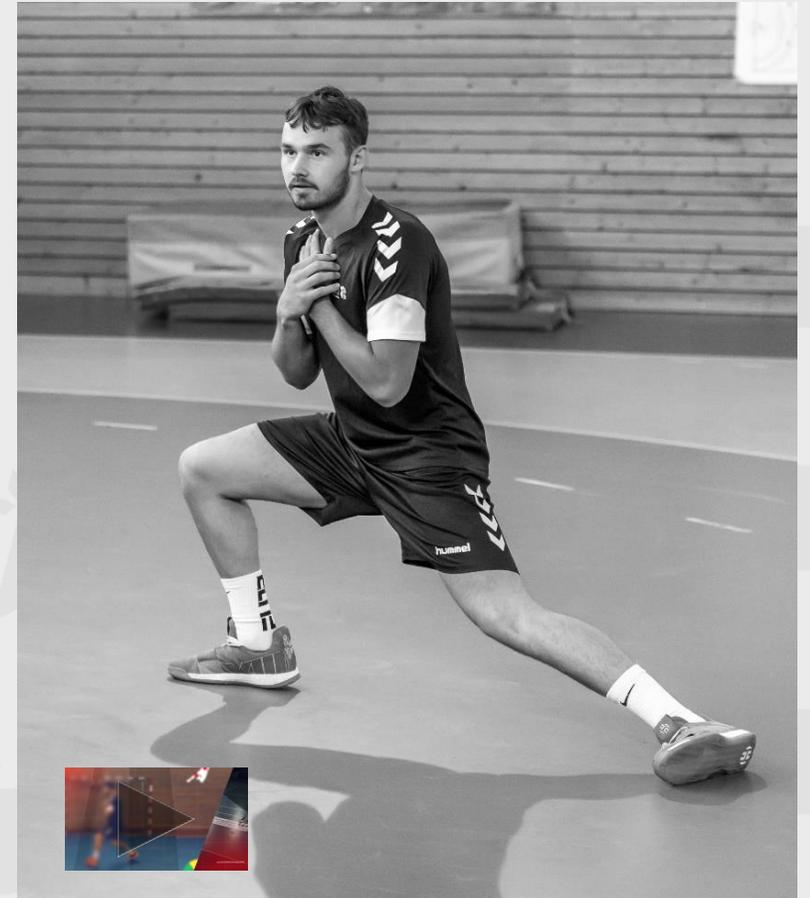
Renforcement « bas du corps » (2)



Renforcement « bas du corps » (3)



Renforcement « bas du corps » (3)



En pratique : gainage/coordination



En pratique : Renforcement « haut du corps »(1) FFHANDBALL



Renforcement « haut du corps » (2)

