

Pierre TERZI

Préparateur physique Equipe de France féminine

**LA REPRISE DU HANDBALL
CONSEILS AUX ANIMATEURS, ENTRAINEURS
et PRATIQUANTS**

PRINCIPES GENERAUX :

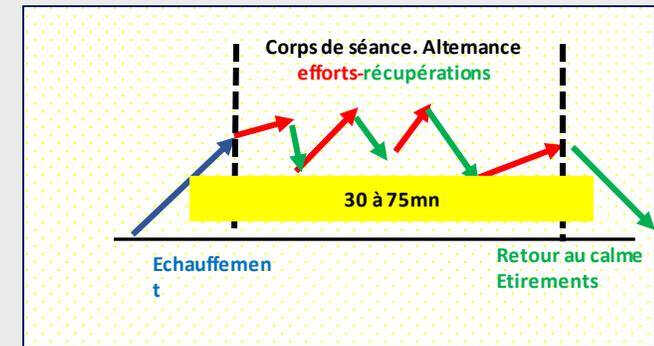
- **PROGRESSIVITE-ADAPTATION-PREVENTION**
- **ALTERNANCE EFFORT-RECUPERATION**
- **SOLLICITATIONS MULTIFORMES**

PROGRESSIVITE-ADAPTATION dans :

- La fréquence des séances
- La durée des séances et des exercices
- L'intensité des séances et des exercices
- Les situations d'échauffement,
- de retour au calme

PREVENTION : TENIR COMPTE

- De la durée d'inactivité, de l'âge, du poids (pré ou post inactivité)
- Des antécédents COVID 19
- Des antécédents traumatiques
- Des contre indications individuelles



ALTERNANCE EFFORT-RECUPERATION dans :



* La durée et la fréquence des séances :

1 jour sur 3, 1 jour sur 2, tous les jours, 2 fois par jour ...

30 à 40mn, 45mn à 60mn, 60 à 75mn

Possibilité d'installer une progression dans la reprise : S1, 3 séances de 30 à 40mn / S2, 2 séances de 40mn et 1 séance de 60mn, S3, 3 séances de 60mn ...

* La durée et la fréquence des exercices et de la récupération :

durée récupération = 2 x tps effort (30''-60'' / 20''-40'' / 15''-30'' / 10''-20'')

durée récupération = 1 x tps effort (10''-10'' / 15''-15'' / 20''-20'' / 30''-30'')

durée récupération = ½ x tps effort (60''-30'' / 40''-20'' / 30''-15'' / 20''-10'')

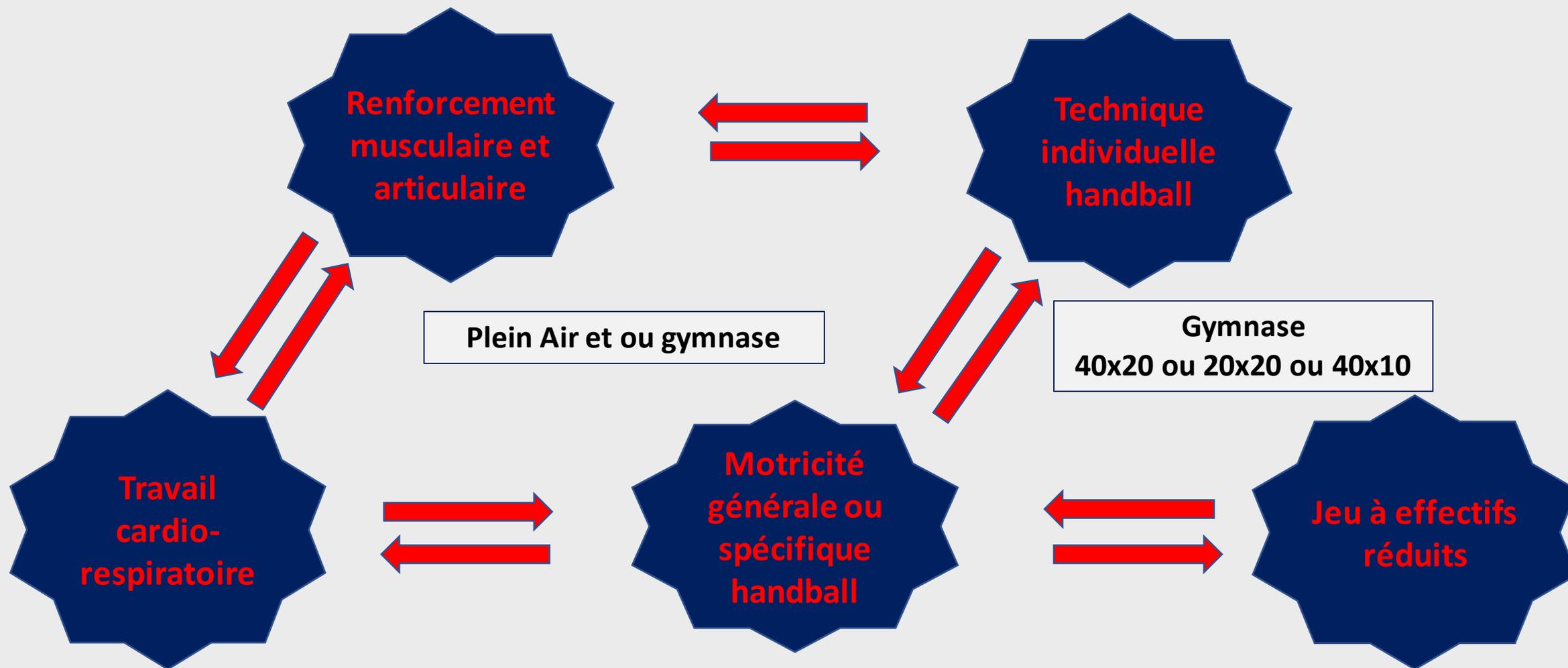
* Les formes de travail :

travail généralisé ou spécifique avec efforts par intervalles à durées variables

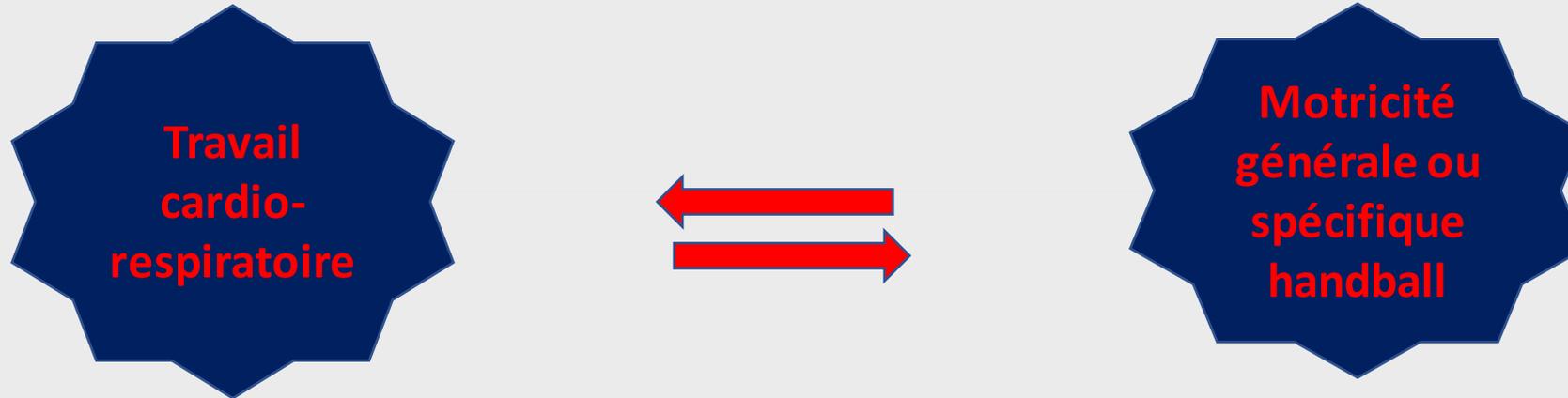
travail généralisé ou spécifique avec efforts en continu à durées variables

SOLLICITATIONS MULTIFORMES

Les associations opportunes ...



SOLLICITATIONS MULTIFORMES



En intérieur ou en extérieur. Alternier des exercices de motricité générale et spécifique avec ou sans ballons et des séquences de courses basiques (en intermittent ou en continu)

Sur le travail de motricité des membres inférieurs il faut bien insister -avec progressivité- sur la notion de changement de directions, de situations de blocages, démarrages, redémarrages afin de solliciter les muscles, les tendons et les articulations

Sur le travail de manipulation de balle et de dextérité des membres supérieurs il faut bien insister -avec progressivité- sur la sollicitation pluri directionnelle des épaules en variant :

- les exercices de passes avec ballons ou balles lestées
- les distances (courtes 5-10m, moyennes 10m-20m et longues 20m-30m) et les trajectoires (rebonds, effets, ...)
- les dissociations et coordinations membres supérieurs-tronc-membres inférieurs

SOLLICITATIONS MULTIFORMES



- Alternance d'exercices de renforcement musculaire généralisé dynamiques et statiques à poids de corps avec des exercices préventifs de gainage statique, dynamique, contrarié et de proprioception-stabilisation
- Privilégier le renforcement musculaire "équilibré" : fléchisseurs-extenseurs, abducteurs-adducteurs, rotateurs internes-rotateurs externes
- Possibilité de coupler ou d'alterner ces situations avec des exercices de technique individuelle et de relations courtes offensives voire défensives à 2, à 3
- Possibilité de coupler ou d'alterner ces situations avec des exercices de course ou de motricité spécifique en gymnase (ou en plein air)

SOLLICITATIONS MULTIFORMES

Jeu à effectifs réduits

- Aménagement de situations d'opposition à effectifs réduits (2x2, 3x3, 4x4) avec temps d'efforts et de récupération adaptés
- Aménagement des règles dans l'opposition / contacts pondérés / contraintes techniques
- Aménagement des durées d'effort, des durées de récupération, des espaces d'évolution, des consignes d'enchaînement de tâches :

1 attaque +
1 repli +
1 défense +
1 montée de balle +
1 récupération

} 1 fois sur 4, 1 fois sur 3, 1 fois sur 2
par collectif

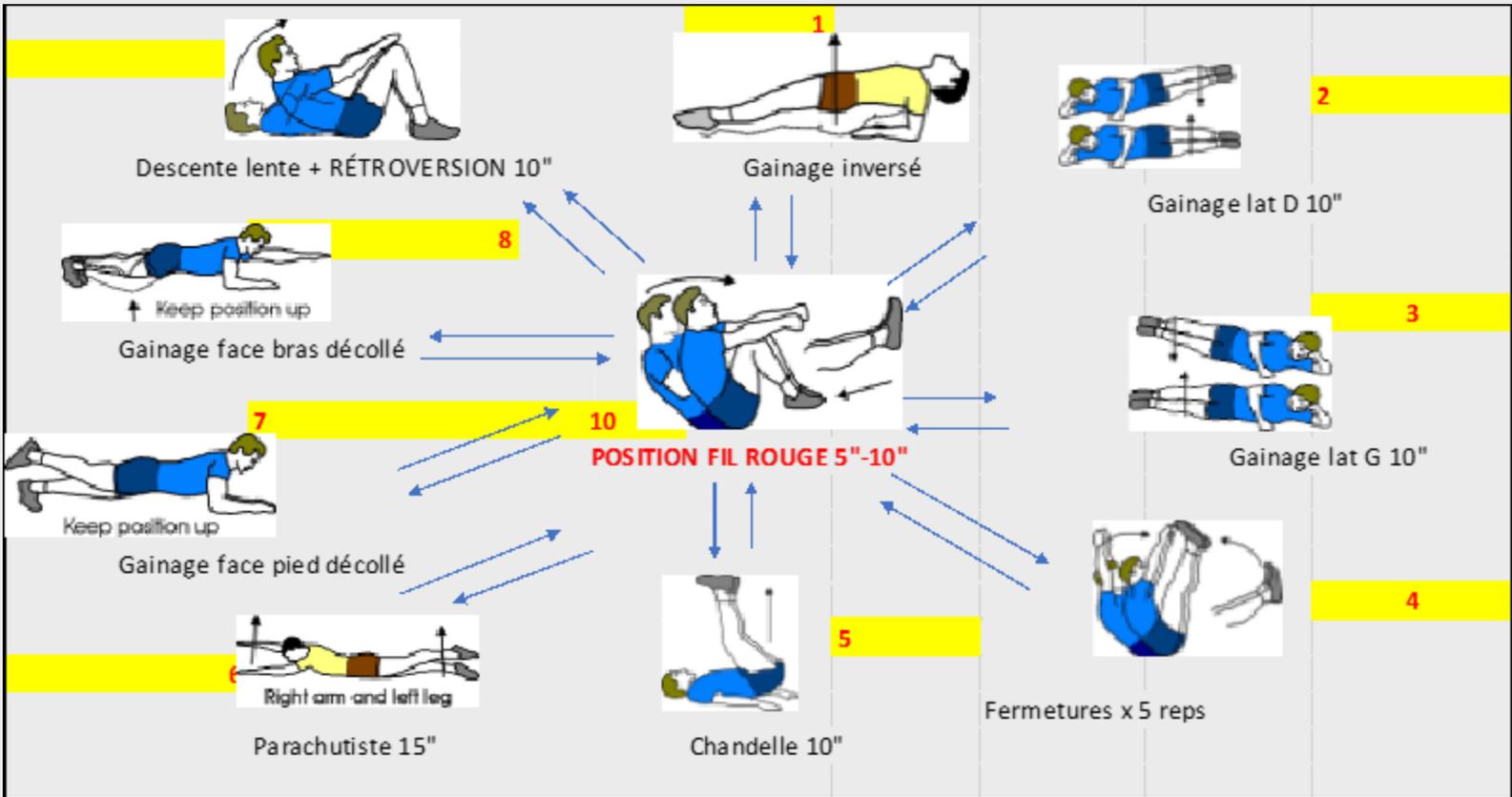
**Exercices simples
avec peu
de matériel**

**Renforcement
abdominal
avec ballons ou
balles lestées**

**Combinaison de
situations
de gainage statique
et dynamique**

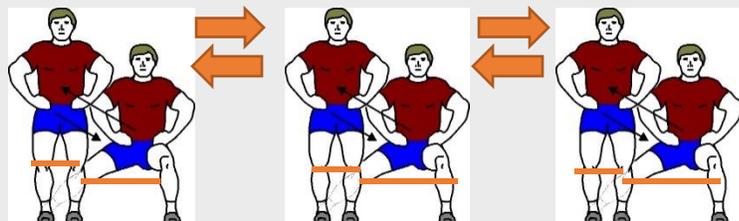


**Renforcement de la ceinture scapulaire et des
Fixateurs de l'omoplate avec élastiques (ou TRX).
Stabilisation de l'épaule**



Renforcement abdominal
Combinaison de situations
de gainage statique et
Dynamique
Agonistes-Antagonistes

Renforcement de la ceinture scapulaire,
des fixateurs de l'omoplate, des érecteurs
du rachis.
Renforcement des extenseurs et abducteurs
de hanche



4 ENCHAINEMENTS : 10 Pompes + 10 Flexions hanches buste droit mains derrière nuque (sans charges) + 10 reps avec 5'' de maintien en haut + 10 Ischios excentriques



Exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs. Agonistes-antagonistes

Quadriceps, fessiers isolés sur caisson

Ischio jambiers et jumeaux isolés sur tapis



Exercice combiné de renforcement musculaire des membres inférieurs, du tronc et des membres supérieurs

Mouvement d'haltérophilie :

1 soulevé de terre

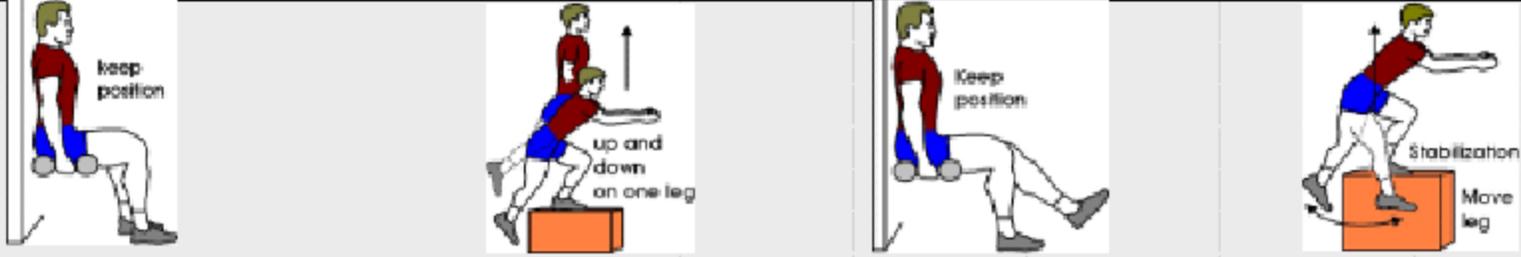
2 épaulé-squat

3 jeté (ou développé)

Combinaisons simples de renforcement musculaire des membres inférieurs



4 ENCHAINEMENTS : CHAISE 2 APPUIS / 20" + Squats 10 Reps + CHAISE 1 APPUIS D 20"/G20" + Squat Jumps 10 Reps



4 ENCHAINEMENTS : CHAISE 2 APPUIS / 20" + stabilisation flexion genou D / 20" et G / 20" + CHAISE 1 APPUI D et G / 20" + stabilisation -flexion - balancement D / 20" et G / 20"

9

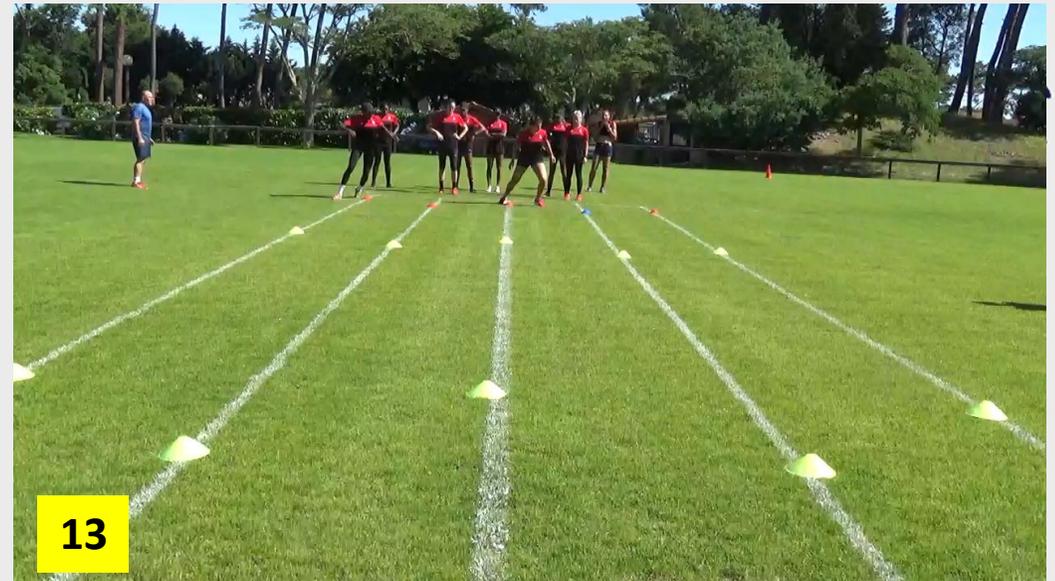
Motricité générale et orientée



11

10





Motricité générale et orientée



Renforcement musculaire

- 1 élastique
- 2 balles lestées
- 1 tapis

