

APPROCHES *des* HANDBALLS

#214

REVUE BIMESTRIELLE DE LA DIRECTION
TECHNIQUE NATIONALE

AIDE AUX ENTRAÎNEURS
ATTAQUER UN DÉFENSEUR ISOLÉ

COUPES D'EUROPE
METZ ET DIJON REINES DE BAL

RECHERCHE ET PERFORMANCE
LE TRAVAIL AÉROBIE

#214

C'est l'été, mais avant de partir en vacances, il serait peut-être bon de se poser un instant. D'apprécier. Et même de savourer.

Apprécier un handball français qui continue de démontrer sa formidable vitalité. Les succès européens de Metz et de Dijon ne sont pas le fruit du hasard. Ils illustrent la solidité d'un modèle construit avec constance, fondé sur la détection des talents, la qualité de la formation et la richesse de la diversité des pratiques. Ils témoignent surtout de la force d'un écosystème qui accompagne les pratiquants à chaque étape de leur parcours. Dès les premiers pas sur un terrain, dans les écoles de hand, les clubs ou les sections sportives, le handball s'attache à identifier les potentiels, à les faire grandir et à offrir à chacun les meilleures conditions de progression. La détection et la formation constituent depuis longtemps l'une des grandes forces de notre handball. Elle repose sur des éducateurs investis, des bénévoles passionnés, des cadres techniques compétents et des structures performantes qui permettent à nos talents de s'épanouir sans jamais perdre de vue les valeurs humaines qui font l'identité de

notre sport : l'engagement, le collectif, le respect et la solidarité.

Cette réussite s'appuie aussi sur la diversité des pratiques. Chacun peut désormais trouver sa place, quel que soit son âge, ses envies ou son niveau. Cette pluralité élargit notre base, favorise l'inclusion et constitue un formidable vivier pour l'avenir.

Les performances de Metz et de Dijon rappellent que l'excellence sportive se construit sur des fondations solides. Elles sont le reflet d'un travail collectif mené sur l'ensemble du territoire, et nous sommes fiers, à « Approches des Handballs », de vous accompagner au cœur de l'histoire.

Bel été à vous tous,



Patrick Teyssier
CTN - Rédacteur en chef

APPROCHES des HANDBALLS

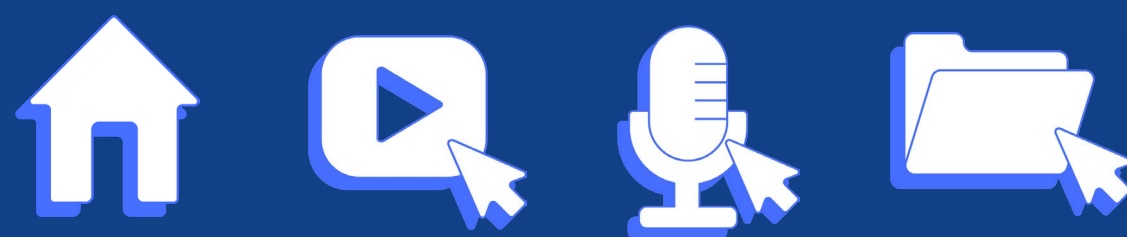
REVUE BIMESTRIELLE DE LA DIRECTION
TECHNIQUE NATIONALE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL

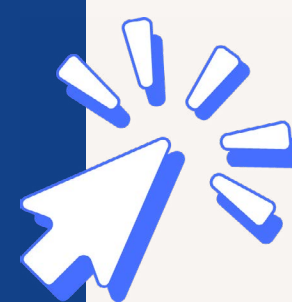
Maison du Handball - 1, rue Daniel Costantini - CS 90047
94046 Créteil cedex

www.ffhandball.fr - approches.hb@ffhandball.net

Directeur de la publication :	Philippe Bana
Rédacteur en chef :	Patrick Teyssier
Comité de direction :	Pascal Bourgeois, Stéphane Debat, Nicolas Barbeau, Sébastien Midavaine
Comité de rédaction :	Stéphane Debat, Jacky Bertholet, Eric Baradat, Laurent Frecon, Jérôme Briois, Olivier Maurelli, Stéphane Nicol, Philippe Pailhories, Léonard Barrault, Nathalie Delord
Crédits photos :	Icon Sport/FFHandball, Sportissimo – Stéphane Pillaud, Mazzol, Uros Urcevar, ©stock.adobe.com
Graphisme et mise en page :	Thomas Sugny-Barraux



Afin de vous guider au mieux dans votre lecture, les éléments interactifs (pictogrammes et textes) renvoyant à des pages ou des liens externes (vidéos, articles, interviews...) sont représentés en 3D. N'hésitez pas à cliquer dessus pour accéder aux contenus !



04

COUPES D'EUROPE : TAILLE PATRONNES

Retour sur des résultats historiques pour le handball féminin français du Metz Handball et la JDA Dijon

10

WEBINAIRE : LE TRAVAIL AÉROBIE

Développer la VO2 Max et applications concrètes au handball, avec Laurent Schmitt

18

DU TOUT TERRAIN À LA DÉFENSE 3-3

Séance complète pour assurer la transition entre la défense tout-terrain et la défense 3-3, par Stéphanie Guitaud

30

LES BIAIS DANS LA DÉTECTION

Évaluation de l'efficacité du système de détection et du PPF féminin, par Christine Renaud

35

SAVOIR DÉTECTER : RENOUVELER L'ÉLITE

Étude et présentation du contenu de formation Impulsion 2026.

42

ATTAQUER UN DÉFENSEUR ISOLÉ

Situation de duel tireur-gardien et cheminement méthodologique pour créer une situation, par Léonard Barrault

45

BEACH HANDBALL : CONSTRUIRE L'AVENIR

Juges arbitres, officiels de table, accompagnateurs... Accédez aux contenus de formation, par Liam Buy



Coupes d'Europe **METZ ET DIJON TAILLE PATRONNES**

QUATRE CLUBS FRANÇAIS, METZ ET BREST EN LIGUE DES CHAMPIONS FÉMININE, MONTPELLIER EN LIGUE EUROPÉENNE MASCULINE
ET DIJON EN LIGUE EUROPÉENNE FÉMININE ONT DISPUTÉ UN FINAL FOUR EUROPÉEN. DEUX L'ONT EMPORTÉ...





Ils étaient quatre et c'est un record. Quatre clubs français qualifiés à un Final Four de Coupe d'Europe. Cologne, c'est vrai, a une fois encore échappé à l'un de nos représentants. Mais la présence de Metz et Brest à Budapest, celles de Dijon et Montpellier au deuxième niveau d'expression disent assez bien l'excellente santé de notre handball de club.

Cette saison 2025/2026 restera d'ailleurs comme l'une des plus belles de toute l'histoire du handball français puisque, en l'espace de quelques semaines, deux de nos équipes féminines ont conquis l'Europe. La JDA Bourgogne Dijon Handball a d'abord décroché l'EHF European League, avant que Metz Handball ne s'offre la Ligue des champions. Il faut remonter à 2003 pour trouver trace d'un tel doublé puisque Montpellier en Ligue des Champions masculine et Besançon en Coupe des coupes féminine l'avaient alors emporté.

Ces deux succès ne sont évidemment pas anodins. Si l'on excepte les victoires en Challenge Cup, compétition aujourd'hui disparue, de Nîmes, Mios et Le Havre, ils n'étaient en effet que quatre, jusqu'alors, à avoir soulevé un trophée européen : Montpellier en Ligue des Champions (2003, 2018) et l'OM-Vitrolles en Coupe des Coupes (1993) chez les hommes ; Besançon, donc, en Coupe des Coupes (2003) et

Nantes en Ligue européenne (2021) chez les femmes. Ils sont désormais deux de plus... « Cette saison est effectivement historique en bien des points, apprécie Philippe Bana, le président de la FFHandball, d'autant que Brest s'est également hissé en demi-finale de la Ligue des Champions, et que Montpellier a bien tenu son rang face à l'armada allemande. »

La palme revient évidemment à Metz, qui aura dû attendre sa cinquième participation pour soulever enfin le prestigieux trophée. « Le club a soixante ans, rappelle Manu Mayonnade, et progresse chaque année. Je savais, je sentais, que ça finirait bien par nous sourire. »

A Budapest, théâtre traditionnel du Final Four de la Ligue des champions, les Messines ont maîtrisé leur sujet comme jamais, en demi-finale d'abord, mais surtout au cours d'une finale qu'elles ont dominée face à Győr, référence du handball européen féminin depuis plus d'une décennie. Après plusieurs campagnes marquées par des éliminations frustrantes, elles ont donc enfin atteint leur objectif suprême, et offert à la France son premier titre de championne d'Europe.

Dans une finale de très haut niveau, elles ont livré une prestation aboutie, mais surtout fait preuve d'une remarquable solidité mentale. Malgré la pression et l'expérience

de leurs adversaires, les joueuses de Metz ont conservé leur lucidité dans les moments clés de la rencontre. Emmenées par une Sarah Bouktit exceptionnelle, élue MVP du Tournoi, et portées par un collectif parfaitement organisé, elles ont réussi à faire tomber l'une des équipes les plus redoutées du continent.

Dijon n'a pas eu la même aisance dans son palais des sports Jean-Michel Geoffroy, mais a fait montre de la même solidité mentale. Menées de quatre buts à un quart d'heure de la fin de la demi-finale par Esztergom, elles ont trouvé la force de se rebeller dans le sillage d'une Adriana Holecova étincelante pour décrocher la troisième finale de leur histoire après celles de 1993 puis 2005. Au cours de cette finale, elles ont réussi l'un des plus improbables come-back de toute l'histoire des compétitions européennes. Menées de neuf buts après un gros quart d'heure de jeu, ce même écart que les Allemandes de Thüringer possédaient encore à la pause, elles ont totalement inversé la tendance en seconde période au bénéfice d'une meilleure efficacité au tir, jusqu'à passer devant grâce à l'incontournable Holecova, mais surtout une défense héroïque qui a notamment privé Johanna Reichert du moindre espace. Elles se sont finalement imposées dans une enceinte incandescente.

Ce sacre constitue évidemment une étape majeure dans l'histoire du club. Fondée sur un projet de développement patient et structuré, l'équipe dijonnaise récolte aujourd'hui les fruits de plusieurs années de travail.

Brest n'a pas eu la même chance à Budapest, dominé d'un but par Győr en demi-finale, malgré une résistance souvent brillante. Les Bretonnes ont eu la balle d'égalisation entre leurs mains, comme d'ailleurs Montpellier face à Kiel dans la Barclays Arena d'Hambourg, mais les deux équipes sont restées à quai.

Au-delà des succès individuels de Dijon et de Metz, cette saison confirme la progression constante du handball français sur la scène européenne. Le handball féminin notamment. La qualité de la formation, la professionnalisation des structures et la montée en puissance du championnat permettent désormais aux clubs tricolores de rivaliser avec les meilleures équipes allemandes, danoises, norvégiennes ou hongroises.

PAR PHILIPPE PAILHORIES





Entretien MANU MAYONNADE

PROPOS RECUEILLIS
PAR PHILIPPE PAILHORIES

Ce 3-0 infligé à Győr dans les cinq dernières minutes de la première période, conclu par ce but au buzzer a totalement inversé le rapport de force. Dans le vestiaire, comment as-tu capitalisé sur cette dynamique pour que les filles gardent cette intensité dès le retour sur le parquet ?

C'est vrai que ce 3-0 nous fait beaucoup de bien, avec le jeu à 7 contre 6, un but de Sarah (Bouktit), un penalty de Lylou (Borg), des choses qui nous relancent de façon intéressante, qui changent pas mal de choses dans les têtes et la façon de percevoir cette première mi-temps. Mais il n'a pas, je crois, fondamentalement changé le discours à la mi-temps. On avait, au vu de cette première période, la volonté d'être légitimement et résolument positif. A -6, on n'aurait assurément pas gardé un discours positif, mais on voulait considérer que la limite du -3 était pour nous quelque chose de relativement entendable. On avait insisté avant match sur le fait de ne pas prendre d'éclat sur le début de rencontre, ce qui avait été le cas de toutes les équipes qui avaient perdu en finale précédemment. Brest à l'époque face à Vipers. Pareil pour Odense ou Bietigheim contre Győr.

On a capitalisé, en fait, en rappelant ce discours-là, sur le fait qu'on avait eu des temps faibles puisque l'on a été mené de trois buts à deux reprises, mais que l'on s'en est plutôt pas mal sorti. On savait aussi qu'on en aurait un deuxième en deuxième mi-temps, et qu'il faudrait trouver les ressources pour ne pas sombrer à ce moment-là.

Votre plan de jeu a été marqué par une grande flexibilité défensive avec des passages réguliers d'une organisation à une autre. Quel était l'objectif de cette alternance d'étagements ?

On voulait effectivement faire preuve de pas mal de flexibilité défensive. On a joué Győr deux fois cette saison. On avait le sentiment de pas être allé au bout tactiquement, un peu par crainte de prendre trop de risques et de s'exposer ailleurs. Quand on a eu la réunion, j'ai proposé aux filles une alternative qui avait été un peu repoussée sur la dernière confrontation en poule. Mais on avait considéré que ce pourrait être une option n°2 pour nous. Finalement, elles ont validé le fait qu'on commencerait comme ça, et qu'on resterait là-dessus dans



la mesure du possible. **On voulait éloigner un petit peu Bruna (De Paula) de la charnière centrale, et leur interdire au maximum d'isoler nos deux défenseurs centraux, auquel cas on avait fait le choix de désaligner un défenseur extérieur sur Bruna chaque fois qu'elle serait amenée à venir secteur central.** Et on voulait

la repousser et poser d'autres problèmes dans la circulation de balle dans les sorties de balle, puisqu'on pouvait imaginer que Bruna mettrait une passe de renversement pour à nouveau isoler un autre défenseur. Il s'avère qu'on avait mis à ce moment-là Betchaidelle (Ngombe) qui est un énorme défenseur dans le duel. Toutes leurs passes de renversement les amenaient ainsi à jouer des duels sur Betchaidelle qui reste le meilleur défenseur de l'équipe dans le duel.

Si les projecteurs sont évidemment braqués sur les performances XXL de Léna et Sarah, et plus généralement de la relation base arrière/pivot, ce titre est d'abord collectif. Quelles sont les joueuses de l'ombre qui, selon toi, ont aussi pesé dans ce match ?

Je les mettrais toutes. Léna et Sarah, dans leur capacité à créer une relation entre elles ont été très visibles, c'est vrai, mais je pense que sur l'ensemble des deux jours, Lucie (Gratier) et Chloé (Valentini) évoluent à un niveau extraordinaire, Tyra (Axnér) a été capable à des moments précis de nous sortir de belles épines du pied, Betchaidelle et Grâce ont fait un tournoi défensivement juste monstrueux, parce qu'il fallait se farcir des pivots du niveau de Pintea et Brnovic, des joueuses de duel, des shooteuses... Anna Albek, arrière droite, n'a joué que côté banc parce qu'on avait beaucoup de craintes sur sa capacité à défendre sur Bruna par exemple à l'opposé du banc, mais elle a fait

deux mi-temps intéressantes côté banc. J'ai envie de parler de Petra Vamos à qui je donne assez peu de choses au premier match, mais je sens bien que deux matches en deux jours ça peut aller très vite, et elle met trois buts en finale à des moments très importants. Je trouve que cette capacité à ne pas se laisser distraire par ce peu de choses que j'ai pu lui donner, et revenir comme ça, à domicile contre Győr, c'est extraordinaire. Et puis il y a Lylou. Je lui donne très vite du temps de jeu et, très rapidement contre CSM, elle met un but incroyable, à travers. C'est un but important pour elle, je revois deux-trois ballons qu'elle met au pivot, ils ne sont que la conséquence de ce but-là. Après, je n'ai pas envie d'oublier les autres, les gardiennes, Johanna (Bundsen), bien sûr, ou Sabrina (Novotná) qui touche deux-trois ballons sur la fin de mi-temps contre Győr qui donnent un bel élan.



Dans cette vidéo nous illustrons les propos de l'entraîneur en mettant en lumière la bataille tactique orchestrée par Manu Mayonnade sur Bruna De Paula





Entretien CLÉMENT ALCACER

PROPOS RECUEILLIS
PAR PHILIPPE PAILHORIES

Quels ont été tes principaux leviers d'intervention durant la pause de la finale pour opérer une telle bascule ?

Le premier est relativement basique. Même si je suis décontenancé par l'écart, je vois bien qu'il existe des solutions et que notre inefficacité dans le duel avec la gardienne explique pour une grande partie ce résultat. Nous ne sommes pas une équipe avec des tireuses de loin, et nous rentrons au vestiaire avec seulement 27% d'efficacité face à une gardienne de bon niveau, mais pas non plus extraordinaire, qui privilégie simplement ses qualités d'explosivité. **J'explique donc aux filles qu'il n'y a pas de raison de s'affoler, qu'il faut corriger ce point-là, montrer plus de lucidité à six mètres.**

Ensuite, je redonne les points-clés en attaque placée, sur les joueuses à isoler et notamment Josefine Hanfland au poste de pivot. La blessure d'Aizawa fait aussi que Thüringer sera plus faible sur le poste 2, et j'insiste sur l'intérêt de répéter les duels. Et puis je reste sur la même défense qu'en fin de mi-temps, une 3-2-1 qui semble semer le trouble chez les Allemandes.

Le dernier point est d'ordre émotionnel, psychologique. Je répète sans cesse : on va le faire. Au début du match, les curseurs étaient

trop haut dans l'éveil, l'attention, par rapport à l'événement. Je suis sûr que l'on va le faire parce qu'on va corriger le tir en attaque, parce qu'on va réussir des petites séquences de 2 ou 3 buts et que le Palais va s'enflammer. Le pire dans une finale est de commencer à douter, et il faut amener notre adversaire à douter. Je sais aussi que l'écart n'est pas rédhibitoire parce que nous avons déjà remonté dix buts à Chambray en début de saison. On a une équipe qui ne lâche rien, capable, lorsque tous les ingrédients sont réunis, de multiplier les temps forts et de marquer vite.

Y a-t-il des joueuses de l'ombre dont le rôle a été prépondérant ?

Laura Fauvarque bien sûr. **Elle est devenue la patronne de notre défense. En poste 3 bas comme en poste 3 haut.** Il suffit qu'elle me regarde un court instant pour savoir si je veux qu'elle soit devant ou derrière. Elle a une formidable capacité d'adaptation, et elle est très intelligente. Et puis c'est une véritable athlète. Il faut avoir envie de la défier en duel. Manu (Manuella Dos Reis) a forcément sa part elle aussi. Elle tourne, je crois, sur le week-end à 34%, un peu plus de 35% dans cette finale. Mais j'ai aussi bien aimé les interventions de

Maureen Gayet. Elle s'est bien relevée après une demi-finale compliquée, elle s'est surtout rassurée par la défense qui n'est pas censée être son point fort. Et puis il y a Nina (Dury) sur les jets à sept mètres. Elle ne les tirait pas en début d'année. Elle a été magistrale.



Dans cette vidéo nous illustrons les propos de l'entraîneur en mettant en lumière :

- **La gestion, du duel tireur gardien**
- **La gestion du rapport de force**
- **La polyvalence défensive**



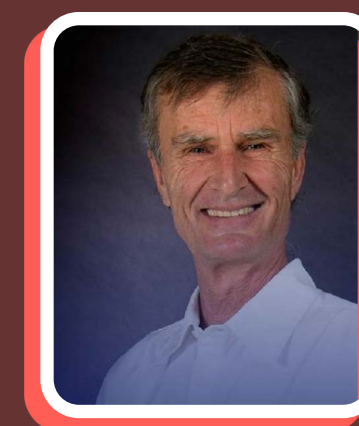


Webinaire

LE TRAVAIL AÉROBIE



Olivier
MAURELLI
Responsable recherche et performance FFHandball
Préparateur physique EDF Masculine



Laurent
SCHMITT
Docteur en biologie - Ancien entraîneur national
des équipes de France de Ski de fond

4ème webinaire de la cellule recherche et performance dirigée par Olivier Maurelli, avec Laurent Schmitt, docteur en biologie et ancien entraîneur national des équipes de France de ski de fond.

Ce webinaire s'articule autour de 5 grandes parties :

1. Le cadre physique dans le handball
2. Objectifs dans le travail aérobic
3. Comment améliorer la VO2 Max ?
4. Comment développer les capacités aérobic ?
5. Exemple de séance
6. Questions / réponses



Partie 1 | LE CADRE PHYSIQUE DU HANDBALL

Filières énergétiques sollicitées :

- **Phosphagène (ATP-PCr)** : mobilisée pour les sprints courts, sauts et lancers explosifs. Nécessite une récupération complète (≈2-5 min) pour reconstituer les réserves
- **Glycolyse anaérobie** : intervient lors d'efforts répétés et actions de 10-60 s ; produit l'acidose (H⁺, NH₄⁺) et limite la répétition des efforts
- **Système aérobie** : essentiel pour la récupération active entre les efforts, pour maintenir la performance sur la durée du match et pour abaisser la fatigue métabolique cumulée. Une VO₂max et une capacité d'endurance élevées améliorent la récupération entre les phases intenses et permettent d'améliorer et maintenir le niveau de jeu



Données de match : EURO 2020

Distance totale parcourue : 3 664 ± 1 121,6 m

FEMMES

moyenne ≈ 4 549,1 ± 758,6 m

HOMMES

moyenne ≈ 3 332,6 ± 1 257,7 m

- Les joueurs ont couvert (p<0,001) plus de distance totale en attaque (1 217,48 ± 699,33 m) qu'en défense (900,96 ± 538,95 m)
- La densité de course était plus élevée en attaque (96,53 ± 22,57 m/min) qu'en défense (82,72 ± 43,28 m/min) (p<0,001)
- Les ailiers ont couvert des distances plus élevées (2 547,14 ± 1 309,52 m) et leur temps de jeu était plus long (32,08 ± 17,01 min)
- Le demi-centre était le poste de jeu qui présentait la densité de course globale la plus élevée (98,34 m/min)





UTILE

au Handball

**Vous être utile,
c'est soutenir
le handball
et ses valeurs,
au cœur de toutes
nos régions.**



PARTENAIRE MAJEUR



FFHANDBALL

BPCE - Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 207 603 030euros - Siège social : 7, promenade Germaine Sablon 75013 PARIS - RCS Paris N° 493 455 042 -
MISTER BING BANG - crédit photo : FFHandball



Données de match : EURO MASCULIN 2024

	Distance totale	Densité de course	High Meta Pow Dist
Global	3 544,03 m	69,25 m/min	328,70 m
Sans GB	3 940,23 m	79,33 m/min	388,75 m
Ailier	4 934,16 m	82 m/min	521,35 m
Arrière	4 233,55 m	82 m/min	316,68 m
Pivot	2 653 m	74 m/min	328,22 m
GB	2 315,44 m	39 m/min	148,55 m

Fiche individuelle : Exemple d'un gardien de but

Temps de jeu

55'48"
temps de jeu moyen
par match joué

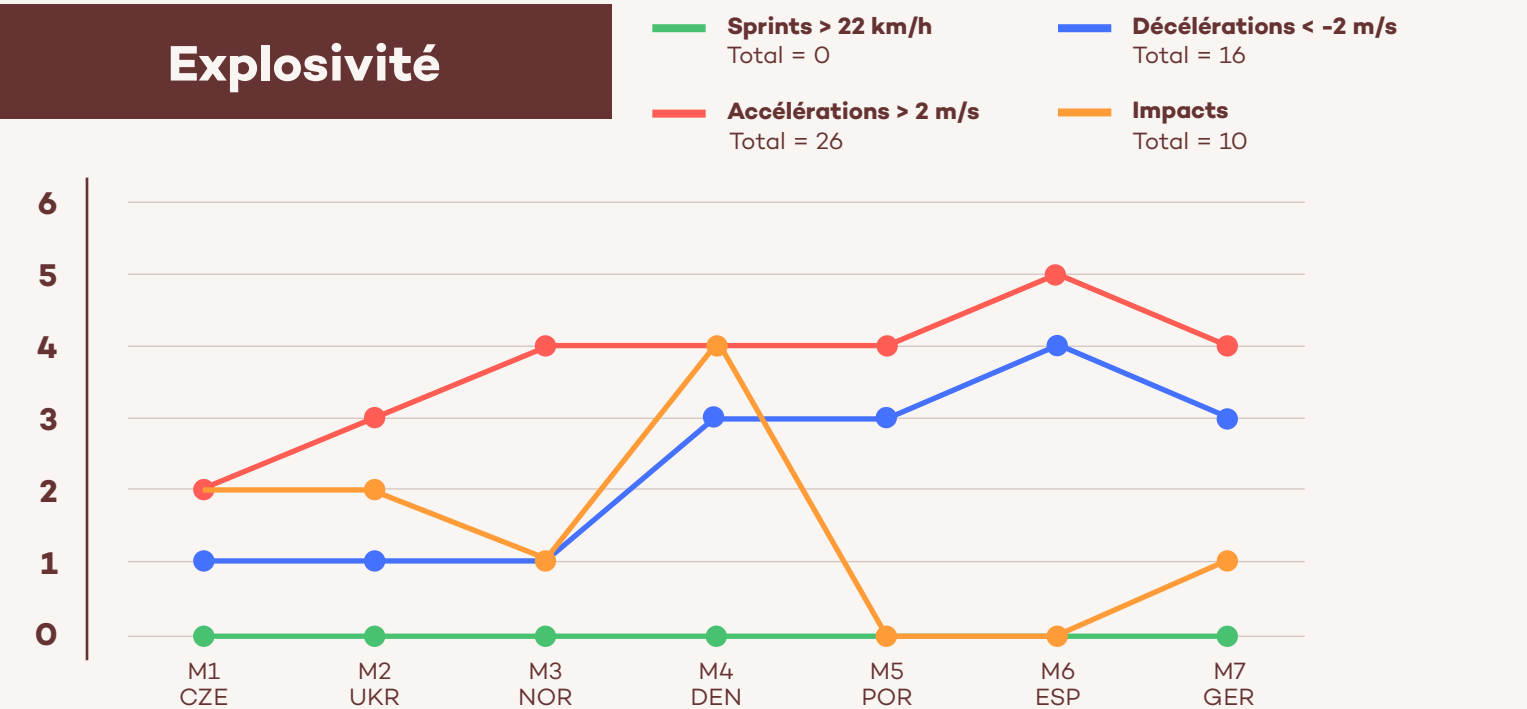
06^h30'48"
temps de jeu total
(7 matchs)

Distance

65
Distance à haute puissance
métabolique

37 m/min au total

14 512 m
Distance totale



Différences entre les mi-temps

Match	Temps	Distance	HMP Dist	Sprint	Acc.	Déc.	Impact
M1 - CZE	-13 %	-1 %	100 %	0 %	100 %	100 %	-100 %
M2 - UKR	10 %	9 %	77 %	0 %	100 %	100 %	100 %
M3 - NOR	7 %	1 %	69 %	0 %	0 %	100 %	100 %
M4 - DEN	-17 %	10 %	42 %	0 %	-67 %	50 %	-67 %
M5 - POR	-6 %	8 %	0 %	0 %	67 %	50 %	0 %
M6 - ESP	1 %	-28 %	0 %	0 %	33 %	0 %	0 %
M8 - GER	-5 %	-6 %	0 %	0 %	67 %	50 %	100 %



Partie 2 | OBJECTIFS DANS LE TRAVAIL AÉROBIE

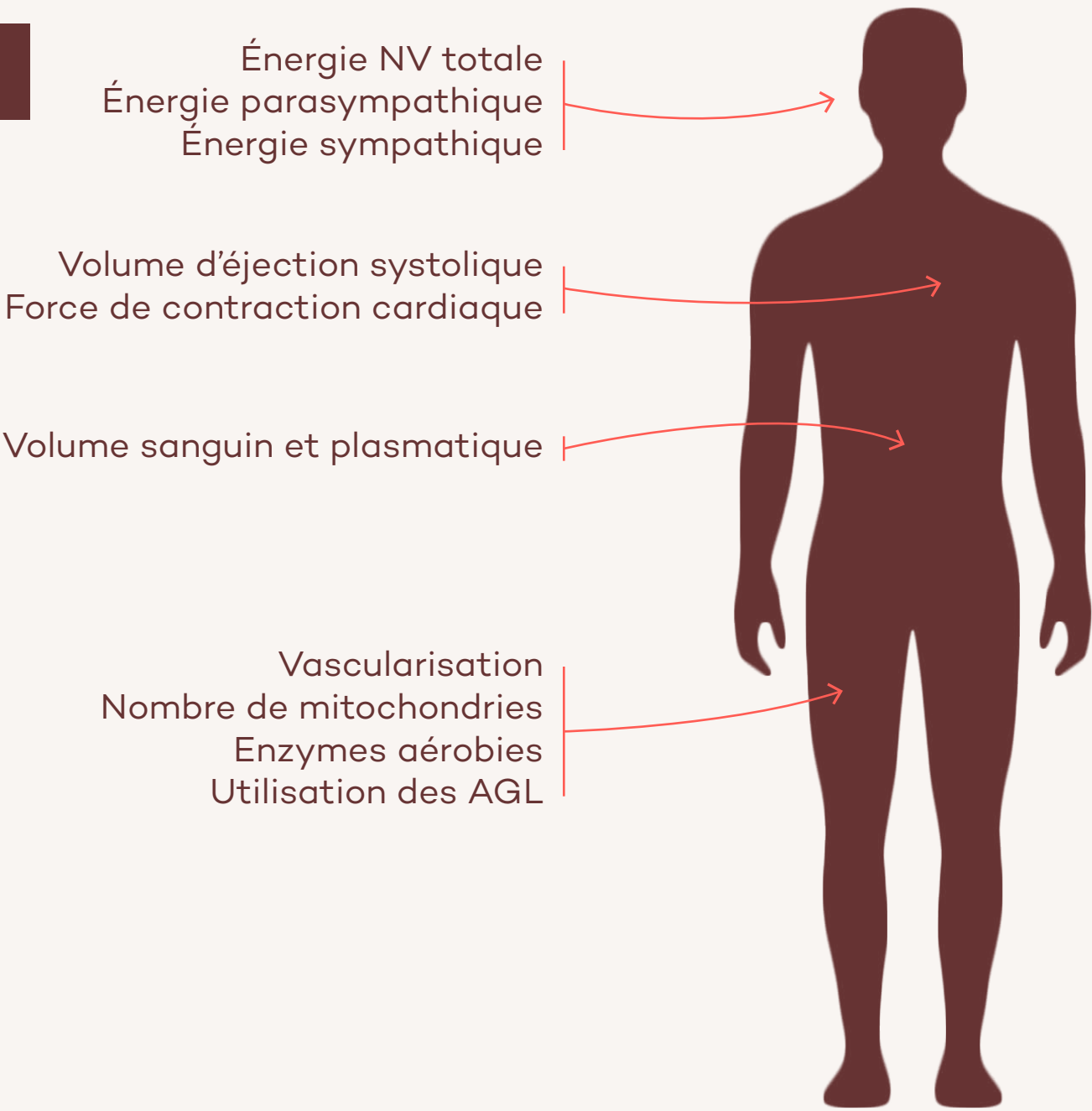
Développer une base aérobie suffisante pour maintenir les qualités physiques tout au long d'un match, mieux récupérer entre les entraînements et les matchs :

- Améliorer le niveau de VO₂max (ou le maintenir)
- Améliorer l'endurance de base, et la capacité à tenir dans la durée



Partie 3 | COMMENT AMÉLIORER LA VO₂MAX ?

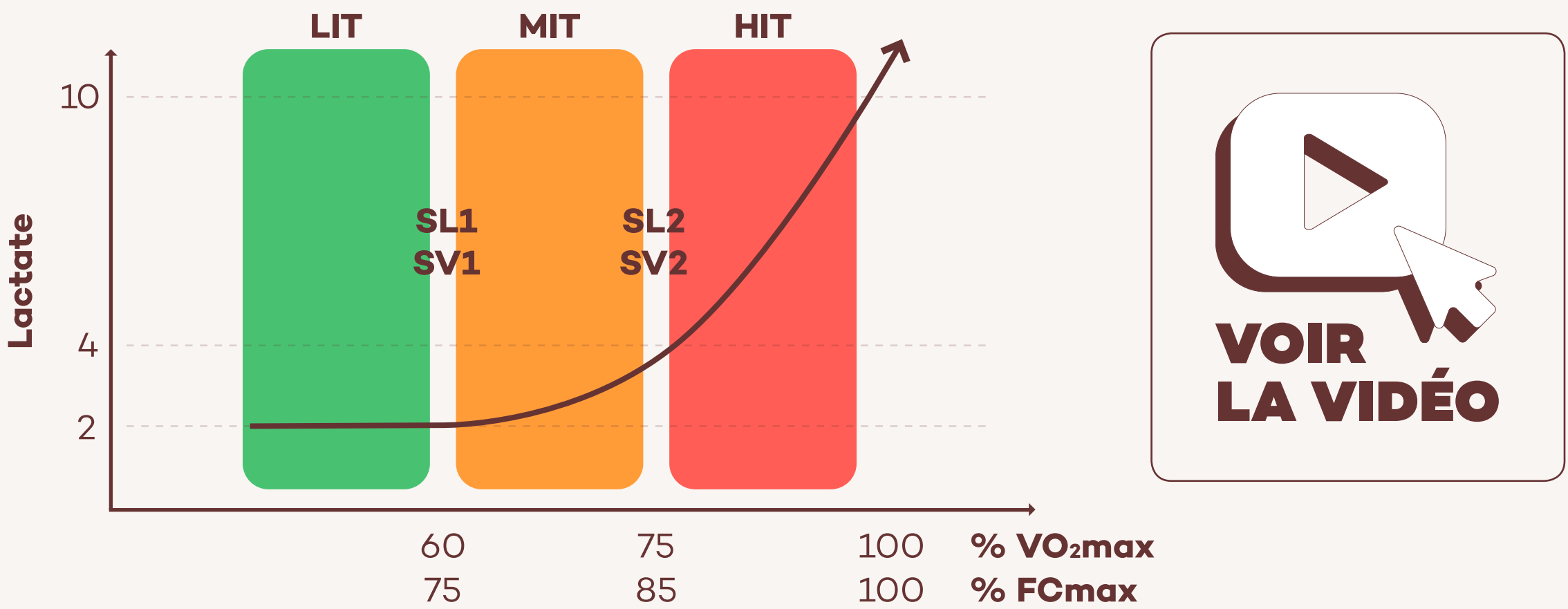
Entraînement à basse intensité
Inférieure au 1er seuil lactique





Partie 4 | COMMENT DÉVELOPPER LES CAPACITÉS AÉROBIES ?

HORS DU TERRAIN : Footing, vélo, marche en montagne avec bâtons — intensité < SL1, SV1



Énergie totale VFC ↑
Énergie parasymphatique ↑
FC de repos couché ↓

Énergie totale VFC ↓
Énergie parasymphatique ↓
Énergie orthosymphatique ↑
FC de repos couché ↑

Énergie totale VFC ↓
Énergie parasymphatique ↓
Énergie orthosymphatique ↑
FC de repos couché ↑

→ **Zone LIT (Low Intensity Training)**
intensité de l'effort faible à modérée, léger essoufflement, inspiration par le nez, capable de parler

→ **Zone MIT (Moderate Intensity Training)**
intensité d'effort moyenne à élevée, essoufflement constant, inspiration par la bouche, il est difficile de parler

→ **Zone HIT (High Intensity Training)**
intensité élevée à maximale, hyperventilation, inspiration par la bouche, impossibilité de parler

SUR LE TERRAIN

Travail technique en intensité < SL1, SV1
Exercices techniques sans déplacement ou déplacement lent
L'organisation pourra se faire sur l'enchaînement de courses et d'ateliers techniques (dribbles, passes, précision...) répétés pendant plusieurs séries de 5 minutes



Partie 5

EXEMPLE DE SÉANCE

ACTIVATION SPÉCIFIQUE HANDBALL (10 MIN.)

- **Passes en binôme à faible intensité** (10 m)
3 séries de 1 min, 30 s de récupération. Se concentrer sur la technique de passe et la réception
- **Déplacements avec ballon :**
4 × 30 s de déplacements latéraux + passe, récupération 30 s
- **Consigne :** gestes propres, amplitude contrôlée, rythme modéré, essoufflement léger

BLOC PRINCIPAL ENDURANCE TECHNIQUE (30 MIN.)

Bloc A - Circuits techniques continus (8-10min)

- 6 postes (dribble contrôlé, passe en mouvement, tir posé, changement de direction lent, réception en déséquilibre, passe longue)
- 40 s travail / 20 s transition ; rythme contrôlé pour rester sous SV1

Bloc B - Jeu réduit à faible intensité (8-10min)

- 6 vs 6 sur demi-terrain en insistant sur la circulation du ballon
- Priorité à la prise de décisions et au placement

Bloc C - Courses spécifiques longues et lentes (8-10min)

- 4 × 90 s de course continue à allure facile (déplacements latéraux...) ; 30-45 s de récupération active
- Objectif : maintenir la fréquence cardiaque dans la zone aérobie

Consignes générales : surveillez la respiration et la parole ; si l'effort devient difficile à soutenir ou la parole saccadée, réduisez l'intensité immédiatement (vous êtes probablement au-dessus du SV1)





ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Semaine à 1 match		Semaine à 2 matchs	
Match	Récup. active	Match	Récup. active
J+1	SV1	J+1	SV1
J+2	HB léger	J-1	HB léger
J+3	HB + PMA... volume modéré	MATCH	Récup. active
J-3	RSA volume faible	J+1	SV1
J-2	HB ou SV1	J+2	HB léger
J-1	Vitesse	J-1	Vitesse
Match	Récup. active	Match	Récup. active

Questions / réponses

Quelle intensité pour le handball :
basse ou haute ?



Exemples de séances approche très
technique à basse intensité.
Quel pourcentage de travail à très faible
intensité dans la semaine ?





De la défense tout terrain **À LA DÉFENSE 3-3**



Stéphanie
GUITAUD

« Si tu veux augmenter l'efficacité de ton équipe, tu dois développer des esprits plus rapides plutôt que des pieds plus rapides. »

R. Rangnick

Comment assurer la transition entre la défense tout terrain, fondement de la formation du jeune joueur, et la défense 3-3, outil de consolidation des acquis ? Stéphanie Guitaud propose des repères théoriques et quatre situations de jeu pour construire cette évolution en continuité avec les apprentissages initiaux.





Défense tout terrain : POINT DE DÉPART

La défense tout terrain est le point de départ incontournable de la formation des joueurs débutants. Grâce à elle :

- **les enfants éprouvent du plaisir** à reconquérir la balle et la monter vers l'avant, courant librement sur de grands et petits espaces ; cette joie de jouer sans contraintes de placement est fondamentale pour nous
- **l'âge de 7-8 ans marque une étape importante du développement visuo-moteur** ; de 7 ans à environ 12 ans peut se construire une véritable expertise du traitement de l'information ; les neurosciences parlent d'un « âge d'or » des apprentissages perceptifs-décisionnels (voir en particulier les recherches de Hubert Ripoll, Jean-Pierre Famose) ; c'est pendant cette période que vont se construire tous les outils cognitifs utiles à la motricité. Ces outils serviront à réduire l'incertitude spatio-temporelle (où cet attaquant va-t-il me déborder ? Et quand ?), mais aussi à produire de l'incertitude chez mon adversaire (je feinte, je masque mon intention, je jette un œil à gauche et passe à droite...)
- **cette défense tout terrain est d'une richesse infinie pour les apprentissages technico-tactiques**. Tout le handball, dans ses logiques les plus générales (courir vers une cible, changer de statut, reconstituer des fronts défensifs, utiliser un couloir de jeu...) comme dans ses évolutions visibles à haut niveau (jeu aérien, feintes, jeu sur les trajectoires...), y est présent

Toutes les études portant sur le développement psychomoteur, de Jean Piaget aux plus récents courants de la « dynamique écologique » de James Gibson, concluent sur **l'importance d'une variété des situations et des affordances qu'elles engendrent** (les affordances étant les informations utiles aux actions et qui rendent compte de la relation fonctionnelle entre le joueur-acteur et son environnement).

En outre, cette défense améliore les capacités physiologiques des enfants, mais aussi leur système proprioceptif, de par la haute vitesse, la variété et la répétition des courses, sauts et lancers qu'elle induit.



Principes de la défense homme à homme tout terrain

Une défense homme à homme tout terrain se construit dans un système classique avec flottement et changement selon les principes suivants :

- le projet prioritaire est la **reconquête de balle** enchaînée avec une contre-attaque
- les défenseurs reconstituent des **fronts défensifs** en se plaçant entre la balle et la cible à protéger (ces fronts deviendront plus tard des **alignements**)
- le défenseur le plus proche **harcèle** le porteur de balle (PB) ; ce harcèlement, quasi naturel chez les débutants, peut parfois disparaître quand on place les joueurs en défense basse trop tôt. Combien de coaches se plaignent de l'immobilisme de leur défenseur chez les 13-16 ans...
- les joueurs proches **dissuadent** les passes courtes, les joueurs éloignés peuvent alors jouer les **interceptions** sur les passes longues. Il y a **entraide** si le défenseur se fait déborder. Il y a **changement** d'adversaires directs si deux attaquants croisent devant nous. Il y a **glissement** quand le changement est impossible
- **tous ces principes se déclinent à l'infini en fonction des rapports de force « à l'instant T, dans l'espace E »**. C'est-à-dire qu'une dissuasion pourra être un bon choix à un moment donné, et un mauvais choix quelques instants plus tard, par exemple si mon partenaire s'est fait déborder ; il me faudrait alors plutôt fermer le couloir de jeu direct

→ **tous ces principes se déclinent aussi en fonction de l'expérience du joueur**, ce qu'il a vécu auparavant étant capitalisé dans sa mémoire de travail et sa mémoire mnésique. C'est son bagage technico-tactique. Un jeune qui aura passé ses entraînements à sauter dans des cerceaux sera peut-être un bon sauteur mais ne saura pas utiliser ses appuis dans les bons espaces ni dans le bon « timing »

Cette formation demande aux éducateurs un grand travail personnel ; il ne s'agit plus de « piloter » le jeune joueur à distance (« passe devant ! »), mais bien de lui proposer des situations problèmes attrayantes et... de le laisser se tromper. Car chaque erreur sera un pas de plus dans son développement psychomoteur. **L'entraîneur n'est plus celui qui prescrit un geste idéal, mais celui qui propose des situations problèmes.** Enfin, le match sera un moment clé de l'apprentissage et devra être considéré comme tel pour les spectateurs, parents, accompagnateurs, mais aussi les organisateurs (clubs, comités, ligues). S'il est important de motiver les jeunes à donner le meilleur d'eux-mêmes, on se gardera bien, en nous-mêmes, de se glorifier d'une victoire.

Une défense tout terrain bien faite motive et rend les joueurs « piégeurs ». Elle valorise le projet défensif et y intègre un joueur capital : le gardien de but. Le duel gardien de but-tireur est pour nous l'alpha et l'omega du handball. Tout le monde joue à ce poste jusqu'à 12 ans ; c'est positif pour construire la motivation à être gardien, les fondamentaux de lecture des indices émis par les tireurs, et le rôle de premier contre-attaquant (voire tireur direct) dans les intentions de jeu.





Évolution de la défense tout terrain

Quand les savoirs-faire des attaquants s'enrichissent (inductions avec ou sans ballon, jeu sans ballon, jeu de blocage, passe et va...), la défense tout terrain se fragilise ; il est temps alors de passer aux défenses étagées et d'affiner ces grands principes sur demi-terrain.

Il n'est pas rare qu'à l'adolescence bon nombre de jeunes arrêtent de jouer au handball ; c'est souvent à cet âge qu'ils sont amenés sur des modèles adultes (défenses basses, enclenchements, spécialisation à un poste...) ; peut-être que trop d'entre eux n'éprouvent plus de plaisir à jouer sur un **modèle adulte très contraignant et robotisé**. D'un coup, tout devient sérieux, trop sérieux... sélections en comité... championnat à gagner... copier le jeu des adultes... se spécialiser à un poste... joie et créativité oubliées...

Il nous faut aussi accueillir des joueurs qui débutent le hand vers 13-15 ans et ont besoin de construire des repères perceptifs et moteurs de base.

Enfin, à l'adolescence, le schéma corporel est très perturbé, la croissance variable d'un joueur à l'autre, et l'étape sur demi-terrain peut permettre à chacun de se former selon ses **moyens du moment**. Grand ou petit, on continue à jouer en courant.

Dernier argument en faveur des défenses étagées : l'évolution du handball de haut niveau : on joue en courant, on défend avec un volume monstrueux, on anticipe à 200 % la moindre contre-attaque, et les gardiens sont redoutables dans les tirs de près...

Pour assurer la continuité de la défense tout terrain, nous poursuivons le travail en système homme à homme, tout en gardant un volume important. Cela assure la consolidation des afférences perceptives-décisionnelles à 360°, de la motricité spécifique handball, en plus d'un gros travail physiologique.

Notre philosophie est de continuer à former un joueur capable d'accéder au mode PRÉDICTIF plutôt que le limiter au mode RÉACTIF. Cette volonté a été en particulier théorisée par Maurice Portes et le groupe de recherche sur la formation initiale.

La défense 3-3 est un outil extraordinaire pour former des jeunes. En France, elle a notamment été formalisée par Sylvain Nouet qui l'utilisait au Bataillon de Joinville pour consolider les fondamentaux des Espoirs Nationaux.

Ses principes sont ceux de la homme à homme avec flottement-changement (tels que décrits plus haut). Son dispositif



est composé de deux lignes de 3 joueurs. Elle ressemble donc à un grand rectangle qui se déforme en fonction de la position du ballon. Elle demande des alignements efficaces où chaque défenseur voit en permanence son adversaire direct ET la balle. L'idée est de ne jamais laisser entrer un attaquant dans le rectangle, ni de laisser faire une passe dans ce même espace. On « ferme les portes » entre chaque joueur (il y en a 4).

Ce qui est crucial dans les savoirs-faire individuels est la **gestion de la distance de combat et la bonne interprétation du crédit d'action du PB**.

Pour passer de la tout terrain à la 3-3, on s'appuiera sur le changement de règle d'engagement après un but ; en U15 on passe à un engagement au centre, ce qui presque naturellement amène les défenseurs à s'organiser sur demi-terrain. Ce changement de règle est la donnée prioritaire à utiliser en début de transition sur les séquences de jeu à l'entraînement.

On pourra ensuite construire les deux lignes grâce à l'occupation du trapèze offensif : c'est l'attaque qui, de par son jeu en largeur et en profondeur, construit ma défense.

Sont présentées ici quelques situations de jeu à proposer pour construire la 3-3.

Après quelques minutes d'essais-erreurs sur chaque phase, il est important de permettre aux défenseurs de monter chaque balle gagnée ; c'est en collant au plus près de la réalité du match qu'on transforme les joueurs, pas en les laissant s'endormir en défense.





SITUATION D'ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIFS

- Améliorer la prédiction des trajectoires de balle ET de joueurs
- Se placer pour harceler, dissuader, aider, intercepter
- Enrichir sa motricité spécifique handball

FONCTIONNEMENT

- deux équipes avec deux couleurs bien différenciées de chasubles
- 1 ballon
- 2 binômes dans les zones

CONSIGNES DE RÉALISATION

- Jeu handball tout terrain
- Pour marquer un point, faire une passe à rebond au joker-pivot dans la zone
- Passes à deux mains
- Tout PB touché balle en main perds la balle
- Le touché n'est pas valide si il est latéral ou dans le dos
- Engagement du GB
- 1 point par but, 1 point par interception

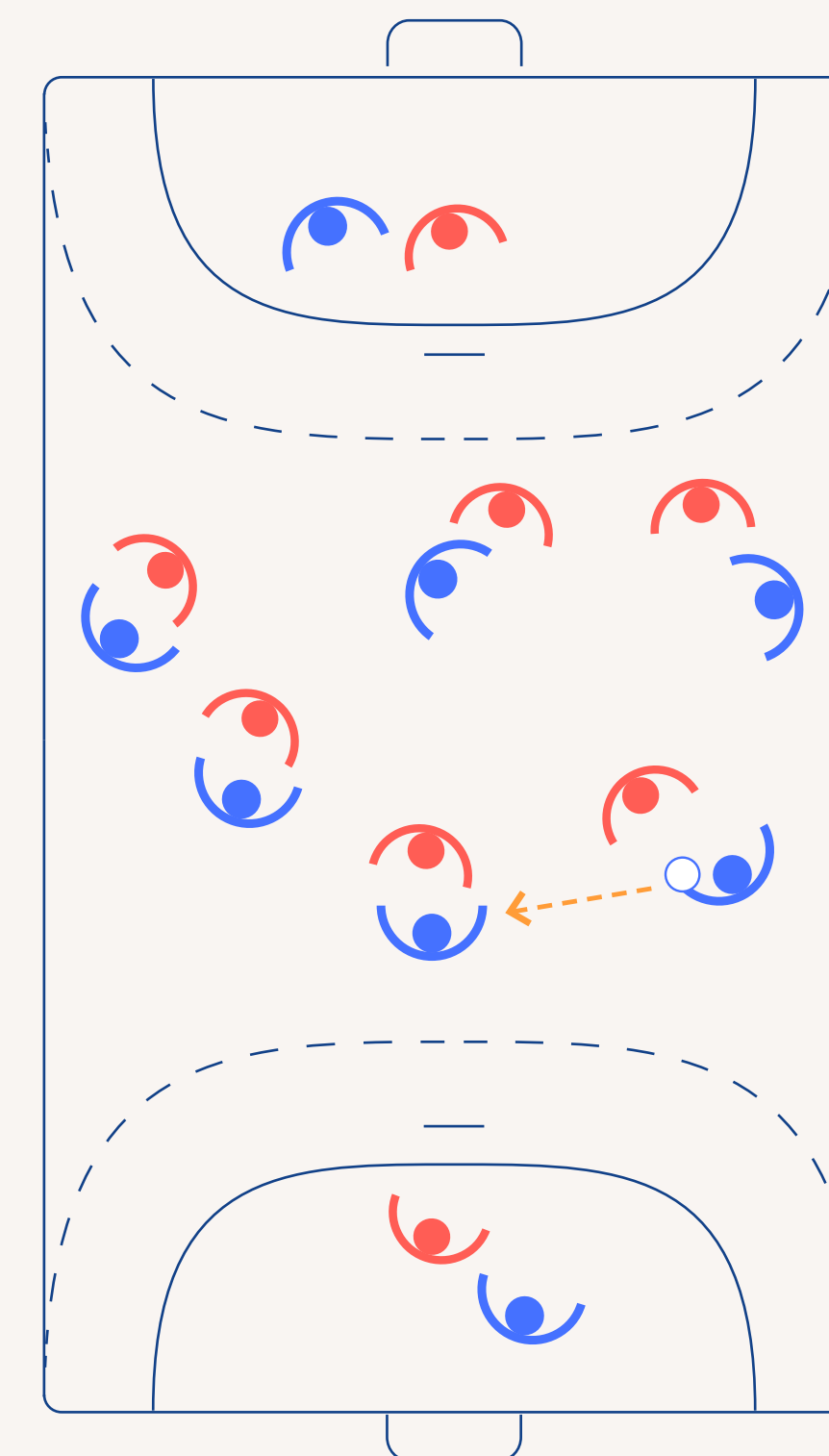
EVOLUTION / VARIANTES

Évolution :

- Engagement au centre

Variantes :

- Attaque en difficulté: réduire la densité en mettant deux binômes pivot + défenseur dans la zone à qui faire la passe
- Défense en difficulté: réduire l'espace de jeu



L'énergie de **SOUTENIR** tous les handballs !

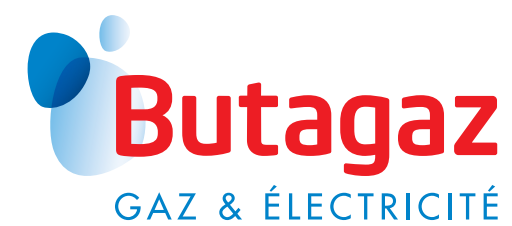


Du professionnel
à l'amateur,
**Butagaz s'engage
sur tous les terrains**



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Butagaz - SAS au capital de 195 225 000 € - 47/ 53 rue Raspail-92594 LEVALLOIS-PERRET CEDEX - 402 960 397 RCS Nanterre. Crédits photo : FFhandball, Icon Sport - Getty Images.



SITUATION N°1

ÉCHAUFFEMENT DES GB ET CONSTRUCTION DE LA 1ÈRE LIGNE

OBJECTIFS

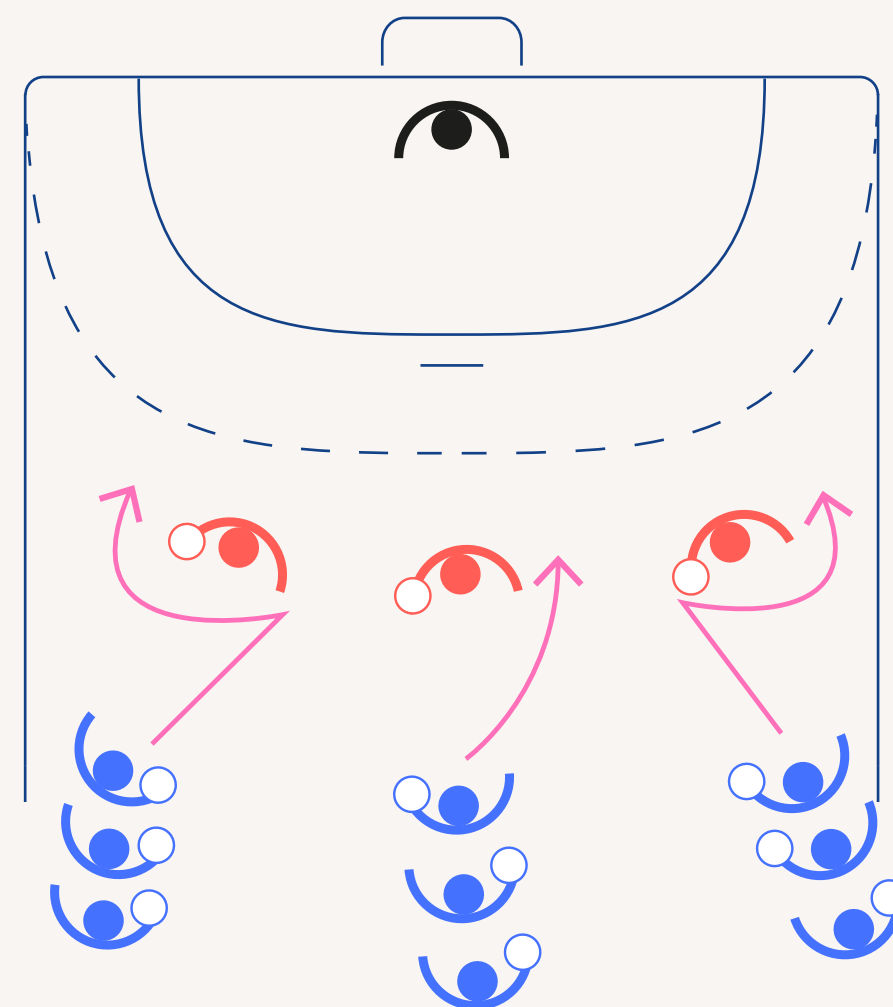
- GB : lecture des indices émis par les tireurs, construire le placement fondamental, dissociation segmentaire, enchaînement de tâches
- Tireurs : choisir un impact en fonction du déplacement du GB
- Défenseurs: voir son attaquant se positionner dans le couloir de jeu direct, orienter ses appuis, améliorer son « jeu de jambes »

MISE EN PLACE

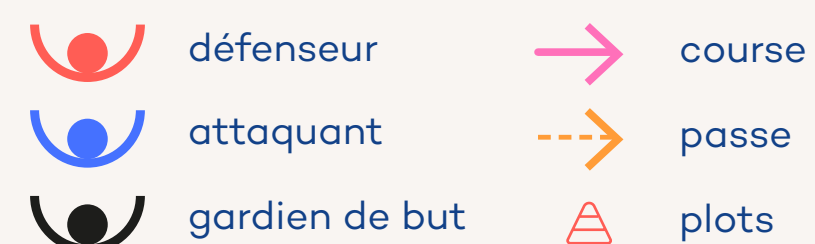
- 1 GB
- 3 colonnes de PB sur demi-terrain

CONSIGNES DE RÉALISATION

- Vagues de tirs à 6 m ARG - DC - ARD
- Tirs à 2 mains coin court mi-hauteur pour les AR
- DC tire aussi à mi-hauteur mais à contre-pieds
- Le GB doit chercher à rabattre chaque balle près de lui
- Au dernier tir, le GB enchaine par une relance à l'opposé sur le premier tireur de la cascade
- Changer le sens de la cascade quand tous les trios ont tiré une fois



Légende



SITUATION N°1 SUITE

ÉVOLUTIONS

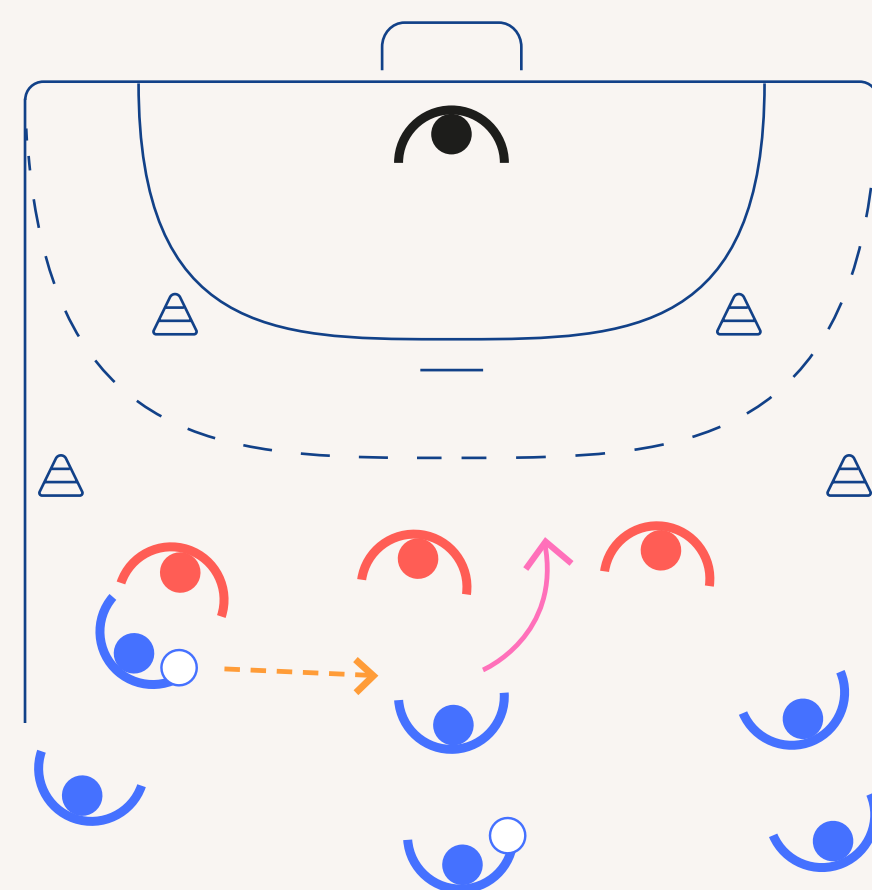
- **Avec 3 défenseurs en homme à homme** sur la base arrière (avec une balle tenue à 2 mains devant soi)
Objectif : se placer en miroir (jeu de jambes), s'orienter, harceler, ne pas se faire traverser secteur central. Les défenseurs arrières cherchent à excentrer le PB. Le défenseur central cherche à fermer en priorité le couloir côté bras porteur. Les attaquants cherchent à déborder en dribble pour aller marquer à rebond
- **Jeu 3 contre 3** avec 1 balle
Amener le mot alignement en demandant aux défenseurs de toujours voir leur adversaire direct et le ballon
Même jeu « à balles réelles », comme en match
La défense a 2 min pour marquer un maximum de points : 1 point par balle gagnée, 1 point par but sur contre-attaque
Associer le GB à cette reconquête !

VARIANTES

Régler les paramètres en fonction des réponses des défenseurs :

- **Plus facile** : jouer sur un espace moins large ; limiter le crédit d'action du PB (pas de dribble, 1 dribble autorisé, dribble autorisé). Pas de croisés ni entrées en 2 des arrières
- **Plus difficile** : utiliser ces mêmes variables en les inversant

Après plusieurs séances, on pourra ajouter un pivot dans le dos de cette première ligne, **ce qui enrichira la lecture des intentions de passe du PB et obligera à un harcèlement ou une neutralisation plus intense**





SITUATION N°2

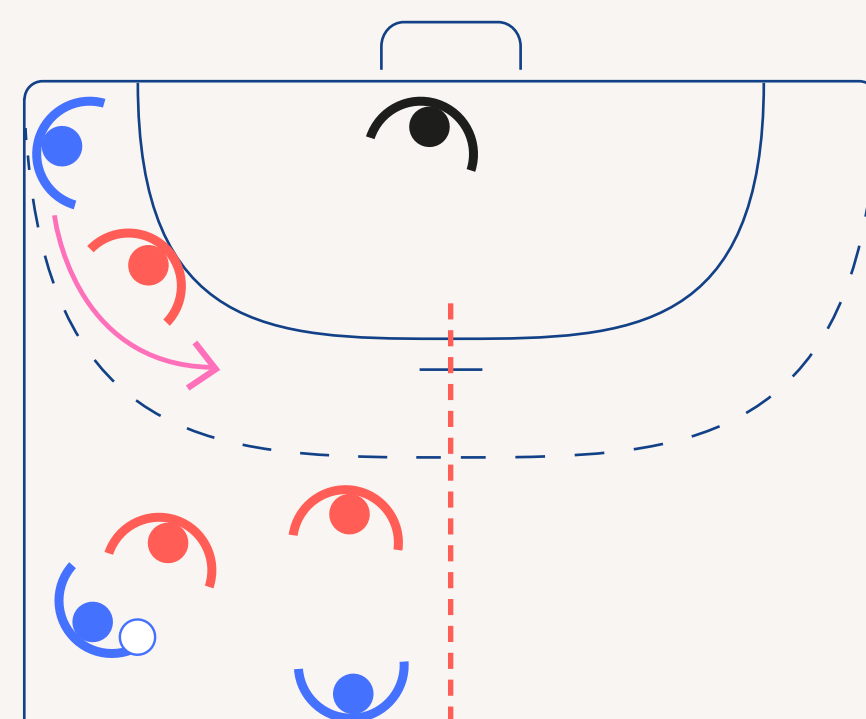
APPRENDRE A GÉRER LES ENTRÉES D'AILIERS

OBJECTIFS

- **Pour la défense** : retarder une entrée d'ailier, dissuader une passe en profondeur. Anticiper le changement de statut
- **Pour le GB** : coopérer avec sa défense, enchaîner parade - relance ou tir direct

MISE EN PLACE

- 3 contre 3 sur quart de terrain + 1 GB
- Attaque : ailier, arrière, demi



Légende

- | | | | |
|--|----------------|--|--------|
| | défenseur | | course |
| | attaquant | | passe |
| | gardien de but | | plots |

CONSIGNES DE RÉALISATION

- Jeu handball libre. Défense homme à homme haute sur la base AR
- Laisser les entrées d'ailiers apparaître spontanément... et le défenseur n°1 se faire prendre de vitesse (c'est en se trompant qu'on apprend)
- Amener alors des consignes de placement/ orientation, et d'accompagnement de l'ailier au démarrage de sa course... ou feinte d'entrée
- Enrichir le harcèlement du PB (centration sur les indices qui indiquent la passe probable), autoriser les alignements à postériori pour d'éventuelles interceptions
- De façon générale, donner des aides aux attaquants pour mettre en difficulté la défense et la rendre capable de s'adapter à tous les scénarios. Exemple : demander aux AR d'utiliser des inductions, de croiser au moment de l'entrée en 2, de servir l'ailier-pivot par une balle à rebond dans un espace libre...

ÉVOLUTION

- Ajouter un GB à l'opposé
- Concours de la meilleure défense sur des temps de 2mn ; 1point par balle gagnée, 1 point par but sur contre-attaque, mais -1 point par but encaissé en défense placée
- Concours du meilleur GB : 1 point par arrêt, 1 point par relance positive ou but direct



SITUATION N°3

DUEL TIREUR - GARDIEN ET CHANGEMENT DE STATUT

OBJECTIFS

- Pour les GB : lecture et technique des parades à 6m enchaînées avec relance ou tir
- Passer d'un GB réactif à un gardien anticipateur, protecteur, inducteur
- Pour les tireurs : passer du mode « percuteur » (seule la puissance du tir l'organise) à tous les modes de tirs (éviteur, feinteur, contourneur, traverseur)

MISE EN PLACE

- 2 ateliers: 1 GB dans chaque but
- Chaque but est divisé en deux parties nommées de deux couleurs différentes, bleu et rouge par exemple. Ces deux couleurs sont matérialisées par deux chasubles posées dans la zone devant chaque partie

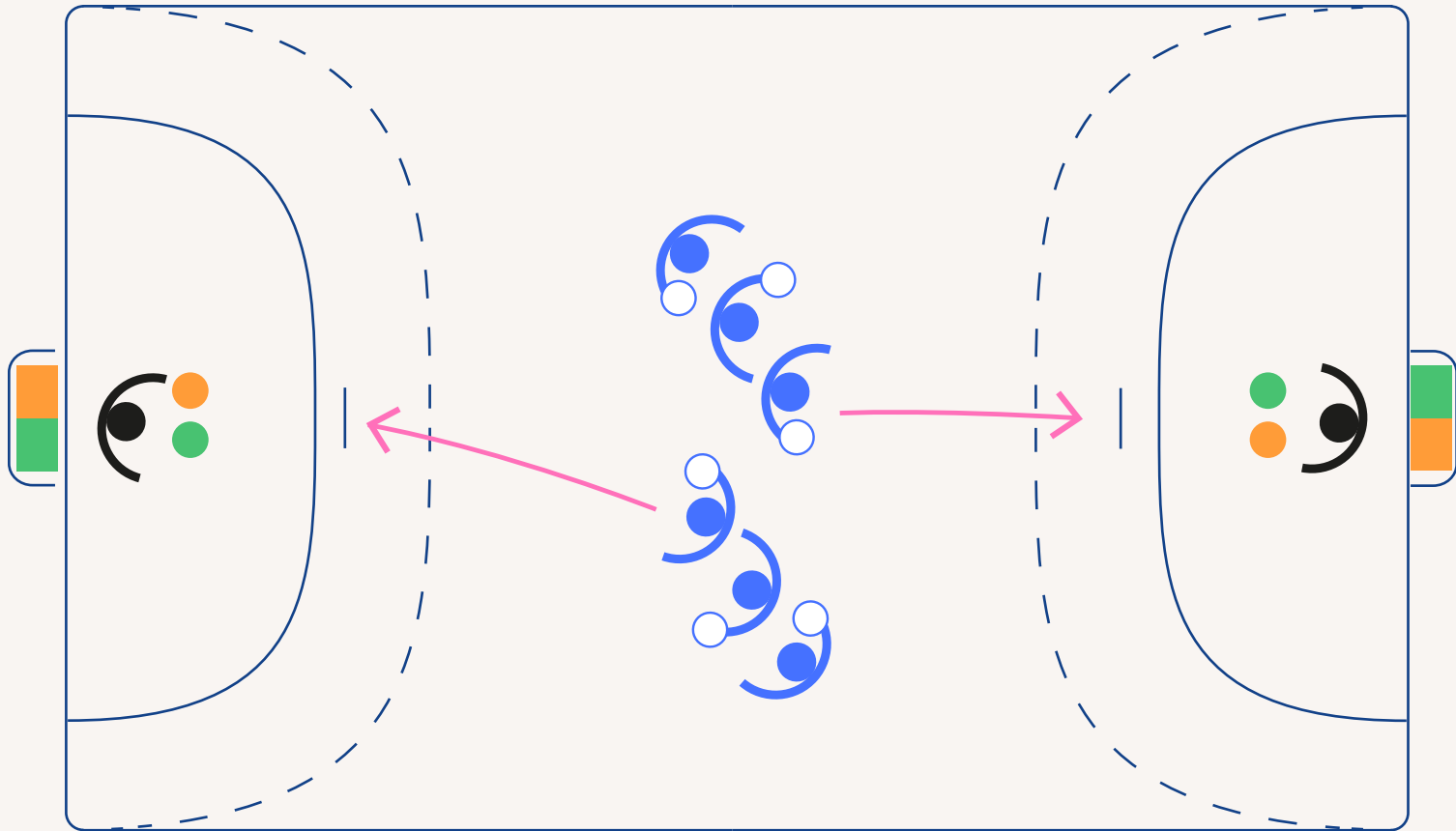
CONSIGNES DE RÉALISATION

- Chaque tireur va en dribble essayer de marquer
- Au premier dribble, le GB annonce une couleur, bleu par exemple. Le tireur a le droit de tirer fort ou doucement dans la moitié bleue, mais aussi de tirer doucement dans la moitié rouge

Laisser les joueurs s'approprier cette situation inhabituelle. Quand les GB commencent à fermer complètement le côté annoncé et arrêter des tirs « feuilles mortes » à l'opposé, mettre en place un défi

ÉVOLUTIONS

Comme en match, le GB enchaîne par une relance à l'opposé si arrêt ; ou une relance dans le rond central si but encaissé. De même, le tireur replie sur le contre-attaquant (s'il a du temps) ou gêne la relance s'il est en retard





Conclusion

Les défenses étagées sont exigeantes quant à leur construction. Beaucoup d'entraîneurs ne s'y aventurent pas, par méconnaissance culturelle ou recherche du résultat immédiat.

Si nous privilégions la défense 3-3 pour assurer un continuum quasi naturel avec la défense tout-terrain, il est aussi envisageable de construire une défense 2-4. L'important pour le coach reste :

- d'être sincère dans sa démarche
- de maîtriser les contenus, les fondamentaux
- de communiquer avec le groupe sur ce projet
- de l'inscrire dans un plan de formation du club
- que tous (joueurs, coach, public) éprouvent du plaisir via un handball moderne et créatif

Vous trouverez ci-dessous des pistes de réflexion sur le sujet ; à vous d'en faire ce que vous voudrez...

Jean-Francis Grehaine (UFR STAPS Besançon) nous éclaire sur le temps long qu'il faut pour modifier des pratiques chez les entraîneurs (pour lui en l'occurrence sur la formation des footballeurs): « Il peut s'écouler 30 à 60 ans entre le moment où des connaissances scientifiques sont produites et le moment où elles sont diffusées dans un secteur. »

François Rongéot : « Chaque séance d'entraînement doit ressembler à un voyage ».

Arsène Wenger : « Le fond de jeu d'une équipe, c'est l'intensité des communications et des connexions entre les joueurs, la lecture et le degré d'interprétation en relation. »

Regards sur le Parcours de Performance Fédérale féminin

LES BIAIS DANS LA DÉTECTION

CETTE ÉTUDE ANALYSE LA RÉALITÉ DU PARCOURS DE PERFORMANCE FÉDÉRALE (PPF) FÉMININ SUR LES DEUX DERNIÈRES OLYMPIADES (2016-2024). BASÉ SUR UN SUIVI DE COHORTE DE 620 JOEUSES NÉES EN 1994 ET APRÈS, L'ÉTUDE ÉVALUE L'EFFICACITÉ DU SYSTÈME DE DÉTECTION, LES TRAJECTOIRES DES JOEUSES VERS LE PROFESSIONNALISME.



Christine
RENAUD
CTS FFHandball





Handball féminin : le parcours vers l'élite favorise-t-il les joueuses nées en début d'année ?

Derrière les succès du handball féminin français, une question interroge aujourd'hui : **le système de détection des jeunes talents laisse-t-il passer certaines futures championnes ?**

L'étude menée par Christine Renaud sur le Parcours de Performance Fédéral (PPF) féminin entre 2016 et 2024 met en lumière plusieurs paradoxes.

Si les résultats sportifs de la France restent exceptionnels, avec de nombreuses finales internationales et plusieurs titres majeurs, l'analyse des trajectoires révèle aussi **des déséquilibres « préoccupants » dans les mécanismes de détection et de formation.**

Le constat est net. Parmi les 620 joueuses recensées dans le suivi de cohorte du PPF féminin, **31 % sont nées dans le premier trimestre de l'année, contre seulement 17 % dans le dernier. 60% des joueuses sont nées entre le mois de janvier et de juin.** Pourtant, la répartition des naissances dans la population française reste, elle, quasiment équilibrée entre les quatre trimestres.

Ce déséquilibre ne peut donc pas être attribué au hasard.

LES 620 JOUEUSES ÉTUDIÉES

Les critères d'entrée dans ce panel sont les **joueuses JIPES nées en 1994 et après** et répondant à au moins un item parmi les suivants :

- Participation au **SNU18/SN3** (à partir de 2018)
- Participation à au moins un **RIG**
- Participation à une compétition jeune de référence : **European open U16, Euro U17 et U19, Mondial U18 et U20**
- Sélection en France A sur une compétition de référence : **Euro, mondial, JO**
- Obtention d'un **contrat de formation en CFCEP**
- Obtention d'un **contrat professionnel en LBE** à temps plein

Les éléments qui suivent sont arrêtés à la fin des dernières compétitions estivales 2024 et n'incluent pas le RIG d'août 2024.

Une sélection qui favorise les joueuses "plus prêtes"

L'âge moyen d'entrée dans la pratique se situe autour de 9 ans (9,12 ans) au moment des premières opérations de détection organisées lors des trophées Michel-Barbot et des inter-comités régionaux. Ainsi, les joueuses repérées lors des premières compétitions départementales disposent, en moyenne, de moins de quatre années de pratique. Dans ce contexte, un écart de douze mois peut représenter jusqu'à 25 % d'expérience supplémentaire.

À cela s'ajoutent des différences parfois déterminantes en matière de **maturité biologique, de puissance physique, de coordination motrice ou encore d'expérience compétitive accumulée.**

La conséquence est presque mécanique : les joueuses nées en début d'année apparaissent souvent plus performantes au moment des compétitions de détection. Elles sont donc plus fréquemment sélectionnées, intégrées dans les Pôles Espoirs « sites accession » et exposées, de fait, à des volumes d'entraînement plus importants ainsi qu'à des environnements davantage propices à l'accès au haut niveau. À l'inverse, certaines joueuses au développement plus tardif peuvent être écartées précocement, non pas en raison d'un manque de potentiel, mais parce qu'elles ne présentent pas encore, au moment de l'évaluation, les caractéristiques **immédiatement valorisées par le système de sélection.**



En analysant notre base de licenciées sur les dernières saisons (prise en compte de l'année des IC sur 23—24, 22-23 et 21-22, années de naissance pivot dans notre détection soit plus de 25000 joueuses), **on constate déjà un petit déséquilibre en faveur du début d'année.**

RÉPARTITION DES MOIS DE NAISSANCE

	1 ^{ER} QUART	2 ^{ÈME} QUART	3 ^{ÈME} QUART	4 ^{ÈME} QUART
Licenciées de 13 ans	27 %	26 %	25 %	22 %
Joueuses au SNU18 depuis 2018	34 %	27 %	22 %	17 %
Joueuses RIG depuis 2018	35 %	33 %	20 %	12 %
Joueuses nées à partir de 1994 et devenues professionnelles (LBE - JIPES)	29 %	33 %	21 %	17%

L'analyse met en évidence un « effet de sélection » : un mécanisme par lequel le système **finit par produire lui-même les écarts de performance qu'il prétend simplement observer.**

Un paradoxe apparaît lorsque l'on observe l'équipe de France A. Contrairement aux joueuses identifiées au sein du PPF, les internationales françaises sur les périodes observées sont **majoritairement nées entre avril et septembre.**

Les joueuses du premier trimestre y sont même les moins représentées.

Autrement dit, le système actuel pourrait favoriser des profils précoces au détriment d'athlètes à maturation plus tardive... Pour autant à l'étage du plus haut niveau ce biais n'est plus forcément identifié.

L'étude démontre également que les joueuses **sont issues de l'ensemble des ligues et départements, territoires d'outre-mer** inclus évidemment : c'est le maillage et le grattage du terrain au plus près de toutes les licenciées qui fait la **force du dispositif.** Il faut donc **le préserver et le renforcer.**

	1 ^{ER} QUART	2 ^{ÈME} QUART	3 ^{ÈME} QUART	4 ^{ÈME} QUART
Naissances en France entre 2015 et 2020 Chiffres INSEE	24 %	25 %	26 %	25 %
Joueuses équipe de France A	18 %	27 %	31 %	24 %





Une question demeure centrale :

Le modèle actuel de détection ne privilégie-t-il pas excessivement la performance immédiate au détriment du potentiel de développement à long terme ?

L'étude met ainsi en évidence la nécessité de faire évoluer **les dispositifs de détection précoce et de développer des mécanismes capables de réintégrer ou d'accompagner les talents identifiés plus tardivement**. Dans une activité comme le handball, où la maturation sportive s'inscrit souvent dans le temps long, écarter certaines joueuses trop tôt pourrait priver le handball français de futures professionnelles, voire d'internationales potentielles.

La détection constitue en effet le point d'entrée structurant de l'ensemble du dispositif de performance. Or, les constats observés lors des finalités ICN, devenues Trophées Michel-Barbot, interrogent la capacité du système à **identifier l'ensemble des potentiels présents sur le territoire**. Certains départements présentent peu de profils détectés, ce qui peut révéler des **écarts d'organisation, des niveaux variables d'appropriation des critères de détection, ou encore des logiques locales davantage centrées sur la recherche de résultats immédiats que sur l'identification du potentiel** à moyen terme.

La sous-représentation des joueuses nées dans la seconde moitié de l'année renforce cette interrogation. Elle suggère que le système continue de valoriser prioritairement des profils précocement performants, au risque d'écarter des joueuses dont le développement est plus progressif.

Cette problématique est d'autant plus sensible que **la primo-détection conditionne largement les étapes ultérieures du parcours de performance**. Les choix effectués très tôt structurent durablement les opportunités d'accès, de formation et d'exposition au haut niveau. Dès lors, les biais ou omissions initiaux tendent **à se reproduire mécaniquement tout au long du dispositif**.

Cela conduit à une interrogation de fond : le modèle actuel de détection est-il réellement adapté à une activité à maturité tardive comme le handball ?

En arrière-plan apparaît une tension structurelle entre une logique de rendement immédiat et une logique de développement du potentiel. Plus le système se resserre précocement, plus il sécurise des profils rapidement efficaces ; mais plus il risque également de limiter l'émergence de trajectoires atypiques, progressives ou tardives. La réflexion ne porte donc **pas uniquement sur la qualité de la détection initiale**, mais plus largement sur **la capacité du dispositif à maintenir, dans la durée, des possibilités d'entrée, de réintégration et d'évolution** pour des profils dont la maturation sportive est différée.





NOUVEAUX MAILLOTS DISPONIBLES SUR [ADIDAS.COM](https://www.adidas.com)

"Savoir détecter"

RENOUVELLER L'ÉLITE DE DEMAIN

LES SÉMINAIRES IMPULSION 2028 ONT FAIT ÉMERGER UNE CONVICTION PARTAGÉE : LA DÉTECTION CONSTITUE UN LEVIER DÉTERMINANT POUR L'AVENIR DE LA DISCIPLINE. ÉTUDE ET PRÉSENTATION DU CONTENU DE FORMATION 2026.



Françoise
NICOLE
CTN FFHandball





Savoir détecter : une action collective au service des territoires

Détecter aujourd'hui, c'est construire les performances de demain. Former les détecteurs, c'est affirmer une ambition collective : mieux identifier, accompagner et révéler les talents sur l'ensemble du territoire. Cette dynamique place les acteurs de terrain au cœur du renouvellement de l'élite du handball français.

Les séminaires **IMPULSION 2028** ont fait émerger une conviction partagée : la détection constitue un levier déterminant pour l'avenir de la discipline. Pourtant, elle nécessite aujourd'hui d'être revisitée et renforcée pour atteindre pleinement son objectif initial : couvrir 100 % des licencié(e)s.

Dans ce contexte, la **Direction Technique Nationale** a souhaité accompagner les structures territoriales (comités et ligues) en proposant une formation dédiée aux cadres en charge de cette mission. L'enjeu est explicite : structurer, professionnaliser et valoriser la détection afin d'offrir à chaque talent les conditions optimales d'émergence.

C'est dans cette perspective que 18 cadres se sont réunis du 21 au 24 avril à la Maison du handball, à l'occasion du stage national U16 féminin, pour participer au premier module de formation « **Savoir détecter** ».

Vers une détection exhaustive : le principe du « 100 % détection »

Au cœur de la démarche se trouve une ambition forte : garantir une détection exhaustive. Il ne s'agit pas seulement d'élargir le champ d'observation, mais de s'assurer qu'aucun territoire ni aucun profil à potentiel ne soient laissés de côté. Cela concerne notamment les joueurs (es) à maturation tardive, les nouveaux(elles) licencié(es) ou encore ceux ou celles nés(es) en fin d'année, souvent exposés à des biais de sélection.

L'objectif est donc de construire un système capable d'embrasser la diversité des trajectoires, en limitant les phénomènes d'exclusion précoce.

Une professionnalisation ancrée dans l'action

Le dispositif de formation s'adresse à des professionnels déjà engagés dans leurs fonctions. Il repose sur une logique de transformation des pratiques, articulant apports théoriques et mises en situation concrètes.

À ce titre, les stagiaires ont pu affiner leur regard de détecteur lors des rencontres entre collectifs U16 (générations 2010 et 2011). Cette immersion a permis de confronter les cadres à la complexité réelle de l'observation et de l'analyse du potentiel.

DES INTERVENTIONS D'EXPERTS POUR STRUCTURER LES RÉFÉRENTIELS



Les apports d'experts ont permis de consolider les cadres d'analyse et de nourrir la réflexion collective.

Eric Baradat, responsable du PPF national féminin, a repositionné la détection comme un enjeu stratégique majeur. Son intervention a insisté sur la nécessité de réduire le « possible non réalisé », c'est-à-dire les talents non identifiés, en garantissant un accès équitable à la détection. Dans cette perspective, la détection n'est plus seulement une obligation institutionnelle, **mais un droit pour le (la)pratiquant(e).**

Il a également souligné le rôle structurant des cadres techniques de terrain, **véritables fondations du Parcours de Performance Fédéral**. La qualité du système dépend avant tout de leur capacité à observer, analyser et interpréter les situations, bien plus que des dispositifs eux-mêmes.

Un basculement est ainsi encouragé : passer d'un modèle sélectif en entrée à un système ouvert à la base, capable d'accueillir une pluralité de profils et d'évolutions.

UNE DOCTRINE DE DÉTECTION FONDÉE SUR TROIS EXIGENCES

- Une **détection systématique** : observer l'ensemble des joueuses pour limiter les biais de sélection
- Une **détection répétée** : multiplier les temps d'observation, notamment autour de 12-13 ans, pour mieux intégrer les dynamiques de progression
- Une **détection éclairée** : dépasser la performance immédiate pour accéder à une lecture du potentiel

Les deux premières relèvent d'une logique organisationnelle (pilotage, ressources, maillage territorial), tandis que la troisième mobilise l'expertise des acteurs. Sans rigueur organisationnelle, l'expertise individuelle reste insuffisante ou biaisée.

Promotion 1

Yohann LEFEVRE Normandie

Mathieu CHEVE Bretagne

Coleen LEPETIT Nouvelle Aquitaine

Dimitri ROYERE Nouvelle Aquitaine

Guillaume BORGELLA Occitanie

Takoua CHABCHOUB Région Sud

Laurent GHIO Région Sud

Paul VIVIER Auvergne Rhône Alpes

Jérôme EPS Auvergne Rhône Alpes

Pierre DECHANCE Auvergne Rhône Alpes

Emilie BRUSSIER Bourgogne Franche-Comté

Mickael REBERT Bourgogne Franche-Comté

Justine VERNEUIL Bourgogne Franche-Comté

Mathieu BONDUAEUX Bourgogne Franche-Comté

Léa GRIGNY Hauts-de-France

Halima DIARISSO Île-de-France

Mathieu GARNAUD Île-de-France

Kilian GRALL Île-de-France





L'évaluation des qualités physiques : des repères à consolider



Romain Rougier, préparateur physique, a apporté un éclairage complémentaire centré sur l'évaluation des qualités physiques dans le cadre des sélections.

Son intervention a mis en avant plusieurs enjeux :

- La capacité à observer les qualités physiques en contexte réel (entraînement, match)
- L'identification de repères de niveau, notamment sur les membres inférieurs
- La définition de seuils minimaux attendus pour accéder aux niveaux supérieurs

Ces éléments contribuent à objectiver les observations et à renforcer la cohérence des décisions de détection.

Intégrer les spécificités des pratiques : l'exemple du Beach Handball

Les interventions de Marion Limal et Patrick Teyssier ont permis d'élargir la réflexion aux spécificités du Beach Handball. Elles ont notamment porté sur les critères de détection propres à cette pratique et sur les perspectives de structuration autour des compétitions de référence.

LES 3 COMPÉTITIONS PROPOSÉES EN 2025-2026

COUPE DE FRANCE DES COMITÉS

Génération 2011/2012

Ce qui change : Création dans chaque territoire d'un regroupement des joueurs/joueuses des comités

COUPE DE FRANCE DES LIGUES

Génération 2008 à 2010

Ce qui change : Passage d'une compétition adulte à une compétition -18 ans (3 années d'âge)

BEACH HAND TOUR +16 ANS

Génération 2009 et avant

Création d'une compétition adulte de clubs labellisés par la FFHandball

Croiser les regards pour enrichir les pratiques

Des contributions vidéo de cadres experts (Sébastien Gardillou, David Burguin, Olivier De Lafuente, Patrick Passemard, Jonathan Mouton) ont complété le dispositif. Elles ont offert aux participants une diversité d'approches et de méthodologies, révélant à la fois des exigences communes et des singularités dans les pratiques d'observation.

Ce croisement de regards constitue un levier important de professionnalisation.

Une dynamique de transformation à l'échelle des territoires

À l'issue de ce premier module, chaque participant est engagé dans la construction d'un projet territorial visant à faire évoluer les pratiques de détection.

Ces projets pourront porter sur :

- La fiabilisation des procédures de détection
- L'accompagnement des sélections départementales ou régionales
- L'évolution des modèles d'intervention

Ils seront conduits en articulation avec les responsables PPF et les instances politiques locales, dans une logique d'expérimentation et d'amélioration continue.

Le **deuxième module en présentiel** est prévu en 2027 à l'occasion des interligues féminins qui se dérouleront à Tournefeuille.

Une initiative structurante pour l'avenir

En renforçant les compétences des acteurs et en consolidant la coordination territoriale, ce dispositif vise à sécuriser le repérage des talents et à rendre plus lisible le parcours de performance.

À l'heure où les exigences de performance s'intensifient, cette démarche affirme une double ambition : **élever le niveau d'expertise tout en garantissant l'équité d'accès à la détection à l'ensemble des licenciés(es).**



Les formateurs



Françoise NICOLE
CTN



Éric CALCAGNINI
CTR Île-de-France



Nicolas KEITA
CTR Île-de-France

Programme de formation
SAVOIR DÉTECTER

MDH - SNU16 FÉMININ

	21 AVRIL	22 AVRIL	23 AVRIL	24 AVRIL
8H	Ouverture de la formation, par Pascal Bourgeais Mieux se connaître pour mieux détecter par Françoise Nicole	La détection : critères, sens et organisation par Eric Baradat	La détection au Beach Handball, par Marion Limal et Patrick Teyssier	Stabilisation, La détection des joueuses, les compétences des détecteurs et la posture, par Françoise Nicole FIN DU MODULE, bilan et projection
10H		Les méthodes des experts Détecter et savoir questionner sur la détection	Le 100% détection par Nicolas Keita Quel est le fonctionnement de la détection sur mon territoire ?	
12H				
14H		Comment tester les qualités physiques par Romain Rougier Repères sur les standards à haut niveau, savoir observer savoir évaluer	Construire sa grille Observer le Beach Pour mieux identifier la spécificité	
16H		Observation et détection temps n°1, par Eric Calcagnini Quels sont les critères ? Une grille pour observer ? Retour et échanges, par Eric Calcagnini Pour se positionner sur les observables, débat autour des observables		
18H		Soirée conviviale détection des produits du terroir		



Intervenants



Amandine LEYNAUD
Coach adjointe France A



David BURGUIN
Coach adjoint France A



Michaël BOUTINES
Président de la commission arbitrage



Pascal BOUCHET
Représentant territoires

Ruban à distance SAVOIR DÉTECTER

CONTENU DE LA FORMATION

Mieux détecter, suivre et accompagner les joueurs(ses) à potentiel territorial

1

CAPSULE n°1

Le management du réseau, les fondamentaux pour animer un groupe de personnes, par Nicolas Keita et Françoise Nicole

- Outils et posture
- Mieux communiquer pour mieux animer

2

CAPSULE n°2

Les outils de suivi au service de la détection, par David Burguin

- Suivi de joueurs / joueuses
- Suivi d'un territoire

3

CAPSULE n°3

Mieux identifier les profils de joueurs à détecter, par Eric Baradat et Patrick Passemard

- Au regard de l'évolution du jeu des joueurs(ses) à haut niveau

4

CAPSULE n°4

Le/la gardien(ne) de but, par Amandine Leynaud

- Quels critères observables pour améliorer la détection chez les jeunes
- Les compétences à développer en sélection départementale et régionale

5

CAPSULE n°5

Collaborer au service d'un projet fédéral, par Pascal Bouchet et Michaël Boutines

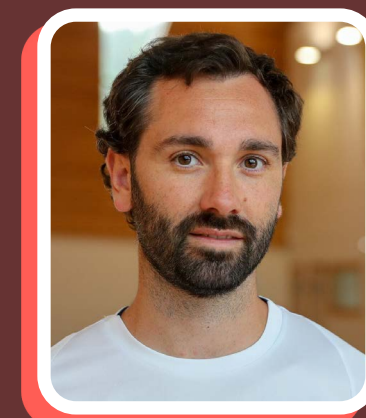
- Mieux travailler avec les élus
- Agir au service du projet fédéral





Attaquer UN DÉFENSEUR ISOLÉ

Une méthodologie pour construire une situation spécifique



Léonard
BARRAULT

Dans cet article, je vous propose une immersion en deux temps au cœur de l'entraînement. Dans un premier temps, nous détaillerons une **situation de duel tireur-gardien** axée sur la thématique « attaquer un défenseur isolé ».

Puis, dans un second temps, nous analyserons ensemble mon cheminement méthodologique ainsi que les questions clés que je me suis posées pour concevoir et structurer cet exercice.





OBJECTIFS

- Exploiter au mieux les perturbations défensives provoquées par le mouvement du pivot (observer l'organisation défensive : positionnement latéral et dans la profondeur)
- Prendre de vitesse un défenseur afin de le déborder ou le traverser

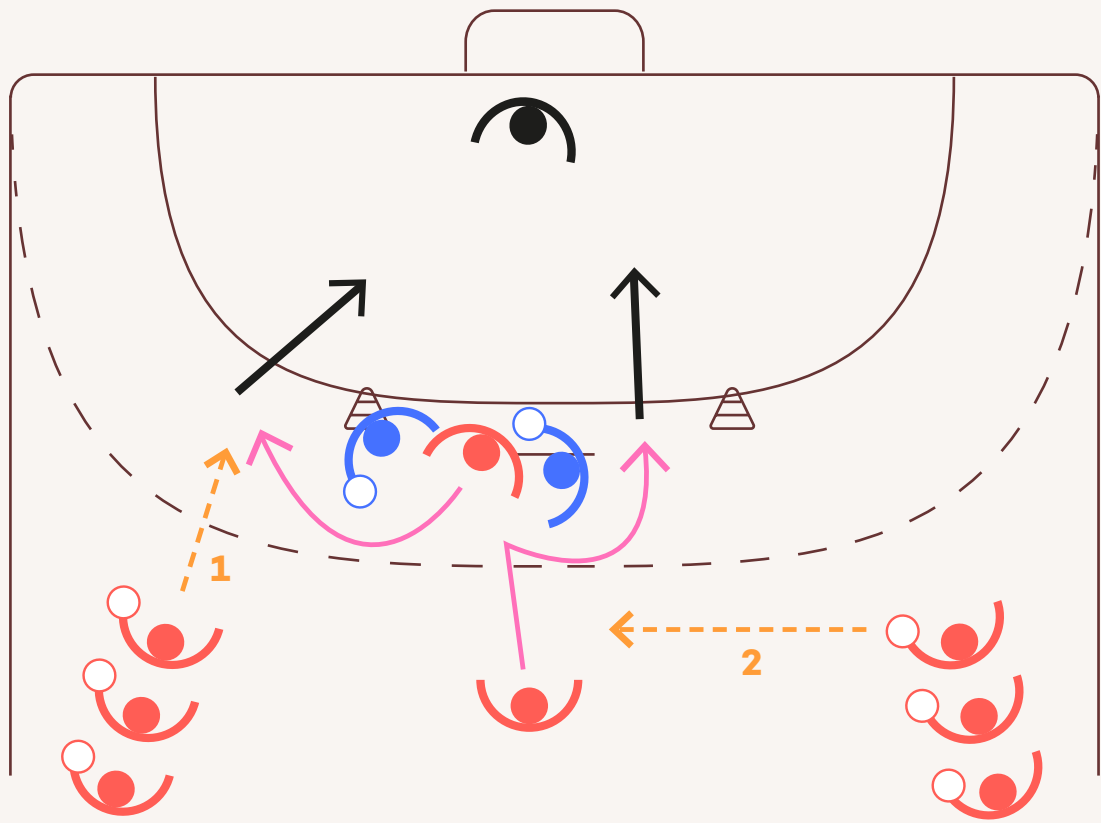
FONCTIONNEMENT

Délimiter dans le secteur central un espace avec deux plots. Dans ce secteur doivent se trouver deux défenseurs avec chacun un ballon tenu à deux mains et un pivot. Face à ce secteur doit se trouver un demi-centre sans ballon prêt à attaquer. Sur les cotés se trouvent deux colonnes de passeurs avec un ballon par joueur

- Le pivot démarre la séquence par un appel de balle hors secteur, après avoir réceptionné le ballon du passeur (côté appel de balle), il doit essayer de marquer
- Dès que le pivot se trouve en situation de tir, le demi-centre reçoit une passe du second passeur fixe et tente d'inscrire un but dans cet espace central
- Les deux défenseurs s'organisent comme ils le souhaitent pour ne pas prendre les deux buts. En se répartissant les rôles et en évitant de défendre à deux sur un attaquant, les défenseurs se donnent davantage de chances de provoquer un double échec

ACTIVITÉ DES JOUEURS

- Avec un départ explosif du pivot, les attaquants créent un maximum d'incertitude chez les défenseurs
- En forçant les défenseurs à se déplacer, les attaquants se donnent un maximum de chance de marquer, car un défenseur en mouvement est un défenseur en difficulté
- Il faut réussir à percevoir et exploiter le positionnement du défenseur resté dans le secteur central. Par exemple, si ce défenseur est resté très bas, il ne faut pas hésiter à prendre une situation de tir au travers



Légende

	attaquant		passe
	défenseur		course
	gardien de but		tir
	plot		



AIDE À LA CONSTRUCTION DE SITUATION

Après avoir détaillé la situation d'entraînement, je souhaite vous partager ma méthode pour concevoir un exercice spécifique.

Mon premier point d'ancrage est systématiquement **la cohérence avec la thématique générale de la séance**. Ici, le fil rouge étant l'attaque d'un défenseur isolé, il était indispensable que la structure de l'exercice matérialise cette intention. La situation est donc construite pour **provoquer et observer un duel direct : un porteur de balle face à un défenseur** livré à lui-même.

Mon deuxième point de vigilance concerne le moment de la séance : nous sommes ici sur une situation de duel tireur-gardien. L'objectif prioritaire est donc de générer un maximum de tirs.

Pour y parvenir tout en restant cohérent avec mon thème, j'impose une contrainte forte au défenseur : l'obligation de défendre avec le ballon tenu à deux mains. **En limitant ainsi ses moyens d'action, je place délibérément l'attaquant dans une situation avantageuse**. Mon but est clair : donner l'ascendant à l'offensive pour lui permettre de se procurer un maximum de situations favorables de tir et mettre les gardiens à contribution.

Ma troisième exigence est la gestion de l'intensité et le rythme de la séance. Mon but est de maintenir les joueurs dans un **volume d'activité maximal** en réduisant le temps d'attente au strict minimum.

Pour y parvenir, plutôt que de me limiter à un simple duel tireur-gardien, j'ai choisi d'intégrer une action en amont : le départ du pivot. C'est précisément ce déplacement qui va créer la situation d'isolement du défenseur. Cette astuce tactique me permet d'**augmenter significativement le nombre de joueurs mobilisés**. Résultat : ce sont 7 joueurs qui se retrouvent connectés et en activité permanente sur chaque séquence.

Le dernier paramètre incontournable est la mise en place d'une opposition. Au-delà de la technique, je cherche à pousser le curseur du ludique à son maximum. Je reste convaincu que le plaisir est un moteur essentiel de l'apprentissage. C'est pourquoi j'accorde une importance primordiale aux « contrats » et aux défis proposés aux joueurs.

Dans cet exercice, la règle est claire : le binôme demi-centre / pivot qui concède un troisième double échec au tir passe immédiatement en défense. En offrant ainsi aux défenseurs la possibilité de changer de statut grâce à une bonne performance défensive, on stimule leur esprit de compétition. C'est le levier idéal pour les pousser à donner leur maximum et instiller une saine émulation au sein du groupe.





Beach Handball

CONSTRUIRE L'AVENIR

LES FONCTIONS D'OFFICIELS



Liam
BUY
Chargé de mission ITFE

Le Beach Handball poursuit son essor sur l'ensemble du territoire, porté par la multiplication des compétitions et des événements promotionnels. Cette croissance s'accompagne d'un besoin accru de formation des officiels — arbitres, juges délégués, juges accompagnateurs et officiels de table de marque — qui contribuent à la qualité, l'équité et la sécurité des rencontres. Pour accompagner les nouveaux candidats, des ressources de formation dédiées ont été créées et sont à votre disposition.





LES OFFICIELS

ACTEURS ESSENTIELS DU DÉVELOPPEMENT DU BEACH HANDBALL

Porté par une dynamique fédérale en constante progression, le Beach Handball connaît un essor remarquable sur l'ensemble du territoire. L'augmentation du nombre de compétitions, d'événements promotionnels et de pratiquants s'accompagne naturellement d'un besoin croissant de former les femmes et les hommes qui contribuent à leur bon déroulement. Au-delà des joueurs et des entraîneurs, les officiels occupent une place centrale dans la qualité, l'équité et la sécurité des rencontres. Arbitres, juges délégués, juges accompagnateurs d'arbitres et officiels de table de marque constituent une équipe complémentaire au service du jeu et de son développement. Leur engagement et leurs compétences participent directement à la réussite des compétitions et à l'attractivité de la discipline. Pour accompagner les nouveaux candidats dans ces différentes missions, des ressources de formation dédiées ont été créées par Liam Buy (salarié en charge de la formation et du développement à la Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Handball) sont mises à disposition par la FFHandball.

ARBITRE

LE GARANT DU JEU ET DU SPECTACLE

Au cœur de l'aire de jeu, l'arbitre veille à l'application des règles, à l'équité sportive et à la sécurité des acteurs. Il accompagne le déroulement de la rencontre en favorisant un jeu fluide, dynamique et respectueux de l'esprit du Beach Handball.



**VOIR
FORMATION**

JUGE DÉLÉGUÉ

LE CHEF D'ORCHESTRE DE LA COMPÉTITION

Responsable du bon déroulement de l'événement sur le plan réglementaire et organisationnel, le juge délégué supervise les rencontres, coordonne les différents officiels et s'assure du respect des règlements fédéraux tout au long de la compétition.



**VOIR
FORMATION**





**VOIR
FORMATION**

JUGE ACCOMPAGNATEUR D'ARBITRE

LE FACILITATEUR DE PROGRESSION

Véritable référent pédagogique, le juge accompagnateur observe, conseille et accompagne les arbitres dans leur développement. Par son analyse et ses retours constructifs, il contribue à l'amélioration continue des compétences arbitrales.



**VOIR
FORMATION**

OFFICIEL DE TABLE DE MARQUE

LA MÉMOIRE DU MATCH

Acteur indispensable au suivi administratif et sportif de la rencontre, l'officiel de table de marque gère le chronométrage, le score, les feuilles de match et les procédures réglementaires. Son rôle garantit la fiabilité des informations et le bon déroulement de chaque rencontre.

Accédez aux formations en cliquant sur les différents liens du document.

Les contenus de formations sont protégés, il vous est donc demandé de mettre un nom et une adresse email pour y accéder.



APPROCHES *des* HANDBALLS

REVUE BIMESTRIELLE DE LA DIRECTION
TECHNIQUE NATIONALE

1, rue Daniel Costantini
CS 90047, 94046 Créteil Cedex

T. +33 (0)1 56 70 72 72

F. +33 (0)1 56 70 73 00

ffhandball@ffhandball.fr

www.ffhandball.fr



@ffhandball

