

COMPTE-RENDU

2èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 19 février A Vauvert pour les filles et à Générac pour les garçons

Le deuxième entraînement de la saison à destination des Gardiens et Gardiennes de buts a eu lieu le mercredi 19 février au gymnase de Vauvert pour les filles et à Générac pour les garçons.

Ces séances se sont déroulées de 14h à 16h30 pour les gardiens et gardiennes nés en 2011, 2012, 2013 et ont été menées par :

- des entraîneurs Experts du poste de Gardien de But : Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes Gard), Dylan SOYEZ (USAM Nîmes Gard) et Pablo ROUSSELOT (CS Marguerittes),
- des entraîneurs bénévoles : Éric MARY (HBA Lédignan).
- les techniciens du Comité du Gard : Muriel DELSOL, Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT.

Bilan Gardiens de Buts à Générac



Ce regroupement a été organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club du SCH Générac.

Lors de cette après-midi, les jeunes gardiens de buts ont pu participer à différentes situations d'apprentissage comprenant de la motricité, de la coordination, de la dissociation segmentaire, du renforcement, des déplacements, des parades et de la souplesse afin d'améliorer leurs attitudes et postures.



La séance a été menée par Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes Gard), Dylan SOYEZ (USAM Nîmes Gard), Erice MARY (HBA Lédignan) et les techniciens du Comité du Gard de handball (Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT).

Cette séance a réuni **22 Gardiens de Buts issus de 11 clubs gardois.**

Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Gammes athlétiques** : Variété de courses, coordination, motricité avec attitude GB (posture/protection bras au-dessus tête)
- **Jeu de la chasuble (ludique) à 2 GB** : travail d'appuis et défis
- **Relai par équipes à 5/6 GB** : GB attachés entre eux (chenille) au fil du relai (ludique), coordination et vitesse de déplacement
- **Situations à 2 GB avec 2 pastilles** :
 - Déplacements latéraux + parades basses (pied ou pied + main) : 1 GB en activité et 1 GB en gainage
 - Reprise d'appuis, ouverture/fermeture 1^{er} poteau, ouverture pied, mécanique genou, notion d'attaque du ballon
 - Ajout d'un ballon : Echange balle au centre des pastilles + parades basses
 - Patienter/Maîtriser les mouvements/Conserver une attitude GB





• **Situations à 2 GB avec 1 chaise :**

- Passer la jambe par-dessus la chaise : parade mi-hauteur, souplesse, équilibre, appui fort + posture
- Notion d'éclairer l'attaquant (yeux/phares au niveau des doigts, mains, coudes, hanches, intérieur genoux, malléoles)
- Ajout de vitesse de réalisation



• **Situations à 4 GB avec 2 chaises :**

- Enchaînement parade mi-hauteur droite puis gauche : Passer la jambe droite puis gauche par-dessus la chaise (toujours avec posture et phares)
- Importance de Maîtrise puis Intensité puis Vitesse de réalisation
- Ajout parade mi-hauteur bras + jambe : Couper la feuille de papier avec ciseaux (bras/jambe)

• **Situations à 2 GB avec 1 ballon :**

- Enchaînement 3 Parades mi-hauteur avec balle tendu par coéquipier



- **Passes et relances à 2 GB :**
 - Face à face : Coude au niveau épaule, notion de lancer de javelot, bras devant
 - Distance de plus en plus grande : faire rouler la balle puis la récupérer et relancer
 - Passes avec saut en extension

- **Relais par équipes de 5/6 GB :**
 - Course avec dribble + contournement plot + relance au partenaire
 - Vitesse, coordination, manipulation de balle, équilibre
 - Défis

- **Etirements/souplesse**

- **Goûters offerts par le club du Sporting Club Handball Générac et le Comité du Gard de handball**



Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

NOM	Prénom	Date de Naissance	Club
ABRIC	TOM	USAM Nîmes Gard	10/04/2012
ALPINI	LINO	AO Gardonnenque	12/09/2012
AZZOUZ-VIGIER	CYHAN	USAM Nîmes Gard	26/07/2013
BOUFRAINE	NOHAM	Vergèze HB	21/03/2011
BOUT	ISMAEL	CO Bellegarde	18/05/2013
CARMINATI	LOIS	H Bagnols GR	19/03/2012
CHAUSSON	EDEN	H Bagnols GR	03/05/2011
FLORES FRANCOIS	RAFAEL	Costière HB	05/11/2013
GIRARD	MARTIN	GH Aramon-Rochefort	06/06/2013
LEFRANC	TITOUAN	USAM Nîmes Gard	28/10/2013
LEFRANC	MATHIEU	CO Bellegarde	07/06/2011
LOBLIGEOIS	JEREMY	AS ST AMBROIX	30/04/2011
NILS	CELESTIN	Vergèze HB	23/12/2011
PLUVINAGE	JEREMY	CO Bellegarde	06/09/2012
POLLET	GAEL	H Bagnols GR	10/12/2010
RAZAIRE	NATHANAEL	CO Bellegarde	26/04/2010
REY	ENZO	SC Générac	01/09/2010
ROCHAS	SACHA	GH Aramon-Rochefort	07/04/2011
SAUVEUR	ALBAN	CS Marguerittes	19/03/2013
TAMBOISE	ARNAUD	CS Marguerittes	17/05/2012
VINCENT	HUGO	SC Vaunage	15/07/2013
VISCART	REMI	GH Aramon-Rochefort	20/03/2013



Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 16 avril 2025

Bilan Gardiennes de Buts à Vauvert



Cette séance Spéciale Gardiennes de But a été organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club Handball Vauvert.

Lors de cette après-midi, les gardiennes de buts ont pu découvrir différents ateliers de motricité / coordination / dissociation / parades / souplesse et améliorer leurs déplacements et placements par rapport à la balle (et donc au tireuse).

La séance a été menée par Pablo ROUSSELOT (Gardien de but et entraîneur des GB, CS Marguerittes) et Muriel DELSOL (Comité du Gard de handball).



Cette séance a réuni **12 Gardiennes de Buts issues de 11 clubs gardois.**

Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Échauffement :**
 - Gammes athlétiques :
 - Course normale
 - Interne / externe
 - Montées de genoux
 - Talons-fesses
 - Pas chassés / pas croisés

Objectif : échauffement musculaire, entrée dans la séance

- Motricité avec ballon :
 - Courses-en dribble
 - Montées de genoux en dribble
 - Talons fesses en dribble
 - Pas chassés en dribble
 - Alternance dribble main droit – main gauche
 - Courses-en dribble mauvaise main



Objectif : maîtrise de balle, dissociation et coordination membres inférieurs et membres supérieurs

- Relation à deux avec ballons
 - Déplacements latéraux en passe, un ballon chacune et passe main droite puis main gauche
 - Idem mais une à reculons et une qui avance

- Déplacements latéraux avec une balle aux pieds et une balle aux mains
- Idem mais une à reculons et une qui avance

Objectifs : dissociation main gauche et main droite ; dissociation membres inférieurs et membres supérieurs

• **Jeux d'échauffement :**

- Jeu de l'horloge :
 - 1 équipe qui doit se déplacer autour d'une autre équipe en cercle. Cette équipe doit se déplacer latéralement et le plus vite possible pendant que l'équipe qui est en cercle essaie de faire tourner le ballon en passe le plus vite possible. L'équipe qui a fait le plus de tours avec le ballon gagne la partie.

Objectifs : travail de passes ; motricité de jambe ; rapidité

➤ Relais :



- Échelle de rythme, un pied à l'extérieur – deux pieds au milieu – un pied à l'extérieur
- Saut pieds joints de haies puis enchaînement parades en projection après réception
- Parades mi-hauteur par-dessus plots de 1m de hauteur avec activité et des petits « rebonds »
- Roulé-boulé sur tapis, se relever et effectuer une parade étoile, puis toucher poteau de la cage : signal de départ de la GB suivante

Objectifs : motricité de jambe ; explosivité des parades de projection et segmentaires ; se réorienter rapidement après passage au sol et explosivité

• **ATELIER 1 (Pablo)**

- Gainage dynamique 1 :
 - Position pompe, déplacements latéraux autour d'un banc
 - V+ : se déplacer d'un « pas » au signal sonore, position pompe en cercle, taper dans les mains de ses coéquipières à droite et à gauche et tourner d'un « pas » : faire un tour complet
- Gainage dynamique 2 :
 - Monter en ATR le long du mur en partant pieds contre le mur

- Gainage statique :
 - Face à face en position pompe, s'envoyer un ballon d'une main à l'autre
 - V+ : lever la jambe opposée lorsqu'on fait la passe avec une main.

Objectif : travail de gainage



- **ATELIER 2 (Muriel)**

- Dissociation main droite et main gauche :
 - Dribble avec deux ballons
 - Dribble avec un ballon et se lancer une balle de tennis de l'autre main
 - 1 ballon chacune, un ballon d'échange, lancer sa balle au-dessus de soi pour réceptionner et renvoyer le ballon d'échange et récupérer son ballon avant rebond
- Dissociation membres inférieurs et membres supérieurs :
 - Échange de balle dans les mains et une au pied en statique

Objectifs : motricité de balle ; dissociation membres supérieurs et membres inférieurs, dissociation main droite et main gauche

- **ATELIER 3 (Pablo)**

- Placement sur le tir d'aile
 - Deux colonnes de tireurs positionnées derrière une pastille de couleur aux alentours des 4 m dans la zone (tir d'aile et une gb dans la cage. L'intervenant annonce une couleur, la gb doit avancer d'un pas en commençant par la jambe adjacente au poteau, vers la pastille de couleur. Une fois la gb positionnée, tir libre, avec lobe interdit.

Objectif : savoir où se positionner selon l'angle de tir à l'aile et quelle attitude avoir si c'est un tir en fermé ou ouvert

- **ATELIER 4 (Muriel)**

- Une GB dans la cage, l'intervenant a devant lui 4 pastilles de couleurs différentes.
 - Couleur 1 = parade mi-hauteur droite
 - Couleur 2 = saut vers l'avant en parade mi-hauteur droite
 - Couleur 3 = parade mi-hauteur gauche
 - Couleur 4 = saut vers l'avant en parade mi-hauteur gauche
- V+ : l'intervenant annonce à la GB une priorité d'annonce, qu'elle soit orale ou visuelle.
 - La GB doit y être attentive pour ne pas se tromper.

(Exemple : la GB doit se focaliser sur l'annonce visuelle, l'intervenant pose son pied sur la pastille de couleur 1 mais annonce la pastille de couleur 3. La GB doit effectuer la parade associée à la couleur 1 et pas celle associée à la couleur 3).

Objectif : travail d'explosivité ; de réactivité ; de prise d'information

- **ATELIER 5 (Muriel)**

- Tirs en cascades de l'intervenant et des GB avec 1 ballon chacune
 - 2 GB dans les cages (1 devant l'autre derrière) : prendre le moins de buts possible
 - Inversion des rôles et défi entre GB

Objectif : se repérer dans l'espace ; se projeter vite ; lecture trajectoire

- **ATELIER 6 (Muriel et Pablo)**

- Tirs de l'intervenant libre dans les coins, parade de la GB puis enchaînement de tâche (x4) :
 - Doit récupérer le ballon le plus rapidement possible et faire une relance milieu de terrain à une des GB disponible

Objectif : enchaînement de tâche, changement de statut de dernier rempart à premier attaquant, travail de relance et de prise d'information

- **Goûters offerts par le Comité du Gard de handball**

Voici la liste des Gardiennes de Buts présentes :

NOM	PRENOM	CLUBS
AVERLANT COQUELET	LUCE	VERGEZE HB
BAUDIN	FAUSTINE	USAM NIMES GARD
DUBOIS SOBRAL	ZOE	HBC GENERAC
GUEYMARD	MAELLE	AS ST-AMBROIX
LUNEL	AMBRE	REMOULINS SHB
MADRID	HANAE	HBC SOMMIERES
MEYSSONNIER	NOELY	COSTIERE HB
PONS	LOUISE	CS MARGUERITTES
RACHIDI	MAESSANE	CHB VAUVERT
SIFFOU	SHAHINEZ	CHB VAUVERT
SYSKA	ELINE	GH ARAMON-ROCHEFORT
TIN SANG	EVA	AO GARDONNENQUE

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 16 avril 2025

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Générac et de Vauvert pour la mise à disposition des gymnases.
- Le club du SCH Générac pour son aide à l'organisation de cet événement et la distribution d'un goûter (Delphine et Mattéo GEVAUDAN).
- Le club du CHB Vauvert pour son aide à l'organisation de la séance.
- Gabriel BOURGUIGNON, Dylan SOYEZ et Pablo ROUSSELOT pour leur disponibilité, leur expertise et les différents repères donnés aux gardiens
- Éric MARY pour son aide et son implication

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball