

Compte-rendu

4^{ème} édition du ReGARD Technique

Dimanche 16 mars à Nîmes – Gymnase Le Parnasse

La 4^{ème} édition du ReGARD Technique a été organisée dimanche 16 mars 2025 à Nîmes en association avec la journée de **détection des 2013 masculins**.

Pour la quatrième année consécutive, le Comité du Gard de handball a mis en place une matinée dédiée à la formation des encadrants des équipes jeunes des clubs du département et de l'Occitanie (-11ans et -13 ans).

Ce moment de partage et de démonstration entièrement gratuit (sauf pour les recyclages des diplômes animateur, entraîneur régional, entraîneur territorial jeunes ou adultes et accompagnateur d'équipe) a attiré des entraîneurs de tout le département et de la région.

Les entraîneurs professionnels des clubs nationaux (Usam Nîmes Gard et Handball Bagnols Gard Rhodanien) et de la Ligue Occitanie (Pôle Espoir Nîmes) ont animé et commenté des séances d'entraînements et de préparation physique adaptées aux -13ans.

Les salariés et bénévoles du comité du Gard ont été un soutien technique et logistique de cette matinée qui a servi de base pour s'imprégner de notre formation initiale locale.



4^{ème} édition
REGARD TECHNIQUE -13 M
DIMANCHE 16 MARS 2025, NÎMES / PARNASSE : 8H30-17H

DE GRANDS NOMS DU HANDBALL GARDOIS VOUS ATTENDENT !

FORMATION GRATUITE OU CIRCONSTANCE DE RECYCLAGE (FRAIS 20€)

- **9H-10H : « SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS ET COLLECTIFS : ATTAQUE D'UNE DÉFENSE ALIGNÉE » AVEC DAVID DEGOUY**
- **10H-11H : « SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS SUR UNE DÉFENSE ÉTAGÉE 3-3 HOMME-À-HOMME » AVEC RENAUD BOULANGER**
- **11H-12H : « CHANGEMENT DE STATUT DÉFENSEUR/ATTAQUANT VERS UN JEU RAPIDE » AVEC RAPHAËL GESLAN**

PRÉPARATION PHYSIQUE AVEC MARC TEISSONIERE

INTERACTIONS TECHNIQUES ET ANALYSE DES SITUATIONS AVEC JACKY BRUN

14H - 17H : DÉTECTIONS -13 MASCULIN

Logos at the bottom: LIGUE OCCITANIE FFHANDBALL, INSTITUT FORMATION EMPLOI LIGUE OCCITANIE, AGENCE NATIONALE DU SPORT, COMITÉ DU GARD, USAM NÎMES GARD, HBGA, GARD 2025

Voici les 63 joueurs de la génération 2013 présents lors de cette matinée



Voici la liste des 40 entraîneurs et bénévoles présents (représentant 19 clubs du département et de l'Occitanie)

NOM	PRENOM	CLUB
ARNAUD	Brice	Comité Gard HB
BAYLE	Nalise	Handball Terre de Camargue
BOSC	Christophe	HBC St-Gilles
BOURGOINT	Aurélie	Vergèze HB
CAMPESI	Léa	USAM Nîmes Gard
CLOUX	Sébastien	USAM Nîmes Gard
DELSOL	Muriel	Comité Gard HB
DEMONTIS	Sébastien	UH Tarascon-Beaucaire
DOLHADILLE	Elodie	Comité Gard HB
DOMINGUEZ	Fabrice	COB Bellegarde
DUCHENOY	Lucas	HBC Teyran (34)
DUSSERRE	Malorie	Union Laudun-L'ardoise
FAURE	Mélanie	Union Laudun-L'ardoise
FAUTRAY	Frédéric	AO Gardonnenque - Alès Cévennes Hb
GAL	Cécile	Comité Gard HB
GIBBS	Ben	Uzès HB
HILLAIRET	Julien	Union Laudun-L'ardoise
HOARAU	Nathalie	HBC St Jean (31)
HOARAU	Christian	HBC St Jean (31)
JALLET	Fabien	Hb Lunel Marsillargues (34)
LAVIGNE	Ludovic	CS Marguerittes
LLINARES	Virginie	COB Bellegarde
LLINARES	Dominique	COB Bellegarde

MANSOURI	Rayane	Vergèze HB
MAURIN	Julie	Union Laudun-L'ardoise
MIALON	Frédéric	Usam Nîmes Gard
MONIN	Quentin	Vergèze HB
MONTAGUT	Pierre	Comité Gard HB
MOREAU	Adrien	Remoulins Sport HB
ORAND	Delphine	SC Vaunage
PERALDO	Marilyn	Comité Gard HB
PIERREDON	Williams	USAM Nîmes Gard
RENIER	Jérôme	Comité Gard HB
RICHARDIN	Vincent	CS Marguerittes
ROMAN	Jean-Marie	COB Bellegarde
ROUDIERE	Laurie	USAM Nîmes Gard
TERUEL	Grégory	Focus Hand
VIEUX	Maxime	UH Tarascon Beaucaire
VILLARET	Simon	Alès Cévennes Hb
VULPE	Andreï	SCH Générac – Stagiaire Comité



Cet événement avait 4 objectifs principaux :

- Rassembler le maximum d'entraîneurs jeunes autour de la technique gardoise
- Proposer des séquences d'entraînement animées et interactives réutilisables en club
- Amener une réflexion sur les thématiques prioritaires de la catégorie -13ans
- Rassembler les acteurs du haut niveau local et les entraîneurs jeunes des clubs

Planning de la matinée :

- 8h30-9h : Accueil des entraîneurs inscrits au **ReGARD Technique** et placement en tribune
- 9h : Présentation du fonctionnement/enjeux de la matinée + présentation de la détection et de la formation départementale des jeunes joueurs nés en 2013

- 9h-12h : Séances d'entraînements menées par des entraîneurs professionnels de l'activité en lien avec le ReGARD Technique (présence de **Jacky BRUN**, ex-Conseiller Technique Sportif) :
 - Séance avec **David DEGOUY (entraîneur USAM Nîmes Gard, Liqui Moly StarLigue = Division 1)** : « Savoir-Faire individuels et collectifs : Attaque d'une défense alignée »
 - Séance avec **Renaud BOULANGER (Responsable Pôle Espoir Nîmes)** : « Savoir-Faire individuels sur une défense étagée 3-3 Homme-à-Homme »
 - Séance avec **Raphaël GESLAN (Handball Bagnols Gard Rhodanien, Nationale 2)** : « Changement de statut Défenseur/Attaquant vers un jeu rapide »
 - Situations de Préparation Physique adaptées aux -13ans avec **Marc TEISSONNIERE (préparateur physique USAM Nîmes Gard, Liqui Moly StarLigue = Division 1)**
- 12h-13h : Apéritif dînatoire avec échanges entre entraîneurs professionnels, préparateur physique, entraîneurs clubs, bénévoles et salariés Comité

Intervenants présents :

DAVID DEGOUY
ENTRAINEUR LIQUI MOLY
STARLIGUE (LNH)
USAM NÎMES GARD



RENAUD BOULANGER
RESPONSABLE PÔLE ESPOIR
MASCULIN DE NÎMES
LIGUE OCCITANIE DE HANDBALL



RAPHAËL GESLAN
ENTRAINEUR NATIONALE 2
RESPONSABLE TECHNIQUE
HANDBALL BAGNOLS GARD
RHODANIEN



MARC TEISSONNIÈRE
PRÉPARATEUR PHYSIQUE
USAM NÎMES GARD



JACKY BRUN
CONSEILLER TECHNIQUE SPORTIF
EX-RESPONSABLE PÔLE ESPOIR
OCCITANIE MASCULIN

Les entraîneurs présents ont été accompagnés en tribune par **Jacky BRUN** (Conseiller Technique et Sportif, ex-responsable Pôle Espoir Nîmes) et **Brice ARNAUD** (Conseiller Technique Fédéral, Comité Gard HB), qui ont fait le lien technique pendant les séances et ont animé les questions de fin de séance.

Un document avec les toutes les séances présentées lors du ReGARD Technique (les 3 séances de handball, la séance de préparation physique et un fichier sur les PRIORITES de la préparation physique en -13ans) ainsi qu'une vidéo de la séance sur la préparation physique seront envoyés aux entraîneurs présents.

Voici le lien pour les séances sous forme de document (site Comité du Gard de handball) :

<http://www.comite-gard-handball.org/commission-technique-et-formation/>

Et les liens pour les vidéos de cette matinée (séances Handball et séance préparation physique) sur la chaîne Youtube du Comité du Gard de handball :

Séances HB : <https://youtu.be/oln70vHdaCY>

Séance Prépa physique : <https://youtu.be/byRY6bhxams>

Lien de la Chaine Youtube : [Comité Gard Handball - YouTube](#)

Séance avec David DEGOUY



Séance avec Renaud BOULANGER



Séance avec Raphaël GESLAN



Séance Préparation Physique avec Marc TEISSONNIERE



Ateliers Tests Physiques et morphologiques avec Jérôme RENIER, Muriel DELSOL, Marilyn PERALDO, Cécile Gal et Elodie DOLHADILLE (salariés et bénévoles Comité du Gard de handball)



A la suite de cette matinée technique, un apéritif dînatoire a été organisé dans le hall du Parnasse pour échanger librement entre les entraîneurs des clubs, le préparateur physique, les techniciens professionnels ainsi que les salariés et bénévoles du Comité du Gard de handball.

La Commission Technique Départementale tenait à remercier :

- la mairie de Nîmes pour la mise à disposition de leurs infrastructures et du matériel de sonorisation
- les cadres techniques professionnels **des clubs de l'Usam Nîmes Gard, du Handball Bagnols Gard Rhodanien et de la Ligue Occitanie** (David DEGOUY, Raphaël GESLAN, Renaud BOULANGER, Marc TEISSONNIERE et Jacky BRUN) pour leur disponibilité et leur expertise
- les bénévoles/élues du comité (Elodie DOLHADILLE, Cécile GAL et Marilyn PERALDO), pour leur disponibilité et leur aide sur les tests
- les encadrants de la matinée (Muriel DELSOL, Jérôme RENIER, Brice ARNAUD et Sébastien DEMONTIS), pour leur investissement
- Andreï VULPE (stagiaire au Comité), pour les affiches, les photos et pour la conception de la vidéo sur la séance de Préparation Physique.

Pierre MONTAGUT

Filière masculine

Comité du Gard de handball