

Optimisation des créneaux horaires des salles en handball

Objectif

Les infrastructures sportives sont très limitées pour de nombreux clubs de handball. Il est donc indispensable d'utiliser efficacement les créneaux horaires disponibles. Cette fiche d'information aide la section sport et les entraîneurs/es des clubs à y parvenir.

Groupes cibles

- Responsables des salles au sein des clubs
- Direction sportive au sein des clubs
- Entraîneurs/es
- ...

Optimiser les groupes d'entraînement

Le groupe d'entraînement idéal comprend environ 14 à 16 joueurs/euses présents afin de garantir un entraînement optimal en 6 contre 6. Ce nombre concerne uniquement la participation effective aux entraînements, et non la taille fixe de l'effectif. De tels groupes permettent d'inscrire au moins une équipe aux championnats ou aux tournois. En particulier dans le domaine de la relève, une rotation flexible entre les équipes est possible grâce à la licence de promotion des talents. Il peut donc être judicieux de réduire le nombre de groupes d'entraînement dans un club, sans pour autant réduire le nombre d'équipes en championnat ou dans les tournois.

Planifier les créneaux d'entraînement

Afin d'utiliser au mieux les infrastructures limitées et de permettre au plus grand nombre de personnes intéressées de pratiquer le handball, les soirées en salle devraient être divisées en créneaux horaires efficaces de 90 minutes. Ces créneaux doivent être systématiquement utilisés pour l'entraînement de handball en salle. Toutes les mesures préparatoires, comme les concertations organisationnelles, mais aussi, par exemple, l'échauffement ou la mise en condition, sont anticipées dans le temps et effectuées à l'extérieur de la salle.

Pour un déroulement fluide, il est essentiel de communiquer clairement et de manière contraignante les horaires d'entraînement. Aux joueurs/euses, on communique l'heure officielle de début de l'ensemble de la séance, et non pas uniquement l'heure à laquelle le créneau en salle commence.

Dans ce modèle, la préparation effectuée en dehors de la salle a lieu en parallèle du créneau en salle du groupe d'entraînement précédent. Exemple de plan d'occupation d'une salle avec des créneaux de 90 minutes pour une salle triple:

16h1 5	16h3 0	16h4 5	17h0 0	17h1 5	17h3 0	17h4 5	18h0 0	18h1 5	18h3 0	18h4 5	19h0 0	19h1 5	19h3 0	19h4 5	20h0 0	20h1 5	20h3 0	20h4 5	21h0 0
Temps d'entraînement du groupe 1												Temps d'entraînement du groupe 3							
	Temps en salle du groupe 1												Temps en salle du groupe 3						
							Temps d'entraînement du groupe 2												
							Temps en salle du groupe 2												

Deux équipes dans une salle triple

S'il arrive qu'un club compte deux groupes d'entraînement (par exemple de 10 joueurs/euses chacun), ceux-ci peuvent partager une salle triple. Ils réalisent ensemble la mise en train avec Power to Win, avant ou au début du créneau en salle. Pendant la partie principale de la séance, les deux groupes s'entraînent séparément, chacun sur une moitié de la salle. Lors de la dernière partie de la séance, des formes de jeu globales ainsi que le travail du jeu de transition rapide sont réalisés ensemble, les groupes jouant l'un avec ou contre l'autre sur l'ensemble de la salle triple. Exemple:

17h45	Organisation	Organisation
18h00	Mise en train: Power to Win	
18h20	Partie principale: apprendre à jouer au handball Groupe d'entraînement 1	Partie principale: apprendre à jouer au handball Groupe d'entraînement 2
19h15	Conclusion: jouer au handball et travail du jeu de transition rapide avec un objectif d'entraînement précis	
19h30	Fin de l'entraînement	

L'exemple peut également être appliqué à une salle simple.

Optimiser la planification de l'entraînement et choisir la structure de la séance

Des informations complémentaires et détaillées concernant la planification des entraînements sont disponibles dans le «Manuel Handball». Afin d'utiliser au mieux le temps d'entraînement, il convient de choisir une structure de séance adaptée. La Fédération Suisse de Handball prévoit la structure de séance d'entraînement suivante dans le handball des enfants:

INTRODUCTION 20 min	PARTIE PRINCIPALE 55 min	CONCLUSION 15 min
Power to Win	Apprendre à jouer au handball	Jouer au handball avec un objectif d'entraînement
Diversité	Jeu libre	Softhandball
Formes fondamentales de mouvements et de jeux	Apprentissage du jeu	Minihandball

Avec Power to Win, l'entraînement débute par une mise en train de 20 minutes, axée sur une activité physique polyvalente et interdisciplinaire, ainsi que sur les mouvements et formes de jeu fondamentaux. Cette phase prépare les enfants physiquement et mentalement à la partie principale de l'entraînement. Ils travaillent les différentes formes de pratique de manière ludique. Un échauffement supplémentaire n'est pas nécessaire. L'échauffement peut également être réalisé très facilement au bord du terrain, dans les tribunes, dans le local de rangement du matériel ou à l'extérieur de la salle.

Mesures pour augmenter le temps d'apprentissage et d'activité physique

Les entraîneurs/res augmentent le temps consacré à l'apprentissage et à l'activité physique en utilisant des formes d'entraînement proches du jeu et bien organisées. Les formes de jeu présentées dans le Manuel Handball peuvent également être mises en œuvre avec des équipes plus grandes et adaptées individuellement à la taille réelle du groupe. Pour garantir de manière générale une intensité élevée, les mesures organisationnelles suivantes sont utiles:

- En tant qu'entraîneur/e, éviter les temps d'attente et proposer des tâches supplémentaires (par exemple, grimper à l'espalier, dribbler en slalom, sauter dans des cerceaux).
- Jouer sur plusieurs terrains de jeu. Cela permet de travailler la plupart des actions dans des situations proches du jeu, même si le terrain est un peu plus petit.
- Doubler les postes afin de maintenir un rythme élevé.
- Planifier les rotations à l'avance afin de permettre à l'ensemble des joueurs/euses de bénéficier d'un temps d'entraînement équivalent.

Permettre un temps d'apprentissage et d'activité physique élevé

Les entraîneurs/euses doivent veiller à maximiser le temps consacré à l'apprentissage et à l'activité physique, grâce à des transitions fluides, des formes d'organisation pertinentes, des explications courtes et une gestion efficace du matériel. Pour les formes de jeu et les exercices, il convient de vérifier s'ils peuvent également être réalisés en petits groupes (p. ex., organiser un relais avec quatre équipes de trois plutôt que deux équipes de six).

Autres mesures pour augmenter le temps d'apprentissage et d'activité physique à l'entraînement

	LEÇON A	LEÇON B
 PONCTUALITÉ Début de l'entraînement en retard		
 INSTRUCTIONS, RITUELS Instructions interminables et peu claires Pas de rituels		
 GESTION DU MATÉRIEL Matériel pas préparé et multiples changements		
 GRANDEUR DES GROUPES, ORGANISATION Grands groupes; peu de participants sollicités		
 TÂCHES SUPPLÉMENTAIRES Aucune tâche supplémentaire pour les participants non sollicités (doivent se contenter d'attendre/ d'observer)		
 STYLE DE CONDUITE Style de conduite entraînant de nombreuses interruptions et perturbations		
TEMPS DE MOUVEMENT TOTAL		

Rédigé par: Franziska Röthlisberger, Direction Formation
Date: 8 juin 2026

Source: Meier, D. et Röthlisberger, F. (2026). Manuel Handball pour enfants. Macolin: Office fédéral du sport.