



Manuel Handball

pour les enfants



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Sommaire

- 4 Avant-propos
- 6 Introduction
- 7 Séquences d'apprentissage numériques et autres supports
- 8 J+S – Le programme d'encouragement du sport de la Confédération
- 9 Ensemble pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs

11 S'engager comme entraîneur-e de handball

- 12 Conception de la formation Handball
- 14 La monitrice et le moniteur J+S
- 14 Charte d'éthique – Neuf principes pour le sport suisse
- 16 Entraîner des enfants
- 18 Activités J+S dans le handball des enfants
- 18 Les coachs J+S, interlocuteurs des entraîneurs de handball
- 20 Le charme des camps et des événements

21 Comprendre le handball

- 22 FTEM Handball
- 24 L'essentiel en bref: enseigner, mais quoi?
- 25 Formes caractéristiques du handball
- 26 Nous avons le ballon
- 26 Jeu de transition
- 27 Nous voulons le ballon
- 28 Formes d'entraînement
- 30 Formes fondamentales de mouvements et de jeux
- 31 Jouer en fonction de ses besoins
- 32 La journée de tournoi: le plaisir de jouer avant tout
- 33 Le matériel
- 33 Le handball, un sport pour toutes et tous

35 Enseigner le handball

- 36 L'essentiel en bref: enseigner, mais comment?
- 37 Transmettre
- 38 Instaurer un climat propice à l'apprentissage
- 40 Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure
- 41 Planifier des activités J+S de manière ciblée
- 43 Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité
- 44 Prévention des blessures
- 47 Donner des tâches attrayantes et des feed-back

- 49 Encourager
- 50 Soutenir le développement personnel
- 52 Structurer les relations et consolider l'équipe
- 54 Innover
- 55 Développer continuellement ses compétences
- 55 Développer ses propres activités
- 56 Se soucier de l'entourage
- 57 S'impliquer activement dans le club
- 57 Impliquer des personnes et des organisations clés

59 Bonnes pratiques

- 60 Indications méthodologiques
- 62 Exemple d'entraînement de soffthandball «Jouer en équipe avec assurance»
- 64 Exemple d'entraînement de minihandball «Créer des situations de surnombre variées»
- 66 Exemple d'entraînement de minihandball «Marquer des buts de manière variée et avec détermination»
- 68 Exemple d'entraînement de minihandball «Lancer rapidement la contre-attaque et la mener à bien»
- 70 Exemple d'entraînement de soffthandball «Récupérer le ballon le plus vite possible après l'avoir perdu»
- 72 Exemple d'entraînement de soffthandball «S'emparer du ballon ensemble»
- 74 Exemple d'entraînement de minihandball «Disputer les duels avec courage et succès en défense»
- 76 Exemple d'entraînement de minihandball «Repousser les tirs au but et participer activement au jeu en tant que gardien-ne»

78 Bibliographie

Avant-propos

«Il faut que brûle en toi ce que tu voudrais enflammer chez les autres.»

Augustin d'Hippone

Chère entraîneure et cher entraîneur de handball,

La flamme du sport et de l'activité physique brûle en toi. Une flamme nourrie par une diversité qu'il s'agit de découvrir, d'expérimenter et d'explorer dans toutes ses composantes: enthousiasme, admiration, succès, joie, passion, motivation, victoire, plaisir et volonté, mais aussi déception, frustration, défaite, échec et colère. Le présent manuel Handball doit t'aider à vivre ta passion pour le sport et l'activité physique ainsi qu'à la transmettre aux autres. Il doit en outre te permettre d'acquérir le savoir et le savoir-faire nécessaires tout en développant un savoir-être qui te servira de fil conducteur dans tes activités avec les enfants.

Le manuel Handball t'accompagnera tout au long de la formation de base J+S. Avec le cours de moniteurs, tu pénètres dans l'univers Jeunesse+Sport. Tu progresses désormais à grandes enjambées sur le chemin qui te conduira à la reconnaissance de monitrice ou de moniteur J+S. Bientôt, c'est toi qui seras face aux enfants pour diriger des activités J+S et leur faire partager ton enthousiasme pour le handball. C'est de toi que jaillira l'étincelle qui allumera cette flamme chez tes participants – en référence à la citation d'Augustin d'Hippone ci-dessus.

En tant qu'entraîneur-e de handball, tu exerceras une activité à responsabilité aussi exigeante que plaisante. Tu seras un modèle et, en ce sens, tu t'appuieras sur les valeurs ainsi que sur les principes de la Charte d'éthique (p. 14) et les utiliseras comme repères – aussi bien dans le cadre de tes activités avec les enfants qu'au gré de ton parcours de formation personnel. Voilà pourquoi J+S a élaboré des règles de comportement dans la formation de base et la formation continue (ill. 1). Toutes les parties prenantes sont responsables de leur respect et de leur mise en œuvre individuelle. Ce faisant, elles contribuent à un climat d'apprentissage agréable, valorisant et ouvert, préalable essentiel à la réussite des processus d'apprentissage.

Dans cet esprit, nous te souhaitons un cours de moniteurs aussi passionnant qu'enrichissant.

L'équipe de la formation de J+S et de la Fédération Suisse de Handball (FSH)



Illustration 1: Règles de comportement dans la formation de base et la formation continue J+S.

Introduction

Le cours de moniteurs J+S, un modèle de réussite

Tout commence par le cours de moniteurs J+S, auquel prennent part chaque année près de 23 000 personnes dans plus de 85 sports. Un véritable modèle de réussite ! Durant cette formation, les participants poussent les portes leur donnant accès à l'activité d'entraîneur-e. Grâce à des journées de formation à la fois intéressantes et instructives, ils acquièrent le bagage requis pour faire progresser leur équipe à travers des activités ludiques, variées et adaptées aux enfants.

Condensé d'informations pratiques

Le présent manuel t'accompagne tout au long de ton parcours pour devenir entraîneur-e de handball. Combiné avec les supports pédagogiques spécifiques de ce sport, il sert d'assise à la formation sur le plan du contenu.

Structure du manuel

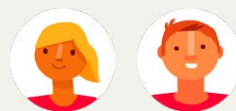
Pierre angulaire du système J+S, la conception de la formation (ill. 2, p. 12) constitue le point de départ du présent manuel et est donc expliquée tout au début, dans le chapitre «S'engager comme entraîneur-e de handball».

Celui-ci est suivi du chapitre «Comprendre le handball», qui se penche sur les contenus propres au handball et t'informe de ce que tu enseignes dans le cadre de ton entraînement, ainsi que du chapitre «Enseigner le handball», qui t'explique comment transmettre les contenus. Ce chapitre aborde des questions aussi bien pédagogiques que méthodologiques et didactiques et propose des recommandations d'action concrètes, levant ainsi le voile sur les secrets d'un entraînement réussi.

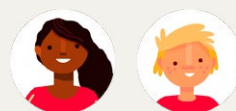
Le dernier chapitre, intitulé «Bonnes pratiques», contient des exemples d'entraînements axés sur des thèmes spécifiques. Tu peux les adapter à ton groupe cible et aux conditions du moment.

Regards croisés

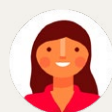
Au fil des pages à venir, cinq personnages sont à tes côtés pour t'exposer leur point de vue.



Milena et Mauro, tous deux entraîneurs de handball, dévoilent leurs secrets et prodiguent des conseils concrets – véritables exemples de «bonnes pratiques» de première main. Comme ils travaillent avec des équipes différentes, cela te donne une idée de la manière dont tu peux préparer tes entraînements en fonction du niveau de tes participants.



Anna (10 ans) et Henri (7 ans) prennent aussi la parole et te font voir les choses à travers leurs yeux d'enfants. En découvrant leurs motivations, tu peux tirer les conclusions qui s'imposent pour concevoir ton entraînement.



Christelle, experte J+S Handball, apporte son éclairage. Elle possède des connaissances de base qui viennent enrichir ce manuel et permettent d'approfondir certains thèmes.

Séquences d'apprentissage numériques et autres supports

Le manuel Handball a été intentionnellement limité à des contenus ciblés. Il t'initie aux différentes thématiques et te fournit les connaissances fondamentales dont tu as besoin pour exercer comme entraîneur-e. En ce sens, le manuel Handball peut aussi être vu comme une mise en bouche qui te donne envie d'en savoir davantage. Tu verras combien les thèmes que tu rencontreras au gré de ta carrière d'entraîneur-e sont passionnants et diversifiés. Si tu le souhaites, tu pourras approfondir ces thèmes au moyen de séquences d'apprentissage et de supports divers mis à ta disposition sous forme numérique.

L'ensemble manuel et séquences d'apprentissage numériques

Les séquences d'apprentissage numériques permettent de s'approprier, en ligne, les contenus de la formation. Du point de vue didactique, elles sont organisées de telle sorte que tu puisses les traiter de manière autonome. Une séquence d'apprentissage dure en principe entre 20 et 30 minutes. Le manuel Handball et les séquences d'apprentissage numériques sont étroitement liés et se complètent, ces dernières approfondissant sous un angle pratique les thèmes abordés dans le manuel. De plus, des questions et des exercices interactifs t'invitent à te pencher activement sur les contenus de la formation.

Séquences d'apprentissage générales et spécifiques

Tu peux accéder aux séquences d'apprentissage numériques sur le site tool.jeunesseetsport.ch. Tu y trouveras, en complément à ce manuel, tout un éventail de séquences d'apprentissage propres au handball ainsi que des séquences d'apprentissage interdisciplinaires consacrées à des thèmes généraux.



Possibilités d'approfondissement et expériences multimédias

Des liens raccourcis renvoient à des séquences d'apprentissage numériques, à des contenus d'apprentissage interactifs ou visuels (p.ex. clips vidéo) ainsi qu'à d'autres supports touchant à de nombreux thèmes.

Plateforme: «Séquences d'apprentissage»



jsle.ch/fLBS

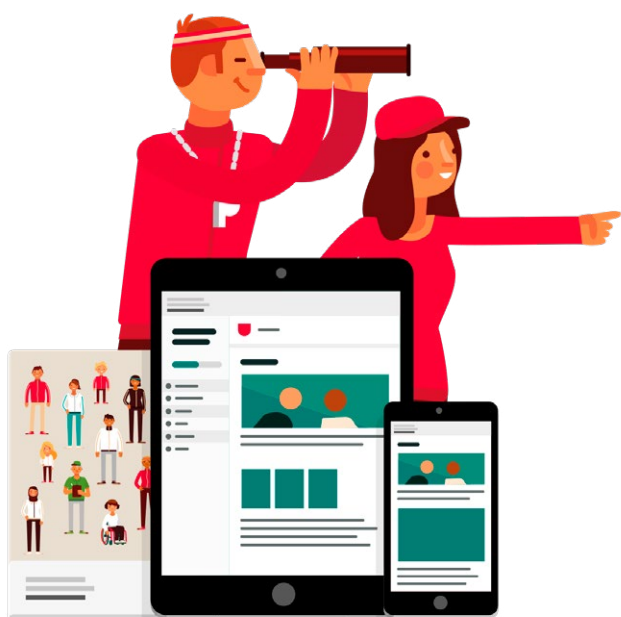
Manuel numérique: «Manuel Handball»



jsle.ch/fHBL

Nom d'utilisateur: **handball**

Mot de passe: **p0lvX**



J+S – Le programme d'encouragement du sport de la Confédération

Tableau 1: Effets recherchés par J+S



Pratique du sport tout au long de la vie

- Marquer durablement les esprits au travers des expériences positives vécues dans les cours et les camps J+S
- Développer de manière ciblée les compétences sportives ainsi que les compétences motrices des enfants et des jeunes
- Se laisser guider par trois maîtres-mots: plaisir, fair-play, sécurité
- S'engager tout au long de la vie dans le système sportif



Personnalité et valeurs

- Se mesurer aux autres, individuellement ou par équipes, toujours équitablement
- Assimiler des règles et des valeurs
- Mettre et être mis-e au défi
- Gérer les succès et les échecs de façon appropriée
- Soutenir le développement personnel des enfants et des jeunes



Bénéfices sociaux

- Apprendre quelque chose de nouveau ensemble et nouer des amitiés
- Favoriser les contacts sociaux et les expériences sociales
- Renforcer le sentiment d'appartenance



Santé, prévention et intégration

- Améliorer la santé des enfants et des jeunes
- Aborder des sujets de société
- Ancrer la santé, la prévention ainsi que l'intégration dans la formation et la formation continue J+S

Avec plus de 85 sports, J+S est le principal programme d'encouragement du sport proposé par la Confédération. Chaque année, il fait bouger près de 650 000 enfants et jeunes de 5 à 20 ans dans le cadre de plus de 80 000 cours et camps. L'Office fédéral du sport OFSPO dirige le programme J+S et assure sa mise en œuvre en partenariat avec les cantons ainsi que les fédérations sportives nationales et les associations de jeunesse.

Effets recherchés

La participation régulière à des activités J+S doit non seulement permettre aux enfants et aux jeunes de vivre des expériences positives, mais encore les inciter à faire du sport tout au long de leur vie. Les effets recherchés dans ce cadre sont énumérés ci-dessus (tab. 1).

Vidéo: «Voilà comment fonctionne Jeunesse+Sport»

 jsle.ch/fVsf



La conception J+S comme guide

La conception J+S s'adresse à toutes les personnes qui s'engagent au service de J+S et leur explique les objectifs du programme. Les principes et valeurs qu'elle contient te guident dans le cadre de ton activité de monitrice ou de moniteur J+S.

Approfondissement: «Conception J+S»

 jsle.ch/fvLB

Ensemble pour un sport sûr, loyal,
propre et fondé sur des valeurs

Au bénéfice d'un excellent réseau, J+S met en place des partenariats solides et s'engage pour les valeurs du sport en coopération avec les fédérations partenaires, les cantons, Swiss Olympic et Swiss Sport Integrity. En tant que monitrice ou moniteur J+S, tu enseignes aux enfants ainsi qu'aux jeunes les principes d'un sport loyal, propre et empreint de respect mutuel. De fait, toute activité J+S s'appuie sur la Charte d'éthique (p. 14). Dans le cadre de ta formation et de ta formation continue, tu étudieras de manière approfondie le domaine d'action «Encourager» (p. 49 ss). Tu découvriras, à travers des recommandations concrètes, comment présenter et transmettre les valeurs du sport d'une manière adaptée à l'âge de tes participants. Le domaine d'action est étroitement lié au programme de prévention «cool and clean» de Swiss Olympic.

Liste de liens: «Pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs»

jsle.ch/fSwS

Séquence d'apprentissage: «Un sport respectueux des valeurs éthiques»

 jsle.ch/fLwS





S'engager comme entraîneur-e de handball



Conception de la formation Handball

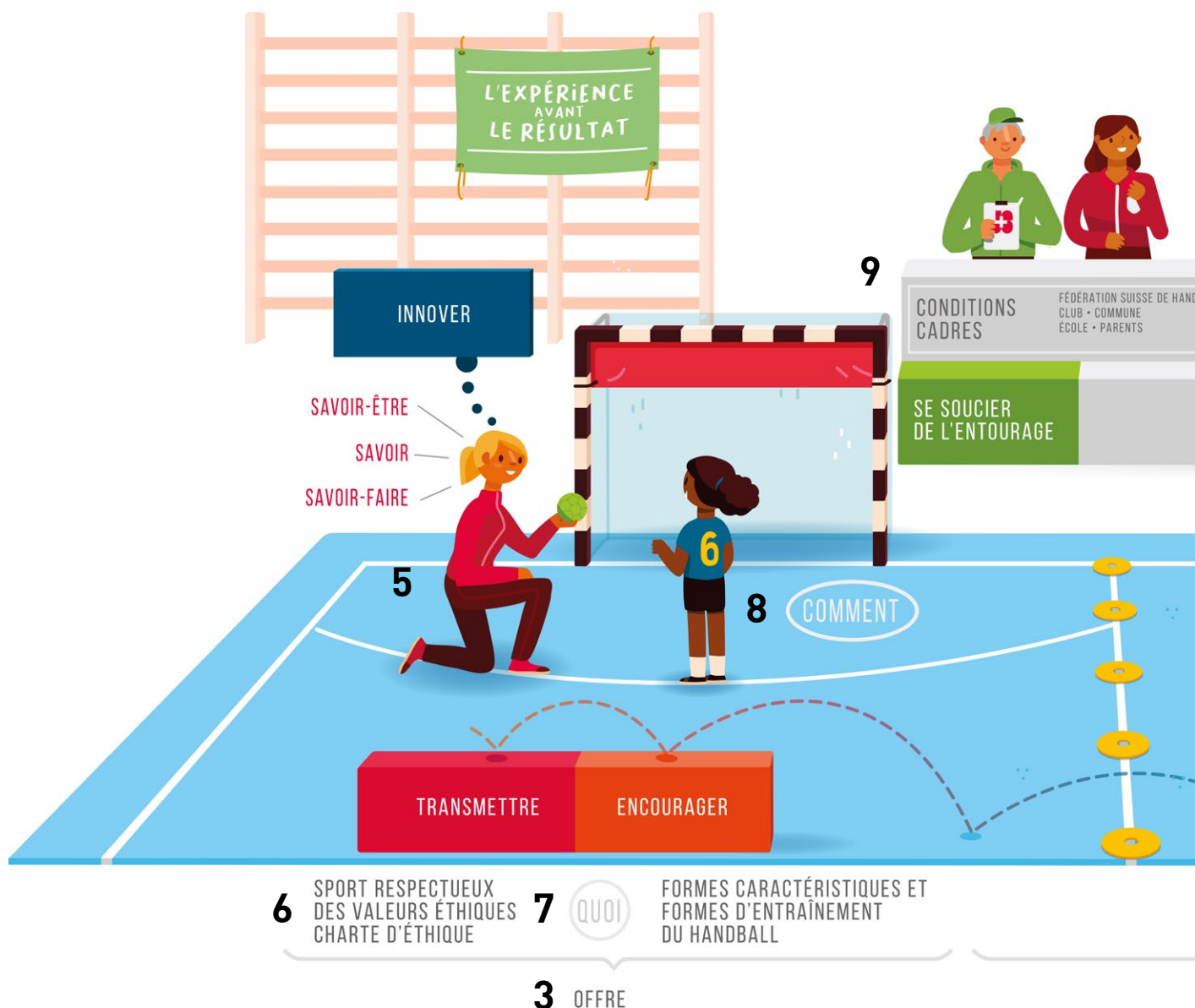


Illustration 2: La conception de la formation Handball des enfants de la FSH.

La conception de la formation Handball des enfants de la FSH comme fil conducteur

La conception de la formation Handball des enfants de la FSH (ill. 2) te sert de fil conducteur pour concevoir ton activité d'entraîneur-e et crée une base commune pour tous les sports J+S. Elle est centrée sur les enfants (1). La participation (2) aux activités J+S (3) doit leur permettre de vivre des expériences sportives gratifiantes, d'améliorer leur santé et d'affirmer leur personnalité, mais aussi les inciter à faire du sport tout au long de la vie (4). Autant d'objectifs généraux qui sous-tendent la conception de la formation et dont la réalisation dépend

en premier lieu de toi en tant qu'entraîneur-e (5). Grâce à ton savoir et à ton savoir-faire, tu proposes des entraînements adaptés à l'âge et aux besoins des participants. Tu fais preuve d'un savoir-être en phase avec les principes de la Charte d'éthique et avec ceux d'un sport respectueux des valeurs éthiques (6).

Séquence d'apprentissage:
«La conception de la formation J+S»

jsle.ch/fLav



2 UTILISATION

4 PRODUIT ET EFFET

Quoi enseigner, et comment?

Lorsque tu conçois tes activités, tu réfléchis avec soin à ce que tu vas enseigner et à la manière dont tu vas t'y prendre. La question «Quoi» (7) porte sur les contenus d'entraînement à proprement parler. L'accent est mis sur les formes caractéristiques du handball ainsi que sur les formes d'entraînement interdisciplinaires et celles propres au sport. La question «Comment» (8) se concentre sur la manière d'enseigner ces contenus. Tu t'inspires pour ce faire des quatre domaines d'activité fondamentaux, les fameux domaines d'action «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de

l'entourage». Diverses conditions cadres influencent l'interaction entre toi-même en tant qu'entraîneur-e et les enfants (9).

Vidéo: «Des activités J+S de qualité»

 jsle.ch/fvGA

La monitrice et le moniteur J+S

Charte d'éthique – Neuf principes pour le sport suisse

Partout dans le monde, les valeurs olympiques d'excellence, d'amitié et de respect sont la clef de voûte d'un sport fair-play et durable. La Charte d'éthique élaborée par Swiss Olympic et l'OFSPÖ s'articule autour de ces mêmes valeurs:

1. Traiter toutes les personnes de manière égale
2. Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social
3. Renforcer le partage des responsabilités
4. Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener
5. Éduquer à une attitude juste envers les autres et la nature
6. S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement
7. S'opposer au dopage et à la drogue
8. Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport
9. S'opposer à toute forme de corruption

Site Internet:
«Charte d'éthique»

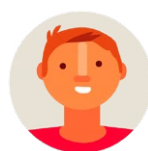
 jsle.ch/fSOc

Les moniteurs J+S, des acteurs clés

J+S bénéficie d'une excellente réputation en Suisse. Les plus de 80 000 moniteurs J+S actifs contribuent dans une large mesure à la popularité du programme. Semaine après semaine, ils sont présents sur le lieu d'entraînement, s'investissant avec beaucoup d'engagement en faveur du sport pour les enfants et les jeunes. Avec leur savoir-faire, leur motivation et leur savoir-être, ils concourent à la mise en place d'activités de qualité et à la réalisation des objectifs du programme J+S.

Exemplarité et responsabilité

Suivre le cours de moniteurs J+S revient à passer de participante à monitrice J+S ou de participant à moniteur J+S. En endossant cette nouvelle casquette, tu t'engages à adopter certains comportements le temps de ton activité de monitrice ou de moniteur. Tu t'identifies en outre à J+S et mets tout en œuvre pour que ses objectifs puissent être atteints. Tu dois avoir conscience de ta responsabilité envers les enfants et les jeunes. Investis-toi auprès des jeunes sportifs, montre l'exemple et défends les principes d'un sport respectueux des valeurs éthiques.



«En tant qu'entraîneur de handball, je suis au premier plan.

Les enfants m'observent, me copient.

Mais ils ne se contentent pas d'imiter les mouvements que j'exécute; ils reproduisent aussi mon comportement. C'est pourquoi je surveille mon attitude, mon langage et la manière dont je gère mes émotions, surtout quand les choses ne se passent pas comme prévu. Lors d'un match, par exemple, je reste calme quand l'arbitre prend une décision discutable et, après une défaite, je m'empresse d'aller féliciter nos adversaires. Je montre ainsi aux enfants ce qu'est un comportement fair-play et respectueux.»

Obligations des moniteurs J+S

Une fois que tu as accompli ta formation de base J+S et dès le moment où tu as atteint l'âge de 18 ans, tu peux diriger des activités J+S. Tu connais les obligations qui t'incombent en tant que monitrice ou moniteur J+S et t'en acquittes (tab. 2).

Tu remplis le contrôle des présences (CdP) et tiens une planification d'entraînement. Cette dernière permet de garder une trace des activités J+S et en garantit ainsi un décompte correct. Elle comprend la planification de chaque entraînement ayant eu lieu durant la période concernée ainsi que les documents de cours ou de camp. La documentation doit être conservée cinq ans.

Participation à des modules de formation et de formation continue

Les moniteurs J+S suivent régulièrement des formations continues (chap. «Innover», p. 54) et choisissent, parmi une offre diversifiée, des modules présentant un intérêt pour leur activité. Si tu as effectué les modules décisifs pour ton parcours de formation et que tu satisfais aux exigences, tu peux te spécialiser pour devenir entraîneur-e professionnel-le et/ou expert-e J+S.

L'inscription aux modules de formation et de formation continue J+S se fait par l'intermédiaire de la ou du coach J+S (p. 18).

Une fois l'inscription à ta première formation J+S validée, tu reçois un identifiant pour te connecter à la banque de données nationale pour le sport (BDNS). Dans ta biographie J+S, tu vois quels modules de formation et de formation continue tu as effectués, leur date, et tu peux exporter les données au format PDF.

Site Internet: «Banque de données nationale pour le sport»

 jsle.ch/fNDS

Tableau 2: Obligations des moniteurs J+S



Respecter et appliquer les principes éthiques de même qu'y réfléchir tout en garantissant constamment la sécurité des enfants et des jeunes



Planifier, réaliser ainsi qu'évaluer les cours et camps J+S conformément aux exigences spécifiques



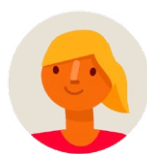
Remplir le contrôle des présences (CdP) et tenir une planification d'entraînement (garder une trace des activités J+S en vue d'un décompte correct)



Veiller à l'utilisation adéquate du matériel de prêt J+S et à son nettoyage avant restitution



Élargir ses connaissances: participer au moins tous les deux ans à un module de formation continue J+S pour prolonger la reconnaissance J+S



«En qualité de monitrice J+S, je suis tenue de remplir le contrôle des présences. Je peux le faire sur mon téléphone portable; c'est pratique. Dans l'application apparaissent toutes mes activités J+S: il me suffit donc de cocher les participants présents.»

Téléchargement: «BDNS pour Android»

 jsle.ch/fAND

Téléchargement: «BDNS pour iOS»

 jsle.ch/fiOS

Entraîner des enfants

Les enfants n'ont pas tous les mêmes aptitudes. Ils se caractérisent par leur niveau de développement, leurs connaissances et leurs compétences. Ils ont en outre des attitudes et des centres d'intérêt bien à eux, défendent leurs propres valeurs et font du sport pour des motifs variés. Cette diversité rend le travail avec les enfants passionnant, mais te place aussi devant des défis.

Encourager de manière globale

L'enfance et l'adolescence sont marquées par les processus de croissance et de développement. Durant ces périodes, l'activité physique et sportive revêt une importance majeure. Ne l'oublie pas et renforce l'appareil locomoteur des enfants en leur proposant des tâches adaptées à leur âge ainsi qu'à leur développement. Ton rôle à cet égard est essentiel, car tu peux, grâce à un entraînement ciblé et régulier, créer chez les enfants des bases qui leur serviront tout au long de l'adolescence et jusqu'à l'âge adulte avancé.

Définir la charge individuellement

En tant qu'entraîneur-e de handball, tu encourages les enfants. Tu les pousses à se dépasser en gardant à l'esprit qu'ils ne sont pas des adultes miniatures, mais qu'ils possèdent des caractéristiques biologiques propres. Par exemple, lors des phases de croissance, au cours desquelles le squelette se développe plus rapidement que la musculature, les tissus sont très vulnérables. Adapte dès lors individuellement l'intensité de la charge sportive. Évite par ailleurs une spécialisation stricte trop précoce pour ne

pas risquer d'éventuels dommages causés par des charges inadéquates ou excessives. Augmente progressivement la charge sans oublier de prévoir des temps de récupération et de régénération suffisants. Réfère-toi pour ce faire au concept de formation du handball.

Des participants en phase de transformation

L'âge J+S couvre le développement de l'enfance à l'âge adulte. Ce processus s'accompagne de changements non seulement biologiques, mais aussi psychologiques et sociaux. Durant cette période, subdivisée en quatre degrés (tab. 3), des changements s'observent également au niveau du mode d'apprentissage et des habitudes sportives. Dans le tableau 3, tant les tranches d'âge que les couleurs attribuées aux caractéristiques spécifiques de chaque degré de développement sont données à titre indicatif. Bien que ce manuel se concentre sur le handball des enfants (softhandball pour les 5–11 ans, minihandball pour les 7–11 ans), tu peux t'en inspirer largement quand tu entraînes des jeunes. La formation continue te permettra d'approfondir tes connaissances dans le domaine de l'entraînement des jeunes.

Séquence d'apprentissage: «Comprendre les enfants»



jsle.ch/fLKv

Séquence d'apprentissage: «Comprendre les jeunes»



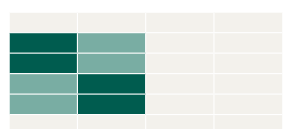
jsle.ch/fLJv

Tableau 3: Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes (d'après Zahner & Schweizer, 2008)

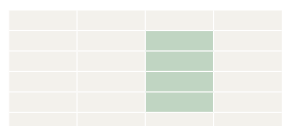
	Premier âge scolaire 5-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté ♀: 11/12-13/14 ans ♂: 12/13-14/15 ans	Adolescence ♀: 13/14-17/18 ans ♂: 14/15-18/19 ans
				
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais égocentrisme fréquent	Assurance (ne doute pas encore de soi ou de ses compétences), courage et disposition à prendre des risques, égocentrisme toujours présent, besoin accru de compagnie (groupe, entraînement) et capacité à s'intégrer dans une équipe	Recherche de son identité, stabilité morale facilement ébranlée et fréquent manque d'estime de soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité
Désir de donner son avis				
Besoin de bouger				
Motivation à apprendre				
Motivation à réaliser une performance				
Plaisir de se mesurer aux autres				
Capacité de concentration et d'assimilation				

Peu/Moyennement marqué-e
 Assez marqué-e
 Très marqué-e

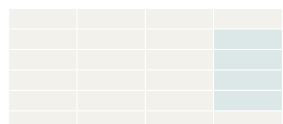
Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)



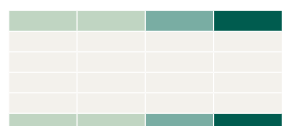
Tant au premier qu'au second âge scolaire, les enfants se caractérisent par un important besoin de bouger et une grande motivation à apprendre. Presque tous ont du plaisir à se mesurer aux autres dans des compétitions ludiques et fair-play adaptées à leur âge ainsi qu'à vivre des expériences gratifiantes. Fais la part belle à la variété et au mouvement quand tu conçois tes entraînements. Réjouis-toi avec les enfants des performances réalisées et sensibilise-les au respect mutuel.



Avec l'entrée dans la puberté, la plupart des jeunes ressentent moins le besoin de bouger. Chez beaucoup, la motivation à apprendre et à réaliser une performance baisse également, au même titre que le plaisir de se mesurer aux autres. Pour entretenir la motivation des jeunes de cet âge, tu dois sans cesse les encourager et concevoir habilement tes entraînements. Stimule l'esprit d'équipe et veille à ce que toutes et tous vivent des expériences gratifiantes.



À l'adolescence, de nombreux jeunes éprouvent à nouveau du plaisir à bouger. Leur motivation à apprendre et à réaliser une performance, qui varie beaucoup d'un individu à l'autre, est aussi influencée par les contenus et les conditions cadres. Si certains se donnent à fond en compétition, voire s'orientent vers le sport de performance, d'autres considèrent plutôt le sport comme une source d'équilibre ou un moyen de rencontrer des jeunes de leur âge. Il est important que toi, entraîneur-e de handball, tu connaisses ces différentes motivations. Dans cet esprit, demande à tes participants quels sont leurs besoins et essaie de proposer des offres qui conviennent à tout le monde.



À l'image de la capacité de concentration et d'assimilation, le désir de donner son avis est moins grand chez les enfants que chez les adolescents. Lorsque tu démontres ou expliques un exercice ou que tu donnes des feed-back, adapte la quantité d'informations en fonction de l'âge des participants. La plupart du temps, mieux vaut ne pas trop parler.

Activités J+S dans le handball des enfants

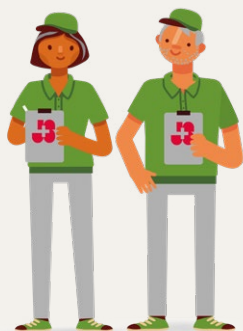
Les effets recherchés par J+S sont multiples (p. 8). Pour les ressentir, les enfants doivent faire du sport dirigé dans de bonnes conditions. La clé réside dans les entraînements de handball. Avec les enfants, tu y joues, comme entraîneur-e de handball, un rôle essentiel. Tu planifies, structures, conçois et évalues les entraînements, encourageant ainsi durablement les jeunes participants – aussi bien dans le sport qu'en dehors.

Les activités de handball font partie intégrante de l'offre J+S. L'illustration 3 met en lumière les liens fondamentaux qui existent entre l'offre J+S ainsi que les activités J+S, cours J+S ou encore journées et camps d'entraînement J+S qui la composent.

Site Internet: «Guide pour les offres J+S»

jsle.ch/fLET

Les coaches J+S, interlocuteurs des entraîneurs de handball

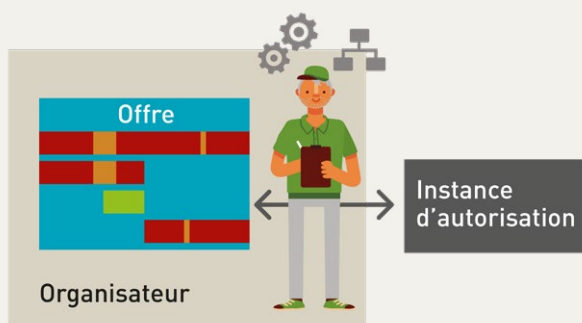


Les coaches J+S jouent un rôle fondamental dans les clubs. Ils représentent ces derniers vis-à-vis du service cantonal J+S ainsi que de l'OFSPD, font circuler les informations en lien avec J+S et gèrent les offres J+S en collaboration avec les moniteurs J+S de leur club. Ce sont également eux qui conseillent et inscrivent aux cours de formation ou de formation continue J+S les entraîneurs de handball intéressés présentant le profil requis. Les coaches J+S sont pour les entraîneurs des interlocuteurs importants. Si tu as des questions sur les formations et formations continues J+S ou sur l'utilisation de la BDNS (p. ex. comment remplir le contrôle des présences), adresse-toi à ta ou à ton coach J+S.

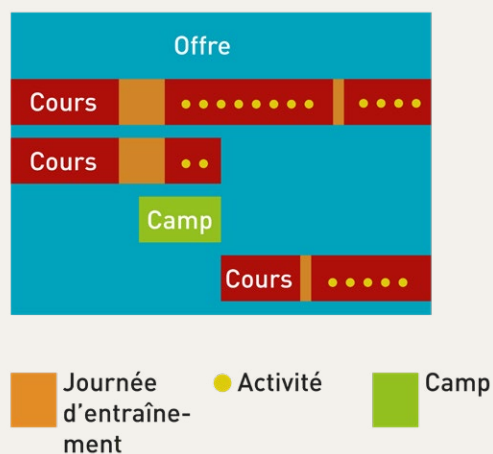
Séquence d'apprentissage:
«Le rôle des coaches J+S»

jsle.ch/fCoe





La/Le coach J+S d'une organisation (p.ex. club) annonce une **offre J+S** auprès de l'instance d'autorisation compétente et établit le décompte.



Une offre J+S se compose **de cours et/ou de camps** réalisés par des moniteurs J+S. Un cours comprend des **activités régulières**. Des journées d'entraînement et des compétitions (p. ex. journées de tournoi) sont également possibles dans le cadre d'un cours.

Un camp comprend au moins quatre journées de camp avec quatre heures de sport chacune.



Activité

Les activités J+S (p. ex. entraînements) s'adressent aux **enfants**. Elles durent au moins 60 minutes (45 dans le sport scolaire).

Illustration 3: Liens entre offre J+S, cours J+S, journées d'entraînement J+S, activités J+S et camps J+S.



Le charme des camps et des événements

Entraînement d'essai, camp d'entraînement d'un club de sport, journée sportive pour les familles ou sortie d'équipe à un match international, peu importe – tous sont l'occasion d'apprendre beaucoup et de vivre des expériences hors du commun. De tels événements permettent aussi de partager des moments exceptionnels qui restent souvent gravés dans la mémoire de longues années.

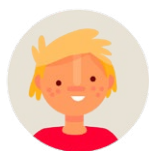
Les camps t'ouvrent des perspectives nouvelles. Loin du quotidien, tu disposes de l'espace et du temps nécessaires pour te consacrer, avec ton équipe, aux objectifs sportifs et extrasportifs fixés.

Outils de planification et conseils

La réussite de tels événements passe par une préparation minutieuse. Sur mobilesport.ch, tu trouveras des aides pour l'organisation du camp, des conseils en matière de planification, des check-lists et bien plus encore.

Approfondissement: «Camps – Outils de planification et conseils»

 jsle.ch/fmsL



«Notre club organise un camp chaque année. J'attends toujours ce moment avec impatience. Avant de partir, je suis si excité que j'ai de la peine à dormir. Les plus grands viennent aussi; ils sont vraiment doués et m'apprennent des tas de choses. Et les activités complémentaires sont trop bien. Il se passe toujours des tas de trucs marrants qui nous font encore rigoler longtemps après le camp.»

Séquence d'apprentissage: «Le charme des camps»

 jsle.ch/fLfL

Comprendre le handball



FTEM Handball

Un concept cadre clair et systématique est indispensable à un développement efficace et durable du sport ainsi que des athlètes à l'échelle nationale. C'est dans cette perspective que Swiss Olympic met en œuvre, depuis 2016, un concept cadre FTEM Suisse en étroite collaboration avec les fédérations sportives, l'OFSP0 et les cantons. Ce document sert de repère à tous les acteurs de l'encouragement du sport suisse et fournit un langage commun qui apporte de la clarté. Le FTEM Suisse s'appuie sur une approche globale et favorise le développement de la personnalité des sportifs aussi bien dans le sport populaire que dans le sport de performance.

L'abréviation FTEM reprend la lettre initiale de chacun des quatre domaines clés du concept: «Foundation» (fondement, sport populaire, pratique sportive tout au long de la vie), «Talent», «Elite» et «Mastery» (élite mondiale). Ces domaines sont divisés en dix phases (ill. 4) qui montrent les étapes de développement possibles et le parcours idéal d'un-e athlète vers l'élite mondiale de son sport.

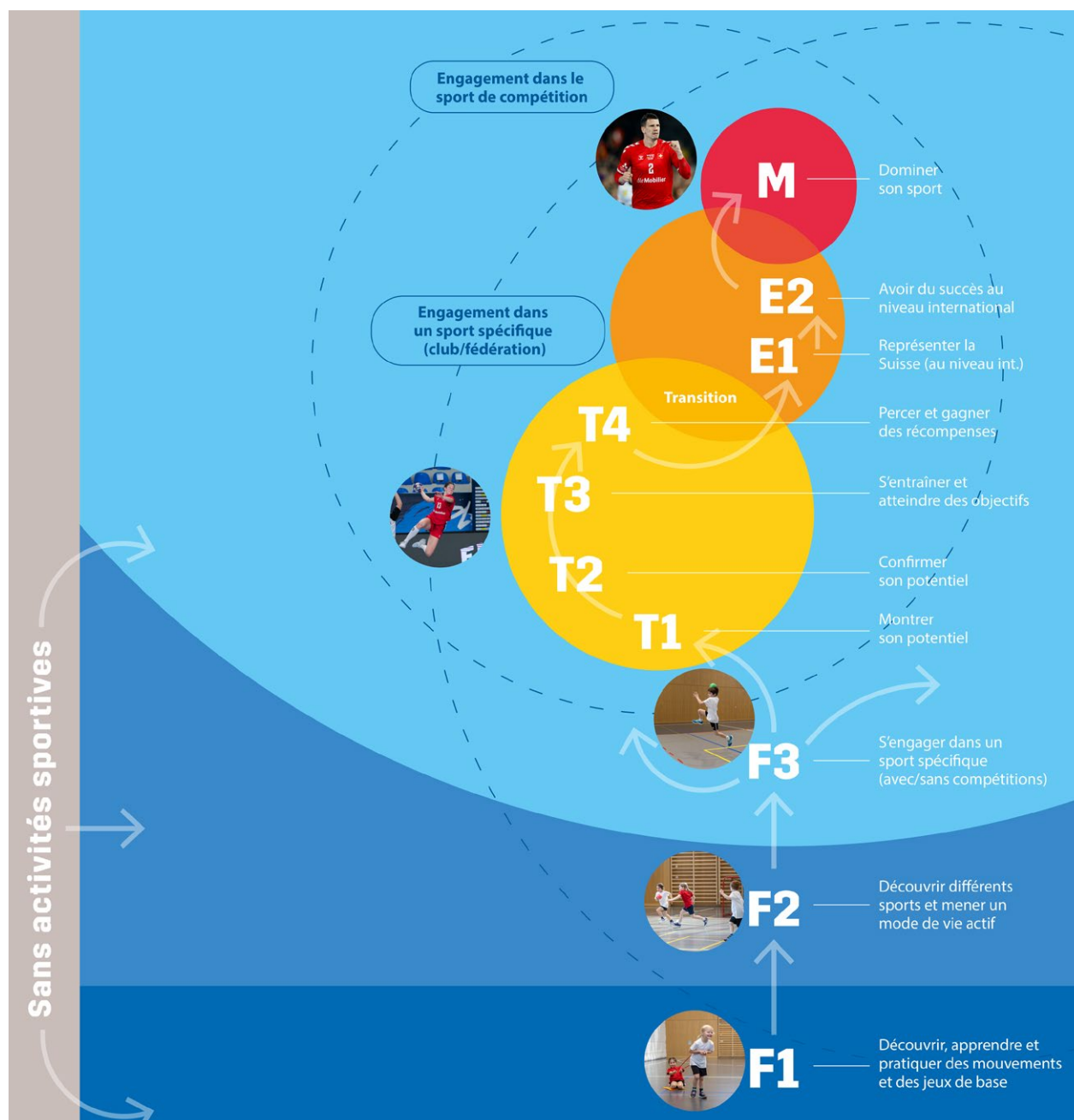


Illustration 4: Les dix phases du concept cadre FTEM Suisse.

FTEM Suisse, la voie à suivre

Le concept cadre FTEM Suisse constitue la base du sport populaire et du sport de performance. Il vise principalement les quatre objectifs suivants:

1. Améliorer la coordination et la systémique de la promotion du sport.
2. Lier les individus au sport toute leur vie.
3. Promouvoir les valeurs, les compétences psychosociales et les compétences santé dans et par le sport.
4. Augmenter le niveau dans le sport de performance.

Le domaine clé «Foundation» au cœur de la formation de base J+S

Le domaine clé «Foundation» relève du sport populaire. La phase F1 met l'accent sur la découverte, l'acquisition et la consolidation, à la petite enfance, des formes fondamentales de mouvements et de jeux. La phase F2 est axée sur la découverte et donc sur l'ini-

tiation au handball. La phase F3 est centrée sur l'engagement et l'entraînement dans un sport, avec ou sans compétition.

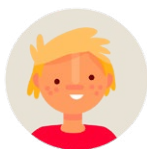
Les contenus de la formation de base J+S se concentrent sur le domaine clé «Foundation». Tu apprends comment transmettre aux enfants et aux jeunes un riche éventail de compétences motrices, cognitives et sociales. Conçois tes activités en privilégiant le plaisir de jouer et de bouger.

Le domaine clé «Foundation» représente le point de départ de la carrière sportive. Les expériences faites par les enfants et les jeunes à cet échelon jettent les bases de leurs habitudes sportives ultérieures. Le rôle des moniteurs J+S y est donc d'autant plus décisif.

Approfondissement: «FTEM Suisse»



jsle.ch/fvFT



«Dans mon club de handball, on essaie aussi d'autres sports. J'aime trop. Des fois, des joueurs d'ultimate frisbee s'entraînent avec nous et la semaine d'après, c'est nous qui allons chez eux. Trop cool!»



L'essentiel en bref: enseigner, mais quoi?

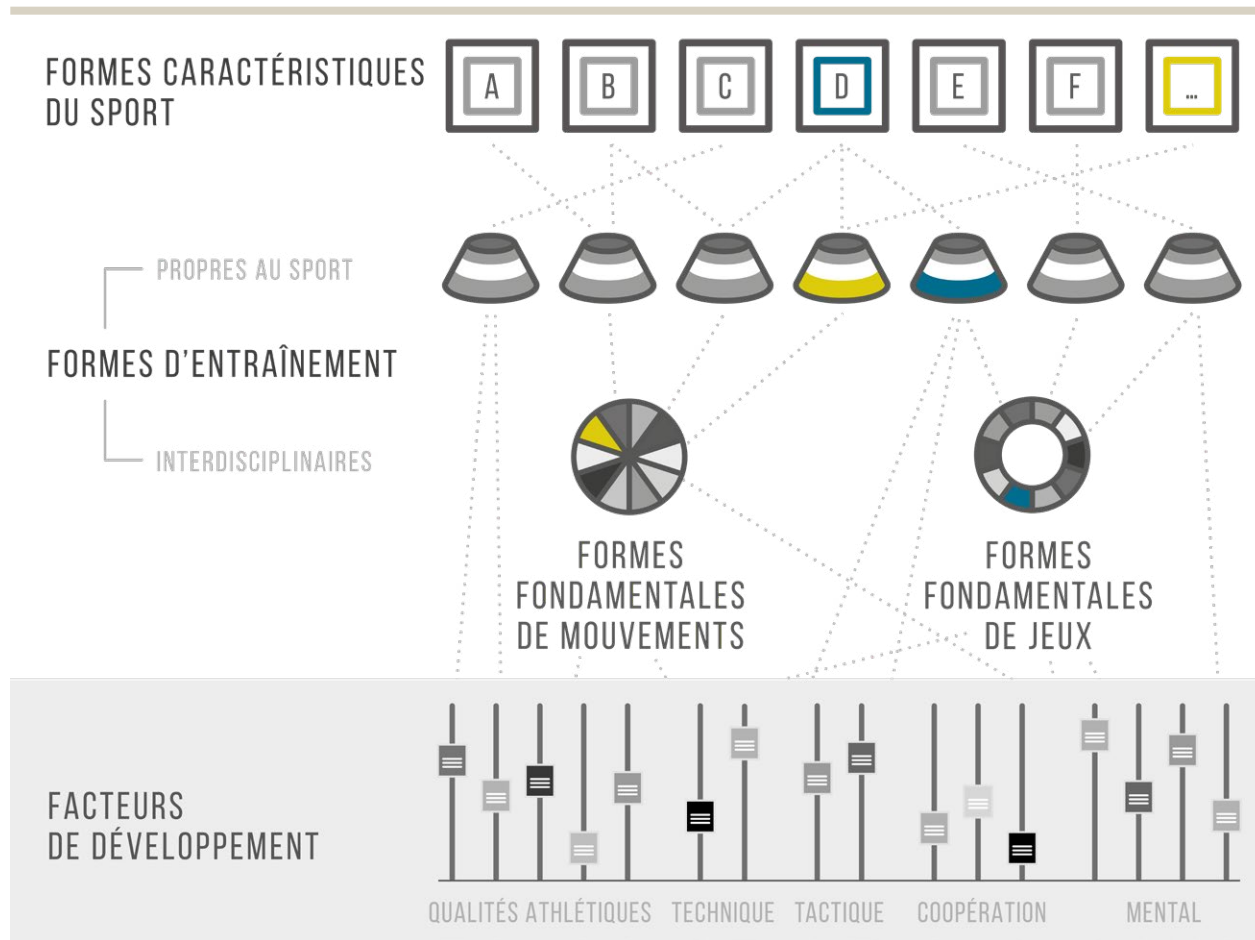


Illustration 5: Comprendre le sport à la lumière des formes caractéristiques, des formes d'entraînement et des facteurs de développement.

S'appuyant sur le concept cadre FTEM Suisse, les fédérations sportives élaborent leurs contenus de formation pour chaque domaine clé et chaque phase. Ce faisant, elles se concentrent sur les formes caractéristiques (p. 25), c'est-à-dire sur les modèles de mouvements ainsi que sur les comportements et schémas de jeu types dans le handball. Les enfants et les jeunes doivent s'entraîner pour développer ces formes caractéristiques. En tant que monitrice ou moniteur J+S, tu recours à cette fin à diverses formes d'entraînement (p. 28). Avec les jeunes enfants (phases F1/F2), tu privilégies les formes d'entraînement interdisciplinaires et les mets en œuvre aussi bien en salle qu'en plein air. Leur contenu s'inspire des formes fondamentales de mouvements et de jeux (p. 30), qui sont à la base des processus d'entraînement et de développement ultérieurs.

À la phase F2, tu complètes les formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires par des formes d'entraînement propres au handball. Ces dernières deviennent prépondérantes dès la phase F3. Les formes caractéristiques et les formes d'entraînement propres au handball reposent sur les facteurs de développement. Ceux-ci s'articulent autour de cinq axes: qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental.

«Le cours de moniteurs J+S t'enseigne les formes caractéristiques du handball pour le domaine clé «Foundation». Afin que tu puisses les enseigner à ton tour aux enfants, tu dois te familiariser en plus avec les formes d'entraînement pertinentes. Ce «kit de démarrage» en poche, tu peux entamer ton parcours d'entraîneur-e de handball. Et le voyage ne fait que commencer. Il te permettra d'acquérir, dans le cadre de la formation continue, des connaissances approfondies sur les facteurs de développement et les formes d'entraînement correspondantes.»



Approfondissement:
«Les facteurs de développement»



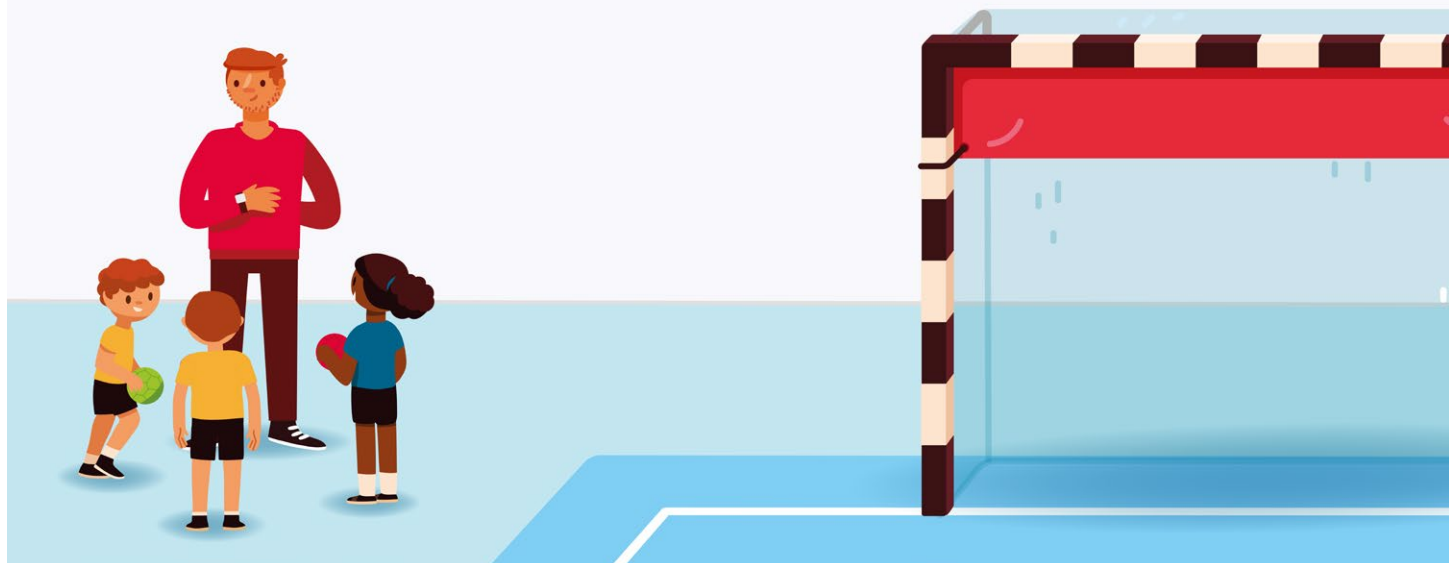
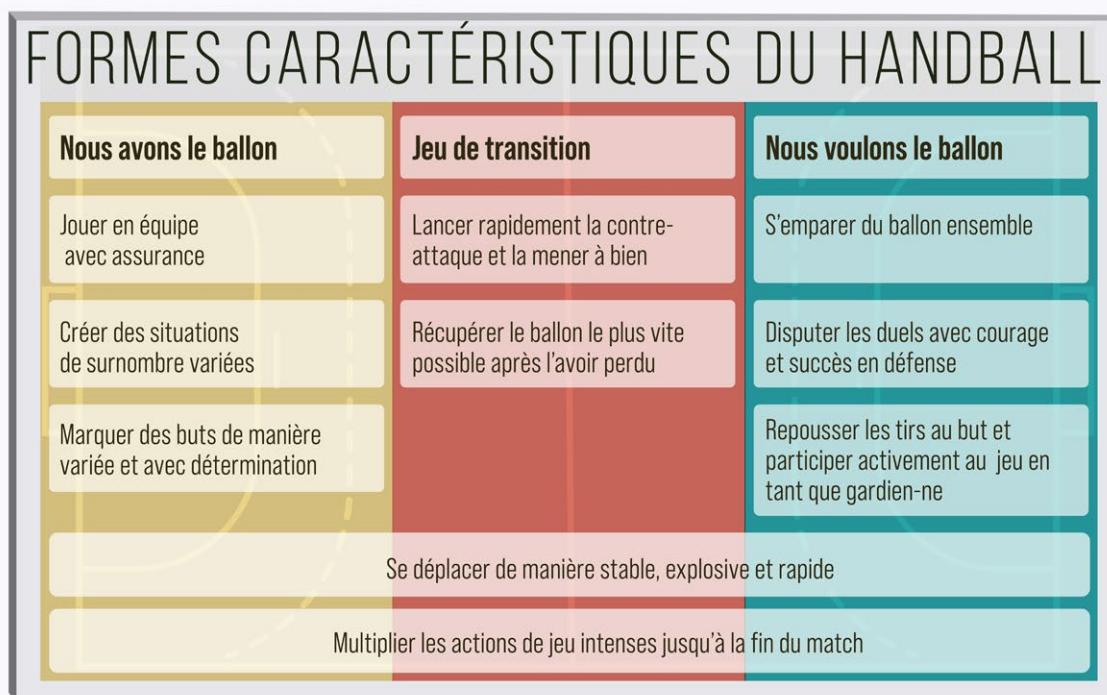
jsle.ch/fdEF

Formes caractéristiques du handball

La voie à suivre pour la conception de l'entraînement

Quand tu assistes à un match de handball ou que tu entraînes une équipe, tu peux observer différents modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types. Ces formes caractéristiques, comme on les appelle, décrivent ce qui se voit dans le jeu de handball, un résultat à atteindre (état visé). Elles te montrent la voie à suivre en tant qu'entraîneur-e de handball et te servent de base en vue de la planification et de

la réalisation de tes entraînements. Pour que les enfants puissent développer ces formes caractéristiques, ils doivent avant tout bénéficier de conditions de jeu adaptées à leur âge, avec un terrain, une équipe, un ballon (p. ex. softhandball, minihandball) et des buts adéquats. Si ces conditions cadres sont réunies, alors le jeu en lui-même apparaît comme la méthode d'apprentissage la plus efficace.



Nous avons le ballon

Jouer en équipe avec assurance

L'efficacité d'une attaque dépend en grande partie de la qualité du jeu collectif, qui doit être sûr et, si possible, rapide. Un joueur est en possession du ballon; ses coéquipiers se démarquent dans un espace libre. Avant de faire la passe à l'un d'eux, il regarde autour de lui pour choisir l'option de passe qui a le plus de chances d'aboutir et le type de passe le plus approprié. Plus la réception du ballon est maîtrisée, plus l'action qui suit est rapide. Les joueurs peuvent également conserver la possession du ballon en le dribblant.

Créer des situations de surnombre variées

La porteuse du ballon se place le plus rapidement possible dans une position de tir dangereuse et tente de tromper ou de neutraliser l'adversaire par des feintes ciblées. Ses coéquipières l'aide en se démarquant habilement et en lui proposant des options de passe pertinentes de manière à créer une situation de surnombre. Il s'agit alors de se défaire de l'adversaire au bon moment et avec la distance nécessaire. La situation de surnombre permet de créer des espaces libres.

Marquer des buts de manière variée et avec détermination

Les joueurs reconnaissent les occasions de tir favorables et les exploitent avec détermination. Ils peuvent marquer des buts depuis différentes positions. Ils choisissent le type de tir le plus approprié en fonction du comportement et de la position de la défense ainsi que du gardien.

Jeu de transition

Lancer rapidement la contre-attaque et la mener à bien

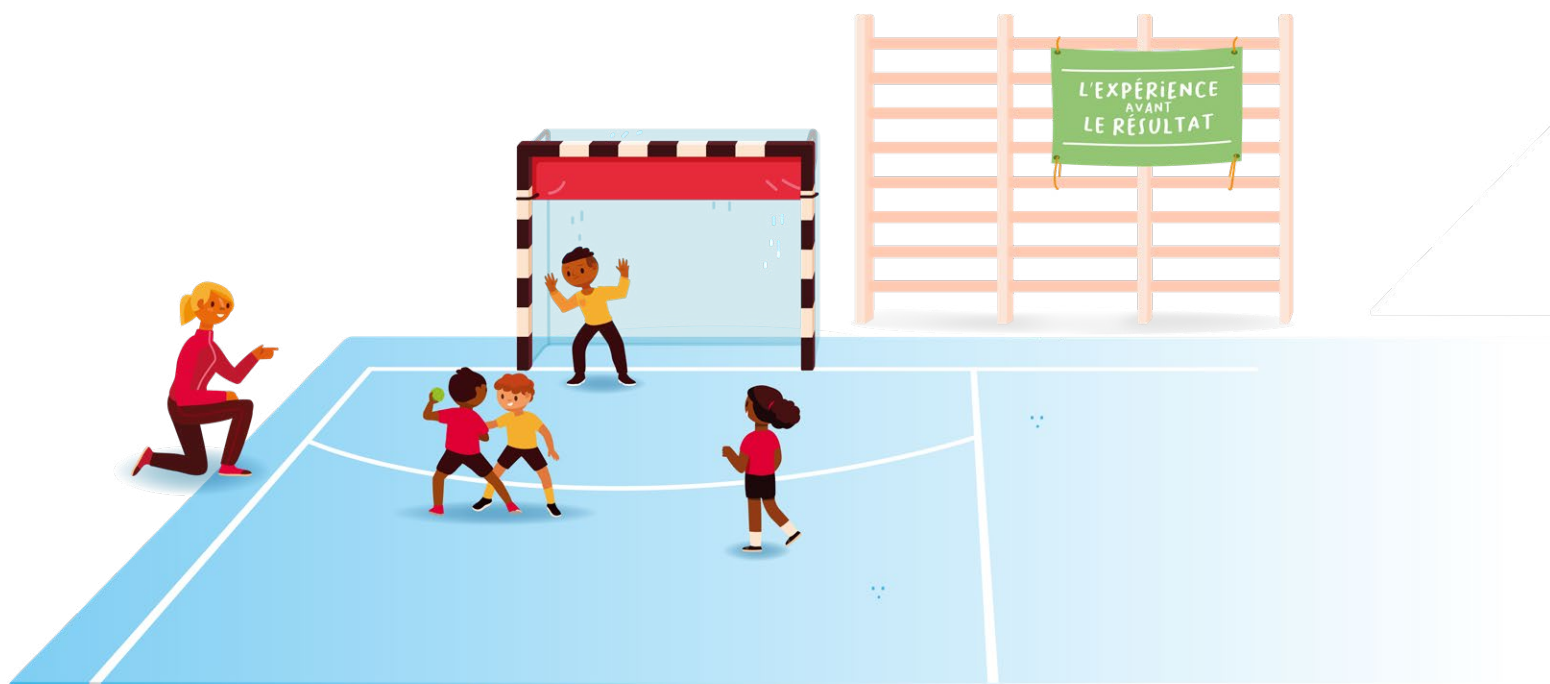
Peu importe où les joueuses récupèrent le ballon, elles analysent rapidement la situation de jeu. Elles essaient de profiter de la désorganisation momentanée de l'équipe adverse ou choisissent de construire le jeu de manière contrôlée. Cela suppose une perception immédiate de la situation de jeu, une transition rapide, des déplacements vers l'avant, des passes précises et une bonne maîtrise du dribble. La gardienne joue ici un rôle déterminant: après un arrêt ou un but, elle lance tout de suite la contre-attaque ou calme le jeu en conservant la possession du ballon (cf. forme caractéristique «Repousser les tirs au but et participer activement au jeu en tant que gardien-ne»).

Récupérer le ballon le plus vite possible après l'avoir perdu

Si l'équipe adverse s'empare du ballon, tous les joueurs doivent se mobiliser pour le récupérer au plus vite. Plus ils réagissent rapidement, plus ils ont des chances d'éviter une contre-attaque. Pour cela, ils orientent aussitôt leur jeu vers le porteur du ballon, le mettent sous pression, marquent leurs adversaires et se positionnent entre ces derniers et leur propre but.

Séquence d'apprentissage: «Récupérer le ballon le plus vite possible»

 jsle.ch/fBiG



Nous voulons le ballon

S'emparer du ballon ensemble

Quand le ballon est entre les mains de l'adversaire, l'équipe qui n'en a pas la possession peut s'en emparer principalement en interceptant des passes ou en subtilisant le ballon lors du dribble. Elle peut aussi mettre la porteuse du ballon sous pression dans le respect des règles et la repousser habilement vers les ailes de manière à ralentir ou à stopper le jeu. Les défenseuses ferment activement les espaces en équipe grâce à un travail coordonné des bras et des jambes, augmentant ainsi la pression sur les adversaires. Grâce à une communication claire, elles peuvent s'aider et se couvrir mutuellement dans la fermeture des espaces, amener les attaquantes dans des positions de tir difficiles ou bloquer les tirs.

Disputer les duels avec courage et succès en défense

En défense, les joueurs doivent faire preuve de courage et rechercher activement les duels. Ils s'efforcent ainsi de ralentir et de repousser l'attaquant ou de le bloquer. Pour y parvenir, ils se servent de leurs bras et de leurs jambes de manière ciblée et se positionnent au bon endroit. Le défenseur doit toujours se placer face au bras de tir de l'attaquant afin de contrôler la trajectoire de tir. Dans les duels physiques, les joueurs doivent rester fair-play et respecter les règles.

Repousser les tirs au but et participer activement au jeu en tant que gardien-ne

Le rôle de la gardienne consiste en premier lieu à arrêter les tirs au but. À cette fin, elle se positionne constamment entre le ballon et le milieu du but. En s'éloignant de sa ligne de but, elle réduit l'angle de tir et donc l'espace dont disposent les adversaires pour marquer. Grâce à un placement optimal et à une utilisation judicieuse de ses bras et de ses jambes, la gardienne contraint les adversaires à tirer dans une zone du but qu'elle a choisie. Après un arrêt, un but ou un tir non cadré, la gardienne déclenche la première phase de l'attaque. Pour cela, elle doit réagir rapidement et analyser la situation de jeu afin de lancer rapidement la contre-attaque ou, le cas échéant, de calmer le jeu en conservant la possession du ballon. Elle soutient la défense en donnant des instructions claires à ses coéquipières.

Se déplacer de manière stable, explosive et rapide

Les joueurs influencent le jeu grâce à différentes accélérations explosives (p. ex. lors des contre-attaques, des sauts et des tirs). Par des changements rapides de direction et de rythme, ils se libèrent du marquage de leur adversaire et se rendent disponibles pour recevoir le ballon. Afin d'être solides sur leurs appuis lors des duels offensifs et défensifs, les joueurs ont besoin d'une bonne stabilité corporelle, en particulier au niveau du tronc. Cela leur permet non seulement de changer rapidement de direction, de contrôler leurs réceptions, de parer aux contacts ou d'intercepter les tirs de l'adversaire au sol comme en l'air, mais encore d'éviter les blessures.

Multiplier les actions de jeu intenses jusqu'à la fin du match

Essentielles pour la construction du jeu, les accélérations maximales dans différentes situations, avec ou sans ballon, demandent beaucoup d'énergie. À mesure qu'elles grandissent, les joueuses apprennent à maintenir une intensité élevée jusqu'au coup de sifflet final en multipliant les accélérations maximales et les changements de direction. Dans le handball des enfants, cette forme caractéristique est essentielle au développement des autres formes caractéristiques, mais elle ne constitue pas un objectif d'entraînement en soi.



Formes d'entraînement

Axées sur les formes caractéristiques, les formes d'entraînement sont des tâches, exercices et jeux pertinents qui soutiennent les participants dans leur processus d'apprentissage et de développement. Il existe des formes d'entraînement interdisciplinaires et des formes d'entraînement propres au sport.

Importance des formes d'entraînement interdisciplinaires

Les formes d'entraînement interdisciplinaires reposent sur les formes fondamentales de mouvements et de jeux (p. 30). Elles constituent la base du développement sportif ultérieur.

L'illustration 6 montre l'importance des formes d'entraînement interdisciplinaires avec des enfants. Prenons l'exemple d'un jeune joueur de handball (1). Dans le cadre d'une forme d'entraînement propre au sport, il évite un adversaire avant de passer le ballon à un coéquipier. Les compétences générales en matière de jeu et de mouvement acquises quand il était plus jeune l'aident à maîtriser cette forme d'entraînement complexe. En effet, les multiples jeux de lancer (2) lui ont permis d'apprendre à lancer une balle avec précision et les jeux de poursuite (3) à attraper les autres joueurs, à esquiver l'adversaire avec agilité, à anticiper sa trajectoire ou encore à changer de direction rapidement. Grâce aux jeux de lutte (4), il a gagné en stabilité et en force, ce qui lui permet aujourd'hui d'aborder les duels dans le handball en ayant confiance en lui.

FORMES CARACTÉRISTIQUES DU SPORT

PROPRES AU SPORT

FORMES D'ENTRAÎNEMENT

INTERDISCIPLINAIRES



«Je porte régulièrement un regard critique sur mes formes d'entraînement. Si on me demande pourquoi je privilégie telle forme d'entraînement plutôt qu'une autre, je veux pouvoir donner une réponse claire, dire quel est l'objectif visé et sur quelle forme caractéristique nous sommes en train de travailler. Si je n'y arrive pas, il est probable que la forme d'entraînement en question ne soit pas adaptée. Cette approche orientée vers l'objectif est importante à mes yeux. Comme je ne vois qu'une fois par semaine une bonne partie des participants, je veux exploiter au mieux le peu de temps dont ils disposent pour s'entraîner.»

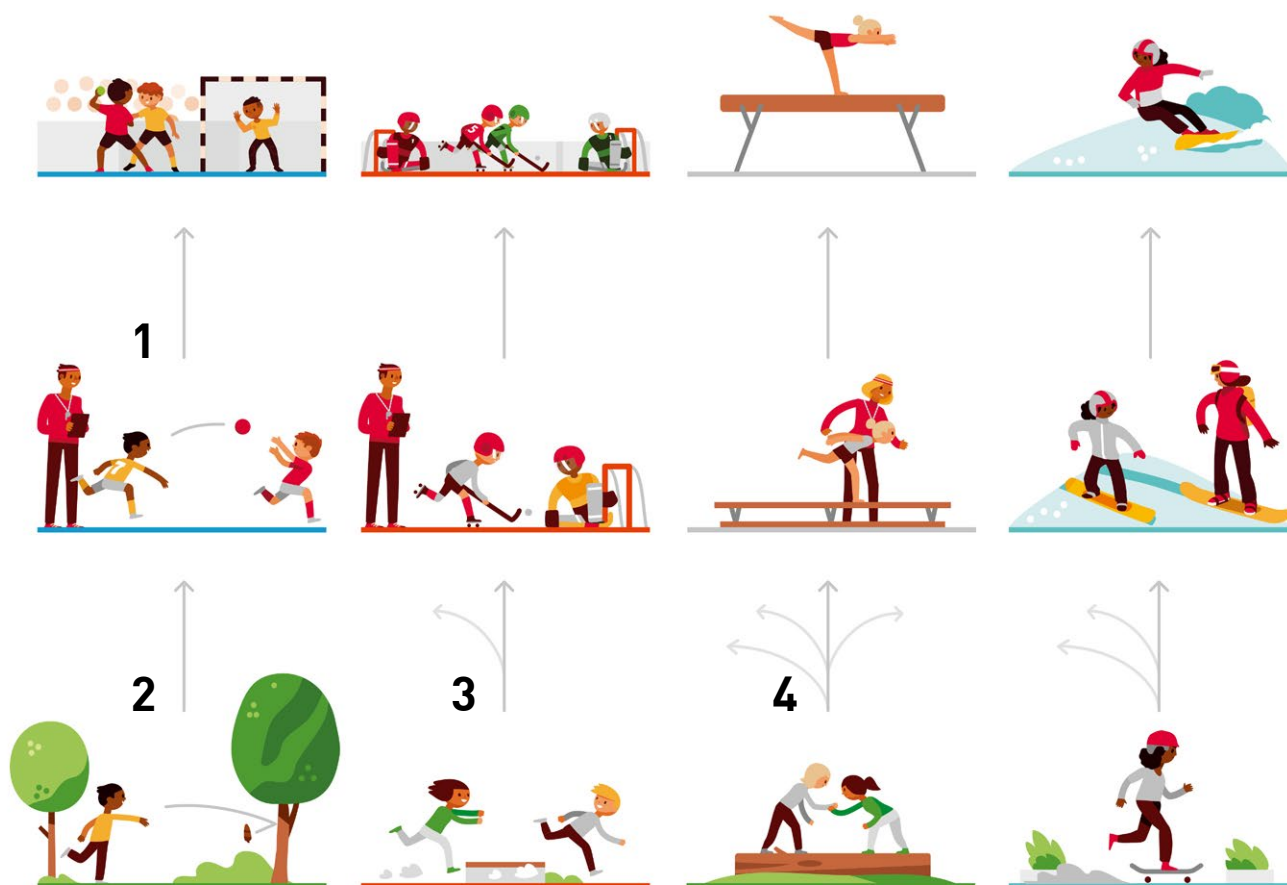


Illustration 6: Liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement propres au sport et les formes d'entraînement interdisciplinaires.

Orientation claire des formes d'entraînement propres au sport

Les formes d'entraînement propres au handball s'orientent toujours vers une forme caractéristique déterminée. Il existe, d'une part, des formes d'entraînement qui agissent de manière relativement isolée sur une forme caractéristique spécifique (p. ex. s'entraîner au tir en suspension) et, d'autre part, des formes d'entraînement plus complexes qui ciblent plusieurs formes caractéristiques. C'est par exemple le cas des formes d'entraînement dans lesquelles on attribue des rôles ou des tâches spécifiques (p. ex. lutte pour le ballon).

Les formes d'entraînement se distinguent souvent par des conditions simplifiées qui permettent aux enfants de s'initier progressivement à la forme caractéristique visée.

Formes d'entraînement sur mesure

Étant donné les différences de niveau au sein d'un groupe d'entraînement, tu dois les adapter. Regarde comment tu peux rendre les formes d'entraînement plus faciles ou plus difficiles pour qu'elles correspondent aux aptitudes et au niveau des enfants de ton groupe. Pour cela, inspire-toi de la roue de la variation (p. 47). Tu auras ainsi la certitude de proposer une forme d'entraînement qui répond aux besoins de tous les enfants.

Formes fondamentales de mouvements et de jeux



Formes fondamentales de mouvements

- ▶ Courir, sauter
- ▶ Se tenir en équilibre
- ▶ Rouler, tourner
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élancer
- ▶ Rythmer, danser
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ Lutter, se bagarrer
- ▶ Glisser, déraper
- ▶ Autres formes



Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- Jeux de poursuite et de cache-cache
- Jeux de lutte
- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- Autres formes

Illustration 7: Formes fondamentales de mouvements et de jeux.

Les formes d'entraînement interdisciplinaires (p. 28) s'appuient sur dix formes fondamentales de mouvements et dix formes fondamentales de jeux (ill. 7). Les formes fondamentales de mouvements sont enseignées essentiellement sous forme ludique. Rien d'étonnant donc à ce que les formes fondamentales de mouvements et de jeux soient souvent associées dans la pratique. Ainsi, tu peux entraîner une forme fondamentale de mouvement en la combinant à certaines formes fondamentales de jeux.

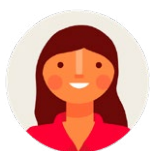
Les formes fondamentales de mouvements à la base d'un répertoire diversifié

Chaque mouvement à apprendre repose sur des formes fondamentales de mouvements acquises au cours des premières années de vie. Plus le répertoire moteur de base est large et plus les formes fondamentales de mouvements sont stables, plus les enfants arriveront à réaliser des actions motrices complexes par la suite. Grâce à un travail régulier et varié des formes fondamentales de mouvements, ils renforcent leurs connexions cérébrales. Cela contribue à un bon contrôle général des mouvements, lequel à son tour pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

Dans le domaine clé «Foundation» (p. 23), prends en considération un large éventail de formes fondamentales de mouvements pertinentes et travaille-les au travers de tâches motrices motivantes proposées sous forme ludique (chap. «Bonnes pratiques»).

Les formes fondamentales de jeux favorisent le développement sportif

Les enfants qui exercent différentes formes fondamentales de jeux développent une solide compréhension du jeu et prennent durablement goût aux activités sportives à caractère ludique. Dans le handball, les compétences tactiques constituent un préalable essentiel à de bonnes performances, tant individuelles que collectives. L'acquisition précoce de ces compétences au travers de formes fondamentales de jeux les aide ainsi notamment à reconnaître les schémas de jeu, à deviner les trajectoires du ballon et les déplacements ou encore à anticiper les actions de jeu. Voilà pourquoi tu consacres à chaque fois les vingt premières minutes de ton entraînement de handball aux formes fondamentales de mouvements et de jeux (chap. «Bonnes pratiques», p. 59).



«Les spécialistes en psychologie du développement insistent sur le rôle important du jeu dans le développement, l'éducation et l'apprentissage tout au long de la vie. Le jeu est considéré comme un besoin fondamental de l'être humain et est étroitement lié à l'apprentissage: par le jeu, l'être humain apprend à décider de manière autonome, à se comporter avec fair-play, à gérer ses émotions, à développer des stratégies communes, à passer des accords avec les autres et à s'y tenir. De plus, le jeu stimule la créativité et l'imagination. En tant qu'entraîneur-e, tu peux particulièrement agir sur ce dernier point. Pour cela, privilégie les formes de jeux sans trop de consignes ni de règles. Tu donnes ainsi aux enfants la possibilité d'explorer différentes pistes, parfois inhabituelles, tout en éveillant leur curiosité et leur créativité.»

Site Internet: «mobilesport.ch – Formes fondamentales de mouvements et de jeux»

 jsle.ch/fsbG

Jouer en fonction de ses besoins

Le principe fondamental du handball des enfants est le suivant: «Les enfants jouent selon leurs capacités.» L'âge chronologique seul ne détermine pas leur niveau de jeu, leur expérience en matière d'entraînement entre également en ligne de compte. Le passage d'un niveau à l'autre se fait en douceur, tant vers le haut que vers le bas. L'objectif premier est d'encourager et de stimuler tous les enfants en fonction de leur développement et de leur motivation.

Pas de position fixe

Le handball des enfants met l'accent sur une formation diversifiée, aussi bien sur le plan moteur que ludique. Afin que les enfants puissent développer pleinement leur compétence de jeu, ils doivent assumer des tâches et des rôles variés sur le terrain. Chaque enfant se retrouve ainsi à un moment ou à un autre dans les buts. Les enfants qui se familiarisent tôt avec différents postes ont davantage l'occasion de découvrir de nouvelles idées de jeu, de donner libre cours à leur créativité et d'exploiter tout leur potentiel moteur.

Dans le handball des enfants, l'apprentissage du jeu adapté à l'âge et au niveau des joueurs s'appuie sur le concept «Handball des enfants» de la FSH. Celui-ci décrit les différentes étapes, de l'initiation chez les M7 (softhandball) jusqu'au minihandball avancé avec les équipes M11.

Site Internet: «handball.ch – Formes de jeu»

 jsle.ch/fSPF

La journée de tournoi: le plaisir de jouer avant tout

Pour les enfants, la journée de tournoi constitue un moment fort. Ils peuvent s'y dépenser sans compter, se mesurer aux autres et progresser tout en s'amusant. Ce qui compte, c'est le plaisir partagé sur le terrain, non le résultat.

Toutes les équipes d'une même catégorie disputent un nombre identique de matchs. Les pauses entre les parties sont courtes pour permettre aux enfants d'être toujours en mouvement, d'acquérir de précieuses expériences ainsi que de rester actifs et impliqués tout au long de la manifestation.

Les buts marqués rapportent certes des points, mais seuls les enfants sont informés du résultat et ce, uniquement après le match. L'organisateur renonce délibérément à établir des classements, qui mettent inutilement l'accent sur la victoire et ne tiennent pas compte du stade de développement des enfants. Le tournoi permet d'accorder la même importance et le même temps de jeu à tous les enfants, quelles que soient leurs capacités du moment.

Des conditions de jeu adaptées aux enfants

Pour que tous les participants puissent profiter pleinement du tournoi, des conditions cadres appropriées s'imposent, notamment un temps de jeu équitable, des règles simples ou encore une atmosphère sécurisante et conviviale.

Le jeu en petits groupes, sur des terrains réduits et avec des règles simplifiées (p. ex. softhandball M9 Beginners 4 contre 4), est adapté aux enfants. Cela

permet à chaque enfant de multiplier les actions avec le ballon, de varier ses mouvements et de s'impliquer pleinement dans le jeu.

Entraîneurs au bord du terrain: accompagner les enfants avec retenue

En tant qu'entraîneur-e de handball, ton rôle consiste à observer et à soutenir les enfants. Dans le jeu, tu laisses aux enfants la liberté de prendre leurs propres décisions et de trouver des solutions de manière ludique.

Au lieu de multiplier les instructions ou de corriger sans arrêt les enfants, observe le déroulement du jeu. Félicite-les et donne-leur ton avis, surtout après le match, en soulignant leur engagement, leur courage, leur coopération et leur enthousiasme. Chaque enfant doit avoir le sentiment de compter pour l'équipe. Les erreurs font partie du processus d'apprentissage. Les enfants qui se sentent soutenus prennent confiance en eux, quel que soit le résultat du match.

Parents dans les tribunes: soutenir avec mesure

Les parents jouent un rôle important dans le succès des journées de tournoi, que ce soit en s'impliquant dans l'organisation, comme bénévoles ou simplement en étant présents. Dans le même temps, il est essentiel qu'ils permettent aux enfants de développer leur autonomie.

En faisant preuve de retenue dans les tribunes, ils contribuent à créer un environnement de jeu calme. Même s'il est normal qu'ils extériorisent leurs émotions, celles-ci doivent être positives et avoir pour effet de motiver les enfants, non pas de leur mettre la pression ou de les juger.

Une délimitation claire entre la zone de jeu et l'emplacement réservé aux spectateurs protège l'espace de jeu des enfants. Ceux-ci doivent sentir que l'intérêt se porte sur eux et que les attentes extérieures n'ont aucune importance.

Échauffement: privilégier le jeu avec Power to Win

Comme à l'entraînement, l'échauffement le jour du tournoi est, là encore, adapté aux enfants et repose sur la méthode Power to Win. Dans la séquence d'apprentissage «Échauffement avec les enfants le jour du tournoi», tu découvriras comment procéder et quelles sont les différences par rapport à l'introduction dans le cadre d'un entraînement.

Séquence d'apprentissage: «Échauffement avec les enfants le jour du tournoi»



jsle.ch/fAUW



Le matériel

Un ballon, des buts et un terrain

Pour les enfants des catégories M7 à M11, la FSH recommande un ballon spécialement adapté ainsi que des buts et un terrain de taille réduite. Les dimensions correctes sont spécifiées dans les directives correspondantes.

Ballon

- Softhandball: mou, facile à saisir et conçu pour ne pas rebondir, idéal pour les plus jeunes
- Minihandball: facile à saisir, rebondissant et adapté aux plus petites mains de l'équipe

Buts

- Softhandball: buts de unihockey
- Minihandball: buts réduits dans la hauteur grâce à une bâche ou à des poteaux plus courts de 40 cm

Terrain

- M7: env. 12×10 m
- M9/M11: env. 20×12 m

Document à télécharger: «Règles de jeu dans le handball des enfants»

 jsle.ch/fSiL

L'importance d'un matériel adéquat

- Attraper, passer et tirer: aussi bien dans le soft-handball que dans le minihandball, le ballon doit être facile à saisir afin de pouvoir être contrôlé de manière optimale.
- S'orienter et passer: un ballon mou rend le rebond difficile, voire impossible. Les enfants sont ainsi obligés de regarder vers l'avant, ce qui développe leur vision du jeu et leur capacité à s'orienter sur le terrain. Dans le même temps, les nombreuses passes qui en résultent favorisent un rythme de jeu naturel. Le jeu collectif, la communication au sein de l'équipe et l'anticipation sont ainsi encouragés de manière ciblée. Le soft-handball remplit donc les objectifs du handball des enfants.
- Jouer en toute sécurité et sans avoir peur: les ballons de soft-handball sont mous, permettant ainsi aux enfants de s'initier au handball en toute sécurité et de s'essayer sans crainte au poste de gardien-ne.

Site Internet: «handball.ch – Minihandball»

 jsle.ch/fHiM

Le handball, un sport pour toutes et tous

Le handball est un sport qui s'adresse à tout le monde, peu importe l'âge, la formation ou l'expérience sportive des joueurs. En tant qu'entraîneur-e de handball, tu peux non seulement t'engager dans le handball des enfants, des jeunes ou des adultes, mais encore t'impliquer dans d'autres formats, différemment:

- Handball scolaire: que ce soit dans le cadre du championnat officiel de handball scolaire ou du programme «Handball fait École» (HfE), le handball scolaire constitue une bonne initiation à ce sport et séduit les élèves déjà pendant les cours d'éducation physique.
- Équipes et ligues inclusives: le handball ne connaît pas de frontières. Les offres proposées (p. ex. Special Handball Teams, UnifiedLeague ou encore TogetherLeague) permettent aux personnes en situation de handicap de pratiquer ce sport, tout en favorisant les rencontres ainsi que l'intégration et en suscitant le plaisir de faire du sport ensemble.
- Inclusion dans les clubs: de nombreux clubs membres de la FSH encouragent activement l'inclusion en proposant des entraînements inclusifs qui permettent aux personnes avec ou sans handicap de s'entraîner et de jouer régulièrement ensemble. Les rencontres d'égal-e à égal-e qui en découlent font naître un fort esprit communautaire.

- HandballGym – rester en forme en s'amusant: HandballGym est une offre d'activité physique intergénérationnelle destinée aux anciens joueurs de handball, aux responsables de club et/ou aux amateurs de handball. HandballGym permet de rester physiquement actif/ve et socialement intégré-e, loin du stress de la compétition.
- Handball hors des sentiers battus: le handball se caractérise par sa diversité et sa flexibilité. Il se pratique sur le sable, sur l'herbe, sur le bitume ou en salle. Les différentes formes de jeux que sont le beachhandball, le streethandball ou encore le soft-handball permettent de découvrir et de transmettre ce sport de multiples façons.





Enseigner le handball



L'essentiel en bref: enseigner, mais comment?

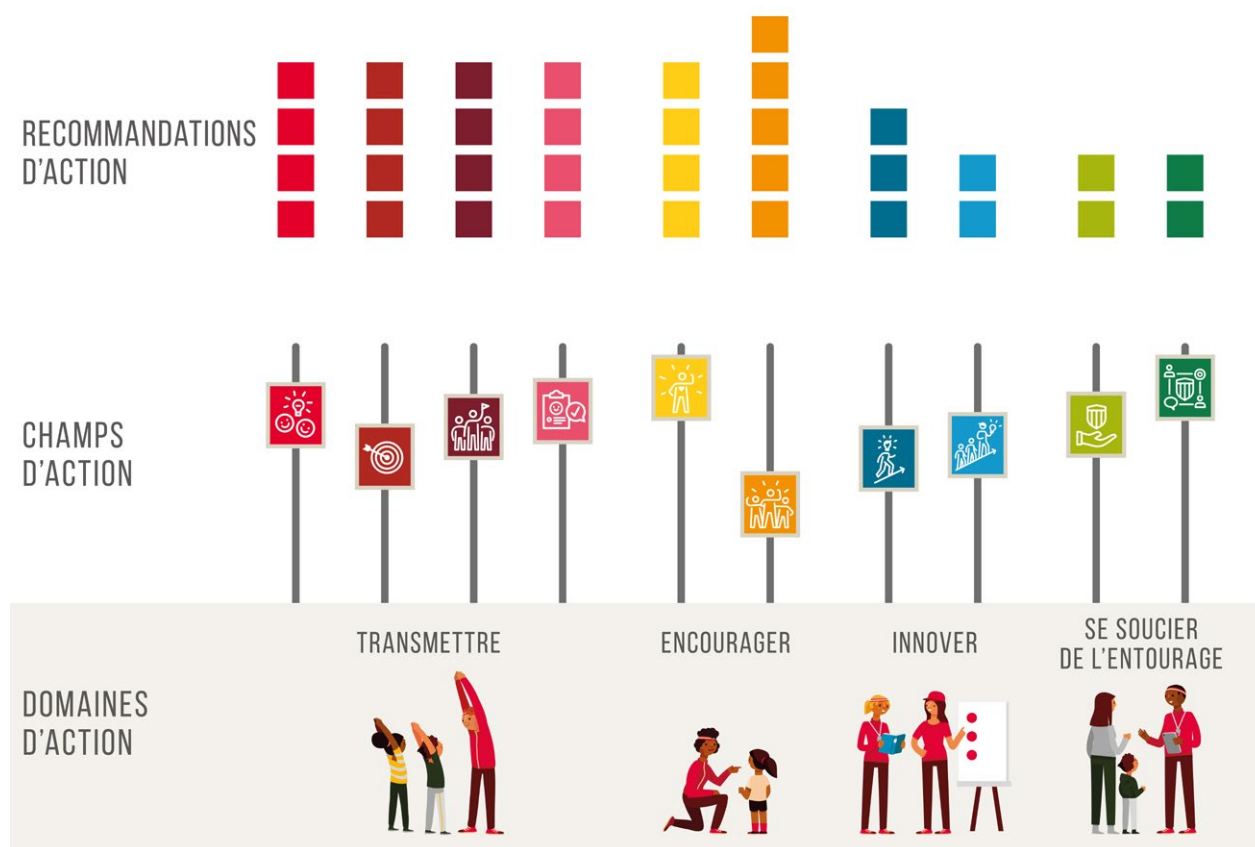


Illustration 8: Domaines, champs et recommandations d'action de la conception de la formation J+S.

Des recommandations ciblées et axées sur la pratique

Les enfants et les jeunes sont au centre de J+S. Au bénéfice de prédispositions diverses, ils ont leurs propres objectifs, besoins, attentes et exigences. J+S a choisi d'y répondre en élaborant 34 recommandations d'action concrètes et axées sur la pratique pour les moniteurs J+S. Celles-ci sont regroupées en dix champs d'action définis à partir des quatre domaines d'action: «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'environnement» (ill. 8).

Accent mis sur «Transmettre» et «Encourager»

Le domaine d'action «Transmettre» porte sur le cœur de l'activité des moniteurs J+S, à savoir enseigner. Tu y apprendras notamment comment adapter et enseigner les formes caractéristiques propres au handball de façon ciblée en tenant compte de l'âge des participants.

Le domaine d'action «Encourager» te montre comment aider les enfants à bien se développer et à s'épanouir. Il s'articule autour des compétences psychosociales et des compétences en matière de santé qui façonnent la personnalité au-delà des frontières du sport.

Les couleurs représentant les domaines d'action «Transmettre» et «Encourager» sont proches, signifiant ainsi que les contenus se recoupent: de fait, quiconque transmet encourage également – et inversement!

Le présent document réserve une place secondaire aux domaines d'action «Innover» et «Se soucier de l'environnement», que tu pourras approfondir davantage dans le cadre de la formation continue.

Vidéo: «Favoriser les compétences psychosociales»



jsle.ch/fVLf



Illustration 9: Les quatre champs d'action du domaine d'action «Transmettre».

Le domaine d'action «Transmettre» s'intéresse à la tâche principale, à savoir diriger des entraînements et des activités. Il décrit tout ce qui a trait à l'enseignement et à l'apprentissage du handball. Le domaine

d'action «Transmettre» s'articule autour de quatre champs d'action associés, à chaque fois, à quatre recommandations d'action concrètes expliquées au fil des pages suivantes.

Cours en ligne: «Transmettre»

 jsle.ch/foKv

Séquence d'apprentissage: «Transmettre de manière adaptée aux enfants»

 jsle.ch/fLkg



Instaurer un climat propice à l'apprentissage

Un climat agréable, valorisant et non anxiogène est fondamental pour tout apprentissage. Qui se sent à l'aise apprend plus facilement. La qualité de la relation tant entre toi et le groupe qu'entre les enfants eux-mêmes joue un rôle déterminant. Ne l'oublie pas! Emploie-toi à faire régner une ambiance positive au sein du groupe et crée, par ton comportement comme par ton savoir-être, un environnement propice à l'apprentissage.

Séquence d'apprentissage: «Instaurer un climat propice à l'apprentissage»



jsle.ch/fLLLe

Éveiller l'enthousiasme et le plaisir

Rire, apprendre, réaliser une performance: tels sont les ingrédients d'une recette qui a fait ses preuves. Le rire occupe une place prépondérante. Les expériences motrices avec de fortes chances de réussite et une large part de plaisir augmentent la motivation.

Conseil: Utilise un baromètre de l'humeur pour vérifier le degré de motivation et l'état d'esprit des enfants avant, pendant ou après l'entraînement (p. ex. un tableau à feuilles avec une échelle prédéfinie, des sautoirs accrochés aux espaliers).

Valoriser et respecter les participants, les traiter de manière juste

Efforce-toi d'avoir une attitude empreinte de respect et d'estime. Instaure un climat propice à l'apprentissage en écoutant activement les enfants, en t'intéressant à eux, en les traitant chaleureusement et avec courtoisie.

Conseil: Accorde à tous les enfants le même temps de jeu et fais-les jouer à tous les postes en vertu de la devise «L'expérience avant le résultat». Veille à distribuer équitablement les compliments et les marques de reconnaissance.

Exploiter les erreurs

Tolère les erreurs. Sans crainte de se tromper, les enfants recherchent le défi et restent motivés (ill. 10). Ils analysent leurs échecs et leurs erreurs pour en tirer des enseignements et s'améliorer.

Conseil: Invite tes participants à se montrer courageux et à tester de nouvelles choses. Ils se sentiront d'autant plus forts. Félicite-les de leurs efforts et explique-leur que les erreurs font partie du processus d'apprentissage normal.

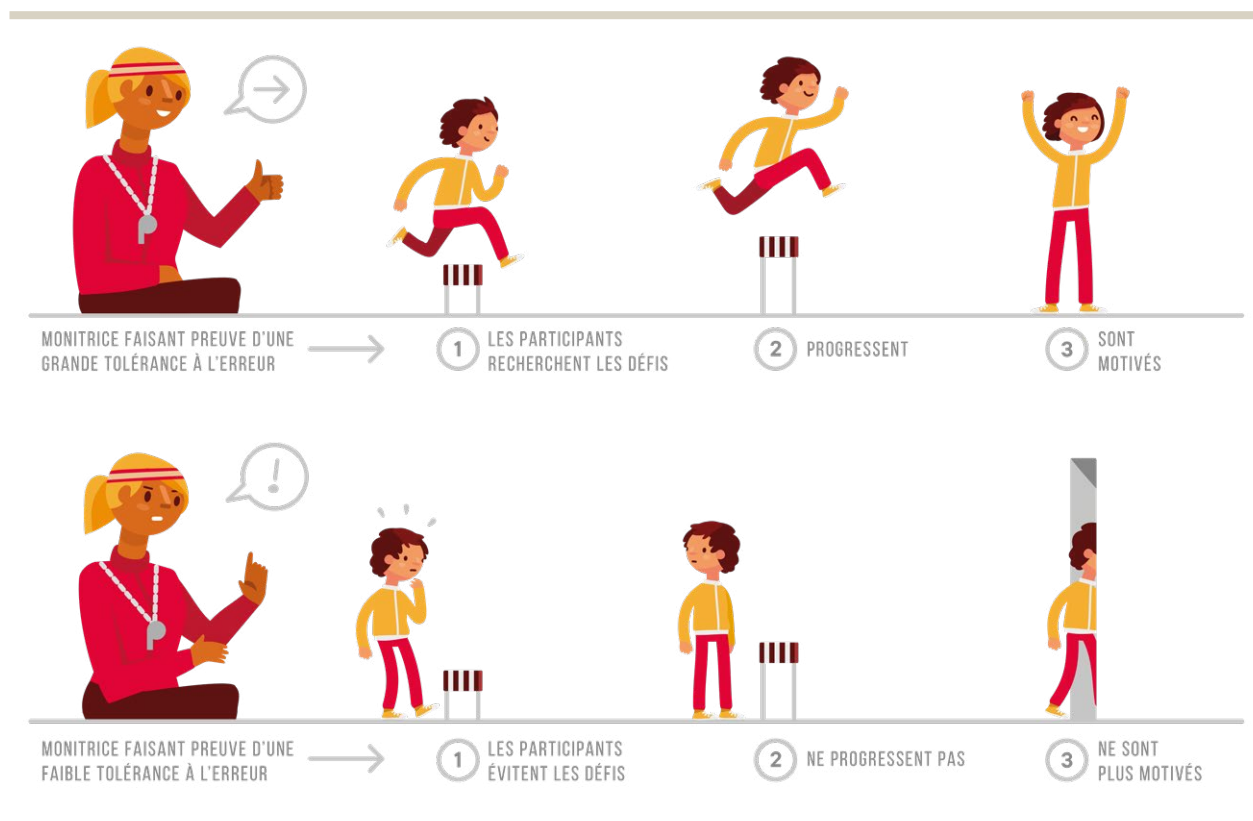


Illustration 10: Corrélation entre tolérance à l'erreur et motivation.

Impliquer les enfants ainsi que les jeunes et favoriser le sentiment d'appartenance

Laisse les participants prendre part à certaines décisions et donner leur avis sur la conception de l'entraînement. Veille à ce que tous se sentent intégrés, à l'aise et bienvenus.

Conseil: Divise le terrain en plusieurs parties et propose différentes formes de jeux. Les enfants ont ainsi la possibilité de choisir entre plusieurs variantes.



«À la fin de l'entraînement, je demande régulièrement aux enfants de me dire ce qui leur a plu et moins plu, ce qu'ils ont appris ou encore ce qu'ils aimeraient apprendre la fois suivante.»



Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure

Planifie, réalise et évalue tes activités d'après des objectifs ou en te concentrant sur un élément précis. Détermine, d'entente avec les enfants, ceux qui sont prioritaires; fais régulièrement le point et adapte-les si nécessaire. Cette approche orientée vers les objectifs suppose que tu organises judicieusement tes contenus de formation et structures tes entraînements en conséquence.

Approfondissement: «Champ d'action – Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure»

 jsle.ch/fHLP

Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente

Les objectifs donnent des points de repère aux enfants et les motivent. Communique-les-leur à chaque entraînement en adoptant un langage à leur portée que tu pourras, par exemple, imaginer par des métaphores. Partage en quelques mots tes contenus d'apprentissage avec les enfants afin qu'ils comprennent le but du jeu ou de la forme d'entraînement. Pose régulièrement un regard critique sur tes objectifs, adapte-les et/ou redéfinis les priorités.

Conseil: Définis les objectifs selon les critères SMART. Ainsi un objectif sera-t-il spécifique (c.-à-d. le plus concret possible), mesurable, attractant, réaliste et temporellement défini (date à laquelle il devra être atteint).

Réexaminer les objectifs et souligner les progrès

Faire régulièrement le point permet de montrer les progrès réalisés et de motiver les enfants. Tous doivent pouvoir éprouver du plaisir et de la joie en jouant et vivre des moments de réussite. Intègre les conclusions tirées de ton bilan quand tu planifies les futures unités d'entraînement.

Conseil: Contrôle périodiquement les acquis de tes participants dans tes entraînements. Les formes de jeux ou d'exercices qui permettent de mesurer la performance sont particulièrement intéressantes, car elles laissent entrevoir les progrès. À la fin de l'entraînement, demande aux enfants s'ils ont atteint leur objectif d'apprentissage.



«Nous avons beaucoup travaillé la même forme caractéristique à l'entraînement. L'entraîneure nous a filmés tout au début et deux mois plus tard. Je pensais bien avoir progressé, mais quand j'ai vu les vidéos, j'ai été étonnée de mes progrès. Cela m'a énormément motivée!»

Planifier des activités J+S de manière ciblée

Les moniteurs J+S agissent efficacement en poursuivant des objectifs précis. Lorsque ceux-ci sont atteints, ce n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'une préparation minutieuse. La capacité à planifier des activités de manière structurée et judicieuse fait partie des compétences clés des moniteurs J+S. Base-toi pour cela sur le cycle de planification J+S (ill. 11).

Le cycle de planification J+S

Commence par déterminer où se situe ton groupe d'entraînement en comparant l'état visé et l'état actuel (1). Analyse les points forts/faibles des participants, leurs capacités, leur motivation, leurs besoins, etc. ainsi que les conditions cadres (infrastructures, nombre d'entraînements, etc.). Définis ensuite avec ton groupe d'entraînement les objectifs sportifs, sociaux et comportementaux. Répartis-les dans le temps (objectifs à court, moyen ou long terme) (2) puis élabore la planification en t'appuyant sur les objectifs fixés (3). Priorise les contenus et programme-les à des périodes précises. Il existe différents types de planification – du très long terme au très court terme. Dans le cadre de J+S, l'accent est mis sur la planification à moyen terme (annuelle ou semestrielle), qui couvre la durée du cours, ainsi que sur la planification des leçons. C'est ensuite à l'entraîne-

ment et/ou en compétition qu'intervient la mise en œuvre (4). Pense toujours à faire le lien avec les objectifs fixés et explique pourquoi tu choisis telles mesures d'entraînement à tel moment. En dernier lieu, évalue avec les enfants les activités J+S réalisées (5). Pour mieux apprécier le développement de ton groupe, effectue une comparaison avec des groupes témoins (6) ou avec des normes de référence (p. ex. progrès attendus conformément au plan d'entraînement cadre). Complète l'évaluation sur la base des questions suivantes: le groupe d'entraînement a-t-il atteint les objectifs fixés? Pourquoi? Pourquoi pas? Qu'a-t-il pu réaliser selon la planification et dans la qualité voulue? Qu'est-ce qui n'a pas pu l'être? Quelles conclusions peut-on en tirer? Qu'est-ce que le groupe devra faire différemment la prochaine fois? Que fera-t-il de la même manière?

Utiliser les outils de planification

Différents outils de planification généraux et propres au sport sont disponibles. Simples documents ou outils numériques sophistiqués, tous sont destinés à te faciliter le travail de planification. Conformément aux directives de J+S, la réalisation d'activités J+S doit s'accompagner d'une planification écrite. À toi de choisir avec quels outils tu veux travailler.

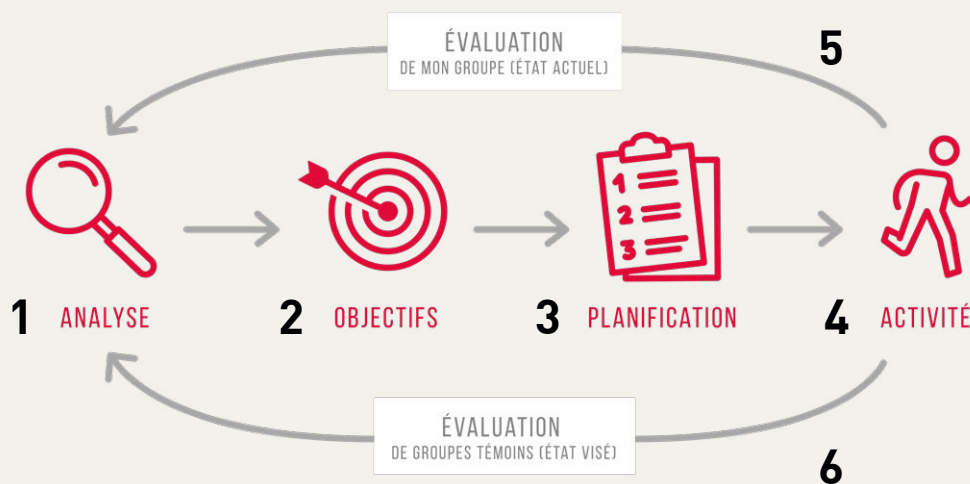
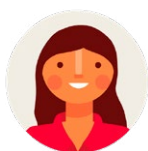


Illustration 11: Le cycle de planification J+S.

Structurer judicieusement les contenus

Détermine les contenus de l'entraînement sur la base des objectifs généraux définis. Découpe si possible la leçon en trois parties (introduction, partie principale,

conclusion). Veille à ce que les contenus soient bien coordonnés et à ce qu'un fil rouge soit clairement identifiable.



«Des études montrent que les enfants ont de la peine à se concentrer sur une longue période. Leur capacité d'attention en minutes équivaut, en gros, au double de leur âge. Un enfant de 10 ans est donc capable de se concentrer une vingtaine de minutes. Ces chiffres, même s'ils restent approximatifs, fournissent de précieuses informations pour la conception de l'enseignement et de l'entraînement, comme l'importance de bien rythmer les formes de jeux et d'entraînement.»



Illustration 12: Structure de l'entraînement dans le handball des enfants.

Introduction

Avec la méthode Power to Win, l'entraînement commence par une introduction interdisciplinaire de 20 minutes axée sur la diversité ainsi que sur les formes fondamentales de mouvements et de jeux. Ainsi, les enfants sont préparés aussi bien physiquement que mentalement à la partie principale et travaillent les formes caractéristiques de manière ludique. Un échauffement supplémentaire n'est pas nécessaire.

Séquence d'apprentissage:

«Ready to Play – Power to Win»



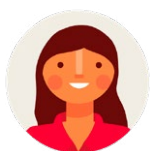
jsle.ch/fPWW

Conclusion

À la fin de l'entraînement, les enfants jouent au soft-handball ou au minihandball avec, en point de mire, un objectif d'entraînement précis. Ce faisant, ils appliquent ce qu'ils ont appris durant la leçon. La forme de jeu est axée sur l'objectif d'entraînement.

Partie principale

La partie principale de l'entraînement est consacrée au jeu libre et à l'apprentissage du jeu. À chaque entraînement, les enfants doivent pouvoir acquérir de l'expérience en jouant de manière informelle et oser mettre en pratique ce qu'ils ont appris, sans pression ni attentes extérieures. Le jeu libre a une influence positive sur le développement personnel et les progrès en handball. Dans le cadre de l'apprentissage du jeu, l'accent est mis sur la transmission des formes caractéristiques d'une manière ludique et adaptée à l'âge des enfants.



«Il est important que tu choisisses des formes de jeux et d'entraînement qui amènent les enfants à prendre des décisions et à trouver leurs propres solutions.»

Intégrer des rituels

Les rituels créent un cadre sécurisant. Utilise-les pour structurer ta leçon. Ils aident les enfants et les jeunes à se repérer ainsi qu'à canaliser leur attention. Ces routines permettent aussi de s'organiser plus rapidement et de consacrer davantage de temps au mouvement.

Conseil: Ménage ta voix en recourant à des signaux acoustiques connus (p. ex. un coup de sifflet court = rester sur place, un coup de sifflet long = se regrouper au milieu de la salle).

Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité

Une monitrice ou un moniteur J+S doit garantir à ses participants une sécurité optimale. Dès lors, planifie avec soin, anticipe, observe attentivement, pose un regard critique et reconnais à temps les dangers potentiels. Applique des règles claires, définis des sanctions en cas de non-respect et apprends à gérer les perturbations de même que les imprévus. Ainsi pourras-tu non seulement encadrer ton groupe efficacement en recherchant la sécurité, mais encore garantir un temps d'apprentissage et de mouvement maximal.

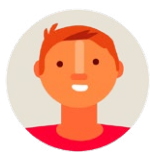
Approfondissement:

«Champ d'action – Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité»

jsle.ch/fHgF

Séquence d'apprentissage: «Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité»

jsle.ch/fLGf



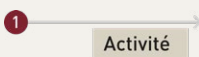
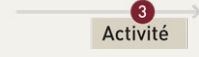
«Je consacre beaucoup de temps à la planification de mes entraînements, mais sur place, je dois être flexible et réagir vite en fonction des situations. Parfois, c'est inutile de vouloir respecter à la lettre ce qui était prévu. Si je vois que les enfants sont turbulents ou qu'ils ont de la peine à se concentrer, j'adapte les contenus d'entraînement en conséquence. Ils sont sous ma responsabilité et leur sécurité est toujours ma première priorité.»

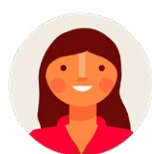
Garantir la sécurité

Un-e entraîneur-e de handball doit garantir l'intégrité physique et psychique de ses participants. Planifie donc soigneusement ton entraînement de manière à prévenir les accidents. Identifie en outre les éventuelles sources de danger et tiens compte des aptitudes des participants, de leur condition physique de même que des influences extérieures (tab. 4 et encadré «Prévention des blessures»).

Conseil: Visualise mentalement ton activité avant de commencer et évalue de manière réaliste les risques éventuels. Prends les mesures adéquates pour réduire au minimum le risque résiduel (p. ex. ranger dans le chariot les ballons qui traînent, enlever les bijoux).

Tableau 4: Questions inhérentes à la sécurité dans le cadre des activités J+S de handball

Planification 	– Quelles sont les éventuelles difficultés en lien avec le lieu? Quelle est la taille de la zone d'entraînement? Quel est le matériel à disposition? Quelles sont mes capacités et mes compétences en tant qu'entraîneur-e responsable? – Les enfants possèdent-ils les aptitudes techniques, physiques et mentales nécessaires à l'activité prévue? – La construction méthodologique choisie est-elle adaptée? Ai-je planifié des exercices préparatoires appropriés? Est-ce que j'apprends pas à pas aux enfants à pouvoir réaliser un exercice difficile? – Ai-je une trousse de secours ainsi que les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des parents?
Sur place 	– L'activité prévue a-t-elle lieu à l'endroit envisagé? Reste-t-il certains dangers à écarter (p. ex. des objets qui traînent)? – Du matériel adapté aux enfants est-il à disposition? – Quelle est la forme du jour des enfants? Quelle est la composition réelle du groupe? – Tous les enfants ont-ils retiré leurs montres et bijoux ou recouvert ces derniers de bande adhésive, le cas échéant? – Ont-ils besoin d'aide pour enfiler leur tenue de sport? – Une trousse de secours ainsi que les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des parents sont-ils à portée de main? – Le matériel et l'équipement à disposition sont-ils en bon état et prêts à être utilisés?
Pendant l'activité 	– Ai-je besoin de matériel en plus (p. ex. tapis supplémentaires)? – Les enfants comprennent-ils les règles du jeu? – Comment évolue l'état physique et psychique des enfants? – Faut-il prévoir des pauses supplémentaires (p. ex. à cause de la chaleur, de la fatigue)? – Dois-je adapter les exercices? Des exercices préparatoires sont-ils nécessaires?



«La sécurité des enfants que tu entraînes passe avant tout. Or dans certains cas, tu dois parfois prendre des décisions difficiles. Les spécialistes appellent «compétence de risque» la capacité à gérer les risques dans de telles situations.

Les personnes qui disposent d'une compétence élevée dans ce domaine savent ce qu'elles peuvent faire sans mettre les autres ou elles-mêmes en danger. Elles savent à quel moment interrompre une activité ou demander de l'aide. La compétence en matière de risque s'apprend, chez les enfants aussi. Pendant les activités physiques et sportives, ceux-ci multiplient les expériences et cherchent à exécuter peu à peu des tâches de plus en plus difficiles. Ils apprennent à gérer les risques acceptés et à évaluer correctement les dangers. Ainsi parviennent-ils à développer leur sens des responsabilités et leur compétence en matière de risque.»

Prévention des blessures

Échauffement et activation

Active le corps et l'esprit au début de chaque activité en proposant aux participants une mise en train ciblée et des exercices ludiques. Intègre pour cela la méthode Power to Win (p. 60).

Effort adapté pendant l'activité

Adapte l'activité sportive aux aptitudes physiques, au niveau d'entraînement, au savoir-faire ainsi qu'à l'état psychique des enfants et des jeunes – en bref, à leur capacité de charge individuelle. Une trop grande sollicitation peut être la cause de blessures lourdes de conséquences. Propose des tâches attrayantes et ciblées. Augmente continuellement le volume et l'intensité d'entraînement. Varie régulièrement les exercices pour obliger le corps et l'esprit à toujours s'adapter. Prévois des temps de récupération en adéquation avec l'effort.

Mesures de premiers secours en cas de blessures

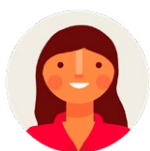
Si quelqu'un se blesse à l'entraînement ou en match malgré toutes les précautions prises (planification minutieuse, décisions réfléchies et comportement responsable), tu sais quelles mesures de premiers secours engager sur la base de tes compétences. Suis régulièrement des formations continues en premiers secours.

Approfondissement: «Prévention des blessures et blessures sportives»

 jsle.ch/fVvP

Aide-mémoire: «Prévention des accidents en handball»

 jsle.ch/fUFH



«En matière de sécurité, J+S travaille en étroite relation avec différents partenaires. Un aide-mémoire détaillant les mesures à prendre pour prévenir les accidents a été élaboré pour le handball en collaboration avec le Bureau de prévention des accidents (BPA). La Rega se révèle également un partenaire important de J+S. Les enfants et les jeunes ainsi que les moniteurs J+S annoncés sont considérés comme des donateurs pendant l'activité J+S.»

Encadrer en se montrant présent-e et en sachant s'adapter

Sois attentif/ve, présent-e et donne des instructions ainsi que des règles claires. Communique ces dernières de façon transparente en exposant les sanctions en cas de non-respect. Accompagne expressément ta communication de la mimique et de la gestuelle correspondantes ainsi que d'autres signaux non verbaux. Dans la salle, place-toi à un endroit qui te permet d'avoir tous les enfants dans ton champ de vision. Cela vaut également lorsque tu t'adresses au groupe. Personne ne doit se trouver derrière toi.

Conseil: Renforce les liens personnels avec les participants en les appelant par leur prénom et en établissant un contact visuel avec eux.

Gérer les perturbations de façon appropriée

Essaie, grâce à une planification rigoureuse, de prévenir les perturbations. Si celles-ci surviennent malgré tout, reste calme et commence par analyser la situation. Réagis de façon cohérente et appropriée pour que l'entraînement se poursuive sans accroc.

Conseil: Discute avec ton équipe, en début de saison, des règles de comportement qui seront appliquées et des sanctions qui en découleront en cas de non-respect. Note les engagements convenus sur une affiche que vous signerez les enfants et toi, puis accroche-la au mur.



«Là où je m'entraînais avant, certains enfants perturbaient les leçons. Le moniteur les laissait faire et ne disait rien. On devait attendre sur eux et le moniteur devait toujours répéter les choses deux ou trois fois. C'était vraiment pénible. Un moniteur devrait quand même être un peu plus sévère, je trouve.»

Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement

Tu peux augmenter le temps dévolu à l'apprentissage et au mouvement avec des transitions fluides entre les exercices, des formes d'organisation judicieuses, des explications succinctes et une gestion efficace du matériel (ill. 13). Demande-toi toujours si tu peux éviter les temps d'attente en utilisant plusieurs terrains.

Conseil: Garde à l'esprit que plus les groupes sont grands, plus le temps d'activité individuel est réduit. Quand tu choisis les formes de jeux et d'exercices, regarde si tu peux les réaliser en petits groupes (p. ex. une estafette avec quatre équipes de trois au lieu de deux équipes de six).

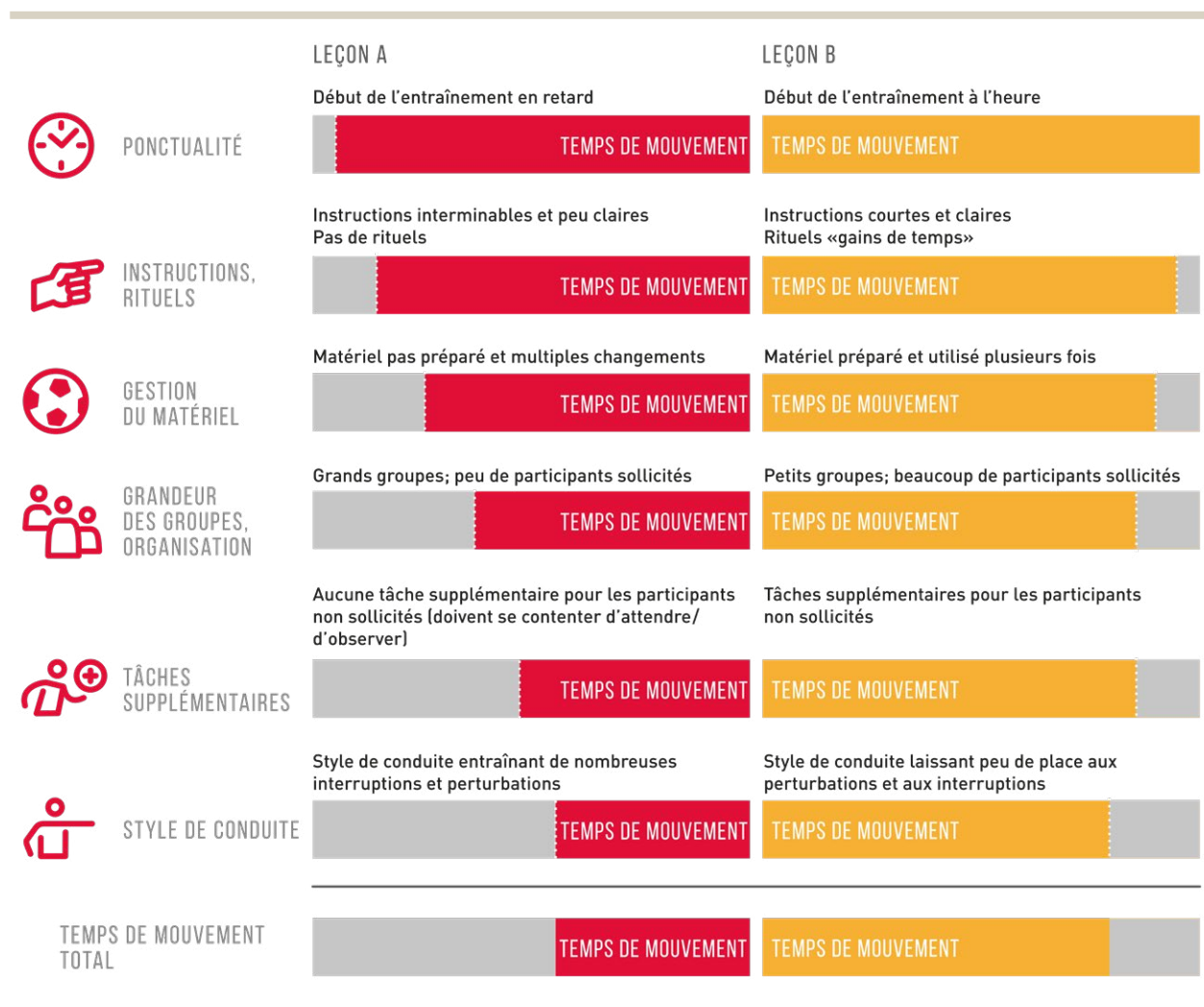
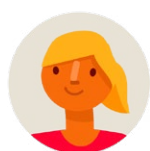


Illustration 13: Mesures visant à maximiser le temps d'apprentissage et de mouvement dans le cadre des activités J+S.



«Avec des enfants, l'installation et le rangement du matériel prennent du temps. Je me demande donc comment je peux intégrer le matériel de la partie principale dans l'introduction et la conclusion. Si j'ai besoin de tapis pour la partie principale, par exemple, je les utilise dès l'introduction. Ainsi n'avons-nous pas besoin d'installer et de ranger du matériel pendant la leçon. Résultat: le temps d'entraînement est maximisé et les transitions sont plus fluides.»

Donner des tâches attrayantes et des feed-back

Aide les enfants à réaliser des tâches intéressantes qui présentent un réel défi. Varie les méthodes et les types d'apprentissage afin de les motiver. Les enfants apprennent à jouer au handball à travers le jeu. Observe-les, donne-leur des feed-back et offre-leur ton assistance. Un accompagnement de qualité est le gage de bons entraînements de handball.

Approfondissement: «Champ d'action – Donner des tâches attrayantes et des feed-back»

 jsle.ch/fHaR

Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes

Adapte les formes de jeux et d'exercices au niveau ainsi qu'aux besoins de chacune et de chacun. Si par exemple tu travailles pour la première fois le tir en suspension avec ton équipe, simplifie d'abord la forme de l'exercice. La roue de la variation t'aide à adapter les formes d'exercices et de jeux au niveau de ton groupe (ill. 14). Utilise des vidéos et des images ou demande à une joueuse ou à un joueur de montrer le mouvement.

Conseil: Montre parfois les exercices en tournant le dos aux enfants. Ainsi leur point de vue et le tien se confondent-ils, ce qui facilite les choses; la plupart des gens ont en effet de la peine à travailler en miroir.

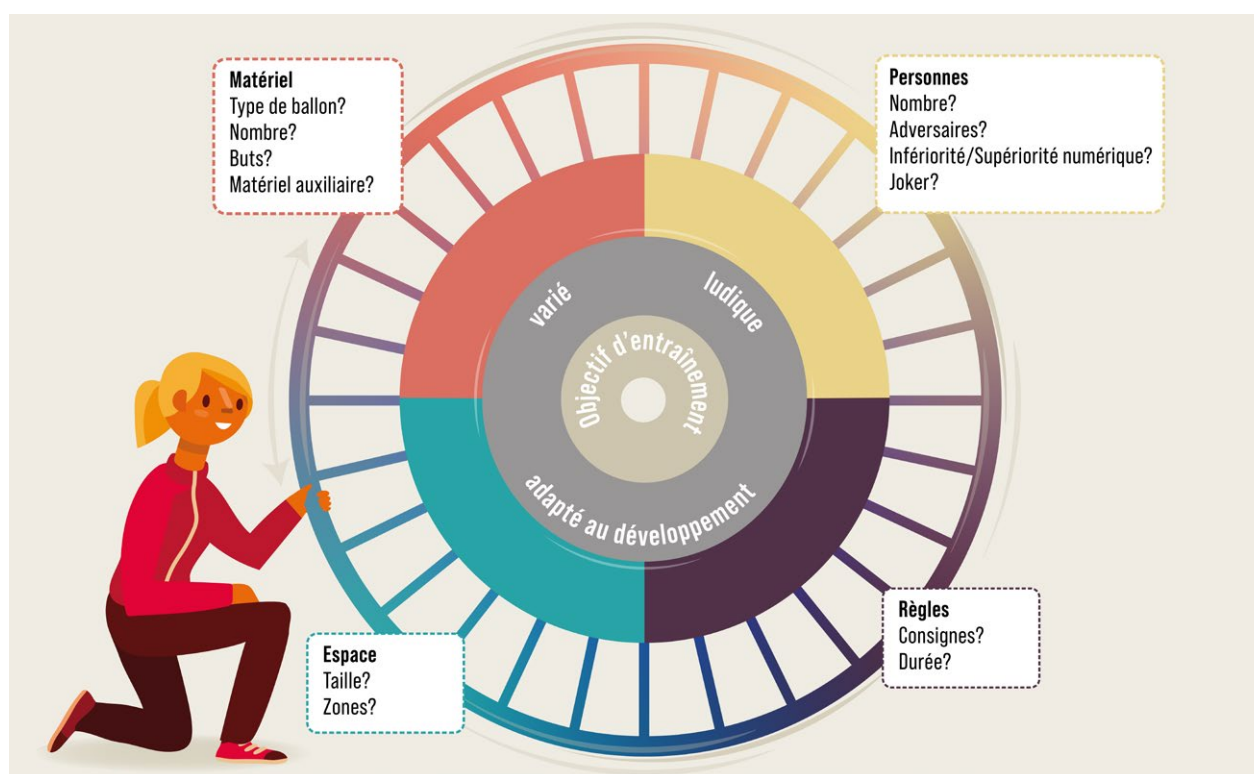
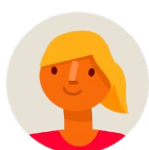


Illustration 14: La roue de la variation au handball.



«Dans mon groupe d'entraînement, j'ai deux enfants qui viennent de commencer le handball. Au moment où je planifie l'entraînement, je regarde déjà comment adapter individuellement les formes de jeux et d'exercices. Je trouve important que tout le monde puisse participer activement à mon entraînement.»



Permettre des expériences gratifiantes seul-e et en groupe

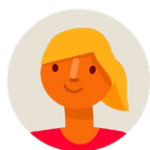
Les expériences gratifiantes marquent les enfants et les motivent. Veille à ce que tous puissent en savourer. Elles soulignent les efforts ainsi que les progrès de chaque enfant, non pas le résultat. Réfléchis, dès la planification de l'entraînement, à la composition des équipes et pense à varier les coéquipiers.

Donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder

Des retours stimulants associés à un suivi étroit augmentent la motivation des enfants. Recours à la technique du renforcement positif et félicite les enfants pour leurs progrès individuels. Donne un feed-back respectueux en tenant compte des recommandations ci-après (tab. 5).

Conseil: Permetts aux participants de vivre tous ensemble des expériences gratifiantes et formule des tâches à accomplir collectivement (p. ex. «Durant cette séquence d'entraînement, le groupe réussira quinze passes consécutives.»).

Conseil: Définis, au moment de planifier l'entraînement, les points clés qui sont importants pour atteindre l'objectif d'entraînement. Concentre-toi sur ceux-ci lorsque tu observes et que tu coaches tes joueurs. Abstiens-toi de donner des feed-back qui n'ont rien à voir avec l'objectif d'entraînement.



«Quand je félicite un enfant, j'essaie d'être la plus concrète possible et de lui donner des informations. Je ne me contente pas de dire «Tu as très bien joué aujourd'hui», mais «Tu t'es démarqué rapidement tout au long du match aujourd'hui». Les félicitations ont ainsi un effet motivant et positif sur l'apprentissage. L'enfant sait ce qu'il a bien fait.»

Séquence d'apprentissage: «Coacher des enfants au handball»

 jsle.ch/fCCH

Tableau 5: Règles de feed-back

	Vérifie l'état d'esprit de la personne à qui tu t'adresses: est-elle disposée, dans la situation actuelle, à recevoir un feed-back?
	Fais preuve de franchise: montre-toi sincère et adopte une attitude constructive, qu'il s'agisse d'une marque de reconnaissance ou d'une correction.
	Tiens-t'en aux faits: décris le comportement sans porter de jugement ni interpréter.
	Sois pragmatique: ne généralise pas, expose la situation clairement, aussi concrètement que possible, avec respect et mesure, en livrant des faits susceptibles d'être vérifiés.
	Parle à la première personne plutôt qu'à la troisième: partage tes observations ainsi que ton ressenti personnel.
	Adapte les informations (choix des mots) et leur quantité aux destinataires: limite-toi à celles qui pourront être assimilées et modifiées.
	Choisis le bon moment: en donnant un feed-back immédiat, tu auras encore les faits bien en tête.

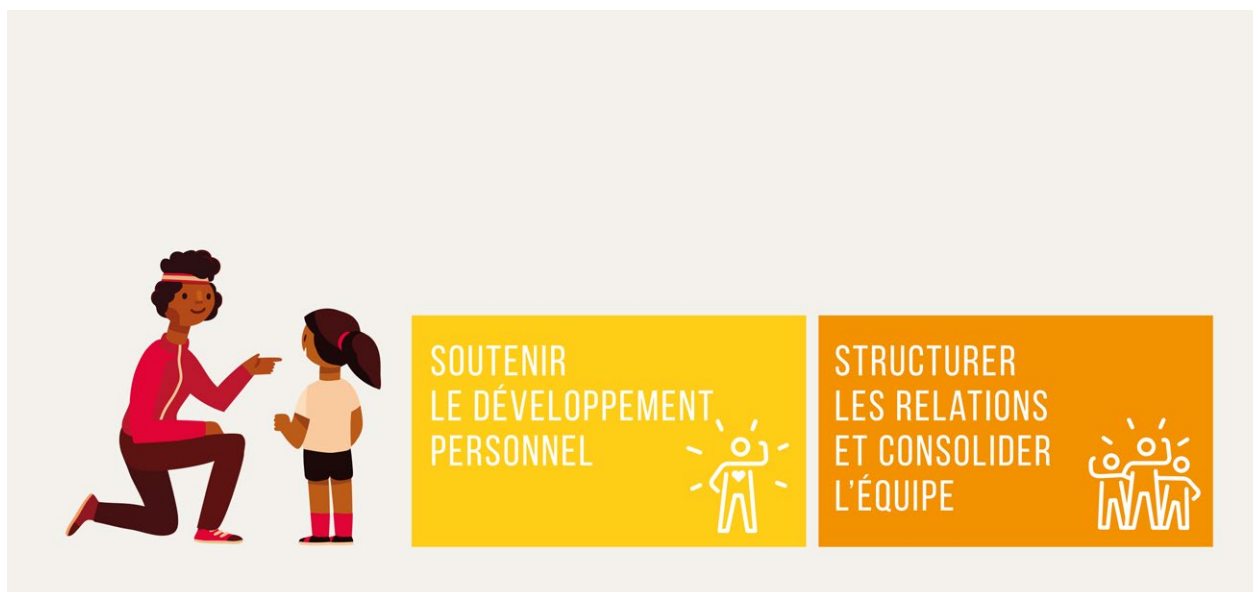


Illustration 15: Les deux champs d'action du domaine d'action «Encourager».

Dans le cadre du domaine d'action «Encourager», les moniteurs J+S soutiennent les enfants dans leur développement personnel tout en leur montrant comment structurer les relations de manière positive et conso-

lider l'équipe. Le domaine d'action «Encourager» s'articule autour de deux champs d'action (ill. 15) auxquels sont rattachées neuf recommandations concrètes.

Cours en ligne: «Encourager»

 jsle.ch/fOkF

Vidéo: «Encourager»

 jsle.ch/fVfo

Séquence d'apprentissage: «Encourager les enfants»

 jsle.ch/fLkF



Soutenir le développement personnel

Dans le cadre des activités J+S, tu favorises le développement personnel des enfants, qui sont ainsi amenés à s'interroger sur leur propre personne (p. ex. savoir-être, estime de soi, émotions, ressenti corporel, besoins). Planifie et conçois donc les activités en conséquence, en fixant des objectifs généraux et en t'inspirant des quatre recommandations d'action ci-après.

Approfondissement: «Champ d'action – Soutenir le développement personnel»



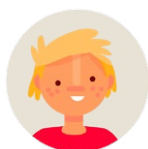
jsle.ch/fHpe



Illustration 16: Les quatre recommandations d'action du champ d'action «Soutenir le développement personnel» sous forme d'image.

Renforcer l'estime de soi (1)

Accrois l'estime de soi des enfants en relevant leurs points forts. Pose-leur des questions de réflexion ciblées (p. ex. «De quoi es-tu fier/ère aujourd'hui?») et permets-leur de vivre des expériences gratifiantes.



«Quand l'entraîneur voit que je réussis très bien un exercice, il me demande si je veux venir le montrer devant le groupe. Ça me rend fier.»

Conseil: Fais preuve de vigilance et réagis dès qu'une personne de ton groupe est mise à l'écart ou importunée. Phénomènes qui touchent également le sport, l'exclusion et le harcèlement moral, ou mobbing, ont souvent des effets dévastateurs sur l'estime de soi de la personne qui en est victime.

Séquence d'apprentissage: «Conscience de soi»



jsle.ch/fsbs



Stimuler la perception de soi (2)

Incite les enfants à se questionner de manière approfondie sur leur corps, leurs émotions, leurs idées et les autres. En grandissant, les enfants sont capables de réfléchir à leurs propres actions et comportements («Quelle impression est-ce que je donne?»). De cette manière, tu stimuleras leur perception de soi.

Conseil: Demande aux enfants, à la fin d'un entraînement, de s'allonger sur le dos, les yeux fermés. Amène-les à respirer profondément par le ventre et à en sentir le mouvement avec leurs mains. Invite chaque enfant à revivre mentalement une action réussie durant l'entraînement.

Encourager l'autorégulation (3)

Incite les enfants à développer leur capacité d'autorégulation (ou de contrôle de soi) dans le cadre des activités sportives. Ainsi apprendront-ils à contrôler et à gérer leurs émotions, leurs pensées et leur comportement.

Conseil: Définis, par précaution, des stratégies «Si..., alors» avec les participants (p. ex. «Si une décision arbitrale m'énerve, alors je me retourne volontairement et je respire trois fois profondément.»).



«En compétition, il y a souvent des situations qui m'agacent, où je me sens frustrée. À travers le handball, j'apprends à gérer ces émotions. J'arrive à passer rapidement à autre chose quand je fais une erreur ou que je perds et je vais de l'avant.»

Accroître la sensibilité aux questions liées à la santé (4)

Amène dès le début les enfants à se soucier de leur santé. Montre l'exemple et pousse à une prise de conscience des thèmes se rapportant à la santé (p. ex. alimentation, échauffement, consommation de médias).



Structurer les relations et consolider l'équipe

Ce champ d'action met l'accent sur les valeurs, points de vue et comportements sociaux. Grâce au sport, les enfants apprennent et s'exercent à structurer de manière constructive les relations avec leurs semblables de même qu'à développer leur esprit d'équipe. En tant que monitrice ou moniteur J+S, tu joues ici un rôle clé. Encourage un comportement fondé sur des valeurs et aie une influence positive sur les enfants. Lorsque les enfants et les jeunes assimilent les valeurs

transmises, ils agissent sur d'autres domaines de leur existence et s'approprient du même coup des compétences psychosociales essentielles pour la vie de tous les jours, l'école et leur futur métier.

Approfondissement: «Champ d'action – Structurer les relations et consolider l'équipe»

jsle.ch/fHbg



Illustration 17: Les cinq recommandations d'action du champ d'action «Structurer les relations et consolider l'équipe» sous forme d'image.

Favoriser les relations fondées sur le respect et la loyauté (1)

Transmets et incarne des valeurs comme le respect, la politesse et le savoir-vivre. Mets les enfants sur un pied d'égalité. Entretiens le dialogue, respecte les opinions ainsi que les limites de chacune et de chacun, suis les règles, fais preuve de fair-play et invite les enfants à en faire autant.

Conseil: Utilise un incident concret (p. ex. insulte, moquerie) comme situation d'apprentissage pour parler des valeurs comme le respect et le fair-play. Définis des règles de comportement avec ton groupe pour éviter que les limites ne soient franchies.

Promouvoir l'esprit d'équipe (2)

Renforce le sentiment d'appartenance et définis, avec ton groupe, des objectifs concrets ainsi qu'une philosophie d'équipe commune. Encourage les enfants à prendre conscience de leur rôle ainsi que de leurs responsabilités au sein de l'équipe et incite-les à faire preuve de bienveillance.

Conseil: Mets en place, pour ton groupe, un rituel de salutations (p. ex. se taper dans la main, claquer des doigts) à observer aussi bien dans le cadre de l'activité qu'en dehors de celle-ci.

Confier des responsabilités et des tâches (3)

Aide les enfants à développer leur personnalité en leur confiant des responsabilités (sous forme de tâches). Témoinne-leur ta confiance, accepte d'autres points de vue et tolère les éventuelles erreurs.

Conseil: Établis un plan des tâches en étroite concertation avec les enfants. Ces tâches seront déterminées dans le temps (p. ex. en mai, c'est à Léa de veiller à ce que les vestiaires soient propres).



«Dans notre club, nous avons mis en place un système de parrainage. Chaque nouveau venu se voit attribuer une marraine ou un parrain. Il s'agit d'une personne qui est depuis longtemps dans le groupe d'entraînement et qui se charge de lui montrer comment tout fonctionne.»

Privilégier une gestion constructive des conflits (4)

Apprends aux enfants à gérer les conflits de façon constructive en leur montrant comment contrôler leurs émotions, faire des compromis ou changer de perspective.

Conseil: Instaure un rituel de réconciliation (p. ex. une poignée de main). Assorti d'excuses verbales, il aidera les protagonistes à régler leur différend.

Vivre la diversité (5)

Considère la diversité (p. ex. genre, origine sociale, âge, langue, religion, déficience corporelle ou mentale) comme une chance. Mets en lumière les points forts individuels ainsi que leur importance pour le groupe et investis-toi pour des offres ouvertes à tous.

Conseil: Sensibilise les enfants aux propos à caractère injurieux ou discriminatoire (p. ex. remarques racistes ou homophobes). Définis des règles de communication appropriées.

Séquence d'apprentissage: «Vivre la diversité»

jsle.ch/fLvF



«Des études montrent que les filles et les jeunes femmes bougent moins que leurs homologues masculins. Les filles issues de la migration sont notamment très sous-représentées dans le sport associatif. Toutefois, un renversement de tendance s'est amorcé à la suite de diverses campagnes d'encouragement des filles dans le sport. La parution du thème du mois «Encouragement des filles dans le sport» sur la plateforme suisse mobilesport.ch s'inscrit dans ce contexte. En tant qu'entraîneur-e de handball, tu y trouveras des recommandations concrètes pour encourager les filles à développer leurs points forts sur le plan sportif.»

Approfondissement: «Encouragement des filles et des jeunes femmes»

jsle.ch/fVMf

Séquence d'apprentissage: «Encouragement des filles et des jeunes femmes»

jsle.ch/fLMf

Innovover

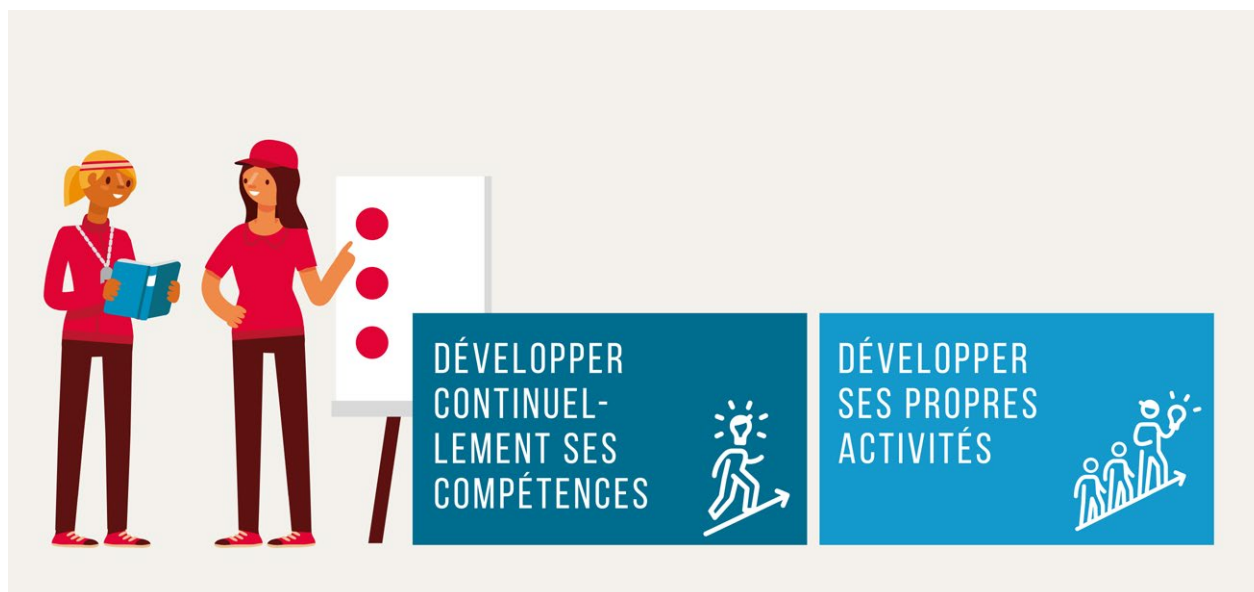


Illustration 18: Les deux champs d'action du domaine d'action «Innovover».

Dans le domaine d'action «Innovover», tu jettes régulièrement un regard critique sur toi-même et tes activités. Tu en déduis des objectifs personnels et des mesures concrètes pour l'entraînement. Inscris-toi régulièrement à des cours de formation continue et suis avec

attention l'évolution du handball, en particulier pour les enfants. Ainsi pourras-tu proposer aux enfants un entraînement de très grande qualité basé sur les dernières découvertes.

Séquence d'apprentissage: «Innovover»

 jsle.ch/fLiN

Vidéo: «Innovover»

 jsle.ch/fViN

Développer continuellement ses compétences

Réfléchir sur soi-même

Analyse périodiquement ton savoir-être et ton comportement. Garde à l'esprit tes points forts et demande-toi ce que tu peux optimiser. Prends expressément le temps de réfléchir sur toi-même et pose-toi des questions clés comme par exemple: quelle est ma façon d'être? Et de communiquer? Quelle est mon attitude (savoir-être) vis-à-vis de mes interlocuteurs?

Se fixer des objectifs personnels

Définis des objectifs pour ton groupe d'entraînement mais aussi pour toi-même. Base-toi sur la réflexion évoquée au paragraphe précédent et fixe-toi des objectifs en matière de comportement ou d'enseignement. À l'image des objectifs sportifs, ceux-ci devraient être concrets, réalistes et vérifiables (p. ex. «Pendant douze semaines, je donne à tous les entraînements au moins un feed-back à chaque enfant.»).

Approfondissement: «Champ d'action – Développer continuellement ses compétences»

 jsle.ch/fHwE

Suivre régulièrement des cours de formation continue

Un-e entraîneur-e de handball se perfectionne continuellement dans l'intérêt de son développement personnel. Profite des offres en la matière mises en place par J+S et la FSH.



«Ta reconnaissance J+S te permet de profiter de l'offre de formation continue riche et variée proposée par J+S et la FSH. Un large éventail de modules propres à ton sport et interdisciplinaires t'attendent.»

Site Internet: «Outil d'analyse du moniteur J+S»

 jsle.ch/fWjC

Développer ses propres activités

Analyser ses activités

Après la question de ton développement personnel se pose celle du développement de tes activités. Analyse régulièrement la façon dont tu conçois tes entraînements. Utilise différents outils d'évaluation et demande aux enfants de te donner des feed-back. Va encore plus loin en invitant d'autres personnes, par exemple des entraîneurs de handball expérimentés, à te donner leur avis sur ton entraînement.

Suivre activement l'évolution du sport

Propose aux enfants de ton groupe un entraînement innovant basé sur les dernières découvertes. Suis avec attention l'évolution du handball. Tiens-toi au courant des dernières tendances, discute avec d'autres entraîneurs de handball, participe à des formations continues propres à ton sport et approfondis tes connaissances en consultant des ouvrages spécialisés.

Se soucier de l'entourage

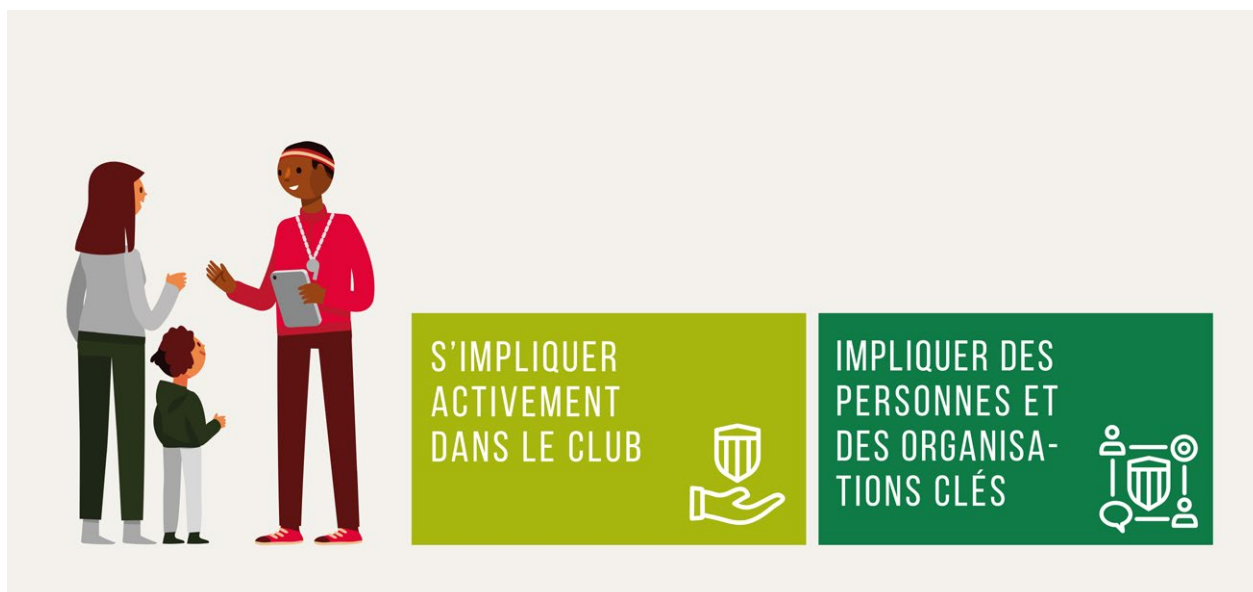


Illustration 19: Les deux champs d'action du domaine d'action «Se soucier de l'entourage».

Dans le domaine d'action «Se soucier de l'entourage», tu t'impliques activement dans la vie du club. Tu incarnes les valeurs du sport et les promeus dans le cadre de tes entraînements. Investis-toi pour la cohésion au sein du club, prends des initiatives, donne un coup de main lors des manifestations et aide le club dans la mesure de tes possibilités. Entretiens un dialogue constructif d'égal à égal avec les parents, les personnes gravitant autour du club ainsi que celles œuvrant dans d'autres clubs et étoffe ton réseau.

Le domaine d'action «Se soucier de l'entourage» s'articule autour de deux champs d'action auxquels sont rattachées à chaque fois deux recommandations d'action concrètes.

Séquence d'apprentissage: «Se soucier de l'entourage»

 jsle.ch/fLup

Vidéo: «Se soucier de l'entourage»

 jsle.ch/fVup

S'impliquer activement dans le club

Incarner les valeurs du sport et les promouvoir dans le club

Ton savoir, ton savoir-faire et ton savoir-être rejailissent non seulement sur les enfants, mais encore sur ton club. Aie conscience du rôle clé que tu y joues et montre l'exemple. Incarne les valeurs du sport (Charte d'éthique, p. 14) et partage-les dans toutes les activités sportives et extrasportives du club. Intéresse-toi à ce qui s'y passe et regarde comment se comportent les participants, les dirigeants ainsi que tes collègues entraîneurs. Signale tout manquement à la Charte d'éthique (p. ex. violences, discrimination, méthodes d'entraînement irresponsables) à Swiss Sport Integrity. Quiconque assume un devoir d'encadrement dans le sport y est tenu. Cela te concerne donc aussi en tant qu'entraîneur-e de handball.



«Il arrive que tu atteignes tes limites et doives te tourner vers des professionnels. Des spécialistes te conseillent alors de manière confidentielle et gratuite dans ta recherche de solutions.»

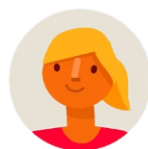
Site Internet: «Swiss Sport Integrity»



jsle.ch/fWsp

Aider le club et prendre part à son développement

De nombreux entraîneurs de handball s'investissent aussi pour leur club une fois l'entraînement terminé. Assume toi aussi des responsabilités, prends des initiatives ou encore sou mets au comité tes idées et autres propositions d'amélioration. Donne un coup de main lors des manifestations organisées par le club et regarde si ta situation personnelle te permet de t'engager davantage (p. ex. siège au comité).



«Depuis quelque temps, je fais partie du comité du club. Ensemble, nous développons des idées et faisons avancer le club. Je suis assez fière de savoir que cela peut profiter aux enfants.»

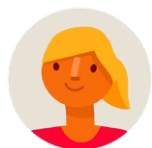
Impliquer des personnes et des organisations clés

Se mettre en réseau et échanger avec les autres

Assure-toi de t'entourer des bonnes personnes et entretiens avec elles un dialogue constructif d'égal à égal. Il peut s'agir de personnes qui œuvrent au sein du club (entraîneurs, membres du comité, coach J+S), dans son environnement (p. ex. concierges) ou sont affiliées à d'autres clubs. Veille en outre à connaître les principaux acteurs du sport suisse (p. ex. J+S, Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity, FSH, services des sports cantonaux). Rends-toi sur leurs plateformes pour trouver les informations utiles et tout ce que tu dois savoir sur le handball.

Nouer des contacts avec les parents

Les parents et toi, en tant qu'entraîneur-e de handball, avez un important rôle de modèle à jouer. Cultive les relations avec les parents des enfants de ton groupe d'entraînement. Informe-les (p. ex. des manifestations à venir), explique-leur quel comportement tu attends d'eux lors d'un tournoi et intègre-les (p. ex. covoiturage, organisation du tournoi au sein du club). Tiens-toi à leur disposition s'ils ont des questions et prends contact avec eux si tu dois leur parler.



«L'été dernier avec le club, nous avons aménagé trois terrains et organisé un événement sportif réunissant tous les enfants, les parents et les entraîneurs. C'était super sympa.»



Bonnes pratiques



Indications méthodologiques

Exercices pratiques éprouvés

Tu trouveras, au fil des pages suivantes, des exemples d'entraînements pour le handball des enfants. Ils sont divisés en trois parties: introduction, partie principale, conclusion (p. 42). Éprouvées dans la pratique, ces unités sont idéales pour travailler les formes caractéristiques de manière ciblée. En marge des thèmes traités, des questions appropriées visant à favoriser le développement des enfants t'aideront à impliquer ces derniers dans le processus d'apprentissage. Enfin, grâce aux aides didactiques (conseils de l'experte), tu pourras donner de précieuses recommandations aux enfants.



Objectif



Questions de développement



Conseils de l'experte



Vidéo

Power to Win

Aie conscience de l'importance des formes fondamentales de mouvements et de jeux dans l'entraînement des enfants. La méthode Power to Win favorise le développement athlétique à travers des formes de jeux et d'exercices ciblées. Elle rend les enfants plus forts, plus rapides, plus robustes et améliore leurs compétences motrices générales. Voilà pourquoi dans le handball des enfants (F2 et F3), les trois facteurs «force», «explosivité» et «vitesse» sont intégrés de

manière ciblée au début de l'entraînement. La première partie de l'introduction ainsi que les trois autres parties (avec variantes spécifiques) dédiées à la force, à l'explosivité et à la vitesse durent chacune de quatre à six minutes. Ainsi la forme caractéristique «Se déplacer de manière stable, explosive et rapide» fait-elle partie intégrante de chaque entraînement. Tu trouveras d'autres idées pour travailler les formes fondamentales de mouvements et de jeux ici:

Séquence d'apprentissage:

«Ready to Play – Power to Win»

jsle.ch/fPWW

Site Internet: «mobilesport.ch –

Formes fondamentales de mouvements»

jsle.ch/fMbG

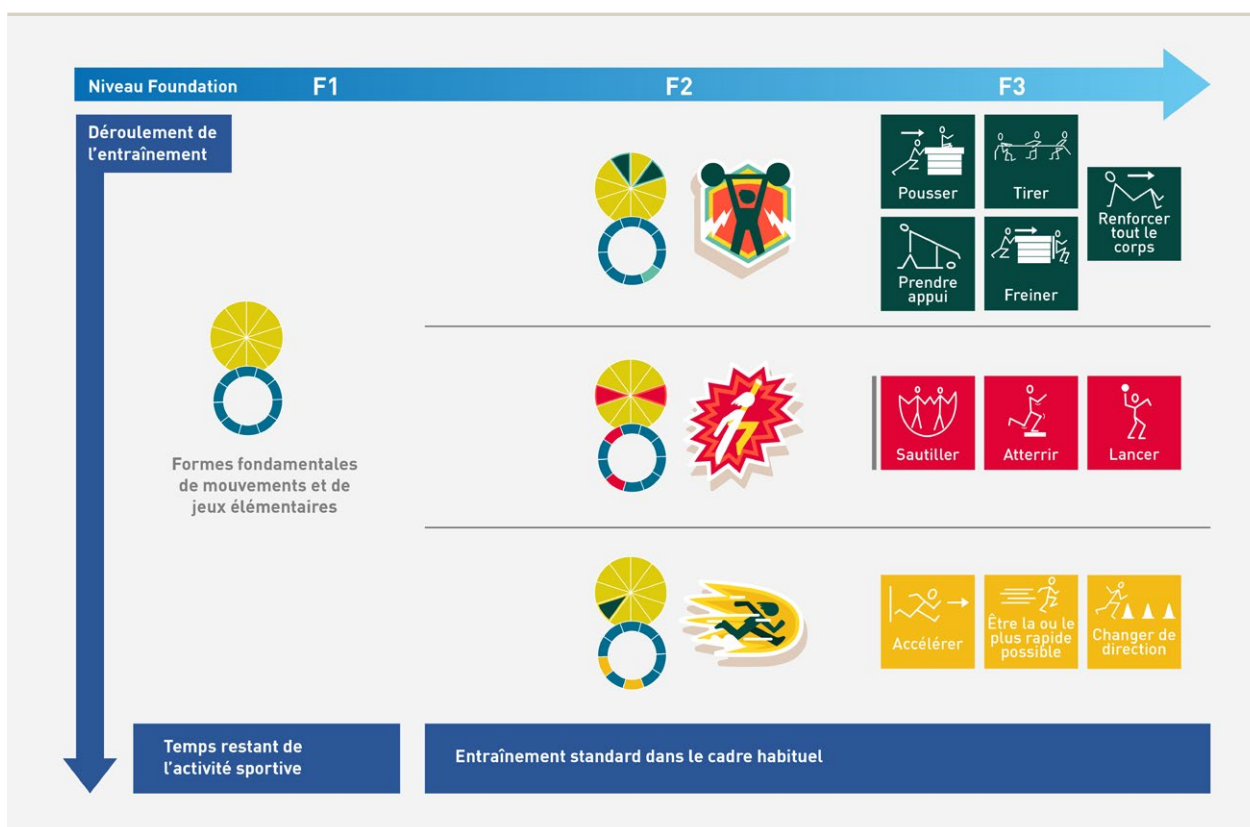


Illustration 20: Power to Win.

S'exercer pour progresser

Garde à l'esprit que les répétitions jouent un rôle décisif dans les processus de développement et d'apprentissage. Dans ce contexte, propose sans relâche les mêmes exercices éprouvés, en introduisant toutefois régulièrement des variantes pour apporter de la diversité. Veille toutefois à ne pas dénaturer les exercices. En s'exerçant de manière répétée, les enfants et les jeunes peuvent constater les progrès accomplis, ce qui stimule leur confiance en eux et leur motivation.

Conseils pratiques pour l'entraînement ou les tournois

Que ce soit à l'entraînement ou en tournoi, tous les enfants doivent pouvoir rire, apprendre et réaliser une performance. Pour cela, voici quelques conseils à respecter:

- Fais jouer tous les enfants et répartis le temps de jeu équitablement entre eux.
- Utilise toujours du matériel adapté aux enfants pour l'entraînement ou la compétition (p. 33).
- Forme de petites équipes et utilise plusieurs buts afin que les enfants puissent multiplier les expériences gratifiantes et bénéficier d'un temps de mouvement élevé.
- Fais la part belle aux répétitions et réduis autant que possible les temps d'attente.

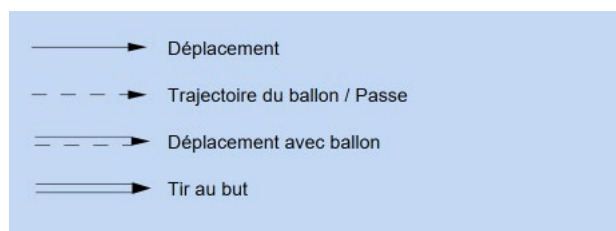


Illustration 21: Signification des symboles dans le handball.

Autres formes d'entraînement

Apprendre en s'amusant avec les «éventails» dédiés au handball:

«Jouer au soffthandball – L'éventail Handball Basics – Acquérir les bases» et «Jouer au minihandball – L'éventail Handball Elements – Acquérir les bases»

Site Internet: «shop.handball.ch»

 jsle.ch/fHHB

Site Internet: «schulebewegt.ch – Support didactique»

 jsle.ch/fECL

- Prépare le matériel nécessaire avant l'entraînement.
- Renonce aux classements et aux tournois éliminatoires dans le handball des enfants.
- Apprends aux enfants à jouer de manière autonome, avec fair-play et sans arbitrage.
- Invite les deux équipes à se serrer la main à la fin du match.
- Demande à tous les enfants d'aider à installer et à ranger le matériel d'entraînement.
- Interrompt le jeu de temps en temps afin d'analyser la situation avec les enfants et de discuter des comportements possibles.
- Laisse chaque enfant découvrir le poste de gardien-ne et procède à des changements de gardien-ne fréquents en cours de jeu.
- Permits aux enfants de se familiariser avec une forme de jeu en les laissant d'abord l'expérimenter à vitesse réduite et profiter du temps dont ils disposent pour repérer les espaces libres et s'y diriger de manière ciblée.

Signification des symboles dans le handball

Utilise les bons symboles quand tu dessines des exercices ou des formes de jeux.

Plan d'entraînement cadre

Le plan d'entraînement cadre de la Fédération Suisse de Handball présente le développement idéal et individuel dans ce sport; il constitue la base de l'entraînement destiné aux enfants et aux jeunes. Grâce à cet outil, la fédération entend séduire ainsi que former un grand nombre d'enfants et de jeunes afin de pouvoir constituer des équipes nationales suisses compétitives au niveau international.

Site Internet: «handball.ch – Plan d'entraînement cadre»

 jsle.ch/f2rp

Exemple d'entraînement de softhandball «Jouer en équipe avec assurance»



Les enfants apprennent à faire des passes sûres et à se démarquer immédiatement après la passe.



- «Quand et comment peux-tu passer le ballon sans que l'adversaire l'intercepte?»
- «Après avoir fait une passe, où te places-tu pour être à nouveau en position de recevoir le ballon?»



- «Regarde ton coéquipier avant de lui passer le ballon.»
- «Demande-toi où courent les coéquipiers démarqués et passe-leur le ballon dans leur course.»
- «Cours vers un espace libre dès que tu as passé le ballon. Tu seras ainsi à nouveau disponible pour recevoir le ballon.»

Introduction – Power to Win

20 minutes

Jeu des couleurs 1.0



Un grand nombre de disques de marquage de différentes couleurs sont répartis sur le sol. La musique se fait entendre et les enfants courent dans le terrain avec un ballon de softhandball à la main. Quand elle s'arrête, tu annonces successivement différentes couleurs. Les enfants doivent alors toucher les disques correspondants le plus vite possible et dans le bon ordre avec leur ballon.

Variantes spécifiques



- Se déplacer en position de crabe («quatre pattes inversées») en avant, en arrière ou de côté
- Toucher les disques de marquage avec différentes parties du corps



- Effectuer cinq passes avec un-e autre enfant avant de toucher les disques de marquage
- Se déplacer vers les disques de marquage en sautant sur une jambe; changer de jambe à chaque fois que la musique s'arrête



- Annoncer trois couleurs au maximum; une fois qu'ils les ont touchées, les enfants s'assoient
- Organiser un concours: qui arrive à toucher toutes les couleurs annoncées avant que la musique ne reprenne?

Vidéo



jsle.ch/fFAR

Partie principale

15 minutes

Softhandball



Les enfants jouent à 4 contre 4 sur deux buts (jeu libre).

Vidéo



jsle.ch/fSoF

10 minutes

Pétard en papier



Les enfants fabriquent avec toi un pétard en papier et l'essaient. Ensuite, ils courent vers un disque de marquage libre, font éclater leur pétard et courent vers le disque suivant pour faire de même. Qui atteint le plus de disques de marquage pour y faire éclater son pétard en une minute?

Variantes

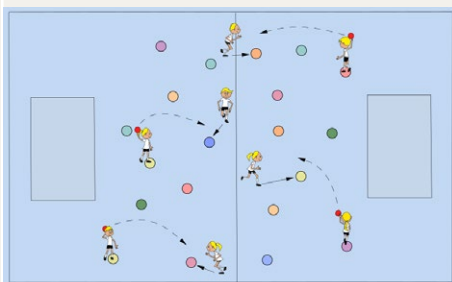
- Organiser un concours: qui réussit à atteindre le même nombre de disques de marquage en 50 secondes? (+)
- Réaliser l'exercice à deux: les duos courent vers différents disques de marquage et font éclater leurs pétards en même temps (+)

Vidéo



jsle.ch/fKNT

10 minutes

Jeu des couleurs 2.0

Des disques de marquage de différentes couleurs sont à nouveau répartis sur le sol. Les enfants jouent deux par deux et commencent près du disque de leur choix. Dès qu'un-e enfant a fait la passe à son ou à sa partenaire, il ou elle court vers le disque de marquage suivant. Quel duo réussit le plus de passes en une minute?

Variantes

- Attribuer un secteur à chaque duo (–)
- Ne demander qu'à un-e seul-e enfant et non aux deux de changer de place après la passe (–)
- Se passer le ballon dans les trois secondes (+)

10 minutes

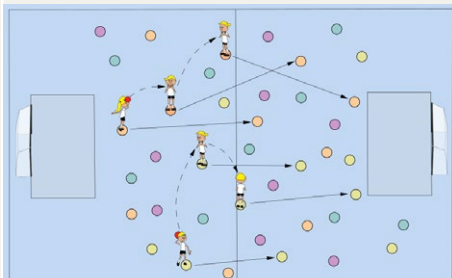
Jeu des couleurs 3.0

Les disques de marquage sont répartis sur une moitié de terrain. Un-e enfant sans ballon se place sur un disque de marquage, celui ou celle avec le ballon sur la ligne médiane. L'enfant avec le ballon fait une passe à son ou à sa partenaire sur le disque. Si l'enfant attrape le ballon, il ou elle ramasse le disque puis échange sa place avec son ou sa partenaire. Si le ballon tombe par terre ou si l'enfant s'éloigne du disque de marquage pour l'attraper, les rôles sont inversés, mais le disque reste où il est. Quel duo récolte le plus de disques de marquage?

Variantes

- Réduire la distance entre les disques de marquage et l'enfant qui a le ballon (–)
- Réaliser l'exercice sans y intégrer la notion de compétition (–)
- Imposer les types de passes (p. ex. dans les airs, entre les jambes ou avec l'autre main) (+)
- Former des groupes de trois (un-e enfant sur la ligne médiane, deux sur des disques de marquage) (+)

10 minutes

Tous les chemins mènent à Rome

Des disques de marquage de différentes couleurs sont répartis sur le sol. Les enfants se mettent par trois et se positionnent chacun-e sur un disque de la même couleur. Ils se passent le ballon et se déplacent ensuite vers un autre disque de la même couleur après chaque passe. Ils avancent ainsi d'un but à l'autre.

Variantes

- Tracer des parcours avec des disques d'une même couleur (–)
- Attribuer une couleur par enfant dans chaque groupe; les enfants ne peuvent alors se positionner que sur «leur» couleur (+)
- Faire jouer simultanément plusieurs équipes en direction du même but (+)

Conclusion

15 minutes

Softhandball

Les enfants jouent à 4 contre 4 sur deux buts.

Règles supplémentaires

- Tirer uniquement depuis les disques de marquage libres sur le terrain, puis ramasser le disque correspondant
- Recevoir et/ou faire une passe à trois endroits (disques de marquage) différents avant de tirer

Vidéo
 jsle.ch/fSHC

Document à télécharger:
«handball.ch – Règles de jeu du softhandball»

 jsle.ch/fSiL

Exemple d'entraînement de minihandball

«Créer des situations de surnombre variées»



Les enfants apprennent à contourner leurs adversaires et à se démarquer.



- «Comment peux-tu contourner ton adversaire?»
- «Jusqu'à quelle distance peux-tu t'approcher de ton adversaire pour qu'elle ne te bloque pas?»



- «Change brusquement de direction ou de rythme. Tu surprendras alors ton adversaire et gagneras du temps ainsi que de l'espace.»
- «Repère les espaces libres et rejoins-les en courant, que tu aies le ballon ou non.»
- «Rapproche-toi le plus possible de ton adversaire, mais garde toujours au moins une longueur de bras entre elle et toi.»

Introduction – Power to Win

20 minutes

Handball-dé



Deux équipes jouent au softhandball. Lorsqu'un but est marqué, les deux équipes lancent le dé pour connaître le nombre de joueurs qu'elles pourront aligner sur le terrain.

Variantes spécifiques



- Attribuer une tâche supplémentaire aux enfants remplacés (p. ex. grimper 1x aux espaliers, faire 3x l'avion sur une jambe, tenir 10 secondes en appui sur les avant-bras)



- Demander aux enfants remplacés de sautiller comme des animaux à travers un parcours de cerceaux; un-e enfant choisit un animal (p. ex. grenouille, lapin, kangourou) et montre comment sauter aux autres, qui l'imitent



- Ne pas compter le but si le ou la défenseur-e touche l'enfant qui a tiré (avant ou après le tir)

Vidéo

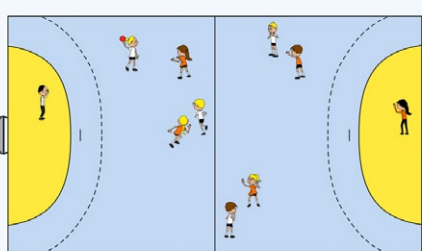


jsle.ch/fWUE

Partie principale

15 minutes

Minihandball

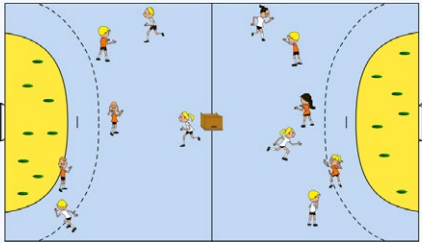
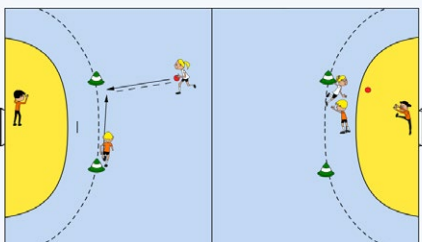
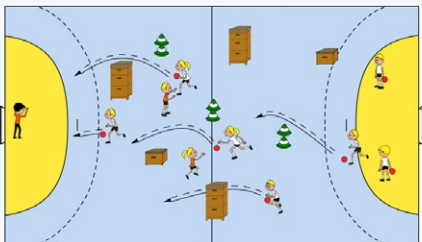
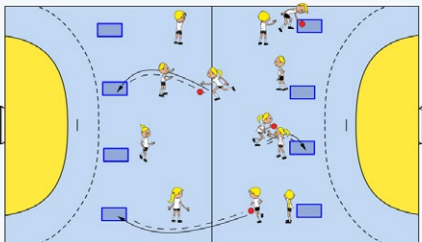
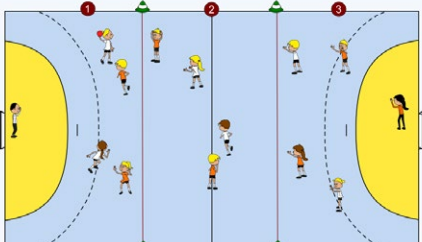


Les enfants jouent à 4+1 gardien-ne contre 4+1 gardien-ne (jeu libre).

Vidéo



jsle.ch/fMHK

10 minutes	Au voleur!  Des bonbons sont éparpillés sur le sol dans les deux zones de but. Trois marchands se tiennent devant chaque zone et protègent leur «stand» de bonbons. Les autres enfants essaient de voler les bonbons et de les rapporter dans un dépôt, au point d'engagement, sans se faire attraper par les marchands. Les enfants attrapés remettent le bonbon volé à sa place et repartent depuis le dépôt. Combien de temps faut-il aux enfants pour déposer tous les bonbons dans le dépôt? Variantes – Réduire à un ou deux le nombre de marchands (–) – Jouer avec un ballon en respectant la règle des trois pas et celle du double dribble (+)	
10 minutes	Poste 1: Avantage à l'attaque  Un-e défenseur-e démarre près d'un cône. Dès qu'il ou elle est en mouvement, l'attaquant-e peut démarrer aussi. Parviendra-t-il ou elle à exploiter l'espace libre pour marquer ou à tromper le ou la défenseur-e? Variantes – Demander au ou à la défenseur-e de démarrer à plat ventre (–) – Réduire la distance entre le ou la défenseur-e et l'attaquant-e (+)	
10 minutes	Poste 2: Speedy Gonzalez  Deux enfants, dans le rôle des surveillants, se tiennent sur le terrain, où sont répartis divers obstacles (p. ex. caissons, tapis). Les autres enfants essaient d'aller marquer un but le plus vite possible en dribblant depuis la ligne de départ et en effectuant de nombreux changements de direction pour éviter les surveillants et les obstacles. Les enfants qui sont touchés ou qui ont tiré retournent au départ en longeant le bord du terrain. Variantes – Désigner un-e seul-e surveillant-e, voire aucun-e (–) – Remplacer les obstacles par des surveillants (+)	
10 minutes	Poste 3: Le trésor  Deux tapis sont disposés à environ dix mètres l'un de l'autre. Un-e enfant («surveillant-e») se place devant chaque tapis et un-e troisième enfant se tient entre les deux, un ballon à la main en guise de trésor. Il ou elle doit essayer d'aller déposer son trésor sur le tapis (sans le lancer!). S'il ou si elle y parvient, le ou la surveillant-e s'empare du trésor et tente d'aller le déposer de l'autre côté. L'enfant qui détient le trésor dispose de 30 secondes pour le déposer, faute de quoi il ou elle devra céder sa place. Variantes – Disposer deux tapis de chaque côté (–) – Jouer à 2 contre 2 avec deux tapis de chaque côté (+)	
Conclusion		
15 minutes	Handball dans trois zones  L'exercice s'effectue sur un terrain de minihandball divisé en trois zones. Deux équipes, avec chacune deux enfants par zone, jouent au minihandball. Les enfants n'ont pas le droit de quitter leur zone. Les équipes disputent d'abord quelques manches au ralenti en suivant les conseils de l'entraîneur-e. Variantes – Faire jouer trois enfants par équipe dans chaque zone (+) – Faire passer les buteurs dans l'équipe adverse (à l'exception du dernier ou de la dernière enfant de la zone 3) (+)	

Vidéo

jsle.ch/f3ZH

Exemple d'entraînement de minihandball «Marquer des buts de manière variée et avec détermination»



Les enfants apprennent à marquer des buts de manière variée à partir de différentes positions.



- «À partir de quelles positions est-il plus facile ou plus difficile de marquer?»
- «Comment peux-tu adapter ton tir?»



- «Essaie de tirer autant que possible depuis le centre.»
- «Retarde légèrement ton tir et attends que le gardien bouge.»
- «Tire tantôt dans le coin gauche, tantôt dans le coin droit du but. Ainsi, le gardien ne sait jamais où tu vas tirer la fois suivante.»

Introduction – Power to Win

20 minutes

Softhandball x beachhandball



Deux équipes jouent à 4 contre 4 au soffthandball. Comme au beachhandball, tu accordes deux points pour les buts spectaculaires (p. ex. entre les jambes).

Variantes spécifiques



- Demander à tous les enfants de parcourir dix mètres de différentes manières (p. ex. sur la pointe des pieds, sur le bord externe/interne des pieds, sur les talons) après chaque but marqué



- Attribuer un point supplémentaire pour les «buts kung-fu»



- Attribuer un point supplémentaire pour les contre-attaques individuelles avec tir/passe derrière le dos

Partie principale

10 minutes

Softhandball



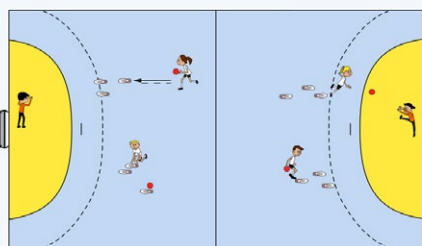
Les enfants jouent à 4 contre 4 sur deux buts (jeu libre).

Vidéo



jsle.ch/fSoF

15 minutes

Tirer comme une star

Les enfants regardent plusieurs vidéos montrant des stars du handball réaliser des tirs avec les pieds décalés. Ils comparent ces tirs aux leurs, puis les reproduisent. Pour cela, chaque enfant trace au sol, avec des disques de marquage, une séquence de pas avec les pieds décalés. Les enfants peuvent déplacer ces disques à plusieurs reprises pour les adapter à leur foulée. Qui réussira à trouver son élan idéal?

Variantes

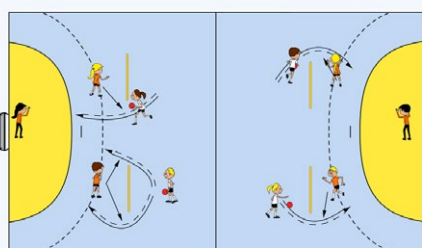
- Faire uniquement trois pas avec le ballon (+)
- Accrocher des sautoirs de différentes couleurs dans les coins du but et annoncer une couleur lorsque l'enfant effectue son dernier pas; il ou elle doit alors essayer de toucher le sautoir de la couleur annoncée (+)

7 minutes

Saisis ta chance

Les enfants jouent à 2 contre 1 sur un but. Le ou la défenseur-e essaie, en fermant les angles, d'empêcher l'enfant qui a le ballon de tirer. Les attaquants parviennent-ils à se créer un espace libre et à tirer au but par des appels de balle et des passes?

10 minutes

Cache-cache

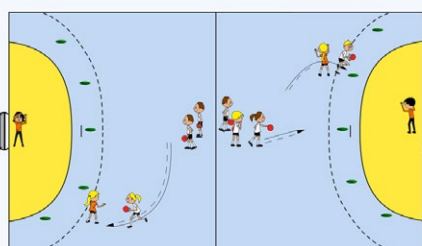
Deux grands chariots de tapis sont disposés à gauche et à droite de chaque moitié de terrain. Sur chaque installation, un-e défenseur-e se tient entre le but et le chariot de tapis tandis qu'un-e attaquant-e est caché-e derrière le chariot. L'attaquant-e commence à dribbler et choisit un côté pour percer la défense. Qui parvient à tirer librement au but?

Variantes

- Jouer sans défenseur-e, mais en rapprochant le chariot de tapis du but (–)
- Sauter haut lors des tirs depuis le centre (+)

Vidéo
jsle.ch/fVER

10 minutes

Monter la garde

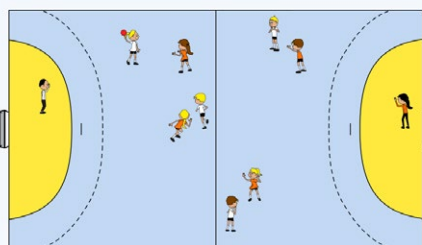
Des disques de marquage sont placés devant la zone de but. Un-e enfant monte la garde devant ceux-ci. Les autres enfants partent depuis la ligne médiane et contournent le ou la garde en dribblant. S'il ou si elle intercepte le ballon, il ou elle échange son rôle avec cet-te enfant. Ceux qui arrivent à contourner le ou la garde tirent au but depuis le disque de marquage le plus à gauche du terrain. S'ils marquent, ils se décalent d'un disque vers la droite au tour suivant. Sinon, ils réessaient depuis le même endroit. Qui atteint le marquage le plus à droite en premier?

Variantes

- Réaliser l'exercice sans disques de marquage (–)
- Disposer les disques de marquage à différentes distances par rapport au but (+)

Vidéo
jsle.ch/fBRU
Conclusion

15 minutes

Minihandball

Les enfants jouent à 4+1 gardien-ne contre 4+1 gardien-ne.

Règle supplémentaire

- Attribuer un point supplémentaire si l'enfant qui marque un but arrive à donner le nom d'une star du handball qui a un style de tir similaire

Vidéo
jsle.ch/fMHK

Exemple d'entraînement de minihandball

«Lancer rapidement la contre-attaque et la mener à bien»



Les enfants apprennent à lancer rapidement la contre-attaque et à la mener à bien.



- «Comment lances-tu une contre-attaque le plus rapidement possible?»
- «Comment mènes-tu à bien une contre-attaque?»

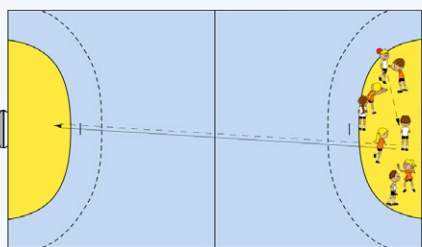


- «Observe immédiatement la situation de jeu avec attention. Garde un œil sur ta coéquipière qui a le ballon, mais aussi sur tes adversaires.»
- «Cherche le chemin le plus rapide vers l'avant ou sur le côté, sois prête à recevoir la passe et conclus la contre-attaque avec courage par un tir au but.»

Introduction – Power to Win

20 minutes

Passe à six avec contre-attaque



Deux équipes s'affrontent dans une zone de but. Elles doivent effectuer six passes consécutives avant d'essayer d'aller déposer le ballon dans la zone de but opposée. L'équipe qui y parvient marque un point. Le ballon revient alors à l'adversaire.

Variantes spécifiques



- Observer une pause après chaque point marqué pour réaliser l'un des exercices de renforcement suivants: lutte autrichienne, un pied dans la mare, bouc récalcitrant, retourne l'escargot, redresse-toi



- Compter double les passes jouées ou réceptionnées en suspension
- Franchir des rivières infestées de crocodiles lors de la contre-attaque



- Changer la possession du ballon après six passes et poursuivre l'exercice le plus rapidement possible de l'autre côté

Site Internet: «mobilesport.ch – Introduction Power to Win – Force»

[jsle.ch/fP22](https://mobilesport.ch/jsle.ch/fP22)

Partie principale

15 minutes

Softhandball



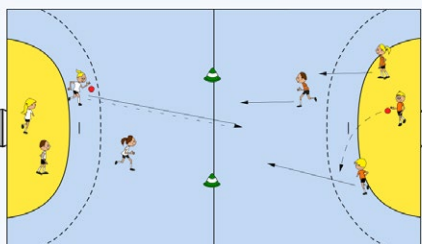
Les enfants jouent à 4 contre 4 sur deux buts (jeu libre).

Vidéo



[jsle.ch/fSoF](https://mobilesport.ch/jsle.ch/fSoF)

10 minutes

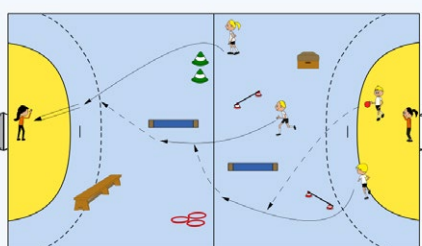
Passage étroit

Deux équipes de quatre se tiennent face à face, chacune dans sa propre zone de but. Au signal, elles font circuler leur ballon jusque de l'autre côté du terrain via le passage étroit en le dribblant ou en se faisant des passes. Elles tirent alors au but avant de revenir dans leur propre zone tout en jouant. Les enfants veillent à ne pas se rentrer dedans. Quelle équipe revient en premier dans sa propre zone de but?

Variantes

- Jouer sans gardien-ne (–)
- Faire partir les deux équipes dans le même sens (–)
- Délimiter plusieurs passages étroits (+)
- Intercepter les passes de l'autre équipe (+)

10 minutes

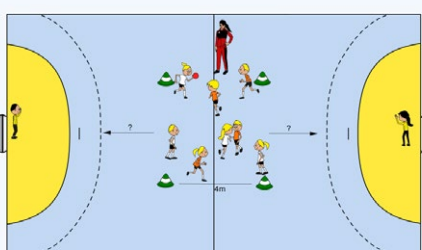
Contre-attaque avec obstacles

Divers obstacles sont répartis sur le terrain de handball (p. ex. mannequins gonflables, chariots de tapis). Quatre enfants traversent le terrain en contre-attaque et tirent au but. Ils repartent aussitôt dans l'autre sens et tirent sur l'autre but. Qui arrive à inscrire deux buts en 20 secondes?

Variantes

- Augmenter le temps imparti (–)
- Remplacer les obstacles par des défenseurs (+)
- Faire partir deux équipes en même temps, mais chacune dans un sens (+)

10 minutes

Gauche ou droite

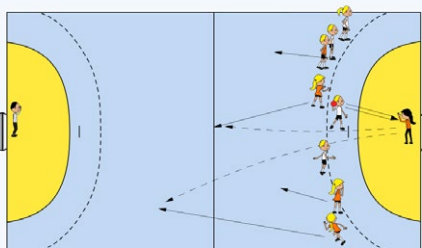
Deux équipes de quatre se font des passes dans un terrain délimité autour du point d'engagement. À ton coup de sifflet, l'équipe alors en possession du ballon choisit dans quelle moitié de terrain elle va lancer une attaque vers le but.

Variantes

- Donner le ballon à l'autre équipe au coup de sifflet (+)
- Jouer, après six passes, le ballon à un-e gardien-ne pour qu'il ou elle lance la contre-attaque de l'autre côté (+)

Vidéo
jsle.ch/fLoR

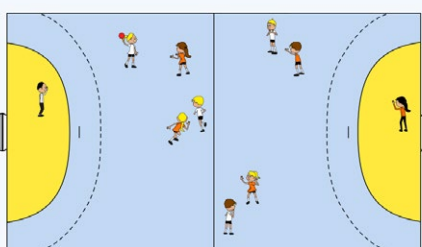
10 minutes

Séance de penaltys

Deux équipes de quatre se tiennent prêtes sur le terrain pendant qu'un-e enfant tire un penalty. Qu'il ou elle marque ou non, le ou la gardien-ne lance une contre-attaque ou remet rapidement le ballon en jeu. Si la contre-attaque permet de marquer un but rapidement, le penalty ne compte pas.

Vidéo
jsle.ch/fPER
Conclusion

15 minutes

Minihandball

Les enfants jouent à 4+1 gardien-ne contre 4+1 gardien-ne.

Règle supplémentaire

- Conserver la possession du ballon et pouvoir attaquer à nouveau après avoir marqué sur une contre-attaque

Vidéo
jsle.ch/fMHG

Exemple d'entraînement de softhandball

«Récupérer le ballon le plus vite possible après l'avoir perdu»



Les enfants apprennent à réagir rapidement après avoir perdu le ballon et à le récupérer.



- «Que fais-tu quand nous perdons le ballon?»
- «Que fais-tu pour récupérer le ballon?»



- «Déplace-toi rapidement vers l'adversaire qui a le ballon et mets-le ainsi sous pression.»
- «Ne quitte pas le ballon des yeux et utilise tes bras pour tenter de le récupérer.»

Introduction – Power to Win

20 minutes

Jungle de ballons



Dans la salle sont répartis au sol autant de ballons de softhandball qu'il y a d'enfants. Ces derniers se déplacent librement dans la salle. À ton signal, ils s'emparent le plus vite possible d'un ballon et réalisent pendant 20 secondes l'exercice suivant: lancer le ballon en l'air, le rattraper et le poser par terre.

Variantes spécifiques



- Demander à deux enfants, à ton signal, de se placer face à face sur une ligne, de saisir ensemble un ballon avec les deux mains et d'essayer chacun-e de le tirer de son côté



- Courir, à ton signal, vers un ballon et sautiller autour de celui-ci en formant un carré



- Toucher le plus vite possible, à ton signal, trois ballons posés au sol, puis lever les deux bras en l'air. Qui termine en premier?

Vidéo



jsle.ch/fbaL

Partie principale

15 minutes

Softhandball



Les enfants jouent à 4 contre 4 sur deux buts (jeu libre).

Vidéo



jsle.ch/fSoF

15 minutes

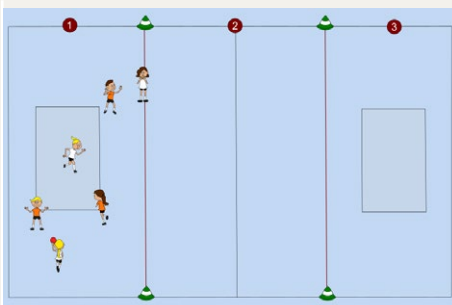
Ballon intercepté

Deux équipes de quatre s'affrontent dans une zone définie. Les joueurs de l'équipe qui a le ballon tentent de le conserver en se faisant des passes. Leurs adversaires essaient de s'en emparer pour se faire des passes à leur tour. De temps à autre, tu annonces: «Changer». L'équipe en possession du ballon pose alors le ballon par terre, passe en défense et tente de récupérer le ballon. Quelle équipe parvient à empêcher l'adversaire d'effectuer plus de dix passes consécutives?

Variantes

- Agrandir le terrain (–)
- Donner le ballon à l'équipe adverse dès que l'enfant qui a le ballon est touché-e (–)
- Jouer à 3 contre 3 (+)

15 minutes

Labyrinthe défensif

Le terrain de softhandball est divisé en trois zones. Deux équipes composées chacune de trois ou quatre enfants s'affrontent. L'équipe A commence dans la zone 1 avec le ballon et tente, grâce à des passes habiles, d'atteindre la zone 3 en passant par la zone 2. L'équipe B essaie de s'emparer du ballon le plus rapidement possible. Si elle y parvient dans la zone 1, elle marque trois points, dans la zone 2 deux points et dans la zone 3 un point. Une fois le ballon récupéré, les deux équipes échangent leurs rôles; autrement, l'équipe A recommence dans la zone 1. Quelle équipe marque le plus de points en cinq minutes?

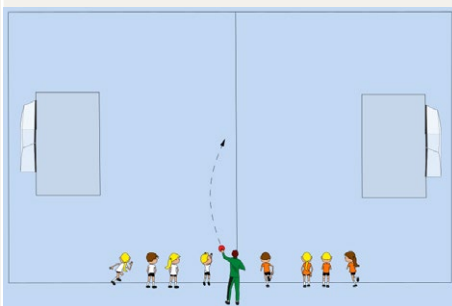
Variantes

- Placer des cibles à l'extrémité de la zone (p. ex. cônes, buts) et attribuer un point à l'équipe en attaque lorsqu'elle marque (+)
- Jouer dans l'autre sens (de la zone 3 à la zone 1) lorsque l'équipe B récupère le ballon (+)

Vidéo

jsle.ch/fVTL

10 minutes

Vite gagné

Deux équipes composées chacune de trois ou quatre enfants se placent derrière la ligne de touche. Tu lances le ballon sur le terrain. L'équipe qui s'en empare passe à l'attaque. L'autre équipe défend alors son but le plus rapidement possible en s'orientant vers le ballon. Après chaque but marqué, les deux équipes repartent de derrière la ligne de touche.

Variante

- Placer quatre caisses sur le bord du terrain, au niveau de la ligne médiane, et demander aux équipes de regarder vers le mur avant de poser un ballon dans l'une des caisses; à ton signal, les équipes cherchent le ballon; celle qui le trouve lance l'attaque (+)

Conclusion

15 minutes

Softhandball

Les enfants jouent à 4 contre 4 sur deux buts.

Règle supplémentaire

- Attribuer un point supplémentaire à l'équipe qui récupère le ballon dans les cinq secondes après l'avoir perdu

Vidéo

jsle.ch/fSHE

Exemple d'entraînement de softhandball «S'emparer du ballon ensemble»



Les enfants apprennent à s'emparer du ballon en interceptant des passes.



- «Quand peux-tu t'emparer du ballon?»
- «Où te positionnes-tu ou vers où dois-tu aller pour t'emparer du ballon?»



- «Place-toi soit entre l'attaquante et la trajectoire de sa passe, soit entre elle et ton but.»
- «Observe la joueuse avec le ballon et réfléchis à qui elle pourrait faire une passe.»

Introduction – Power to Win

20 minutes

Chasse aux sapins



Les enfants se déplacent dans la zone définie, un ballon de softhandball à la main. Trois ou quatre gardes forestiers sans ballon essaient de les toucher pour les transformer en sapins. Ces derniers doivent alors s'immobiliser, jambes écartées, en tenant le ballon en l'air. Les gardes forestiers parviendront-ils à transformer tous les enfants en sapins en moins d'une minute?

Variantes spécifiques



- Rester immobiles dans différentes positions (p. ex. planche = appui facial, flamant rose = sur une jambe, grenouille = en position accroupie, chat à l'affût = sur l'avant-pied); retrouver sa liberté en échangeant son ballon avec un sapin libre



- Se mettre en boule sur le sol et être libéré-e par un-e autre enfant qui saute par-dessus



- Libérer les enfants transformés en sapins en faisant rouler le ballon entre leurs jambes écartées et en le rattrapant de l'autre côté sans que les gardes forestiers aient pu l'intercepter

Partie principale

15 minutes

Softhandball



Les enfants jouent à 4 contre 4 sur deux buts (jeu libre).

Vidéo



jsle.ch/fSoF

Exemple d'entraînement de minihandball

«Disputer les duels avec courage et succès en défense»



Les enfants apprennent à rechercher activement les duels, à ralentir leur adversaire et à le repousser.



- «Comment fais-tu pour garder le contrôle et garantir la sécurité dans les contacts physiques?»
- «Comment utilises-tu tes bras et tes mains?»
- «Comment réussis-tu à repousser un adversaire?»

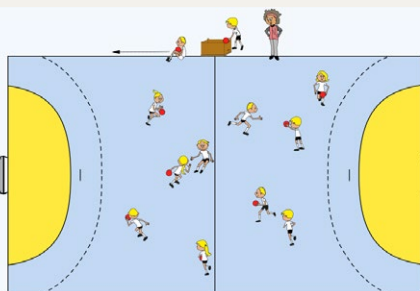


- «Essaie différents types de duels à l'entraînement, puis réfléchis à ce que tu as ressenti. Fais preuve de courage et défends-toi avec assurance, sans craindre le contact physique, mais toujours dans le respect de ton adversaire.»
- «Fléchis davantage les genoux pour gagner en stabilité et décale légèrement les pieds pour mieux contrôler la direction dans laquelle tu repousses ton adversaire. Garde les bras devant toi, pas sur les côtés, c'est plus sûr.»
- «Observe bien le bras de tir de ton adversaire. Avec tes bras, tu peux le freiner légèrement et l'empêcher d'aller trop vers l'avant ou le repousser sur le côté.»

Introduction – Power to Win

20 minutes

Gare aux chasseurs



Trois ou quatre enfants sans ballon jouent le rôle de chasseurs tandis que les autres se répartissent sur le terrain, un ballon de softhandball à la main. Les enfants attrapés par un chasseur ou une chasseuse accomplissent une tâche, déposent leur ballon dans une caisse et deviennent à leur tour chasseurs. Qui échappera le plus longtemps aux chasseurs?

Variantes spécifiques



- Se déplacer en position de crabe («quatre pattes inversées») jusqu'au mur le plus proche après avoir été attrapé-e



- Effectuer cinq sauts de kangourou (sauts en longueur à pieds joints, sans élan) après avoir été attrapé-e



- Courir aussi vite que possible jusqu'au mur le plus éloigné après avoir été attrapé-e

Vidéo

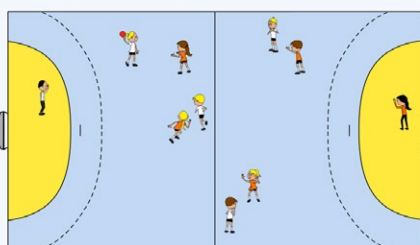


jsle.ch/fCHS

Partie principale

15 minutes

Minihandball



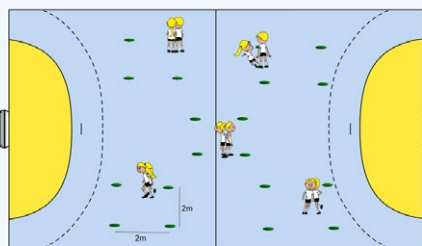
Les enfants jouent à 4+1 gardien-ne contre 4+1 gardien-ne (jeu libre).

Vidéo



jsle.ch/fHiM

10 minutes

Duel pour une île 1.0

Deux enfants se tiennent face à face dans un petit carré (= île). Ils essaient de se pousser hors de cette île avec les épaules et le haut du corps.

Variantes

- Se pousser les bras fléchis (–)
- Réaliser l'exercice sur une jambe, en posant brièvement le pied pour garder l'équilibre (+)
- Réaliser l'exercice en position de squat profond et déplacer ainsi le centre de gravité (+)

15 minutes

Duel pour une île 2.0

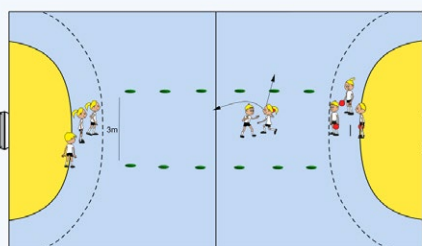
Des carrés (= îles) sont délimités dans la salle à raison d'un pour deux enfants. L'un-e des enfants se tient devant l'île et la défend tandis que l'autre essaie d'aller dessus, un ballon à la main. La règle des trois pas ne s'applique pas. Si le ou la défenseur-e arrive à l'en empêcher pendant 20 secondes, il ou elle reste près de son île. Sinon, il ou elle devient attaquant-e et change d'île. Qui défendra son île le plus longtemps?

Variantes

- Imposer aux attaquants de dribbler le ballon et d'observer la règle des trois pas (–)
- Laisser les attaquants choisir entre une ou deux lignes contiguës du carré (+)
- Agrandir l'île (+)

Vidéo
 jsle.ch/fZK2

15 minutes

Couloir de duel

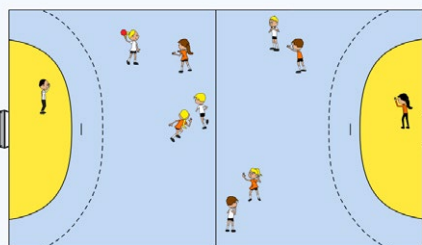
Deux équipes se tiennent face à face, séparées l'une de l'autre par un «couloir de duel» d'environ trois mètres de large. Le premier ou la première enfant de chaque équipe commence. L'équipe A attaque ballon à la main, sans appliquer la règle des trois pas, tandis que l'équipe B défend. B essaie de pousser A hors du couloir avant qu'il ou elle n'arrive à l'autre extrémité. C'est ensuite au tour des deux enfants suivants d'entrer en lice.

Variantes

- Attribuer un point pour chaque défense réussie (–)
- Imposer aux attaquants de pénétrer dans le couloir en dribblant et de respecter la règle des trois pas (–)
- Jouer à 2 contre 2 (+)

Conclusion

15 minutes

Minihandball

Les enfants jouent à 4+1 gardien-ne contre 4+1 gardien-ne.

Règle supplémentaire

- Attribuer un point supplémentaire à l'équipe qui parvient à repousser l'adversaire vers le bord du terrain et à obtenir un coup franc

Vidéo
 jsle.ch/fMHF

Exemple d'entraînement de minihandball «Repousser les tirs au but et participer activement au jeu en tant que gardien-ne»



Les enfants apprennent, en tant que gardiens, à relancer rapidement l'attaque après un arrêt, en tenant compte de la situation.



- «Comment relances-tu rapidement l'attaque après avoir récupéré le ballon?»
- «Comment communique-tu avec ton équipe sur le terrain?»

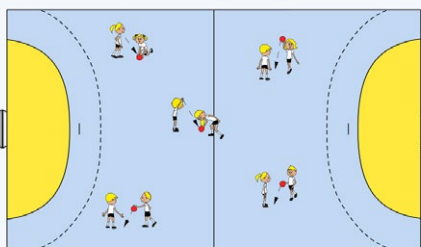


- «Regarde immédiatement autour de toi après un arrêt afin de savoir où sont tes coéquipières et les adversaires.»
- «Crie fort en tant que gardienne: «J'ai le ballon!» ou «Démarque-toi!». Ainsi, toute l'équipe sait ce qui se passe.»

Introduction – Power to Win

20 minutes

Défi de réaction



Deux enfants se font face à un mètre de distance. Un-e enfant tient un ballon de handball en l'air, le bras tendu, et le lâche d'un coup. L'autre enfant doit réagir le plus vite possible et attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Le ballon de handball peut être remplacé par une balle de tennis.

Variantes

- Lâcher le ballon depuis plus haut (–)
- Lancer le ballon légèrement vers la gauche ou vers la droite (+)
- Spécifiquement pour les gardiens: réaliser l'exercice en position accroupie (+)
- Enfant 1: lâcher deux ballons en même temps en criant «droite» ou «gauche»; enfant 2: attraper uniquement le ballon correspondant (+)

Variantes spécifiques



- Gardien-ne: attendre en position d'appui facial, de squat ou sur la pointe des pieds (env. 10–15 secondes) que l'autre enfant lâche le ballon



- Enfant tenant le ballon: effectuer un mouvement explosif (p. ex. un saut en extension depuis la position accroupie, des sauts latéraux par-dessus une ligne) avant de lâcher le ballon



- Gardien-ne: s'élancer, au signal, depuis la position à plat ventre ou le regard tourné vers le mur, courir vers son ou sa partenaire et attraper le ballon

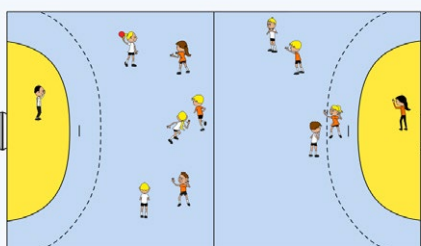
Vidéo

jsle.ch/frCH

Partie principale

15 minutes

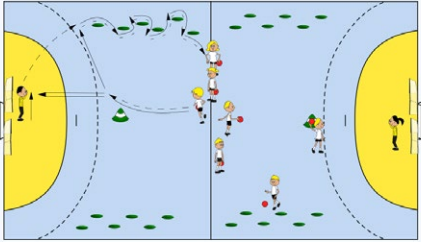
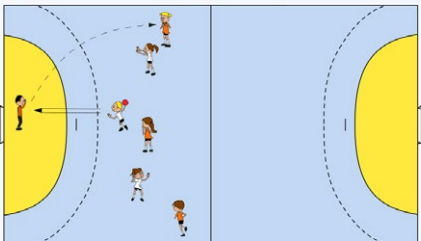
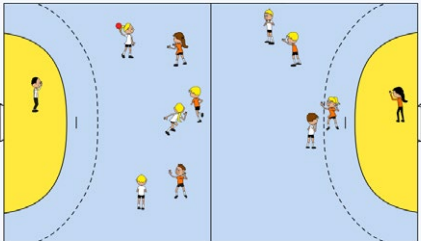
Experts en minihandball



Les enfants jouent à 5+1 gardien-ne contre 5+1 gardien-ne sur deux buts (jeu libre).

Vidéo

jsle.ch/fMHE

10 minutes	Course aux buts  Un poste de gardien-ne est aménagé avec deux buts (évent. formés par des cônes). Un-e enfant, dans le rôle de l'attaquant-e, démarre depuis la ligne médiane en dribblant jusqu'à un repère. De là, il ou elle court vers la gauche ou la droite et tire face au but. Le ou la gardien-ne se dépêche de se positionner devant le but vers lequel l'attaquant-e se déplace. Il ou elle contrôle le ballon le plus rapidement possible et le repasse à l'attaquant-e, qui effectue alors un parcours de dribbles. L'enfant suivant-e peut démarrer dès que le ou la gardien-ne est de retour entre les deux buts. Variante – «Lancer» deux ballons en même temps: feinter avec l'un, tirer avec l'autre (+)
15 minutes	Au rebond!  Un chariot rempli de ballons est placé dans le but. Quatre joueurs de champ se déplacent en courant à l'extérieur de la zone de but et se passent un ballon. Au signal du ou de la gardien-ne, un joueur ou une joueuse de champ tire au but. Le ou la gardien-ne tente d'arrêter ou de repousser le ballon. Il ou elle prend alors un nouveau ballon dans le chariot et fait une passe à un joueur ou à une joueuse de champ qui se propose. Le jeu recommence depuis le début. Variantes – Faire la passe sous la pression du temps, avec un compte à rebours 3-2-1 (+) – Jouer à 4 contre 4 sur le terrain avec un marquage individuel; chercher, en tant que gardien-ne, à passer le ballon à un joueur ou à une joueuse de champ démarqué-e (+)
Vidéo  jsle.ch/fRBC	
15 minutes	Remise en jeu par le ou la gardien-ne  Deux équipes sont constituées. Un-e enfant de l'équipe A tire librement au but de manière que le ou la gardien-ne puisse repousser le tir. Ce dernier ou cette dernière contrôle rapidement le ballon, s'oriente et fait une passe précise à un-e enfant de l'équipe B qui s'est démarqué-e. L'équipe A tente d'intercepter la passe. Le jeu recommence alors depuis le début. Au bout d'une minute, les équipes échangent leurs rôles. Variantes – Gardien-ne: sortir d'un ou deux pas de la zone de but et effectuer une passe sûre (–) – Gardien-ne: faire une passe dans les trois secondes après avoir contrôlé le ballon (+)
Conclusion	
15 minutes	Experts en minihandball  Les enfants jouent à 5+1 gardien-ne contre 5+1 gardien-ne sur deux buts. Règle supplémentaire – Attribuer un point supplémentaire si, après un arrêt, le ou la gardien-ne réussit à faire une passe précise à un coéquipier ou à une coéquipière dans les trois secondes
Vidéo  jsle.ch/fMHE	



«En tant que monitrice ou moniteur J+S, tu trouves sur Internet des idées à profusion pour concevoir tes entraînements. Mais prudence, car aux idées de leçons vraiment intéressantes se mêlent également des formes de jeux et d'exercices discutables, voire peu recommandables. Fais toujours preuve d'esprit critique et choisis des formes de jeux en adéquation avec ton objectif d'entraînement et notre concept de formation.»

Bibliographie

Office fédéral du sport (éd.) (2024). *Manuel J+S Bases* (3^e édition remaniée). Macolin: OFSPO.

Flükiger, Armin & Meier, Dominique (2024). *Défense offensive au handball des enfants* (2^e édition). Olten: Dietschi Print & Design AG.

Handball Suisse. *Plan d'entraînement cadre*. Consulté le 25 novembre 2025, sur <https://www.handball.ch/fr/trainer/rtp/>

Meier, Dominique & Ryser, Franziska (2021). *Jouer au soffthandball. L'éventail Handball Basics. Acquérir les bases* (1^{re} édition). Herzogenbuchsee: INGOLDÉditions.

Meier, Dominique & Röthlisberger, Franziska (2022). *Jouer au minihandball. L'éventail Handball Elements. Acquérir les bases* (1^{re} édition). Herzogenbuchsee: INGOLDÉditions.

Éditeur: Office fédéral du sport OFSPO
www.ofspo.ch

Auteures: Franziska Röthlisberger, Dominique Meier
Suivi: Fabian Hänni, Andreas Güntensperger
Traduction: Service linguistique OFSPO

Photos: Charlène Mamie
Illustrations: Christoph Frei, Franz Basler
Conception graphique: Médias didactiques

Édition: 2026
N° de commande: 30.301.1 f

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion,
sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée
qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.