

# BEACH HANDBALL SUISSE

## Factsheet 2025

de Michael Werren  
Entraîneur équipes nationales de  
beachhandball hommes et juniors M17



### De la salle au sable, et de retour encore plus fort

#### Jeu

Le beach handball est un laboratoire pour développer l'intelligence de jeu et la créativité. Moins de joueurs signifie plus de contacts avec le ballon, plus de responsabilités et plus d'implication tactique. Les transitions rapides, la défense anticipative et la règle du double point entraînent la capacité de décision au plus haut niveau. Des feintes spectaculaires élargissent le répertoire technique: ceux qui brillent sur le sable reviennent dans la salle avec une meilleure vision du jeu et plus de polyvalence.

#### Tête

La force mentale se développe dans le sable. Les situations de jeu serrées et les tirs au but entraînent la prise de décision, la résistance au stress et la résilience. Le courage et la créativité sont récompensés. Le format avec des petites équipes favorise la communication, la prise de responsabilités et la confiance – les jeunes en particulier gagnent en assurance, en motivation et en plaisir de jouer.

#### Corps

Le beach handball est un véritable booster pour les capacités physiques. Le sable favorise l'agilité, la rapidité et certaines formes de force spécifiques, telles que la détente. Le rythme des intervalles augmente les capacités aérobiques et anaérobiques. Ce sport renforce l'appareil locomoteur passif et actif, offrant ainsi une forme durable de prévention des blessures.



Le BEACH HANDBALL ne remplace pas le handball en salle, c'est un complément qui améliore les performances!

#### Des résultats scientifiquement fondés

- La pratique du beach handball a été réduite de 40% le taux de blessures pendant la saison en salle.
- Sept semaines de pliométrie sur sable améliorent les performances en matière de saut, de sprint et de changement de direction jusqu'à 9%.
- L'entraînement sur sable augmente considérablement la puissance explosive et les performances de saut chez les jeunes joueurs, bien plus que l'entraînement en salle seul.