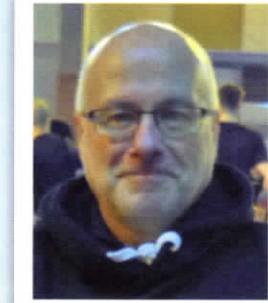


UNE SEANCE POST-CONFINEMENT



Par Par Gilles BARON
Référént technique du club
SC Vaunage

Dès la sortie du confinement, le groupe des U13 garçons du club de SC Vaunage⁽¹⁾ a repris le chemin de l'entraînement pour une première séance qui dépendait de plusieurs facteurs :

- 1/ Le respect des règles sanitaires mises en place par la Fédération et le Ministère en tout début du déconfinement (distanciation, contacts, etc).
- 2/ L'adaptabilité au site extérieur disponible (parcours sportif + plateau).
- 3/ La remise en forme générale et progressive avec l'inconnu de l'état de forme des jeunes en arrêt du handball depuis plus de 2 mois.

Durant la séance, les exigences ont été moins strictes qu'en temps normal, le plaisir des retrouvailles entre les joueurs, comme entre les familles, ayant pris le dessus sur le côté plus technique des exercices proposés.

Par ailleurs, la disparité de l'état de forme très vite constatée entre les enfants nous a incité à davantage intervenir sur l'animation, retour à l'activité, correction des postures et respect des règles, au détriment volontaire d'un geste technique parfois oublié.

Enfin, toutes les situations mises en place étaient évolutives et permettaient ainsi une évolution sur 4 séances durant les deux premières semaines du déconfinement.

(1) Les U13 masculins évoluent en championnat bi-départemental Gard / Hérault. Le club SC VAUNAGE est un regroupement de plusieurs localités aux portes de Nîmes et partenaire de l'USAM.



EFFECTIFS

9 joueurs + 1 entraîneur.

SÉQUENCES

- ➔ 1^{er} thème : reprise par courses diverses, remise en activité.
- ➔ 2^e thème avec abdominaux + bras, sur serviettes.
- ➔ 3^e thème avec les jambes en utilisant le site.
- ➔ 4^e thème : circuit-training sur le parcours, par 2, avec un joueur en activité, l'autre en attente. Et sens de la rotation entre les deux.
- ➔ 5^e thème avec cascade d'échauffement préparatoire au tir pour le gardien et les joueurs, sur deux files, en alternance droite - gauche et retour par les extérieurs, chacun attendant la fin de la série pour aller récupérer le ballon.
- ➔ 6^e thème : tirs au poste en alternant des contraintes aux tireurs avec les cerceaux, ceci ayant le double avantage de mettre une contrainte (tour du cerceau, sortie arrière, latérale et enchaînement...) ainsi que de baliser les endroits de départ pour les joueurs et respecter les distances et les contraintes aux gardiens.
- ➔ Récupération - étirements, retour au calme, chacun sur sa serviette.
- ➔ Utilisation des temps de repos, pour les boissons - chacun sa bouteille, pour lavage des mains avec le gel, lingette pour le ballon. Chaque joueur a son sac rangé au préalable à distance en début de séance.

1 joueur = 1 emplacement pour ses affaires, 1 grande serviette, 1 bouteille d'eau, 1 gel, 1 lingette et 1 ballon. Et le club fournit les ustensiles aux joueurs ne les ayant pas.

Photos 1 et 2



Photo 3

Une partie du matériel sanitaire fourni par le club mais également demandé à chaque joueur dans son sac ainsi qu'une bouteille d'eau et une grande serviette type plage.

Ainsi, au moment de recevoir les joueurs, chacun se dirige à sa pastille avec son sac et, à chaque pause boisson, peut se passer du gel, voire désinfecter son ballon.

Photo 3

Reprise par courses diverses, remise en activité

- Par groupe de 4 ou 5, un joueur qui mène, les autres qui suivent en miroir.
- Changer toutes les minutes de meneur.
- Consigne supplémentaire : garder le même intervalle (donc la même distance) entre chaque joueur, donc adapter son rythme au meneur.
- Insister sur le côté évolutif de la mise en train en veillant à une progression et pas n'importe quoi au début.

- Possibilité au fur et à mesure d'utiliser le parcours naturel du site et ses obstacles.

Evolution : le meneur est sur un côté et les autres alignés latéralement au lieu de l'être en profondeur.

2^e thème avec abdominaux + bras, sur serviettes

Photos 5 et 6

3^e thème avec les jambes en utilisant le site

Photos 7 et 8

Evolution : nombre de séries et répétitions, exigence accrue sur les postures, variété des abdos (obliques, dorsaux...)



Photo souvenir, un joueur par pastille avec son sac, sa bouteille, son gel et à distance.

Photos 1 et 2

Chaque joueur dispose chacun ses affaires sur la pastille délimitant son coin « type vestiaire ».



Balisage type « vestiaire » avec les prénoms des joueurs, à distance.



Reprise progressive par courses variées, le groupe suivant le meneur en miroir en gardant les espaces.

Photo 4

Mise en train, échauffement, par des courses à intensité modérée, par petits groupes, les joueurs devant rester en file indienne et imiter le premier, tout en jouant à garder le même intervalle entre eux, quel que soit le rythme, la distanciation devenant ainsi une consigne handballistique. Changement de leader toutes les minutes et 3 passages par leader.



Atelier jambes, montée / descente marches.



Atelier jambes, plio, marches, etc.

Photos 5, 6, 7 et 8

Sensibilisation et remise en forme côté ceinture abdominale, bras et jambes. Utilisation des serviettes comme support pour la séance de gainage et pompes. Utilisation du site naturel pour les jambes avec demi-squat et alternance d'appuis sous forme de marches. Et soit en cercle à distance, soit par 3, toujours à distance les uns des autres. Séries de 30 secondes et 4 répétitions pour une reprise et sensibilisation.



Circuit haies



Circuit cerceaux

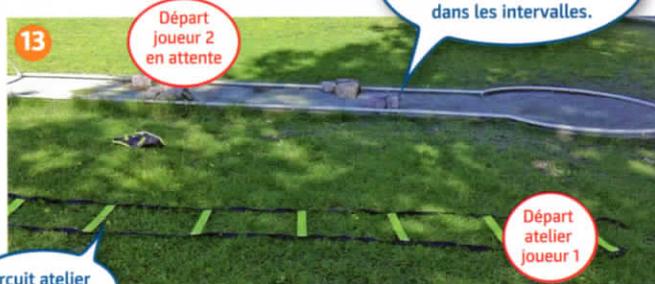


Atelier haies, différents nombre d'appuis dans les intervalles, sauts de face ou latéraux, alternance détente et changement de rythmes

Atelier échelle et déplacements de face, de côté et différents appuis dans les intervalles.



Atelier cerceaux, soit en détente, soit en vitesse



Circuit atelier échelle



Circuit atelier navette - miroir



Circuit atelier spécifique gardiens

Photos 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Circuit-training basé sur 4 ateliers pour les joueurs (donc 8 joueurs) + un gardien ayant 4 ateliers spécifiques à son poste = 9 joueurs pour respecter les règles.

A chaque atelier est mis en place un circuit aller, avec 1 joueur qui effectue le parcours et 1 joueur en attente. Les joueurs se croisent mais à distance.

- Atelier HAIES : alternance de sauts vers l'avant par-dessus la haie puis déplacement latéral pour faire face à la haie (notion de profondeur et latéralité + changement de rythme).

- Atelier CERCEAUX : pied droit dans cerceaux à droite, pied gauche dans cerceaux à gauche, en recherchant la hauteur (équilibre, détente).

- Atelier ECHELLE : parcours habituels avec échelle en variant le nombre d'appuis dans chaque intervalle, déplacement de face, déplacement de côté.

- Atelier NAVETTE : saut + pompe au milieu, puis, en pas chassés, faire le tour de l'arbre et revenir au milieu pour enchaîner et aller de l'autre côté pour le tour de l'arbre.

- Atelier GARDIEN : le gardien a un enchaînement de déplacements à faire, écart correspondant à largeur des buts, sur 4 thèmes, chaque thème changeant en même temps que les joueurs changent d'ateliers = parades hautes (lucarne / lucarne), mi-hauteur (pied par-dessus les quilles), basses (pied/main devant la pastille) puis récupération avant série de tirs.

Temps par ateliers = 1 mn et une seule rotation pour la reprise et chaque joueur avec ballon.

4^e thème avec circuit-training

Sur le parcours, par 2, avec un joueur en activité, l'autre en attente. Et sens de la rotation entre les deux.

Evolution : avec l'évolution des règles avec

le ballon, 1 joueur effectue le parcours en échanges de passes avec le 2^e sur le côté pour la relation passeur-récepteur mais aussi pour les problèmes de latéralité.

Photos 9, 10, 11, 12, 13

5^e thème

Cascade d'échauffements préparatoires au tir pour le gardien et les joueurs, sur deux files, en alternance droite - gauche et retour par les extérieurs, chacun attendant la fin de la série pour aller récupérer le ballon.

Photos 14 et 15



16

Préparation au tir joueur / gardien sous forme de cascade.

Alternance droite / gauche et en profondeur avec retour par l'extérieur et le même ballon



17

Organisation récupération des ballons pendant la séance de tirs



18

Atelier tirs duel tireur / gardien de but



19

Contrainte au gardien

Atelier tirs



20

Atelier tirs

Contrainte joueur avec sortie puis contour du cerceau.



21

Atelier tirs

Contrainte joueur, sortie arrière (désengagement) pour récupérer ballon au sol et repartir au tir (réengagement) en utilisant le nombre d'appuis pour se rééquilibrer et se positionner face aux buts.

Photos 16 et 17

Cascade pour échauffement des gardiens sur 2 colonnes avec cerceaux comme point de départ permettant la distanciation en largeur et profondeur.

Protocole pour récupérer les ballons, toujours dans le même but du respect des règles.

Evolution : durée de l'atelier, nombre de répétitions, écart et hauteur des haies, positionnement des cerceaux et travail en vitesse, fréquence d'appuis pour l'échelle et variété des appuis demandés dans chaque intervalle, variété des contraintes au milieu des navettes.

- Pour le gardien, si une personne disponible supplémentaire, effectuer les navettes avec ballon à récupérer (ou balle de tennis).

Photos 16 et 17

Evolution : contraintes différentes sur le parcours avant le tir, en fonction de la longueur du plateau.

Photos 18, 19, 20 et 21

Evolution pour le gardien : partir sur un parcours hors cage puis parade coin opposé ou enchaîner une récupération de balle lancée par l'entraîneur (balle de tennis) et échange avant une autre parade.

Evolution pour les joueurs : chandelle d'un côté, faire le tour du cerceau côté opposé puis aller récupérer son ballon avant le tir (varier le nombre d'appuis, feintes, demi-tour, etc).

Et la séance se termine par une série de tirs libres, sans contraintes, si ce n'est un challenge entre tireurs et gardien sur le pourcentage tirs / buts.

Retour au calme sur les serviettes puis règles sanitaires de fin de séance (gel, lingettes).

Photos 18, 19, 20 et 21

Alternance de situations où les tireurs se mettent au service du gardien qui doit effectuer des contraintes avant les parades (ici saut de 3 haies) et situations où ce sont les tireurs qui ont des contraintes, ici :

- le joueur dans le cerceau sort par l'avant (engagement), fait le tour du cerceau en restant face au but (désengagement) puis change de rythme pour aller au tir (réengagement).
- le joueur dans le cerceau fait rouler son ballon entre ses jambes vers l'arrière, sort du cerceau en course arrière pour le récupérer au sol et utilise ses 3 appuis pour se rééquilibrer et se positionner correctement face au but et reprendre de la vitesse avant de tirer.