

# LA PRÉPARATION PHYSIQUE de joueurs de niveau intermédiaire

Par Alain QUINTALLET  
*Préparateur physique de l'équipe de France A masculine*

Et des stagiaires de  
l'Ecole Française de Handball

Photos : © Mazzol

En club, la principale priorité de la préparation physique est la protection du joueur pour limiter les blessures. Ce travail sera d'autant plus important chez les adolescents qu'ils n'ont pas toujours un équipement suffisant pour réaliser les gestes techniques en toute sécurité.

HBC Grabellois / HBC Lisses  
Coupe de France départementale

## L'IMPORTANCE D'UN TRAVAIL PHYSIQUE ADAPTÉ

C'est entre 6 et 11-12 ans que se développent le plus les qualités physiques. Ce développement se réalisait à l'école, dans la rue, au travers des activités ludiques. Avec l'augmentation de la sédentarité, ce travail se déplace dans les clubs. Ces jeunes ont toujours les mêmes qualités et ils développent leurs qualités perceptives et décisionnelles au travers des jeux vidéo. Ils emmagasinent des images qu'ils cherchent à reproduire des gestes spécifiques très tôt sans en avoir vraiment les supports physiques et musculaires. C'est une des sources de blessure. Un travail spécifique devra être réalisé chez les adolescents pour tenter de combler ses manques.

Une étude australienne montre une baisse de 10 à 15% des capacités cardio-pulmonaires chez les Européens. Quel travail proposer aux adolescents et aux jeunes adultes pour palier cette diminution ? Le travail cardio-pulmonaire sera fait dans l'activité handball, en jouant. Il ne va donc pas être prioritaire, mais le renforcement musculaire pour protéger le joueur doit se faire autour du terrain :

1. Le gainage (travail des muscles profonds) est fondamental. Il maintient une bonne posture pour faire d'autres mouvements. Souvent il est mal réalisé. L'objectif est de faire des exercices précis qui impactent vraiment.
2. La proprioception, les capteurs des articulations seront sensibilisés à l'activité pour éviter les entorses.
3. Le renforcement sur les quadriceps (qui assurent le maintien de la stabilité des genoux) améliorera la structure musculaire et la stabilisera lors des mouvements.
4. Enfin, en dernier, le travail cardio-pulmonaire ne sera pas prioritaire si il n'y a que trois séances par semaine.



### LA SÉANCE

#### • Echauffement

Il dure dix minutes. Dérivé de la méthode russe, il est composé de courses variées associées à du pompage musculaire pour activer la circulation musculaire et sanguine.

#### • Courses



Déplacements sur l'avant du pied en avant et arrière avec des petits changements de direction.

15 pompages en flexion maximale bras tendus devant soi.

Déplacements.

Pompage : flexions en fente latérale 10 fois à droite et 10 fois à gauche.

Déplacements.

Pompage : main sur la hanche avec 10 montées sur pointe des pieds.

2 sauts sur place avec les mains sur les hanches.

Déplacements.

#### • Ischios jambiers, à plat ventre



Travail concentrique : une jambe qui se relève, l'autre qui la freine (pointe du pied contre talon de l'autre chaussure).

Déplacements en talon-fesse mais alterner une jambe puis l'autre. Même chose en montées de genoux.

Travail excentrique : pied supérieur qui pousse celui du dessous et l'autre freine la descente.

Déplacements talon-fesse, plus montées de genoux.  
Remarque : en général en séance traditionnelle, après ce travail il faut passer à l'échauffement avec balle mais nous allons continuer à explorer ce qu'il est possible de faire avec ce groupe en renforcement musculaire.

• **Abdominaux**

Le travail peut être varié mais le placement du dos est important. Il doit être collé au sol en relevant les pointes des pieds. ↓



Le travail doit être lent et associé à la respiration, il faut rester au moins 2-3 secondes en haut du travail avant de redescendre.

Les obliques sont plus importants que le grand droit, car ils sont utiles au tir. Ils peuvent se travailler en relevant une épaule et un genou opposé.

• **Gainage**

Attention au gainage isométrique sans bouger, il ne correspond pas à l'activité handball. Il faut donc y associer des mouvements en lien avec l'activité.

Position de gainage sur les coudes + pointe d'un pied pendant trois secondes. ↓



Position de gainage sur les coudes avec un bras qui passe en-dessous l'autre. Revenir et placer tout le bassin dans l'axe du corps. Reposer. A faire 10 fois chaque côté. ↓



Après chaque série, «dé-coopter» l'épaule en relâchant par un geste de service de tennis répété. ↓



Position de gainage sur les coudes avec le geste d'armer sur le coté. 5 fois de chaque côté, se rééquilibrer avant de reposer. ↓



Position de gainage, lever du bras et de la jambe opposée en même temps puis les faire se toucher sous le ventre. Attention à garder le pied dans l'axe du corps. ↓



## ■ côté terrain

Travail ludique par deux, un debout et l'autre assis en équilibre avec les pieds relevés. Toucher la main du partenaire debout qu'il ne positionne pas toujours au même endroit. ↓



**Le travail sur les abdominaux et le gainage doit durer environ 15 minutes.**

### • Fixateurs d'omoplate

C'est un secteur très important pour le handball. Ces muscles permettent de maintenir les épaules droites et au joueur ne pas être courbé. Ils ont un rôle sur la posture et surtout sur l'épaule en la protégeant lors de conflits articulaires liés au tir.

Ce travail est à faire sans tirer sur les bras mais plutôt en passant de la position haute du dos arrondi à haute du dos droit.

Travail avec un élastique. ↓



Avec un travail de suspension à la barre supérieure des buts + un tapis, lever un pied en fixant les omoplates. ↓



### • Ischios-jambiers et quadriceps (renforcement)

Un des problèmes récurrents du genou, c'est le manque d'équilibre entre les ischios-jambiers et les quadriceps. Il faut donc rétablir cet équilibre entre les deux groupes musculaires.

Debout face à un poteau de but avec une sangle à scratch où l'on peut placer une jambe dans chaque anneau. Position bras croisés sur les épaules, descendre tout doucement en fléchissant les jambes. Rester 3 secondes puis pousser fort pour remonter. ↓



Debout face à un banc, un pied posé sur le banc avec un médecine-ball dans les mains, bras tendus. Monter le genou opposé à angle droit tout en poussant vers le haut. Se retrouver debout sur une jambe sur le banc. Rester en équilibre en haut de la poussée et redescendre. ↓





**Un travail de mobilisation et «renforcement» des épaules, des cuisses et des abdominaux peut se faire de façon très ludique à partir de 8 ans car c'est entre 8 et 12 ans que le développement est le plus important. Attention, ces enfants n'ont pas encore de masse musculaire développée. Ce ne sera que de la mobilisation, de la préparation du corps à la suite. On peut aussi aborder la proprioception et la vitesse chez les enfants.**

• **Coordination – Vitesse**

Dans notre activité les sollicitations de coordination sont souvent limitées dans le temps par les pertes de balle ou autres et, dans la vitesse, le joueur doit être à 100%. Donc, dans une séance pendant 15 minutes, l'entraîneur peut aborder ce travail de démarrage, car tout se passe sur les 2 ou 3 premiers appuis en avant ou de côté et non sur 20 mètres.

Il est possible de démarrer par des jeux d'échauffement sur les jambes pour éviter les blessures aux ischios-jambiers ou aux quadriceps.

**Echauffement par un travail d'appui du pied :**

Course en déroulant le pied, du talon à la pointe. ↓



Course avec rebond sur une jambe tendue en poussant vers le haut. Retour en course arrière talon-fesse. ↓



Course vers l'avant mais le pied griffe le sol. ↓



Devant des petites haies (ici plots couchés), faire des montées de genou (steeping) au démarrage et courir en enchaînant 2 appuis entre chaque haie avec du rythme. ↓



Travail de steeping très rapide sans les haies, associé au mouvement des bras en coordination. ↓



Slalom très rapide entre les haies en regardant devant soi (excentration de la vision). Autre série mais avec un freinage fort externe sur le slalom. ↓



## ■ côté terrain

Travail de vitesse avec coordination latérale en croisant les appuis par-dessus la haie pendant une course latérale. Regarder droit devant. ↓



### • Vitesse

La vitesse de démarrage puis la vitesse sur 3-4 mètres sont à développer pour le handball. Ensuite, c'est le perceptif qui fait gagner.

Premier travail, steeping puis course rapide en sautant par-dessus les haies avec de la vitesse. Accélérer après les haies sur 6 mètres et freiner fort. Deuxième travail sur parcours par équipe de 3 ou 4.

- 1<sup>er</sup> départ, à plat ventre en gainage puis passer par-dessus les 2 barres de 20 cm de haut. Enfin, revenir toucher le partenaire qui attend en gainage : pousser fort sur le pied pour passer par-dessus. ↓



- 2<sup>ème</sup> départ en chaise (isométrie) avec bras tendus devant soi puis même parcours à faire.

- 3<sup>ème</sup> départ en équilibre sur une jambe. Pousser de côté par-dessus une barre de 10 cm, puis vers l'avant, puis même parcours à faire. ↓



- 4<sup>ème</sup> départ en équilibre toujours sur une jambe. Effectuer une poussée latérale à droite puis une autre à gauche par-dessus une barre et ensuite parcours vers l'avant à faire.

Autre atelier avec 3 plots toujours en parcours par équipe : en course avec les épaules face au but, effectuer un slalom latéral en 8 en contournant les plots de l'avant vers l'arrière aller retour. Le départ se fait en gainage. ↓



Ce même travail peut se faire par groupe de 3 sur 3 minutes en travail continu.

**Ce travail de vitesse et coordination sur 5-6 ou 7 secondes de vitesse** est intéressant pour le handball avec un passage de travail et deux passages de repos. Il peut se mettre en place en club sur 6 minutes minimum non stop. C'est un vrai travail qualitatif de PMA et aussi de handball car il est associé à du travail d'appuis. La distance de 6 mètres environ est plus impactante sur le joueur que sur un parcours de 30 mètres.

