

# **- ATELIERS DE PREPARATION PHYSIQUE -**

## **DEFINITIONS :**

La préparation physique, c'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.

Développer ses capacités physiques, c'est développer la FORCE, la VITESSE et l'ENDURANCE.

## **OBJECTIFS :**

La préparation physique doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactique prioritaires de l'activité handball.

Pour des contraintes de temps et d'objectifs à atteindre, le souci pour les entraîneurs est de trouver différentes solutions pour concilier préparation physique et développement technico-tactique des joueurs.

## **PROPOSITIONS :**

Dans les situations proposées ci-après, nous essayerons de voir quelles solutions appliquées pour répondre au mieux à ces attentes :

- Mise en place d'ateliers spécifiques sur différents thèmes : sauts, fixation des épaules, mobilité des appuis etc.
- Travail de résistance sur montée de balle.
- Circuit training de 10 ateliers pour préparation physique générale (PPG).

- PROPOSITIONS DE SIX ATELIERS SPECIFIQUES -

Proposition de 6 ateliers spécifiques handball.

Les ateliers proposés sont uniquement des bases de travail. Les évolutions peuvent être multiples, les combinaisons aussi nombreuses que variées. Un thème, le saut par exemple, peut être décliné en plusieurs ateliers et faire l'objet d'une séance spécifique.

Le temps de travail et le temps de repos varient en fonction de l'objectif souhaité. Toutefois, on recherchera toujours un travail qualitatif. Le nombre de répétition est fixé en fonction des mêmes paramètres.

Atelier 1 : travail de saut.

Atelier 2 : mobilité des appuis.


Atelier 3 : gainage.

Atelier 4 : Fixation des épaules.

Atelier 5 : Force – proprioception.

Atelier 6 : Explosivité – 1c1.

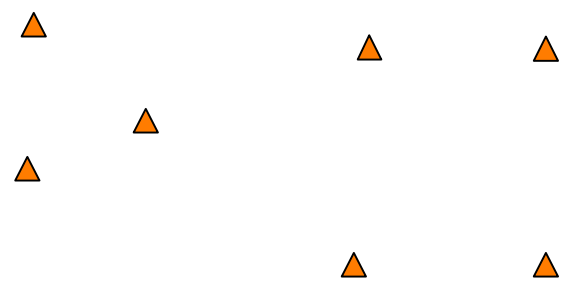
- PREPARATION PHYSIQUE - LE SAUT -

<p>OBJECTIFS : (de l'entraîneur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcement musculaire du train inférieur.</li> </ul>	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bancs suédois 5 par exemple.</li> <li>- Dans le sens de déplacement ou perpendiculaire.</li> <li>- Un ballon par joueur.</li> </ul> 
<p>BUT ( pour le joueur ) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner les sauts travail 30''.</li> <li>-</li> </ul> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travail qualitatif-gestuel.</li> <li>- Intensité et investissement maximum.</li> </ul>	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauts pieds joints, balle tenue au dessus des épaules.</li> <li>- Sauts latéraux – balle en main, changement de main lors du saut.</li> </ul>	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Types de sauts : squat, _squat etc.</li> <li>- Hauteur de saut.</li> <li>- Espace entre les bancs.</li> <li>- Nombre de saut.</li> <li>- Temps de travail – temps de repos - nombre de répétitions –</li> </ul>	

Commentaires :

- Possibilité de terminer la série de saut par un tir, avec extensions variées.
- La qualité de saut donne un indice précis de l'état de fatigue de l'athlète.

- PREPARATION PHYSIQUE - MOBILITE DES APPUIS -

<p>OBJECTIFS : (de l'entraîneur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitesse de déplacement.</li> <li>- Travail cardio-respiratoire</li> </ul>	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer les plots en fonction du déplacement voulu.</li> <li>- Un ballon par joueur.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
<p>BUT ( pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner les déplacement travail 30''. Repos 30''.</li> </ul> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travail qualitatif-gestuel.</li> <li>- Intensité et investissement maximum.</li> <li>-</li> </ul>	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements latéraux.</li> <li>- Balle au dessus de la tête.</li> </ul>	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance de déplacement.</li> <li>- Type de déplacement.</li> <li>- Temps de travail etc.</li> </ul>	

Commentaires :

- Reproduire le type de déplacement utilisé en match en défense ou en attaque.
- Coupler les déplacements avec une mobilisation du train supérieur.

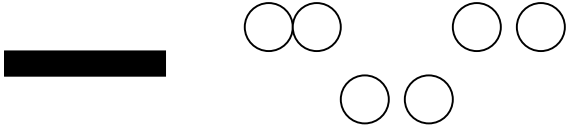
- PREPARATION PHYSIQUE - LE GAINAGE -

<p>OBJECTIFS : (de l'entraîneur)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stabilisation de l'appareil locomoteur.</li><li>- Stabilisation des épaules.</li></ul>	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Swiss ball.</li><li>- Medecine ball</li><li>- Tapis</li></ul>
<p>BUT ( pour le joueur ) :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Enchaîner les exercices. travail 30''.</li></ul> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- travail qualitatif-gestuel.</li><li>- Intensité et investissement maximum.</li></ul>	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Par deux face à face</li><li>- Echange de balle, travail en pyramide.</li></ul>	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Poids de la balle utilisé.</li><li>- Temps de travail.</li></ul>	

Commentaires :

- Coupler un travail de gainage et de stabilisation des épaules.
- Travail proprioceptif améliore encore davantage la qualité et l'efficacité du travail.

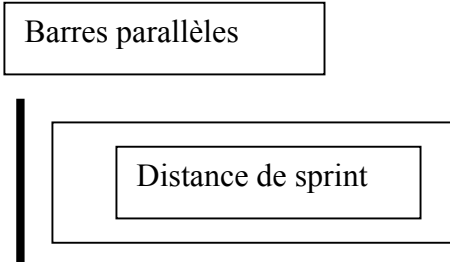
- PREPARATION PHYSIQUE - FIXATION DES EPAULES -

<p>OBJECTIFS : (de l'entraîneur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcement musculaire du train supérieur.</li> <li>- Stabilisation des épaules.</li> </ul>	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un banc suédois.</li> <li>- Un medecine ball</li> <li>- 6 cerceaux.</li> <li>- 2 ballons par joueur.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
<p>BUT ( pour le joueur ) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner les exercices. travail 30''.</li> <li>-</li> </ul> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travail qualitatif-gestuel.</li> <li>- Intensité et investissement maximum.</li> </ul>	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freiner le medecine ball et l'évoyer, allongé su un banc. (travail en pull over).</li> <li>- Rond de bras main G, saut pied D etc.</li> </ul>	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poids du medecine ball.</li> <li>- Nombre de répétitions avec le medecine ball.</li> <li>- Deux ballons en main.</li> </ul>	

Commentaires :

- Possibilité de terminer la série de saut par un tir, avec extensions variées.
- La qualité de saut donne un indice précis de l'état de fatigue de l'athlète.

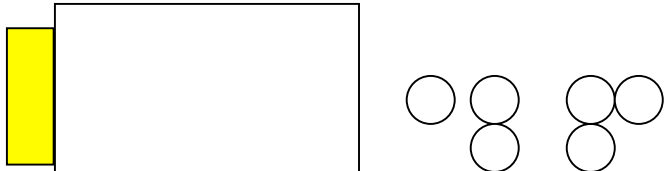
- PREPARATION PHYSIQUE - FORCE VITESSE -

<p>OBJECTIFS : (de l'entraîneur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitesse de démarrage.</li> <li>- Développement Force du train inférieur</li> </ul>	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- barres parallèles.</li> <li>- Tapis.</li> <li>- .</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>BUT ( pour le joueur ) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner les exercices. travail 30''.</li> </ul> <p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travail qualitatif-gestuel.</li> <li>- Intensité et investissement maximum.</li> </ul>	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail isométrique avec barre parallèle.</li> <li>- Sprint cours.</li> </ul>	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter le temps de travail en isométrique.</li> <li>- Travail proprioceptif enchaîné.</li> </ul>	

Commentaires :

- Possibilité de terminer la série par un tir.

- PREPARATION PHYSIQUE - EXPLOSIVITE 1c1 -

<p><b>OBJECTIFS :</b> (de l'entraîneur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcement musculaire du train inférieur.</li> <li>- Travail du rythme.</li> </ul>	<p><b>ORGANISATION MATERIEL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un ballon par joueur.</li> <li>- Cerceaux.</li> <li>- Tapis de 40 + caisson</li> </ul> 
<p><b>BUT ( pour le joueur ) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner les exercices. travail 30''.</li> </ul> <p><b>Comportements attendus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travail qualitatif-gestuel.</li> <li>- Intensité et investissement maximum.</li> </ul>	
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabilisation une jambe sur tapis ou skiiping.</li> <li>- pied G cerceaux de G, pied D cerceaux D.</li> <li>- Stabilisation des épaules.</li> <li>- Travail équilibre et changement de rythme.</li> </ul>	
<p><b>EVOLUTIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les types de un contre.</li> <li>- Varier le nombre d'appuis.</li> <li>- Le type de tir.</li> <li>- Déplacement sur tapis</li> </ul>	

Commentaires :

- Même si on travail sur le thème de la condition physique, il est nécessaire de travail sur des gestes précis du débordement.
- Varier les rythmes dans l'enchaînement des tâches.