

## COMPTE-RENDU

### 1ers Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

**Mercredi 26 octobre à Vergèze pour les filles et à Manduel pour les garçons**

Durant cette saison, la Commission Technique Départementale du Comité du Gard met en place un entraînement Spécifique Gardien de But Masculin et Féminin sur trois périodes de vacances scolaires.

Le premier entraînement a eu lieu le mercredi 26 Octobre 2022 au gymnase de Vergèze pour les filles et à Manduel pour les garçons.

Ces séances ont été menées par les techniciens du Comité du Gard (Muriel DELSOL, Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT), un entraîneur bénévole (Eric MARY, Lédignan) et un entraîneur Expert du poste de Gardien de But Karine ZUCKER, USAM Nîmes Gard). Elles se sont déroulées de 14h à 16h30 pour les gardien(ne)s né(e)s en 2009, 2010 et 2011.

### Bilan Gardiennes de Buts à Vergèze



14 Gardiennes de buts ont été présentes sur cet entraînement :

NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUBS
TIN SANG	EVA	16/08/2011	AOG
ALPINI	SELENA	22/10/2009	AOG
MEGUIBA	CAMILLE	20/02/2006	USAM
JANSEN	ELEA	09/09/2010	VERGEZE
HERRERO	MALENA	27/10/2010	BHNM
ROUY-BORT	AMANDINE	20/01/2011	AOG
VAILLE	ATHENAIS	28/11/2010	SOMMIERES
LECOMTE FOUYER	ANAELLE	11/01/2009	BAGNOLS
MICHEL	LIVIA	18/01/2010	COS
PINCE	NAIS	10/01/2011	BHNM
DOMINIQUE	LOUNA	24/11/2010	SOMMIERES
INES	MAYA	30/05/2011	USAM
RABUSSIÉ	JOSEPHINE	16/03/2010	USAM
FAYOLLE	NOE	11/11/2009	VERGEZE

**Staff Technique :**

Muriel DELSOL (Comité du Gard) et  
Karine ZUCKER (Entraîneur des GB USAM)

**Aide au staff Technique :**

Sara BENED (Vergèze)  
Camille PERROCHON (Usam)

11 Joueurs et joueuses du club de Vergèze présent sur cet entraînement :

NOM	PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	CLUBS
LAUZENT	MANON	2008	VERGEZE
ABBOUB	IMANE	2008	VERGEZE
CHAN	LEELOU	2009	VERGEZE
DUVAL	LINDSAY	2009	VERGEZE
GALY	EVA	2008	VERGEZE
MONTELS	TABATHA	2008	VERGEZE
DUPONT	NINA	2008	VERGEZE
LOPEZ	DELYNDA	2009	VERGEZE
FABRIS-LAJARRIGE	BAPTISTE	2009	VERGEZE
LOEUNG	NOAH	2009	VERGEZE
GHARBI	YASSIR	2009	VERGEZE

La séance proposée par Karine Zucker : voir fichier PDF (SÉANCE de SPÉ GB à Vergèze - 26-10-22)  
<http://www.comite-gard-handball.org/commission-technique-et-formation/>

Fin de séance, un goûter a été offert par le Comité du Gard de Handball aux gardiennes de but.



L'équipe technique du comité du Gard de Handball remercie le club et la mairie de Vergèze pour la mise à disposition de la salle, pour la présence des joueurs et pour l'investissement des bénévoles.

Nous remercions plus particulièrement Karine Zucker pour son dynamisme, son expertise et son engagement pour faire évoluer nos 14 jeunes gardiennes de but du département.

**Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 22 février 2023.**

## Bilan Gardiens de Buts à Manduel



Le 1<sup>er</sup> entraînement Spécifique Gardien de But organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club de Costière Handball s'est déroulé le mercredi 26 octobre 2022 à Manduel. Les Gardiens de Buts nés en 2009, 2010 et 2011 ont pu se retrouver de 14h à 16h30.

Lors de cette après-midi, ils ont pu découvrir différents ateliers de motricité/coordination/dissociation/souplesse et améliorer leurs déplacements et placements par rapport à la balle (et donc au tireur).

La séance a été menée par les techniciens du Comité du Gard de handball (Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT) aidés par Eric MARY (ALASC Lédignan).

Cette séance a réuni 20 Gardiens de Buts issus de 10 clubs gardois et 6 joueurs de champs (provenant de Costière HB) qui ont été à la disposition des Gardiens.



Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Manipulation de balle en binôme
- Ateliers spécifique GB : Parcours Motricité

- Haies + poussées latérales
- Echelle de rythme : Fréquence d'appuis
- Parade basse + remplacement
- Parade hanche + déplacement



- Ateliers Temps de réaction :
  - Jeu du mur en binôme (vitesse de réaction + parade)
  - Jeu des chasubles/ballons en binôme (Dissociation + Vitesse de déplacement)

- Situations d'apprentissage :



- Travail de déplacement par rapport à la balle + parade (Tirs base arrière)
- Placement par rapport à la balle
- Duel GB/Tireur sur tir 6m avec contrainte de course + retard pour GB

- Etirements

Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Date de naissance	Clubs
ROMAN	Hugo	27/04/2010	CO Bellegarde
EUDORCAIT	Sacha	26/09/2009	Costière HB
CANTONI	Antoine	17/02/2009	UH Tarascon-Beaucaire
RAZAIRE	Nathanaël	26/04/2010	CO Bellegarde
OLAR	Orlyn	28/12/2009	USAM Nîmes Gard
RIVAULT	Nathan	13/02/2011	GH Aramon-Rochefort
DAUMAS	Anselme	03/08/2010	H Bagnols GR
RIBEIRO DIAS	Mateüs	27/05/2010	Garons HB
PIERREDON	Mathys	10/10/2009	USAM Nîmes Gard
HALLES	Ylhane	16/02/2010	Costière HB
SOUDERAN	Raphaël	22/06/2011	HB Alasc Lédignan

RIZO	Noé	28/06/2010	HBC Sommières
CHAFFARD	Gabriel	05/06/2011	HBC Roquemaure
CHAUSSON	Eden	03/05/2011	HBC Roquemaure
TEZER	Zslot	23/12/2010	HBC Roquemaure
CANAC	Lenny	23/01/2010	USAM Nîmes Gard
LIOVE	Jules	10/08/2009	AO Gardonnenque
HUGE	Rémy	16/09/2008	AO Gardonnenque
ALLIER-ROUQUETTE	Martin	11/08/2010	HB Alasc Lédignan
SABATIER	Ethan	20/02/2010	Alès CHB

Ainsi que la liste des joueurs de champs :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
FRANCOIS	Mathis	12/01/2009	Costière HB
CARAYOL	Yanis	20/08/2009	Costière HB
PELLERIN	Melvyn	16/03/2009	Costière HB
PUCHOL	Lilian	11/10/2009	Costière HB
COUDERC	Martin	15/09/2009	Costière HB
DRYSSENS	Evan	10/08/2010	Costière HB

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Manduel pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de Costière HB pour son aide à l'organisation de cet événement.
- Eric MARY pour son aide et son implication auprès des Gardiens de Buts

**Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 22 février.**

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball