

COMPTE-RENDU

1ers Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 25 octobre à Pont-St-Esprit pour les filles et à Alès 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 25 Octobre 2023 au gymnase de Pont-St-Esprit pour les filles et à Alès pour les garçons.

Ces séances ont été menées par des entraîneurs Experts du poste de Gardien de But : Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes Gard), Karine ZUCKER (USAM Nîmes Gard), Axelle BERTRAND et Mallaury PAVILLARD (Bouillargues HNM), accompagnés par un entraîneur bénévole (Eric MARY, HBA Lédignan) et les techniciens du Comité du Gard (Brice ARNAUD, Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT). Elles se sont déroulées de 14h à 16h30 pour les gardiens et gardiennes nés en 2010, 2011 et 2012.

Bilan Gardiens de Buts à Alès



Le 1^{er} entraînement Spécifique Gardien de But organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club de Alès Cévennes HB s'est déroulé le mercredi 25 octobre 202 à Alès. Les Gardiens de Buts nés en 2010, 2011 et 2012 ont pu se retrouver de 14h à 16h30.

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

La séance a été menée par Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes), Eric MARY (HBA Lédignan) et les techniciens du Comité du Gard de handball (Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT).

Cette séance a réuni 17 Gardiens de Buts issus de 8 clubs gardois.



Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Coordination spécifique GB
- Jeu à 5 GB :
 - Déplacements latéraux
 - Anticipation/Pièges
 - Prises d'informations
 - Changement de rythme
- Passes à 2 GB :
 - Parades mi-hauteur
 - Parades basses
 - Indications partenaires
 - Relances avec équilibre sur 2 appuis/bras viseur/bras lanceur
- Gainage



- Situations d'apprentissage :

- Travail de déplacement avec fermeture 1^{er} poteau + parades haute et basse (Tirs Demi-centre)
- Placement par rapport à la balle sur tirs ailes
- Défis GB/tireurs
- Enchaînement de 2 tirs ailes : vitesse de déplacement/temps de réaction/équilibre/projection corps et membres



- Situation sur travail d'appuis :

- Haies en ligne droite : déplacements latéraux + sauts + parades
- Fréquence d'appuis + parades basses

- Etirements



- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball

Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Date de naissance	Clubs
ATIS	Tahir	29/11/2011	Alès CHB
CHAUSSON	Eden	03/05/2011	H Bagnols GR
DAUMAS	Anselme	03/08/2010	H Bagnols GR

DURANT	Anthony	27/05/2010	SCH Générac
FLORENCON	Nathan	06/10/2011	Alès CHB
GALANT	Arthur	18/03/2011	Costière HB
HALLES	Ylhane	16/02/2010	Costière HB
IZMI	Mohamed-Amine	18/11/2011	Alès CHB
MAHE	Solal	22/01/2011	USAM Nîmes Gard
MATHIEU	Selyan	25/10/2011	Vergèze HB
MATICHARD	Léo-Paul	11/06/2011	USAM Nîmes Gard
PLUVINAGE	Jérémy	06/09/2012	CO Bellegarde
POLLET	Gaël	10/12/2010	H Bagnols GR
ROUJON	Marius	26/10/2010	USAM Nîmes Gard
SOUBEIRAN	Raphaël	22/06/2011	HBA Lédignan
VILLARET	Pavel	02/11/2011	Alès CHB
VILLARET	Victor	19/06/2013	Alès CHB

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie d'Alès pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club d'Alès Cévennes pour son aide à l'organisation de cet événement (les dirigeants et Simon VILLARET).
- Gabriel BOURGUIGNON pour son expertise et les différents repères donnés aux gardiens
- Eric MARY pour son aide et son implication

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 14 février 2023

Bilan Gardiennes de Buts à Pont-St-Esprit



Accueil des 11 gardiennes représentant 10 clubs gardois.

Nom	Prénom	Date de naissance	Club
WILUS	Aurore	14/10/2011	Ales Cévennes Handball
DOMINIQUE	Louna	24/11/2010	Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée
HERRERO	Malena	27/10/2010	Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée
PONS	Louise	12/05/2012	Club Sportif Marguerittois
BRUN	Charlène	23/08/2009	Entente Cercle Olympique Spiripontain / Handball Bagnols Gard Rhodanien
SYSKA	Eline	18/09/2011	Gard Handball Aramon Rochefort
CANNAUD	Eva	29/09/2011	HandBall Club Roquemaurois
VAILLE	Athénaïs	28/11/2010	HandBall Club Sommiérois
WAGNER OUVRADOU	Lily	08/05/2011	HandBall Club Sommiérois
COUMEL	Marie	08/10/2012	Union Handball Tarascon-Beaucaire
BAUDIN	Faustine	25/03/2011	USAM Nîmes Gard

Encadrantes :

Nom	Prénom	Club	Fonction
ZUCKER	Karine	USAM Nîmes Gard	Entraîneur GB USAM
PAVILLARD	Mallaurly	Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée	GB D2 Bouillargues
BERTRAND	Axelle	Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée	GB D2 Bouillargues

Thème : « le pied »

➤ Réveil du corps :

- Pivots articulaires,
- Echauffement spécifique GB (dérouler, croiser pieds, pointe pied droit rond bras gauche puis inverse, « promenade dans les bois », pas chassés escrime le pied avant ouvert, pieds joints je pousse latéral, rond bras avant un arrière).

➤ Relais pour se connaître, 2 colonnes

- Échanger la chasuble en chenille, d'une joueuse à l'autre sans se détacher,
- idem faire passer un cerceau en se tenant en farandole

Permet de voir celle qui ont du mal à dissocier et qui son raide pour travailler la souplesse et la motricité.



➤ 3 ateliers

Mallaury : parcours, travail des appuis et ouverture (échelle, lattes, plots, marche), avec ballon aux pieds contre le mur + 1 ballon dans les mains afin d'ouvrir les épaule et regarder vers le haut.



Axelle : devant le but

- 3 tapis devant le but, roulade (perte repères dans l'espace) ou pompe pour celles qui ne savent faire, 1 parade à la sortie du tapis haute puis basse,
- Enjamber latéralement 3 haies extérieur du but, s'équilibrer puis parade 2^{ème} poteau (droit puis gauche).

Hanches et épaules face à la cible

Sur



Karine : dans le but

- Colonne : renvoyer le ballon (2 mains puis 1 main droite/gauche) agripper le ballon, « gober » le ballon en haut, à rebond attraper quand il remonte.

Doigts vers l'avant pour éviter arrêts avec la paume de la main

- Autour de la zone échange aux pieds
- Par 2 en se tenant par la main droite, faire rebondir le ballon au-dessus avec déplacement



- Série 7 m avec changement de préparation GB + branchade



- Etirements
- Goûter

Merci aux gardiennes et leurs accompagnateurs, à Julien CARPENTIER, Président du Cercle Olympique Spiripontain, pour sa disponibilité.

Un grand merci aux spécialistes du poste Karine ZUCKER, Mallaury PAVILARD et Axelle BERTRAND, qui sont venues bénévolement et ont transmis avec passion des repères essentiels pour performer au poste de gardienne de but.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 14 février 2024.

Brice ARNAUD et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball