

COMPTE-RENDU

3èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 16 avril

A Aramon pour les filles et à Bagnols/Cèze pour les garçons

Le troisième entraînement de la saison à destination des Gardiens et Gardiennes de buts a eu lieu le mercredi 16 avril au gymnase d'Aramon pour les filles et à Bagnols-sur-Cèze pour les garçons.

Ces séances se sont déroulées de 14h à 16h30 pour les gardiens et gardiennes nés en 2011, 2012, 2013 et ont été menées par :

- des entraîneurs Experts du poste de Gardien de But : Mattias CORTES (Avignon HB), Karine ZUCKER (USAM Nîmes Gard), Julie CORNUT (Bouillargues HNM) et Pablo ROUSSELOT (CS Marguerittes)
- des entraîneurs bénévoles : Valérie BOISSONADE (GH Aramon-Rochefort)
- les techniciens du Comité du Gard : Muriel DELSOL et Brice ARNAUD

Bilan Gardiens de Buts à Bagnols/Cèze



Ce regroupement a été organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club du Handball Bagnols Gard Rhodanien

Lors de cette après-midi, les jeunes gardiens de buts ont pu participer à différentes situations d'apprentissage comprenant de la motricité, de la coordination, de la dissociation segmentaire, du renforcement, des déplacements, des parades et de la souplesse afin d'améliorer leurs attitudes et postures.

La séance a été menée par Mattias CORTES (Avignon HB) et Brice ARNAUD (Comité Gard HB).

6 GB provenant de 6 clubs gardois.

Prénom NOM	Date de naissance	Club
Loïs CARMINATI	19/03/2012	Handball Bagnols Gard Rhodanien
Clément CARO	10/12/2013	HandBall Club Saint-Gillois
Alban SAUVEUR	19/03/2013	Club Sportif Marguerittois
Léo-Paul MATICHARD	11/06/2011	USAM Nîmes Gard
Martin GIRARD	06/06/2013	Gard Handball Aramon Rochefort
Hugo JURET	19/09/2012	HandBall Club Sommiérois

Déroulé de la séance :

- 1) **Pivots articulaires**
- 2) **Gammes athlétiques**
- 3) **Proprioception**
- 4) **Manipulations avec 2 ballons**
- 5) **2 x 3 ateliers par 2**
- 6) **Séquence ATELIERS INDIVIDUELS :**

A : 4 coins/4 couleurs, toucher le plus de plots correspondant à la couleur nommée en 30 secondes (3 rotations par gardien).

Déplacement

Avant/Arrière/Latéralement

B : Parade avec le haut du corps, GB assis au niveau des 4m les jambes devant et doit repousser les ballons envoyés autour de lui.

Parade avec les jambes



C : franchir les haies en quinconce et exécuter une parade base en ouvrant le pied



D : reflexe avec balle de tennis, GB assis doit chasser la balle qui est lâchée au-dessus ou la rattraper après un rebond (6 balles rotation)

E : une échelle de rythme en travers du but, le GB doit effectuer (2 pas avant/2 pas arrière) x 2 puis avancer vers les 4m et exécuter la parade du côté indiqué.

F : reflexe avec balle de tennis, GB face au mur doit rattraper la balle qui est lancée par un joueur derrière (10 balles rotation)

7) **Atelier relance** : 1 GB dans le but qui doit relancer 5 ballons en direction des 5 autres qui sont assis et à l'appel de leur numéro (de 1 à 5) se lève pour réceptionner le ballon.

8) **Assouplissements**

9) **Lecture bras porteur** : 1 GB dans le but en partant du poteau, doit suivre le bras porteur d'un ailier (rotation tous les 5 ballons)



10) **Jets de 7m** : défis lors de chaque passage le GB doit annoncer le nombre d'arrêts qu'il réalisera.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu la saison prochaine durant les vacances de la Toussaint

Bilan Gardiennes de Buts à Aramon



Ce regroupement a été organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club du Gard Handball Aramon-Rochefort.

La séance a été animée par des professionnels issus de différents clubs du département, qui avait pour objectif d'apporter aux jeunes gardiennes les outils nécessaires pour mieux comprendre, explorer et s'épanouir dans cette fonction si particulière.

Lors de cette après-midi, elles 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 tireuse).

La séance a été menée par Karine ZUCKER (Entraîneur des GB - USAM Nîmes Gard), Pablo ROUSSELOT (Joueur et entraîneur des GB du CS Marguerittes), Julie CORNUT (Gardiennne de But - D2 de Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée), Valérie BOISSONNADE (Entraîneur GB du GH Aramon Rochefort) et de Muriel DELSOL (référente de la filière féminine du Comité du Gard de handball).



Voici la liste des 9 Gardiennes de Buts présentes, représentant 8 clubs gardois :

NOM	PRENOM	CLUBS	DATE DE NAISSANCE
BOURLET	ANAIS	COS PONT ST ESPRIT	22/01/2013
LUNEL	AMBRE	REMOULINS SHB	28/05/2013
MARTIN	STACY	BOUILLARGUES HNM	06/08/2012
MEYSSONNIER	NOELY	COSTIERE HB	26/01/2014
RABUSSIER	JOSEPHINE	BOUILLARGUES HNM	16/03/2010
RACHIDI	MAESSANE	CHB VAUVERT	16/07/2012
SIFFOU	SHAHINEZ	CHB VAUVERT	06/09/2012
SYSKA	ELINE	GH ARAMON-ROCHEFORT	18/09/2011
TIN SANG	EVA	AO GARDONNENQUE	16/08/2011

Encadrement :

NOM	PRENOM	STRUCTURE
DELSOL	MURIEL	COMITE GARD HB
ZUCKER	KARINE	USAM NIMES GARD
ROUSSELOT	PABLO	CS MARGUERITTES
CORNUT	JULIE	BOUILLARGUES HNM
PEYREBRUNE BOISSONNADE	VALERIE	GH ARAMON ROCHEFORT



Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Réveil du corps :**
 - Pivots articulaires,
 - Courses variés et échanges de ballons (dissociation)
 - Petits Jeux



- **Ateliers de rythmique des appuis**
<https://www.facebook.com/reel/1367596081344296>
<https://youtu.be/afxSkcwEGco>
<https://youtu.be/8M8GMCPthmA>
- **Atelier de lecture de bras et de jeu**
 - Dans cet atelier on va demander au GB de donner le bras porteur de balle qui transmet la passe à haute voix et d'annoncer une rentrée d'un ailier ;
- **Atelier d'enchaînement parade/reliance ou engagement**
 - Dans cet atelier on va demander à la GB d'enchaîner un tir (parade ou but) puis une reliance à un joueur demandeur si parade ou une reliance au milieu pour faire un engagement si but.

- **Jeu de cohésion (ballon sauveur)**

- **Défis reliance ou apprentissage de la reliance**

- **Atelier Jet de 7 mètres**

- **Etirements au sol**



- **Goûter offert par le Comité du Gard**

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu la saison prochaine durant les vacances de la Toussaint

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- Les mairies de Bagnols/Cèze et d'Aramon pour la mise à disposition des gymnases.
- Les clubs Hb Bagnols Gard Rhodanien (Nathan SAIHI et Raphaël GESLAN) et GH Aramon-Rochefort (Clément DEROUSSEAU) pour leur aide à l'organisation de ces événements
- Mattias CORTES, Julie CORNUT, Karine ZUCKER et Pablo ROUSSELOT pour leur disponibilité, leur expertise et les différents repères donnés aux gardiens
- Valérie BOISSONNADE pour son aide et son implication

Muriel DELSOL et Brice ARNAUD

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball