

COMPTE-RENDU

1ers Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 22 octobre à Rochefort-du-Gard pour les filles et à Remoulins pour les garçons



Depuis plusieurs saisons, 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 22 Octobre 2025 au gymnase de Rochefort-du-Gard pour les filles et à Remoulins pour les garçons.

Ces séances ont été menées par :

- des entraîneurs Experts du poste de Gardien de But : Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes Gard), Typhanie PERRIN (Bouillargues HNM) et Mattias CORTES (CS Marguerittes),
- des entraîneurs bénévoles : Frédéric FAUTRAY (AO Gardonnenque/Alès CHB), Adrien MOREAU (Remoulins SHB), Grégory TERUEL (Focus Hand), Astrid JACQUET (Costière HB) et Valérie BOISSONADE (GH Aramon-Rochefort).
- les techniciens du Comité du Gard (Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT).

Les jeunes gardiens et gardiennes de but, nés entre 2011 et 2014, ont pu être réunis de 14h à 16h30 pour participer à un entraînement spécialisé. Celui-ci, animé par des professionnels issus de différents clubs du département, avait pour objectif de leur apporter les outils nécessaires pour mieux comprendre, explorer et s'épanouir dans cette fonction si particulière.

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

Bilan Gardiens de Buts à Remoulins



La séance a été menée par Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes), Mattias CORTES (CS Marguerittes), Pierre MONTAGUT (Comité Gard HB), Frédéric FAUTRAY (AO Gardonnenque :Alès CHB), Adrien MOREAU (Remoulins SHB) et Grégory TERUEL (Focus Hand).

Cette séance a réuni 21 Gardiens de Buts et 5 joueurs de champs issus de 10 clubs gardois.

Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Echauffement :**
 - Jeu par équipes
 - Passe à 5 + Tirs sur cible avec règles HB
 - Améliorer l'occupation d'espace, les passes, les démarquages et la précision de tirs



- **Présentation et échanges sur le rôle du Gardien de but :**

- Les buts/le ballon : Distances, dimensions, ...
- Les capacités physiques : déplacements, explosivité, cardio, gainage, ...
- Les capacités techniques : parades hautes, basses, mi-hauteur, ...
- Les capacités tactiques : relation avec l'équipe
- Les capacités mentales : résilience, concentration, ...



- **Situations de déplacements GB (colonne de 5 GB avec 5 plots) :**

- Avant/arrière + sprints
- Ajout de la posture = « Eclairer le joueur »
- Travail d'appuis dissociés avec posture (démarrer lentement puis vitesse Max si en réussite)



- **Situations de parade et pose d'appuis (1 plot par GB) :**

- Posture + parade basse (taper le plot du bout du pied)
- Idem avec reprise d'appui au préalable
- Franchissement du plot (lever le genou), importance de la pose d'appui
- Parade mi-hauteur (haut dessus du plot), « ciseau » avec bras et jambe



- Gainage :**

- Sur 4 appuis
- Sur les fesses, bras et jambes en l'air
- Sur 4 appuis, monter la jambe à hauteur des bras latéralement (+ souplesse)
- Sur 4 appuis, sur les coudes et sur les mains en alternance



- Jeu à 2 GB (avec 1 plot) :**

- 1 GB en protection du plot
- 1 attaquant à 1m qui doit envoyer le ballon sur le plot
- Déplacement face à la balle, couvrir les trajectoires de lancer
- Parade mi-hauteur et basse

- Situations de tirs :**

- 1 GB dans le but
- 3 colonnes de tireurs en base arrière
- Courses hors secteurs et tirs avec impacts précis
- Placement face à la balle, protéger le plot situé au centre du but

- Etirements/Souplesse**

- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball**



Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Clubs	Date de naissance
ABRIC	TOM	USAM NIMES GARD	10/04/2012
ALPINI	LINO	ALES CHB	12/09/2012
ALPINI	LORIS	ALES CHB	12/09/2012
AZZOUZ-VIGIER	CYHAN	USAM NÎMES GARD	26/07/2013
CARMINATI	LOIS	BAGNOLS GR	19/03/2012
FAUTRAY	SWANN	ALES CHB	30/01/2011
FAVRE-TAYLAZ	QUENTIN	UH TARASCON BEAUCAIRE	22/04/2013
GIRARD	MARTIN	GH ARAMON ROCHEFORT	06/06/2013
GIRAUD	LUKAS	REMOULINS SHB	24/05/2012
GUINGNE-MAURIN	LINO	REMOULINS SHB	21/02/2014
GUINGNE-MAURIN	EVAN	REMOULINS SHB	26/09/2015
ISBILIER	REMY	H BAGNOLS GR	16/08/2012
JAKIELA	MATHYS	REMOULINS SHB	13/08/2012
MARTINEZ	MATHIS	USAM NÎMES GARD	21/05/2014
MOREAU	LUKA	REMOULINS SHB	20/01/2015
MOREL	MAE	AO GARDONNENQUE	30/04/2014
NUNES	NATHANAEL	REMOULINS SHB	20/12/2011
PEYRONNET	MAXENCE	REMOULINS SHB	14/08/2014
POIREY	MARIUS	REMOULINS SHB	31/12/2016
RAYNAUD	IAN	H BAGNOLS GR	02/07/2013
RICHARD D'AMBROSIO	TIM	USAM NÎMES GARD	14/04/2013
RUFFINATO	LOUIS	REMOULINS SHB	30/07/2012
SAUVEUR	ALBAN	CS MARGUERITES	19/03/2013
SERRE	MAYEUL	REMOULINS SHB	04/01/2013
VALDENAIRES	MARCEAU	REMOULINS SHB	02/04/2015
WERQUIN	ARTHUR	VERGEZE HB	11/06/2013

La Commission Technique

Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Remoulins pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de Remoulins SHB pour leur appui concernant l'organisation de cet évènement
- Gabriel BOURGUIGNON et Mattias CORTES pour leur présence et les apports techniques donnés aux GB
- Frédéric FAUTRAY, Adrien MOREAU et Grégory TERUEL pour leur aide et leur implication



Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 4 mars 2026 à St-Géniès-de-Malgoirès.

Bilan Gardiennes de Buts à Rochefort-du-Gard



La séance a été menée par Typhanie PERRIN (Gardiennne de But - D2 - Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée), Astrid JACQUET (GB - Costière HB), Valérie BOISSONNADE (Entraîneur GB - GH Aramon-Rochefort) et Muriel DELSOL (Comité Gard HB).

Voici la liste des 6 Gardiennes de Buts présentes, représentant 4 clubs gardois :

Nom	Prénom	Structure	Date de naissance
LE LOUEDEC	LENA	GH ARAMON-ROCHEFORT	15/08/2013
MARTIN	STACY	BOUILLARGUES HNM	06/08/2012
PELTIER	CHLOE	GH ARAMON-ROCHEFORT	28/10/2013
BRUN	LEONIE	SOMMIERES	23/09/2014
BARRES	LILOU	AO GARDONNENQUE	04/07/2013
OUFROUK	FARAH	AO GARDONNENQUE	24/05/2014

Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants



- **Echange et réveil du corps :**
 - Souplex
 - Pivots articulaires
 - Courses variés et échanges de ballons (dissociation) avec 2 ballons
 - Petits Jeux et défis

- **Ateliers :**
 - Parcours échelle de rythme
 - 1 appui par case
 - 2 appuis par case
 - Latéralement
 - Zig zag
 - Evolution avec échange de balle de tennis

 - Parcours explosivité
 - Déplacement
 - Parade main/pied et parade haute
 - Devant le plot, mi-hauteur
 - Evolution avec échange de balle de tennis

 - Atelier saut de haies
 - Saut 2 jambes
 - Saut 1 jambe G/D
 - Parade entre les sauts
 - 2 parades entre les sauts
 - Evolution avec échange de balle de tennis

- **Petit jeu de réactivité avec double échange de balle**
 - Je lance ma balle au-dessus de ma tête et je réceptionne la balle de l'autre et je lui renvoi puis je rattrape mon propre ballon.

- **Exercices dans la cage**
 - Déplacement latéral + parade basse et/ou haute et D/G
 - Idem avec enchainement de 2 parades basse/haute
 - Idem avec 3 parades

- **Enchainement Parade / Relance**
 - Assise sur un Swissball, 2 parades à faire Haut/Bas
 - Si but sur le 2^{ème} tir engagement rapide au centre du terrain
 - Si arrêt relance vite à une joueuse en mouvement



- Etirements au sol et bilan de la séance
- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball

Nous tenons à remercier les gardiennes de buts présentes ainsi que leurs accompagnateurs.

Un remerciement particulier à Typhanie PERRIN, Astrid JACQUET et Valérie PEYREBRUNE BOISSONNADE pour leur engagement bénévole et leur passion pour ce poste, qui ont permis de transmettre des repères essentiels pour réussir au poste de gardiennes de but. Nous n'oublions pas le club d'Aramon-Rochefort et la mairie de Rochefort-du-Gard pour leur soutien à travers le prêt de la halle des sports.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 4 mars 2026.

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball