

COMPTE-RENDU

2èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 4 mars à Garons pour les filles et à St-Géniès-de-Malgoirès pour les garçons



Le deuxième entraînement de la saison à destination des Gardiens et Gardiennes de buts a eu lieu le mercredi 4 mars au gymnase de St-Géniès-de-Malgoirès pour les garçons et à Garons pour les filles.

Ces séances ont été menées par :

- des entraîneurs Experts du poste de Gardien de But : Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes Gard), Sébastien LE MAO, Sixtine BERMOND et Emy JEANNELLE (Bouillargues HNM)
- des entraîneurs bénévoles : Frédéric FAUTRAY (AO Gardonnenque/Alès CHB), Laurent LACROIX (AO Gardonnenque) et Vincent RICHARDIN (CS Marguerittes)
- les techniciens du Comité du Gard (Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT).

Les jeunes gardiens et gardiennes de but, nés entre 2012 et 2015, 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)) et la coordination spécifique au poste.

Bilan Gardiens de Buts à St-Géniès-de-Malgoirès



La séance a été menée par Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes), Pierre MONTAGUT (Comité Gard HB), Frédéric FAUTRAY (AO Gardonnenque/Alès CHB) et Laurent LACROIX (AO Gardonnenque).

Cette séance a réuni 16 Gardiens de Buts issus de 11 clubs gardois.

Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Echauffement :**
 - Manipulation de balle sur tout terrain + dissociation/déplacements
 - Variété de dribbles
 - Orientation et jeu sur les lignes
- **Situations avec 4 ateliers par deux :**
 - Atelier 1 : Banc retourné + équilibre et échanges de balle de tennis (dissociation et manipulation/saisie balle)
 - Atelier 2 : Déplacements + passer sous la haie + échanges de balle de tennis (souplesse et manipulation/saisie balle)
 - Atelier 3 : Sur un tapis, roulade + échange de ballon en étant équilibré (souplesse, gymnastique et manipulation/lancer ballon)
 - Atelier 4 : Franchissement haie vers l'avant (être grand), puis franchissement latéral en soulevant genou, puis avec ouverture hanche + déplacements autour





- **Situations d'ouverture hanche + déplacements avec une haie (groupe de 5 GB) :**

- Posture + parade mi-hauteur + Déplacements avant puis latéraux
- Franchissement de la haie importance de la pose d'appui
- Temps de réaction et choix sur parade gauche ou droite



- **Situation par groupe de 4 :**

- 1 GB passeur, 1 piègeur et 2 réceptionneurs
- Au signal, vitesse de récupération de la balle et choix de passe au joueur libre en fonction du piègeur
- Passe type Lancer javelot, 2 appuis ancrés, balle dans les mains, bras viseur, bras armé (poignet au-dessus coude et coude au-dessus épaule)
- Ne pas pousser la balle, ne pas forcer sur la passe

- **Situations de tirs :**

- 1 GB dans le but
- 3 colonnes de tireurs en base arrière
- Courses en fonction du plot et impacts précis (+ courses hors secteurs)
- Placement face à la balle, protéger la chasuble située au centre du but, notion de « segment » = être entre la balle et la chasuble

- Défi : 1 but max sur l'ensemble des tireurs



- **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 |
|----------------------|----------|-----------------------|-------------------|
| BOJ | LOHAN | COSTIERE HB | 10/03/2014 |
| BOURGUIGNON NOUGUIER | GASPARD | USAM NIMES GARD | 24/05/2014 |
| BRILLE | ABEL | CS CHEMINOTS NIMOIS | 03/02/2014 |
| CARMINATI | LOIS | BAGNOLS GR | 19/03/2012 |
| FANCHINI | ROBIN | UH TARASCON-BEAUCAIRE | 14/10/2014 |
| FLORES FRANCOIS | RAFAEL | COSTIERE HB | 05/11/2013 |
| GUINGNE MAURIN | LINO | REMOULINS SHB | 21/02/2014 |
| JUAN | ENZO | REMOULINS SHB | 14/03/2012 |
| LOCQUEGNIES | MAEL | CO BELLEGARDE | 09/03/2014 |
| MARTINEZ | MATHIS | USAM NIMES GARD | 21/05/2014 |
| MENGUAL | CORENTIN | AO GARDONNENQUE | 02/09/2011 |
| MOREL | MAE | AO GARDONNENQUE | 30/04/2014 |
| OYAYA JEANJEAN | CAMERON | COS PONT-ST-ESPRIT | 02/10/2014 |
| PEYRONNET | MAXENCE | REMOULINS SHB | 28/08/2014 |
| SIMAO ALVES | KEVIN | SCH GENERAC | 17/06/2014 |
| WERQUIN | ARTHUR | VERGEZE HB | 11/06/2013 |

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de St-Géniès-de-Malgoirès pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de l'AO Gardonnenque pour leur appui concernant l'organisation de cet événement
- Gabriel BOURGUIGNON pour sa présence et les apports techniques donnés aux GB
- Frédéric FAUTRAY, Laurent LACROIX et Nathalie MENGUAL pour leur aide et leur implication

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 22 avril 2026 à Jonquières-St-Vincent.

Bilan Gardiennes de Buts à Garons



La séance a été menée par Sébastien LE MAO (entraîneur filière jeune des GB de Bouillargues HNM), Muriel DELSOL (CTF de la filière féminine du Comité du Gard de handball), Vincent RICHARDIN (CS Marguerittes) et 2 gardiennes de but de la réserve D2 de Bouillargues HNM : Sixtine BERMOND et Emy JEANNELLE (GB de la N2).

Cette séance a réuni 11 Gardiennes de Buts issus de 9 clubs gardois.

Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Échauffement : avec gammes athlétiques et course variées
- Activation physique, coordination générale et spécifique, dissociation Haut/Bas, Lecture de trajectoire, réactivité, activation des appuis et travail de perception visuelle



- Travail multisensoriel sur des ateliers / par 2 ou 3 si possible (rotation 2/3mn)
- Amélioration de la vitesse d'appuis, développement des qualités motrices, gainage spécifique GB et coordination dynamique



- Apprentissage du placement, Engagement vers le ballon, enchaînement d'actions et prise en compte de l'angle (corps face au tireur, bras) et engagement parade (vitesse)
- Amélioration de la relance, précision et vitesse d'exécution après parade
- Jeu collectif Endurance, concentration, réactivité répétée, enchaînement de parades et placement
- Retour au calme avec étirements
- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball



Voici la liste des Gardiennes de Buts présentes :

| Nom | Prénom | Clubs | Date de naissance |
|---------------|--------|--------------------|-------------------|
| BARRES | LILLOU | AO GARDONNENQUE | 04/07/2013 |
| BEN YAHYA | IMANE | HBC JONQUIERES | 20/10/2014 |
| BOURLET | ANAIS | COS PONT ST ESPRIT | 22/01/2013 |
| GLADONE | ENORA | CS MARGUERITTES | 03/11/2014 |
| JULIA | ELINA | COSTIERE HB | 15/10/2015 |
| LUNEL | AMBRE | CS MARGUERITTOIS | 28/05/2013 |
| MADRID | HANAE | BOUILLARGUES HNM | 23/07/2013 |
| OUFROUK | FARAH | AO GARDONNENQUE | 24/05/2014 |
| PEUVRIER | ELLA | VERGEZE HB | 11/07/2014 |
| REQUENA-PEREZ | NINE | SC VAUNAGE | 06/06/2014 |
| VIALA | AGATHE | CIGALOIS HBC | 25/05/2014 |

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Garons pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de Garons HB pour son aide concernant l'organisation de cet événement
- Sébastien LE MAO pour l'animation de la séance et les apports techniques donnés aux GB
- Vincent RICHARDIN, Sixtine BERMOND et Emy JEANNELLE pour leur présence et leur implication



Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 22 avril 2026 à Nîmes.

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball