

## COMPTE-RENDU

### 3èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

**Mercredi 22 avril à Nîmes pour les filles et à Jonquières-St-Vincent pour les garçons**



Le troisième entraînement de la saison à destination des Gardiens et Gardiennes de buts a eu lieu le mercredi 22 avril au gymnase de Jonquières-St-Vincent pour les garçons et au gymnase Philippe Lamour à Nîmes pour les filles.

Ces séances ont été menées par :

- des entraîneurs Experts du poste de Gardien de But : Sébastien LE MAO et Sixtine BERMOND (Bouillargues HNM)
- un entraîneur diplômé, salarié associé au Comité du Gard de handball : Grégory TERUEL (Focus HB)
- des entraîneurs bénévoles : Frédéric FAUTRAY (AO Gardonnenque/Alès CHB) et Olivier GALTIER (HBC Jonquières)

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)) ainsi que la coordination spécifique au poste.

### Bilan Gardiens de Buts à Jonquières-St-Vincent



La séance a été menée par Grégory TERUEL (Focus HB), salarié associé au Comité du Gard de handball..

Cette séance a réuni 12 Gardiens de Buts issus de 8 clubs gardois.

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**

- **Echauffement par 3 :**

- **Jeu du taureau :**  
S'échauffer et se placer face au ballon avec le plus de surface corporelle possible



- **Situations par deux :**

- **Jeu du palet :** Travail de gainage et de réflexe

- **Situations avec un plot et une haie :**

- **Motricité spécifique parades :** ouverture de la hanche, parade basse, parade en projection 1er poteau



- **Situation par groupe de 4 :**

- **Travail de relance :** Placement et orientation du corps. Enchaînement de tâche (1 arrêt et 1 relance) et choix (2 contre attaquant et un défenseur qui repli)

- **Situations de tirs :**

- 1 GB dans le but
- 3 colonnes de tireurs en base arrière
- **Duel tireur- gardien :** Améliorer le déplacement, le placement et la posture des gardiens avec un enchaînement de tirs sur la largeur des 9m

- **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
DOCCLO	LUCAS	HBC ROQUEMAURE	18/07/2012
DUCROT	TOMI	HBC JONQUIERES	24/01/2013
FANCHINI	ROBIN	UH TARASCON-BEAUCAIRE	14/10/2014
FAVRE-TAYLAZ	QUENTIN	UH TARASCON BEAUCAIRE	22/04/2013
FLORES FRANCOIS	RAFAEL	COSTIERE HB	05/11/2013
GILHARD BLOUQUET	JOEY	GH ARAMON ROCHEFORT	13/06/2014
LAI	LENNY	HB TERRE DE CAMARGUE	04/06/2014
MALARIN	MAHE	HBC JONQUIERES	23/09/2013
MARTINEZ	MATHIS	USAM NIMES GARD	21/05/2014
SAUVEUR	ALBAN	CS MARGUERITTES	19/03/2013
VERELLI	FABIAN	HBC JONQUIERES	14/08/2014

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Jonquières-St-Vincent pour la mise à disposition du gymnase
- Le club du HBC Jonquières-St-Vincent et ses bénévoles pour leur aide concernant l'organisation de cet évènement
- Grégory TERUEL (Focus HB) pour sa présence et l'animation de cette séance Spéciale GB

**Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu la saison prochaine lors des vacances de la Toussaint 2026.**

## Bilan Gardiennes de Buts à Garons



La séance a été menée par Sébastien LE MAO (entraîneur filière jeune des GB de Bouillargues HNM) et Sixtine BERMOND (GB, N2, Bouillargues HNM), aidés par Frédéric FAUTRAY (Alès CHB/AO Gardonnenque) et Olivier GALTIER (HBC Jonquières).

Cette séance a réuni 9 Gardiennes de Buts issus de 6 clubs gardois.

Au programme : Parade basse/Mobilité/Souplesse

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Échauffement** : Statique puis dynamique avec dribbles et courses variées + jeu Pacman
- **Exercice 1** :
  - Attraper extrémité pied avec main, puis main opposée
  - Parade basse : Départ sur les genoux, et extension jambes + main
  - Pastille au sol : Rapidité pied + main en pré-parade, et enchaînement parade basse
- **Exercice 2** : 4 cônes de couleurs différentes au sol : Prise d'info et vitesse d'exécution
  - Step 1 : annonce de couleur, main en pré-parade
  - Step 2 : annonce de couleur + rotation droite/gauche
  - Step 3 : annonce de couleur + rotation + yeux fermés
  - Step 4 : changer de carré pour modifier l'emplacement des couleurs



- **Exercice 3 : Position de départ face au sol**
  - Se lever + déplacement latéral : prendre balle de tennis au sol
  - Echange en face à face + déplacement latéral et descente d'appuis
  - Annonce départ + déplacement vers le point des 4m + double parade mi-hauteur
  - Comptage points en 2 manches

- **Exercice 4 : Renforcement musculaire : adducteurs + ischio-jambiers**



- **Exercice 5 : Placement et relation tireuse/but**

- Face à face : duel tireuse/gb
- 2 min par rôle (1 arrêt = 1pt)
- 4 passages à chaque poste

- **Exercice 6 : Explication du triangle d'intervention GB et de la projection des poteaux dans ce triangle**

- Enchaînement de 2 tirs : AIL/AR opposé puis AIL/PVT
- Comptage des points en 2 manches



- **Jeux en groupe :**

- Tennis-ballon
- Volley en cercle
- Passe ta parade
- Jeu des cercles

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



Voici la liste des Gardiennes de Buts présentes :

Nom	Prénom	Clubs	Date de naissance
BEN YAHYA	IMANE	HBC JONQUIERES	20/10/2014
BOURLET	ANAIS	COS PONT ST ESPRIT	22/01/2013
GALTIER	ENOLA	HBC JONQUIERES	25/08/2013
HUTEAU	CALLIE	USAM NIMES GARD	08/04/2014
JENDOUBI	SELMA	BOUILLARGUES HNM	02/03/2013
OUFROUKH	FARAH	AO GARDONNENQUE	24/01/2014
RACHIDI	MAISSENE	CHB VAUVERT	16/07/2012
SIFFOU	SHAHINEZ	CHB VAUVERT	06/09/2012

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 évènement
- 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 la saison prochaine lors des vacances de la Toussaint 2026.**

Muriel DELSOL, Grégory TERUEL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball