



SPECIFIQUE GB COMITE

21/10/2026



➔ Séance de 2h30 organisée par le Comité du Gard de HB pour les générations 2013, 2014 et 2015.

Objectifs de la séance :

- développer les savoir-faire individuels (coordination, dissociation, explosivité, équilibre, enchaînement de tâches, déplacement...)
- corriger les postures, les mouvements, les déplacements
- ➔ améliorer les connaissances de chaque GB afin qu'ils repartent « enrichis » techniquement en fin de séance

Programme/déroulé de la séance :

- Échauffement commun en deux parties : autonomie (5') puis collectif (20')
- 10 ateliers de 6 minutes en groupes de 2/3 GB : thème motricité (70') -> à chaque atelier, le GB doit s'approprier des savoir-faire qu'il pourra reproduire par la suite sur d'autres ateliers
- Situations de Déplacement - Placement - Pré-parade - Parade (20')
- Situations d'enchaînement de tâches -> GB 1er attaquant (20')
- Partie mobilité/souplesse en fin de séance (10')

La séance est assez ludique pour que les GB prennent du plaisir : travaillez, transpirez et jouez !

Effectif prévisionnel de GB : 20

Nb éducateurs : 2 + ?

Matériel nécessaire :

- Des ballons de handball
- 24 plots ou coupelles
- 1 ballon mini hand rebondissant (ou 1 ballon volley)
- 6 jalons 2 m
- Des balles de tennis
- Scotch papier + marqueurs + numéros
- Pods lumineux
- 4 grands cerceaux
- 3 cordes à sauter



SPECIFIQUE GB COMITE

21/10/2026



1 - Échauffement commun en deux parties : en autonomie puis collectif (25')

- **Réveil articulaire (3')** en cercle au milieu du terrain : à tour de rôle un GB propose un mouvement

Comportements attendus :

-> proposer : être capable de proposer un exercice

-> écouter : savoir écouter les autres

-> reproduire : faire/imiter un autre GB

- **Echauffement individuel type match (4' maxi)** : déplacement de la ligne de but vers la ligne médiane

Comportements attendus :

-> capacité en un court temps d'échauffer son corps / ses articulations / ses muscles...

installation des tigerball pendant l'échauffement individuel

- **Jeu (8') : Tigerball adapté GB**

GB divisés en 2 groupes sur 2 x 1/2 terrain

Echange de passes à travers des GB positionnés au milieu qui doivent intercepter le ballon avec l'ensemble de leurs corps (posture GB).

Ballon dévié/intercepté -> changement de statut

Boissons 1' : installation des 4 lignes d'échauffement pendant la pause

- **Echauffement tonicité en groupe (10') :**

Travail en ligne, le long d'une ligne au sol -> 4 groupes de 5/6 GB

1. Déplacement vers l'avant (retour en trotinant)
2. Déplacement en pas chassé, retour pas chassé opposé
3. Un seul appui (droit) alterné droite/gauche de la ligne (retour en marchant)
4. Un seul appui (gauche) alterné droite/gauche de la ligne (retour en marchant)
5. Reprise d'appui à droite puis à gauche de la ligne (retour en trotinant)
6. Transfert d'appui à droite puis à gauche de la ligne (retour en marchant)

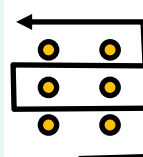
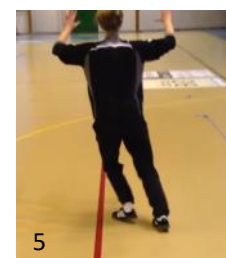
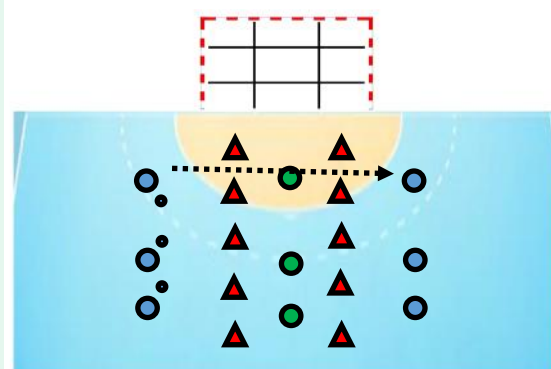
2 groupes se rassemblent -> 2 groupes de 10/12 GB :

installation des 2 lignes d'échauffement

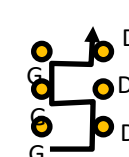
1. Déplacement latéral (slalom) en avançant (retour en trotinant)
2. Petits sauts droite/devant/gauche/devant/droite..... (retour en trotinant) - avec pastilles/plots au sol
3. Grands sauts droite/devant/gauche/devant/droite..... (retour en marchant) - avec pastilles/plots au sol

Comportements attendus :

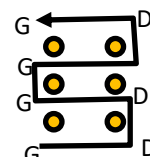
-> respect des consignes, tonicité et gainage du tronc (dos droit), équilibre du corps, transfert des appuis et poussée jambe opposée.



1



2



3





SPECIFIQUE GB COMITE

21/10/2026



Boissons 1'
installation des ateliers

Si 15 GB : 5 ateliers de 3GB puis pause puis à nouveau 5 ateliers de 3GB
Si 20 GB : 10 ateliers de 3GB avec 3 ateliers non utilisés à chaque tour

2 - 10 ateliers de 6 minutes en groupes de 2/3

GB : thème motricité (70')

• Atelier 1

Face à 1 mur, zone délimitée par 2 plots. GB1 tape à la main le ballon contre le mur, le GB 2 attend un rebond puis à son tour tape le ballon contre le mur, le GB 3 enchaîne. Après avoir tapé le ballon, le GB doit aller latéralement toucher le plot opposé puis se replacer derrière les GB.

1ère partie (3') pas de piège

2ème partie (3') : on compte les points lorsque le GB n'a pas eu le temps de venir taper le ballon

• Atelier 2

Le GB doit réaliser un déplacement en 8 autour de 2 plots (durant 8 boucles = 2 passages de 8 boucles/GB). Lors de chaque passage au milieu, un GB lui envoie un ballon. Le GB doit lui renvoyer :

1ère partie (3') : passe/réception à la main

2ème partie (3') : GB fait rouler le ballon à la main et le GB en activité doit le renvoyer avec le pied

Le 3e GB est en travail autonome en corde à sauter.

• Atelier 3

3 ballons pour 3 GB. Déplacement du GB (entre 2 plots espacés de 3m)

1ère partie : le GB en activité qui doit échanger son ballon avec le GB en face de lui. (8 allers/retours puis changement de GB entre les plots)

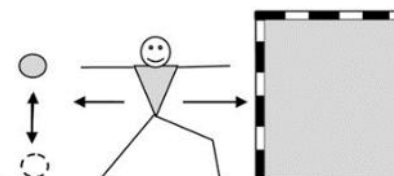
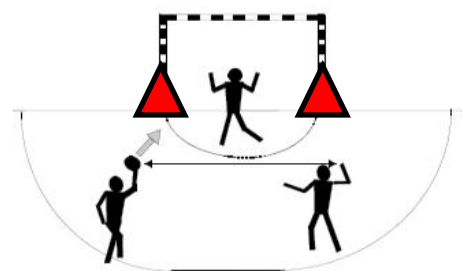
2ème partie : les joueurs échangent la balle à 2 m du Gb en activité environ puis présente le ballon au GB qui doit toucher le ballon à ce moment là (en haut, en bas, au milieu...)

• Atelier 4

1ère partie : GB avec ballon dans la main (paume de la main vers le haut) tenue à hauteur d'épaule. Le GB lâche le ballon (peut au début légèrement le lancer plus haut), puis doit aller toucher le mur en déplacement latéral et revenir rattraper/toucher son ballon avant le 2ème rebond.

8 répétitions avant de changer de côté.

2ème partie : GB doit toucher un plot au sol contre le mur





SPECIFIQUE GB COMITE

21/10/2026



- **Atelier 5**

2 GB face à face : les 2 GB doivent faire un parcours en même temps, puis le GB qui a le ballon tape au pied pour marquer sur le GB2 qui doit arrêter le ballon

Le GB3 est en repos. Rotation à chaque fois.

1ère partie (3') : Passe derrière le plot et faire le tour

2ème partie (3') : Aller-retour direct

- **Atelier 6**

Mettre 4 coupelles de couleurs et d'emplacement identique entre les GB. Départ entre les 2 coupelles de fond : aller toucher la coupelle latéralement avec ouverture de hanche. Possibilité vers l'avant de faire une parade en levant la jambe dans un second temps.

1ère partie (3') : le GB3 annonce une couleur.

2ème partie (3') : un GB choisit la couleur et l'autre GB suit (GB3 au repos)

- **Atelier 7**

Deux GB l'un en face de l'autre doivent se renvoyer plusieurs balles dans des couloirs simultanément (délimités par des jalons au sol). Durée 30 secondes.

1ère partie (3') : avec les pieds

2ème partie (3') : avec les mains

Le 3e GB est en travail autonome en corde à sauter.

- **Atelier 8**

Déplacement avec prise d'information orale. Des numéros sont écrits au mur. Le GB1 et le GB2 doivent aller toucher le numéro dicté par le GB3 puis se replacer en attendant le numéro suivant.

- **Atelier 9**

Déplacement avec prise d'information visuelle. Des pods lumineux sont fixés au mur (si support magnétique) ou disposés au sol en arrondi. Le GB1 doit aller toucher la couleur éclairée puis se replacer en attendant la couleur suivante. 10 couleurs puis GB2 puis GB3.

- **Atelier 10**

Le GB1 et GB2 effectue un déplacement latéral pour aller chercher des ballons (ou des balles) d'un côté à l'autre (dans des cerceaux). Durée : 10 balles de tennis.

Le 3e GB est en travail autonome en corde à sauter.

Comportements attendus :

Tonicité, explosivité, accélération, équilibre du corps, vitesse de déplacement face au ballon (les pieds ne se croisent pas), vitesse lecture/vitesse réaction





SPECIFIQUE GB COMITE

21/10/2026



3 - Situations de Déplacement - Placement - Pré-parade - Parade (20')

Dans un premier temps, rassemblement devant une zone et démonstration angle de tir à l'aide d'une corde. Objectif : démontrer l'utilité du déplacement, du placement, de l'orientation, de la profondeur, puis de la pré-parade.

On regarde quoi : le joueur - le ballon ? Différence d'angle ?!

Duel de shoot avec un tireur :

- ⇒ 1er duel avec le tireur -> le déplacement/placement
- ⇒ 2e duel avec le tireur -> la pré-parade/la parade

Situations suivantes sur les 2 buts

• Situation 1 : placement et remplacement (largeur)

Diviser le groupe en 4

Le GB touche un plot extérieur puis retourne se placer tandis que le tireur contourne un plot (vers la droite ou gauche au choix) pour aller tirer à 6m . Echauffement du GB -> tir d'échauffement.

2GB en cage sur 1/2 cage -> situation des 2 côtés.

• Situation 2 : placement et remplacement (prof. + larg.)

Diviser le groupe en 2

Le GB monte toucher le dos d'un joueur, redescend dans ses buts pendant que le tireur change d'intervalle pour aller tirer.

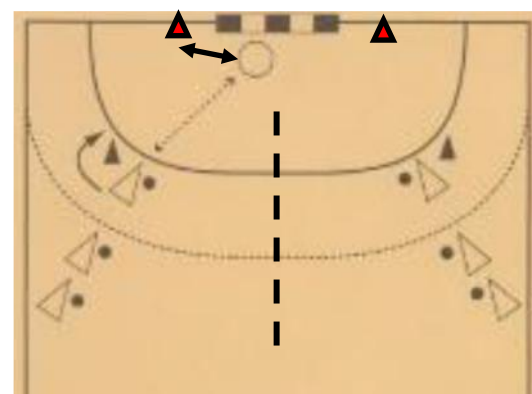
Tir secteur central interdit et lobe interdit.

Comportements attendus :

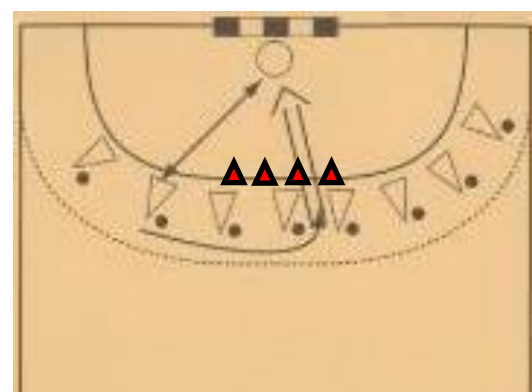
- Faire comprendre que le but est plus ou moins grand en fonction de la position du GB et de la position du tireur
 - Le déplacement : pas chassé, reprise d'appui court, absence de croisement des appuis, talons ne touchent pas le sol
 - Être placé avant le déclenchement du tir
 - La pré-parade : à quel moment, équilibre du corps, répartition du poids du corps vers l'avant, épaules ouvertes, mains hauteur des épaules à minima
- > enchainement de ces tâches avant la parade.

Comportements à corriger :

Déplacements (voir ateliers précédents), GB saute, se tourne, lève systématiquement une jambe, s'écrase lors de la parade, n'attaque pas le ballon...



S1



S2



SPECIFIQUE GB COMITE

21/10/2026



4 - Situations d'enchainements de tâches -> GB

1er attaquant (20')

- Situation 1 :**

Diviser le groupe en 4

En groupe de 4/5 GB sur 4 demi-terrain.

2GB passeurs et 2/3 GB acteurs.

GB1 entre 2 plots en attente. GB4 envoie le ballon à 5/6m du GB1 qui se déplace puis renvoi au GB5 opposé qui aura passé son ballon au GB4 durant ce temps. On enchaîne avec GB2 puis GB3.

Si le GB4/5 lève le bras = relance en lobe (idéalement mettre un dyma ou un obstacle devant), sinon relance droite.

- Situation 2 :**

Diviser le groupe en 2

Enchainement de tâches : tir, récupération de balle, relance

3 groupes de 3GB en rotation tous les 15 tirs (5 tirs/GB en cages)

GB1, GB2, GB3 en activité en cages

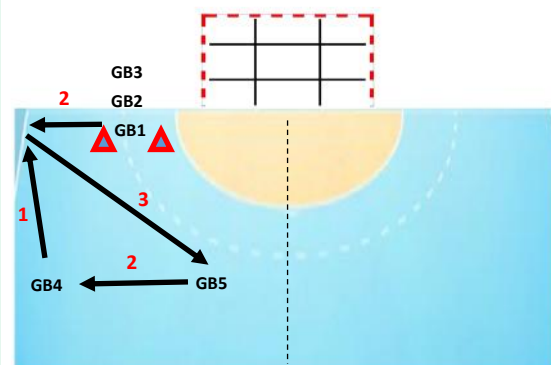
Echanges de passes (3 à 4) entre GB4 et GB5 -> déplacement en miroir du GB1 en cage. Tir (pour marquer du GB4 ou GB5). Si but, GB1 relance au centre vers GB6, sinon relance au GB9 sur une course arrondie.

Réserve de ballons à coté du but si le ballon part loin sur le tir.

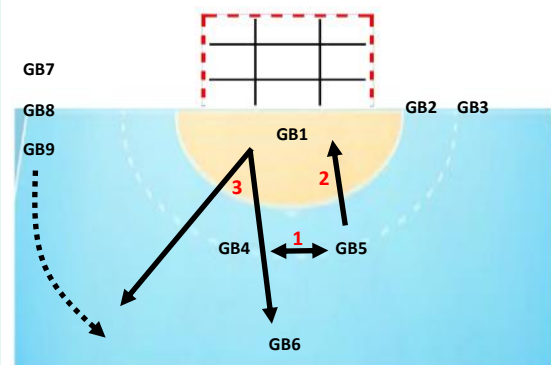
Comportements attendus :

Jambe d'appui n°1, pied fort devant, orientation des épaules, qualités de relance, vitesse de décision (relance courte/longue), accompagner le ballon avec la main le plus loin possible

Boissons



S1



S2

5 - Partie mobilité/souplesse en fin de séance (5-10')

+ discussion sur la séance avec les GB en parallèle



Comment? Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les deux partenaires se passent un ballon (ou se tapent dans les mains) en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite. Le ballon décrit ainsi un huit autour des joueuses.
Pourquoi? Améliorer la mobilité du tronc.
Variante: les deux se tournent du même côté (plus facile).



Comment? Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les joueuses se passent la balle par-dessus la tête puis entre les jambes. Changer de sens après dix passages.
Pourquoi? Améliorer la mobilité des ischio-jambiers, du dos, des pectoraux et des abdominaux.
Variante: idem en se tapant les mains (sans ballon).



Comment? Assis, jambes tendues. Rouler une balle autour du corps, derrière la pointe des pieds, le long des jambes puis derrière le dos. Idem dans l'autre sens.
Pourquoi? Etirer les ischio-jambiers.
Variante: rouler la balle d'un côté à l'autre des pieds, éventuellement en fléchissant les genoux.

Musculature interne de la hanche

Baisser le bassin de biais.



Musculature antérieure de la hanche

Abaissier la hanche vers l'avant



Musculature interne de la hanche

Baisser les genoux tout en inclinant le haut du corps vers l'avant.



Musculature postérieure de la cuisse

Maintenir la cuisse en fléchissant la hanche. Tension active du genou.



Vertèbres dorsales / vertèbres lombaires

Abaissier le haut du corps.



Muscles fessiers / vertèbres lombaires
Abaissier le genou fléchi avec la main opposée.



Musculature du dos
Amener les genoux vers la tête jusqu'à ce que le bassin se soulève légèrement.



[illegible]