



édition  
2022



www.entrainement-handball.fr

**22 SÉANCES**

# **PRÉPARATION PHYSIQUE POUR UNE REPRISE OPTIMALE**

**POUR BIEN DÉBUTER SA SAISON DE HANDBALL**

par **Christophe Lachasse**

## Copyright 2022 | [Entrainement-Handball.fr](https://www.entrainement-handball.fr)

Tous droits réservés. Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (alinéa 1er de l'article L. 122- 4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Ce document est destiné à une utilisation par personne. Le partage de ce document à des tiers et/ou la revente sont interdits.»





## **PREAMBULE**

Une préparation physique pourquoi faire ?

On croit savoir pourquoi mais cette période redoutée par nos joueurs et joueuses n'est pas simple à bien gérer.

Comment travailler sa préparation physique ?

Comment la programmer ?

Courir longtemps, sprinter, sauter, soulever ça ne motive pas toutes les foules.

Alors comment faire !!!

Au travers de ce document, nous allons tenter de vous présenter ici un travail de réflexion qui est une approche de ce que l'on peut faire.

Le physique pour un joueur de handball est primordial, tout autant que la technique, pour durer sur une saison.

Christophe Lachasse





## QUELS SONT LES EFFETS DU DESENTRAINEMENT ?

Moins un sportif s'entraîne, moins ses performances sont bonnes, ce constat est simple mais voici les explications.

Donc la question que l'on va être amené à se poser : comment va-t-on retrouver nos joueurs au moment de la reprise afin de fixer les objectifs de reprise et d'amélioration des qualités physiques qui soient réalistes efficaces et sécuritaires pour prévenir les blessures ?

Alors pour avoir une idée de cet état, il y a différentes stratégies bien sûr.

On peut évaluer, on peut faire des tests.

Le problème des tests c'est que quand ils viennent après une période d'arrêt prolongé, alors que ce sont des tests à efforts maximaux ils vous exposent à la blessures et il y a de fortes chances que l'on sous-estime le niveau réel de nos sportifs.

Donc évaluer toute de suite comme ça, après une période si longue et particulière que cette période de confinement c'est peut être pas la meilleure des stratégies. A partir de là, si on veut estimer le niveau des joueurs, il faut avoir une idée générale des effets de l'arrêt de l'entraînement sur les différentes qualités physiques.

Qu'est ce qui se passe quand on se « désentraîne », est ce que toutes les qualités physiques se désadaptent à la même vitesse, et de quelle façon ?





## LES EFFETS AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE

1. **Respiratoire et pulmonaire** : baisse du VO<sub>2</sub>max jusqu'à 20% (La **VO<sub>2</sub> Max** représente le débit maximal d'oxygène que peut consommer l'organisme lors d'un effort)
2. **Cardiovasculaire** : augmentation de la fréquence cardiaque sous-maximale
3. **Musculaire** : diminution du pourcentage de fibres rapides
4. **Composition corporelle** : diminution de la masse musculaire et donc augmentation de la masse grasse (au bout de 4 semaines)

## LES EFFETS SPECIFIQUES SUR LES HANDBALLEURS

1. **Aérobic** : diminution de 23% de la VO<sub>2</sub>max après 4 semaines Baisse de l'endurance aérobic (Prolongé un effort max et constant dans le temps)
2. **Force** : diminution de 7 à 12%. Baisse de l'endurance de force (baisse de la capacité à faire un maximum de répétition)
3. **Vitesse** : baisse de 1 à 4% de la performance en sprint
4. **Le rendement** dépend de la technique mais aussi des qualités de force (force élevée et puissance élevée = cout énergétique optimisé)

Concrètement, le désentraînement va engendrer une baisse de la performance physique au sens large mais également, si la reprise n'est pas adaptée, un risque de blessures musculaires.





## COMMENT LIMITER LES EFFETS DU DESENTRAINEMENT SUR NOS JOUEURS ?

Afin de construire un programme optimisé, nous sommes partis du postulat que la saison commencera le week-end du 17 et 18 SEPTEMBRE 2022.

Nous vous proposons donc **un programme construit en 3 phases** :

**Une première phase** de 4 semaines, dite de **réathlétisation et/ou d'entretien**, articulée autour de 2 séances hebdomadaires courtes (entre 45 min et 1 Heure), où le joueur est en autonomie mais où « **IL FAUT REAPPRENDRE A MARCHER AVANT DE COURIR** ».

Un **deuxième phase** de 2 semaines, dite **Préparation Physique Généralisée**, construites avec des séances plus longues (de 1H15 à 1H30) et plus intenses, où les joueurs seront encadrés.

Une **troisième phase** de 4 semaines, dite de **Préparation Physique Handballistique** bâtie autour de 2 temps de tests d'évaluation de performance, l'un diagnostic (en début de ce cycle) qui nous permettra de faire un état des lieux de l'existant, et l'un en fin de formation qui nous permettra de certifier un certain niveau de compétence physique.

**Plus que jamais, la préparation physique d'avant saison sera déterminante sur la PROPHYLAXIE (prévention des blessures) et sur le développement des qualités physiques pour la saison qui s'annonce !**

(Vous pouvez bien sûr adapter les dates de début du programme en fonction de vos collectifs, de leur niveaux ou encore en fonction de vos objectifs de saison)





## SOMMAIRE

Préambule	3
<b>Phase 1 : La réathlétisation ou l'entretien – (en autonomie)</b>	<b>9</b>
Introduction	10
Séances 1 et 2	12
Séance 3	14
Séance 4	16
Séance 5	18
Séance 6	20
Séance 7	22
Séance 8	24
<b>Phase 2 : Préparation Physique Généralisée</b>	<b>27</b>
Introduction	31
Séance 9 - Travail foncier	34
Séance 10 - Travail foncier, suite	36
Séance 11 - Travail de l'explosivité	38
Séance 12 - Explosivité et Changements de directions	40
Séance 13 - Explosivité et impulsions	42
Séance 14 - Travail de la passe	46





## SOMMAIRE (suite)

<b>Phase 3 : Préparation Physique Spécialisée Handball</b>	47
Séance 15 - Organisation	49
Séance 15 - Tests / Evaluations	51
Organisation des séances 16 à 22	66
Séance 16 - Spécifique aux postes	68
Séance 17 - Retour au jeu	70
Séance 18 - Travail de passes	71
Séance 19 - Sauter, voler, tirer	73
Séance 20 - Spécifique aux postes	80
Séance 21 - Foncier et jeu	82
Séance 22 - Evaluations de fin de cycle	85
<b>Conclusion</b>	84
<b>Annexes</b>	87
Etirements	88
Barème sexué par âge	94

**Fichiers joints** : en plus de ce document PDF, vous pourrez télécharger 3 autres fichiers :

le **fichier PDF des séances 1 à 8** à envoyer à vos joueuses et joueurs

le **fichier mp3** permettant de réaliser le **test VO2 MAX**

le **fichier excel** qui vous permettra de créer les **bilans individuels des tests**, avec les barèmes sexués par âges





## Phase 1 : La réathlétisation ou l'entretien – (en autonomie)

La réathlétisation, contrairement à la rééducation, est plus sportive que médicale. La réathlétisation est une étape qui consiste à reprendre son activité sportive en réadaptant son corps à l'exercice physique et à ses exigences.

**On « réapprend à marcher avant de courir ».**

Afin de réadapter le corps à l'effort, nous demanderons à nos joueurs de garder un minimum d'activité afin que le retour à la salle soit le moins dur possible. Pour cela, et pour les guider, nous leur établirons des séances courtes de travail de 50 minutes à 1 heure, à réaliser 2 fois par semaines et avec 3 jours de récupérations entre chaque séance.

Comme nous sommes en période de réathlétisation, la FC max (Fréquence Cardiaque max) durant cette période ne devra pas dépasser 80% de la FC max originelle. La FC max se calcule en faisant le nombre de pulsation cardiaque par minute moins l'âge du sportif.

Donc pour un jeune de 15ans, celui ne devra pas excéder  
 **$(220-15) \times 80/100 = 164$**  pulsations par minute

### **PLANNING D'ENTRAINEMENT A COMPTER DU 11 JUILLET**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	séance 1			séance 2		
	séance 3			séance 4		
	séance 5			séance 6		
	séance 7			séance 8		

Les objectifs durant cette période sera donc au travers de ces séances courtes et peu intenses de :

- **réapprendre** à solliciter la musculature, le squelette et le système cardio-respiratoire
- **reconstruire** ou renouer avec certaines routines et sensations corporelles nécessaires pour une pratique sportive sereine et agréable.





## INTRODUCTION

Lors de cette première phase, toutes les séances seront construites de façons similaires et se découperait en 5 phases :

### **Une séquence de Routines d'échauffement, Proprioception :**

Durant cette phase, les joueurs sont confrontés à des étirements dynamiques d'avant effort, à des jeux d'équilibre afin de réveiller les muscles et les articulations au travers d'exercices à faible intensité. Cette phase dure une dizaine de minutes

Une séquence axée footing et cardio :

Durant cette phase, les joueurs travailleront à d'augmenter progressivement l'activité musculaire et à mettre leur corps en conditions de travail, tout en récupérant un tant soit peu leur endurance. Cette phase dure une vingtaine de minutes

### **Une séquence axée sur un travail intermittent et une dynamisation spécifique :**

Durant cette phase, les joueurs travailleront en H.I.I.T. (High Intensity Intervalle Training) ou fractionné pour les plus anciens, afin de répondre aux exigences de la pratique du Handball où les efforts ne sont pas constants mais où les actions à haute intensité cardiaque sont nombreuses variées et répétées. Cette phase durera une quinzaine de minutes et devra être contrôlée (Fréquence Cardiaque max à surveiller) afin de ne pas exploser en vol.





### **Une séquence de Musculation et de gainage :**

Durant cette phase, les joueurs vont travailler afin de renforcer et/ou développer leur capacité musculaire et aussi à la plus efficace grâce au gainage. En effet quel que soit le sport, le principe de transmission des forces est le vecteur principal de la performance. Sans lui, il ne sert à rien d'être puissant, vous consommerez plus d'énergie (moins d'endurance, moins de puissance, moins de précision). Ainsi, ce travail va avoir pour but d'augmenter votre gainage, c'est-à-dire la capacité à mobiliser une ou plusieurs articulations sans que les autres ne se déforment, donc vous augmenterez votre efficacité musculaire.

### **Une séquence de retour au calme et d'étirements après effort :**

Durant cette phase de retour au calme, les joueurs doivent travailler sur des étirements passifs à associer à une respiration lente et profonde. Cela permettra d'ôter les tensions des tissus grâce au relâchement musculaire et de combattre l'enraidissement en aidant les muscles à retrouver leur longueur initiale, mais aussi d'aider au drainage et au retour veineux.





## SEANCES 1 et 2

Temps estimé de la séance : environ 50 minutes

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**10 sautillements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)

**10 sautillements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**5 minutes**

**15 secondes de sprint** pour  
**45 secondes de course lente**  
(récupération)

**Musculation :**

**5 minutes**

**3x10 pompes, 3x10 Crunch, 3x10 Dips**  
(Cf p.13)

**Gainages :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



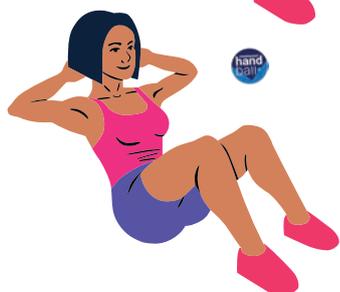


## SEANCES 1 à 22

### Circuit de Musculation

Le nombre de répétitions est indiqué dans chaque séance

1 - Pompes

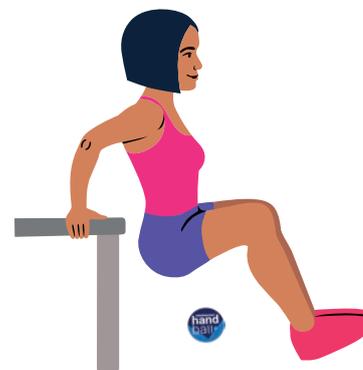


2 - Crunchs

3 - Dips



ou





## SEANCE 3

Temps estimé de la séance : environ 1 heure

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**10 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**10 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**7 minutes**

Faire **2 tours de circuit** (page 15) en s'appliquant sur la technique  
**15 secondes** de **travail intensif** et  
**15 secondes** de **récupération** par exercice  
**2 minutes de repos entre les 2 tours**

**Musculation :**

**5 minutes**

**3x10 pompes, 3x10 Crunch, 3x10 Dips**  
(Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



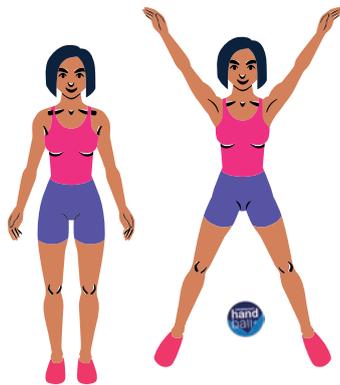


## SEANCE 3

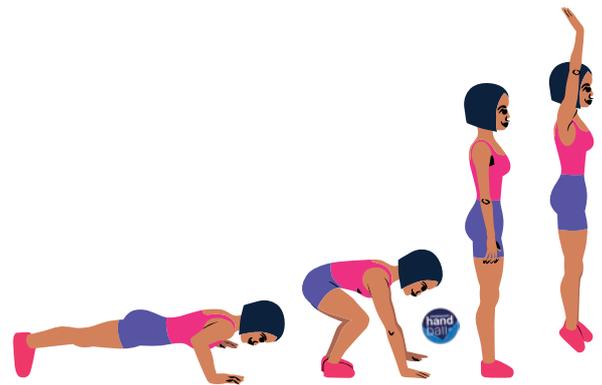
### Circuit Intermittent



1 - Mountain Climbers



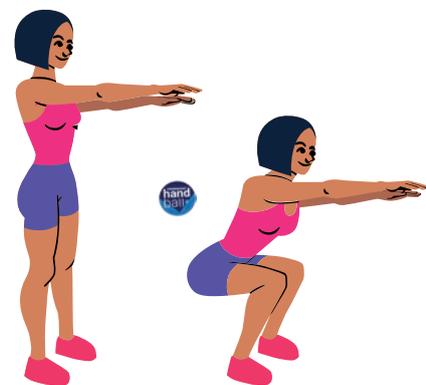
2 - Jumping Jack



3 - Burpees



4 - Pompes



5 - Squats

2 tours



Phase 1 : réathlétisation



## SEANCE 4

Temps estimé de la séance : environ 1 heure

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**10 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**10 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**6 minutes**

Faire **2 tours de circuit** (page 17) en s'appliquant sur la technique  
**15 secondes** de **travail intensif** et  
**15 secondes** de **récupération** par exercice.  
**2 minutes de repos entre les 2 tours**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

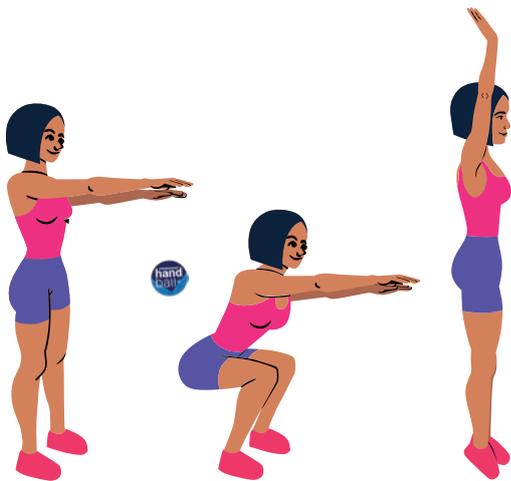
**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 4

### Circuit Intermittent



1 - Squats sautés



2 - Mountain Climbers



3 - Burpees

2 tours





## SEANCE 5

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 5 minutes

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)

**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 10 minutes**

**Intermittent :**

**25 minutes**

Faire **5 tours de circuit** (page 19) en s'appliquant sur la technique

**2 minutes de repos entre les 2 tours**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

**Étirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 5

### Circuit Intermittent



1 - Sprint 30 secondes

puis

Planche : 30 secondes

2 - Sprint 20 secondes

puis

Planche : 30 secondes

3 - Sprint 10 secondes

puis

Planche : 30 secondes

4 - pause 2 minutes

( si besoin, substituez les sprints par des levés de genoux )

5 tours



Phase 1 : réathlétisation



## SEANCE 6

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 5 minutes

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**12 minutes**

Faire **6 tours de circuit** (page 21) en s'appliquant sur la technique  
**20 secondes** de **travail intensif** et  
**40 secondes** de **récupération** par exercice  
**2 minutes de repos entre chaque tour**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



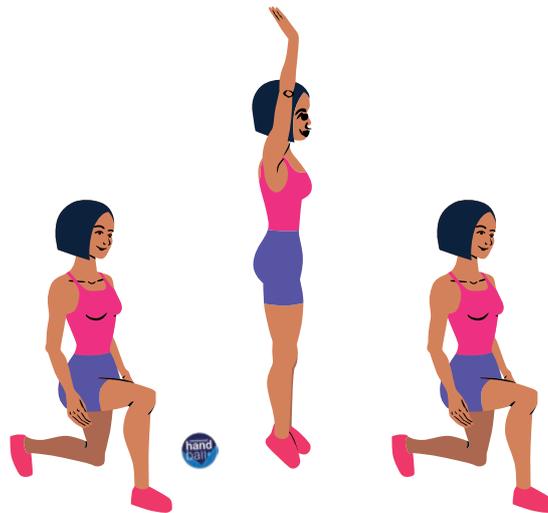


## SEANCE 6

### Circuit Intermittent



1 - Burpees



2 - Fentes sautées

6 tours





## SEANCE 7

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 5 minutes

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**14 minutes**

Faire **5 tours de circuit** (page 23) en s'appliquant sur la technique  
**30 secondes** de **travail intensif** et  
**30 secondes** de **récupération** par exercice  
**1 minutes de repos entre chaque tour**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 7

### Circuit Intermittent



1 - Mountain Climbers



2 - Ciseaux

3 - pause 1 minutes

5 tours





## SEANCE 8

Temps estimé de la séance : environ 1 heure

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)

**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**10 minutes**

Faire **2 tours de circuit** (page 25) **30 secondes** de **travail intensif** et **30 secondes** de **récupération** par exercice

**1 minutes de repos entre chaque tour**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

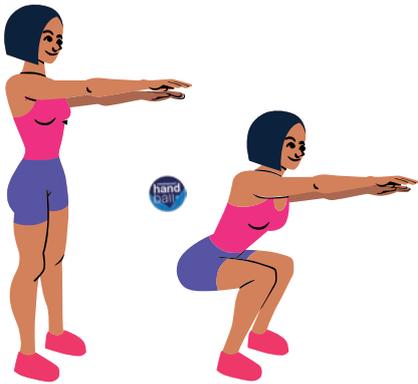
**Étirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



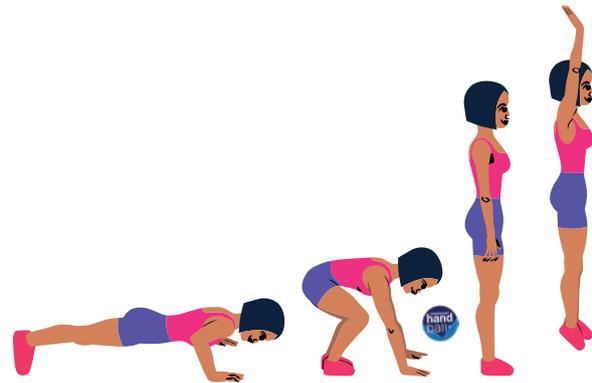


## SEANCE 8

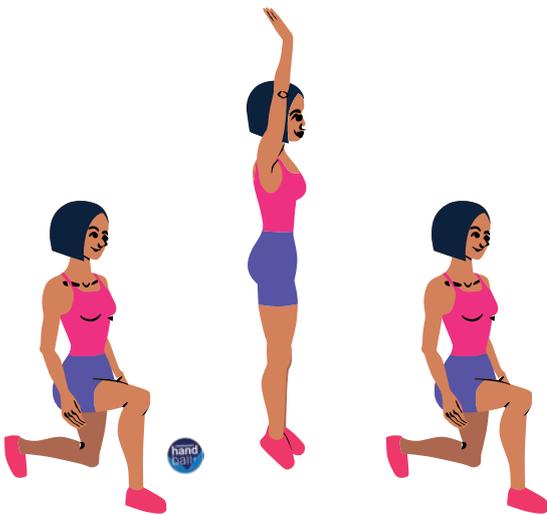
### Circuit Intermittent



1 - Squats



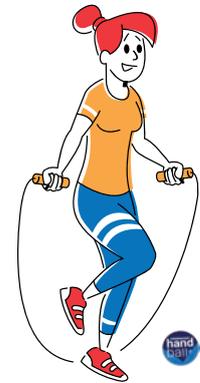
2 - Burpees



3 - Fentes sautées



4 - Sauts groupés



5 - 50 Sauts à la corde

6 - pause 2 minutes

2 tours



Phase 1 : réathlétisation





## Phase 2 : Préparation Physique Généralisée

Après une période de réathlétisation **en AUTONOMIE** qui nous a réappris à « marcher », à nous réapproprier un corps en mouvement, nous allons maintenant réapprendre à « courir » et solliciter l'organisme de manière plus importante afin de nous préparer à supporter les entraînements collectifs à venir.

Nous allons redécouvrir quelques-uns des exercices que nous retrouverons tout au long de la préparation physique collective, mais aussi de la saison sportive.

A travers cette phase, nous allons reconstruire ou renouer avec certaines routines et sensations corporelles nécessaires pour une pratique sportive sereine et agréable.

**Si l'on se refait toujours à une date de reprise de championnat le week-end du 17 SEPTEMBRE, cette période devrait commencer durant la semaine du 8 AOUT. Cela peut être différent et retarder d'une semaine si l'on organise un rassemblement en mode stage de reprise.**

Durant cette période d'optimisation des ressources physiologiques nous allons pouvoir essayer de travailler avec une FC max optimale. La FC max se calcule en faisant le nombre de pulsation cardiaque par minute moins l'âge du sportif.

**Attention toutefois aux excès !!!**

Donc pour un jeune de 15ans, celui ne devra pas excéder **(220-15) =205** pulsations par minute





Afin de préparer au mieux nos joueurs et si cela est possible, il serait opportun de rapprocher les 2 séances d'entraînements et ainsi de travailler en surcompensation.

Durant cette 2<sup>ème</sup> phase, nous allons travailler essentiellement le développement de la VMA, la « CAISSE » de nos handballeurs.

Afin de répondre à diverses problématiques, **2 propositions de planification** peuvent être faites. L'une autour d'un stage de préparation, l'autre sur des entraînements plus classiques.

### PLANNING D'ENTRAINEMENT CLASSIQUE A COMPTER DU 08 AOUT

Ce type de programmation est plus axé sur un public seniors

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
semaine du 08 au 14 août	séance 9		séance 10		séance 11		
semaine du 15 au 21 août		séance 12		séance 13		séance 14	





## **IDEE DE PLANNING D'ENTRAINEMENT DU TYPE RASSEMBLEMENT SUR UN SEMAINE (STAGE) A COMPTER DU 22 AOUT**

Ce type de programmation est plus axé sur un public jeune (Moins de 15 moins de 18). Il a pour but au-delà du développement de la PPG, de créer un groupe au travers de la découverte d'autres pratiques et de la vie en collectivité.

Ce même programme peut être organisé avec hébergement et restauration le soir avec les mêmes créneaux de travail.

**Ce programme n'est bien sûr qu'une idée pour vous aider à organiser votre stage selon vos envies, possibilités ;-)**





IDEE DE PLANNING D'ENTRAINEMENT DU TYPE RASSEMBLEMENT SUR UN SEMAINE (STAGE) A COMPTER DU 22 AOUT

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	9h30	10h30	11h30	12h30	13h30	14h30	15h30	16h30	17h30	18h30
Lundi 22	Accueil et présentation du séjour									
Mardi 23	Petit Déjeuner	Cross ou Course d'Orientation		Repas - Temps Calme	Repas - Temps Calme	Déplacement	Activité de plein air : Acrobranches	Goûter	Déplacement	<b>Séance 9</b>
mercredi 24	Petit Déjeuner	<b>Séance 11</b>	Déplacement	Repas - Temps Calme	Repas - Temps Calme	Déplacement	Activité de plein air : Paint Ball	Goûter	Déplacement	<b>Séance 10</b>
jeudi 25	Petit Déjeuner	Course environnementale		Repas - Temps Calme	Repas - Temps Calme	Déplacement	<b>Séance 12</b>	Goûter	Activité de plein air : Baignade	
vendredi 26	Petit Déjeuner	<b>Séance 14</b>	Repas - Temps Calme		Repas - Temps Calme	Déplacement	Activité de plein air : Beach Handball	Goûter	Déplacement	<b>Séance 13</b>
						Séquence vidéo Bilan de stage et projections				





## INTRODUCTION

Pour commencer cette deuxième phase, nous proposerons **une séance un peu plus légère** que les suivantes pour reprendre en douceur, particulièrement pour les joueurs qui n'auraient pas suivi la phase de ré athlétisation.

Il faut reprendre de manière assez ludique pour entretenir la motivation, mais aussi se familiariser avec une bonne partie des exercices spécifiques de préparation physique pour assurer un déroulement plus fluide des séances suivantes.

Durant cette phase, toutes les séances seront construites de façons similaires et se découperait en 5 phases :

### **Une séquence de Routines d'échauffement, Proprioception et cardio :**

Durant cette phase, les joueurs sont confrontés à des étirements dynamiques d'avant effort, à des jeux d'équilibre et d'un temps de course à allure modérée. Ceci permet d'augmenter progressivement l'activité musculaire de mettre le corps en conditions de travail et d'effectuer un travail préventif pour les articulations. Cette phase dure une quinzaine de minutes

### **Une séquence axée sur une dynamisation générale :**

Durant cette phase, les joueurs travailleront leur motricité (générale et spécifique) au travers de jeux nécessitant des courses d'intensité variable avec des changements de direction. Cette phase dure de 10 à 15 minutes.





### Une séquence axée sur un travail intermittent et une dynamisation spécifique

Durant cette phase, les joueurs travailleront en **H.I.I.T. (High Intensity Intervalle Training)** ou fractionné pour les plus anciens, afin de répondre aux exigences de la pratique du Handball ou les efforts ne sont pas constants mais ou les actions à haute intensité cardiaque sont nombreuses variées et répétées. Cette phase durera de 15 à 60 minutes

### Une séquence de Musculation et de gainage :

Durant cette phase, les joueurs vont travailler afin de renforcer et/ou développer leur capacité musculaire et aussi à la plus efficace grâce au gainage. En effet quel que soit le sport, le principe de transmission des forces est le vecteur principal de la performance. Sans lui, il ne sert à rien d'être puissant, vous consommerez plus d'énergie (moins d'endurance, moins de puissance, moins de précision). Ainsi, ce travail va avoir pour but d'augmenter votre gainage, c'est-à-dire la capacité à mobiliser une ou plusieurs articulations sans que les autres ne se déforment, donc vous augmenterez votre efficacité musculaire.

### Une séquence de retour au calme et d'étirements après effort :

Durant cette phase de retour au calme, les joueurs doivent travailler sur des **étirements passifs** à associer à une respiration lente et profonde. Cela permettra d'ôter les tensions des tissus grâce au relâchement musculaire et de combattre l'enraidissement en aidant les muscles à retrouver leur longueur initiale, mais aussi d'aider au **drainage** et au retour **veineux**.







## SEANCE 9 : Travail foncier

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 10

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 10 minutes**

**Jeu : Football**

**15 minutes**

Faire des équipes de 5 à 7 joueurs, sans GB  
Jeu sur un 1/2 terrain de Hand (20x20)  
Buts : 1,5m de large  
Choisir le nombre de joueurs par équipes et préparer le nombre de terrains nécessaires pour que tous les joueurs soient en activité.

**Intermittent :**

**15 minutes**

Faire **3 tours de circuit** (page 35) **30 secondes** de travail intensif et **20 secondes** de récupération par exercice  
**2 minutes repos entre chaque tour**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

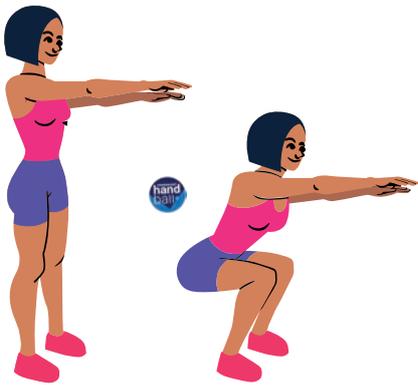
**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



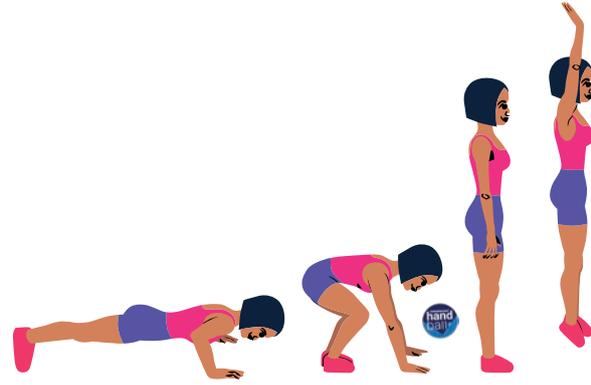


## SEANCE 9

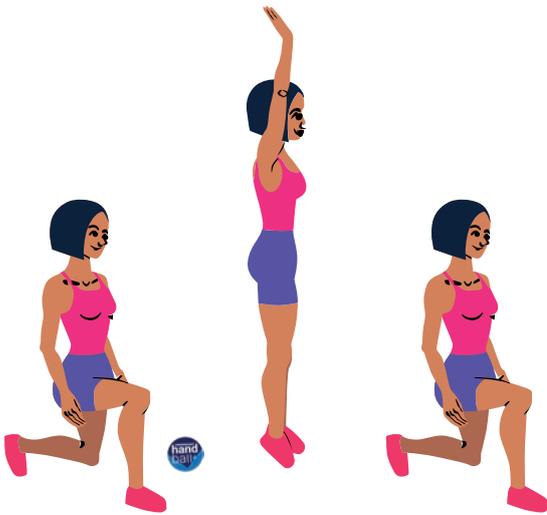
### Circuit Intermittent



1 - Squats



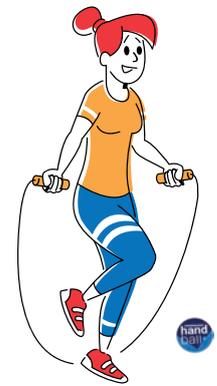
2 - Burpees



3 - Fentes sautées



4 - Sauts groupés



5 - 50 Sauts à la corde

6 - pause 2 minutes

3 tours



Phase 2 : PPG



## SEANCE 10 : Travail foncier suite

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 25

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Cardio :**

**Footing de 10 minutes**

**Jeu : Poule - Renard - Vipère**

**10 minutes**

3 Équipes de 5 à 7 joueurs.

- Sur le 40X20
- Zone sécurisée 2x2m.
- Ajouter un ballon à mi-parcours, celui-ci protège le porteur de balle

**Intermittent court/moyen avec récupération passive :**

**35 minutes**

**15s** à allure élevée (80% de la vitesse Max) / **30s** récup active (trottements) sur **4 séries de 6 min** (page 37)

**3 mn récup entre les séries**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips** (Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

**Étirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 10

### Circuit Intermittent



1 -Sprints 15 secondes

6 minutes



2 -Récupération active (trottements) 30 secondes

3 - récupération 3 minutes

4 séries





## SEANCE 11 : Travail de l'explosivité

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 20

### Echauffement :

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio :

**Footing de 10 minutes**

### Jeu : Passe à 5

**12 minutes**

**3 Équipes** de 4 à 6 joueurs.  
• Sur un espace réduit 10X10  
• 2 équipes s'opposent à la 5ème passe réussie, le joueur porteur de la balle passe à un des joueurs en attente, permutation de l'équipe en attente avec celle qui réussit le contrat  
• **2 Manches de 5 minutes**, sanction dégressive pour les 3 équipes qui ont marqué le moins de points  
15 pompes, 15 Crunch, 15 Sauts groupés  
10 pompes, 10 Crunch, 10 Sauts groupés  
5 pompes, 5 Crunch, 5 Sauts groupés

### Intermittent :

**30 minutes**

**3 ateliers :** (voir détails page 39)

### Musculation :

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.13)

### Gainage :

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

### Retour au calme :

**10 minutes**

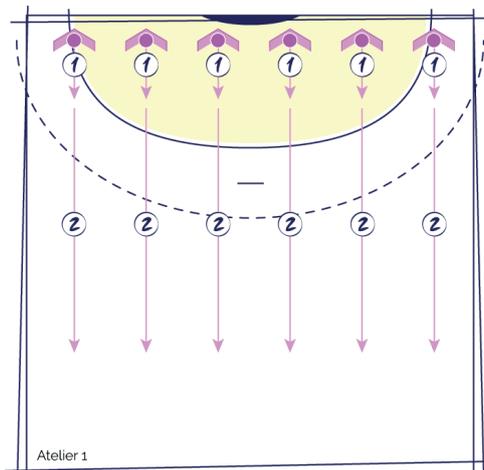
**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 11

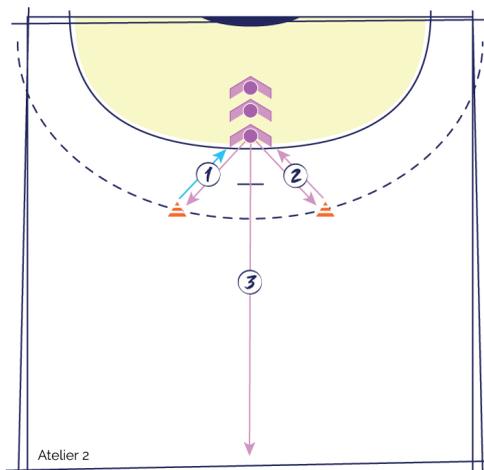
### Circuit Intermittent



#### 1 - Atelier 3 séries de 6 minutes

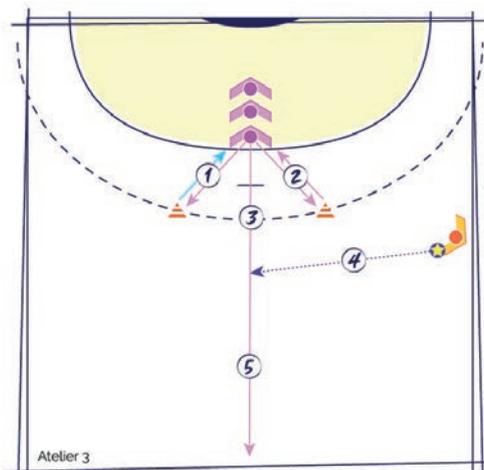
Pendant 6 minutes :

- **sprints 5 secondes** en ligne droite très vite (1)
- **récupération active** pendant **25 secondes** (2)



#### 2 - Montées - descentes à 9m

- **montée descente à 9m** une fois à droite (1), une fois à gauche (2)
- **accélération** jusqu'au centre du terrain (3)



#### 3 - Montées - descentes à 9m + Passe

- **montée descente à 9m** une fois à droite (1), une fois à gauche (2)
- **accélération** (3)
- **réception de la passe en courant** à 12 mètres (4)
- **dribble en accélération** jusqu'au centre du terrain (5)





## SEANCE 12 : Explosivité et Changements de directions

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 20

### Echauffement :

5 minutes

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio :

Footing de 10 minutes

### Jeu : Balle au Capitaine

12 minutes

2 Équipes de 6 à 8 joueurs.

• Sur le 20X20

• Allez **poser la balle derrière la ligne de touche** sans utiliser le dribble, si on est touché balle en main l'équipe perd la balle et le joueur touché se met en gainage. Pour sortir du gainage, un coéquipier doit sauter par-dessus le joueur gainé puis ramper dessous

• **2 manches de 5 minutes avec pause de 2 minutes**

### Intermittent très court :

6 min avec 4 déplacements différents

Parcourir **2 échelles de rythmes** en respectant le mode de déplacement imposé en s'impliquant à respecter la technique

Amélioration de la fréquence des appuis, de l'efficacité des appuis, et de la coordination générale

**De face, de côté en variant les pas de déplacement**





## SEANCE 12

suite

<b><u>Musculation :</u></b> <b>10 minutes</b>	<b>3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips</b> (Cf p.13)
--	---

<b><u>Gainage :</u></b> <b>5 minutes</b>	<b>2 passages</b> avec <b>2 min de</b> <b>récupération</b> entre les 2 séries
---	--

<b><u>Retour au calme :</u></b> <b>10 minutes</b>	<b>Marcher pieds nus</b> tranquillement <b>5</b> <b>min</b> <b>Etirements passifs</b> des membres inférieurs (Cf Annexes) <b>5 min</b>
--	---





## SEANCE 13 : Explosivité et impulsions

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 40

### Echauffement :

5 minutes

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio :

Footing de 10 minutes

### Jeu : Le jeu du Brésil

30 minutes

Travail de PMA **3x8 minutes avec 3min de récupération** entre les séries

- **3 Équipes de 3 à 4 joueurs +2 GB**
- Sur le 40X20
- L'équipe en possession du ballon doit **aller marquer le plus rapidement possible et sans dribble**

A la première perte de balle ou tir ou but, enchaînement de tache et projection sur le but adverse avec l'équipe qui défendait. Elle l'attaque en suivant l'équipe qui attendait sur le but opposé. La première équipe devient défenseuse sur le premier but





## SEANCE 13

### suite

#### Intermittent très court :

30 minutes

3X8min et 3min entre chaque exercice

Regrouper les joueurs par poids de corps ou morphotype

**Exercice 1 :** Effectuer **5 demi-squats** (Les cuisses doivent être à l'horizontale, les genoux à 90° et les pieds légèrement tournés vers l'extérieur) Le temps de repos est le temps de passage du partenaire

**Exercice 2 :** Face aux tribunes ou face à un banc et avec un ballon. **Enchaîner 10 montées avec le bras armé et sur chaque jambe.** Le temps de repos est le temps de passage du partenaire.

**Exercice 3 :** Assis sur un plinthe, une jambe de chaque côté et avec le bras armé d'un ballon, pousser sur les jambes et sauter pour monter sur le plinthe. Première réception sur les 2 pieds - Revenir à la position initiale, pousser sur les jambes et sauter pour monter sur le plinthe où la 2ème réception se fait sur le pied droit - Revenir à la position initiale, pousser sur les jambes et sauter pour monter sur le plinthe où la 3ème réception se fait sur le pied gauche et ainsi de suite pendant 8 min

#### Musculation :

10 minutes

3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips

(Cf p.13)

#### Gainage :

5 minutes

2 passages avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

#### Retour au calme :

10 minutes

Marcher **pieds nus** tranquillement **5 min**

**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 14 : Travail de la passe

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 50

### Echauffement :

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio :

**Footing de 10 minutes**

### Jeu : Jeu libre

**35 minutes**

Travail de PMA **3x8 minutes avec 4min de récupération** entre les séries

- **2 Équipes de 6 à 8 joueurs +2 GB**, chaque équipe se scinde en 2 groupes
- Sur le 40X20

#### • **Match de hand sans dribble**

Changement d'équipe toutes les 30s. L'équipe porteuse de la balle au coup de sifflet du coach sort du terrain en transmettant le ballon à un des joueurs de son équipe qui rentre.

- Gage à déterminer pour l'équipe qui perd chaque manche





## SEANCE 14

suite

***Intermittent très court : Environ 10s et vite***

**30 minutes**

**3X8min et 3min entre chaque exercice**

Regrouper les joueurs par poids de corps ou morphotype

**Exercice 1 :** 1 ballon et 1 medecine ball (1,2 ou 3 Kg selon la catégorie entraînée)

**Passe de handball le plus vite et le plus tendue possible** sans déformer la gestuelle optimale – **20 sec** avec le ballon, **40 sec** avec le medecine ball  
Travail des 2 bras

**Exercice 2 :** Toujours 2 par 2

Avec un écartement d'une dizaine de mètres : **effectuer des passes tendues EN APPUI** en réceptionnant le ballon en avançant puis en se désengageant après la passe.

Temps de travail **1min, 1min30, 2min, 1min30, 1min**

**Temps de repos entre les séries 30s** durant lesquels on effectue autant de dizaine de sauts groupés que le ballon est tombé

**Exercice 3 :** Toujours 2 par 2

Avec un écartement d'une dizaine de metre effectuer **des passes tendues EN EXTENSION** en réceptionnant le ballon en avançant puis en se désengageant après la passe.

Temps de travail **1min, 1min30, 2min, 1min30, 1min**

Temps de repos entre les séries 30s durant lesquels on effectue autant de dizaine de sauts groupés que le ballon est tombé





## SEANCE 14 :

### suite de la suite

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**

(Cf p.13)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages avec 2 min de  
récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus tranquillement 5  
min**

**Etirements passifs** des membres  
inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## Phase 3 : Préparation Physique Spécialisée Handball

Toujours dans la problématique d'**être prêt pour le week-end du 17 SEPTEMBRE**, ces 4 semaines (du 22 août au 17 septembre) vont nous permettre de rentrer plus en avant dans le cœur de l'activité. Il nous restera donc avant le jour J, 1 petite semaine pour travailler collectivement.

Durant cette phase pour recontextualiser tous ces apprentissages vous devriez pouvoir proposer des matchs amicaux durant lesquels des axes de travail collectif seront mis en place (jeu à thème, axe de projet de jeu, etc...)

En ce premier jour d'entraînement, avec un effectif conséquent (les retours de vacances devraient tous être effectués) vous allez récupérer des joueurs avec des niveaux de formes hétérogènes.

La première séance de ce cycle, consistera donc à faire passer plusieurs tests afin de juger du niveau physique de chacun de vos joueurs mais surtout à calculer leur VO2 Max via le **test 30-15 intermittent de Martin Buchheit**, ce qui vous permettra par la suite d'adapter les séances à venir pour augmenter leur PMA (Puissance Maximale Aérobie).

**Le travail de la PMA s'illustre par un recul de capacité maximale d'effort aérobie** en match (le "plafond"). On peut schématiquement s'attendre à ce que vous ayez ainsi plus de "marge" dans votre jeu : à intensité métabolique comparable, une amélioration de votre VO2 Max vous permettra d'être plus lucide dans vos choix, etc...

D'autre part, cette **amélioration de VO2 Max** est également susceptible d'améliorer votre condition physique générale, votre capacité à supporter les charges d'entraînement sur la saison et ainsi indirectement votre performance.

**Le travail de la PMA** sert aussi à **améliorer la capacité à réitérer les efforts brefs et explosifs** au fil du match.





## EXEMPLE DE PLANNING D'ENTRAINEMENT A COMPTER DU 22 AOUT

Vous devez bien sûr l'adapter à votre planning ;-)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
semaine du 22 au 28 août		séance 15  TESTS		séance 16			
semaine du 29 août au 04 septembre		séance 17		séance 18		Match Amical	
semaine du 05 au 11 septembre		séance 19		séance 20		Match Amical	
semaine du 12 au 18 septembre		séance 21		séance 22		Reprise Championnat	





## SEANCE 15 organisation

### ORGANISATION de la séance de Tests

Afin que tout ce passe dans les meilleures conditions ces tests, doivent être préparés en amont.

Vous aurez besoin d'un système audio pouvant diffuser la bande son du test de Martin Buchheit, mais aussi des grilles d'évaluation vierges afin de répertorier rapidement les prestations de vos joueurs. (voir fichier joint)

Vous pouvez **fonctionner par ateliers** ou les **joueurs sont autonomes**, mais si le temps vous manque vous pouvez aussi déplacer les tests simples (détentes, souplesses, lancers) sur les temps calmes des autres séances, le but étant de tous les avoir faits à la fin du cycle.

Pour obtenir les résultats de tous ces tests, nous vous avons préparé un tableau excel (voir fichier joint) qui vous permettra de reprendre les résultats de chacun de vos joueuses ou joueurs

Pour remplir ce tableau, veuillez-vous référer au référentiel (dans le fichier Excel joint également).

Celui-ci est différent selon l'âge du pratiquant ou de la pratiquante et vous permet de donner une note correspondant au performance de votre joueur ou joueuse et ainsi de définir ses zones de travail et d'amélioration de performance.

Vous pourrez ainsi à la fin de la séance 15 (ou un peu plus tard si vous étalez vos tests dans de prochaines séances) **obtenir un bilan physique individuel** comme sur l'exemple à droite (issue du fichier excel joint)



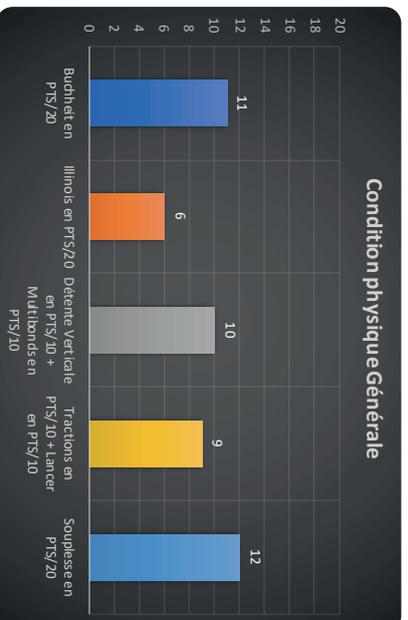
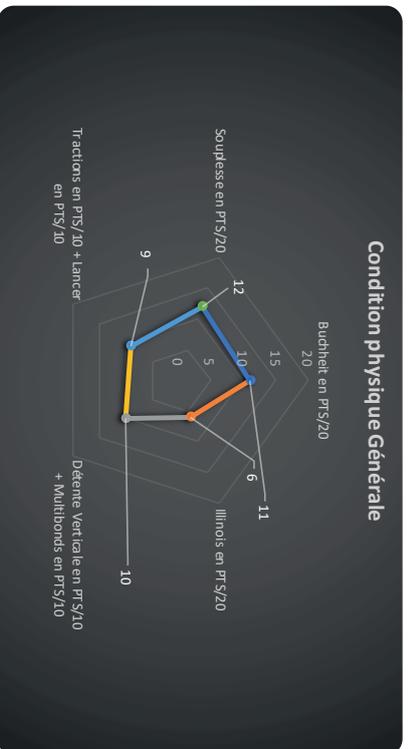
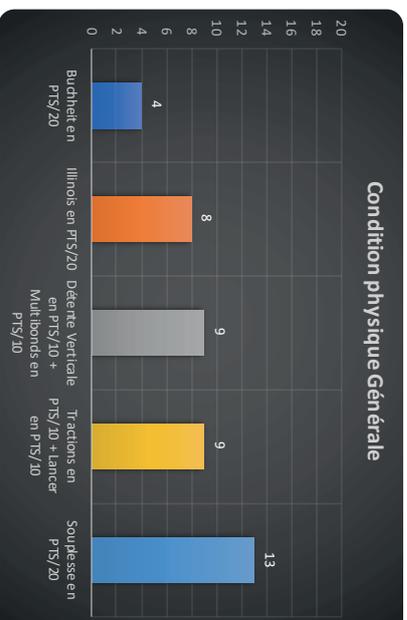
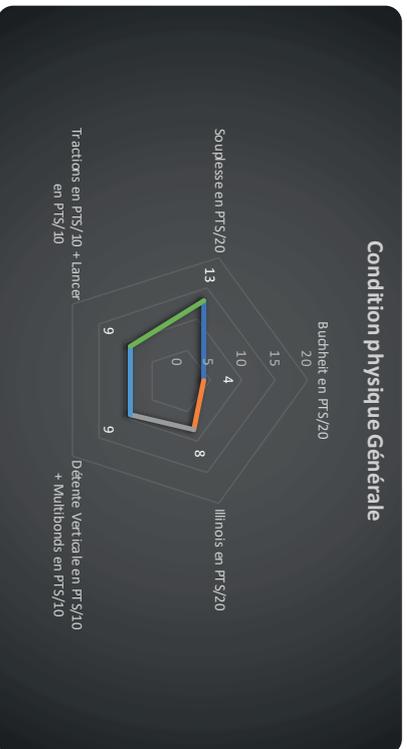
# BILAN PHYSIQUE INDIVIDUEL

## Renseignements pratiques

Nom, Prénom	Discipline pratiquée	Date de naissance	SEXE	Age	Poids	Taille	Buchheit en PTS/20	Illinois en PTS/20	Détente Verticale en PTS/10 + Multibonds en PTS/10	Tractions en PTS/10 + Lancer en PTS/10	Souplesse en PTS/20	TOTAL PTS/100
<b>ROK</b>	Handball	01/06/1966	1	53	185	95	4	8	9	9	13	43
<b>COULETTE</b>	Handball	01/11/1999	2	21	167	62	11	6	10	9	12	48

## TESTS

### EXEMPLE DE GRAPHIQUES





## SEANCE 15

### évaluation - diagnostic

#### TEST VO2 Max : Le 30-15 Intermittent Fitness Test le plus adapté au Handball

##### Introduction

Le développement du potentiel athlétique du joueur de sport collectif passe par celui des qualités déterminantes dans l'activité, à savoir entre autres, la vitesse, l'explosivité, la coordination, la puissance aérobie et la capacité de récupération inter-efforts. Pour évaluer ces qualités, il est usuel d'avoir recours à divers tests de terrain : sprints sur 10 à 30 m pour la vitesse, **counter movement jump (CMJ)** pour l'explosivité, test de vitesse maximal aérobie (VMA) pour le domaine aérobie et, depuis peu, test de répétition de sprint (RSA) pour la capacité à réitérer des efforts brefs et à récupérer entre ceux-ci.

Récemment, il a été montré que le **30-15 Intermittent Fitness Test (30-15IFT)**, un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettait d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFT) très bien corrélée avec la plupart des qualités déterminantes dans l'activité : vitesse sur 10 m, hauteur de saut sur un CMJ, VO2max mesurée en laboratoire, et indice cardiaque de récupération inter-efforts.

De plus, il apparaît aussi que la VIFT est plus appropriée que la vitesse maximale aérobie pour paramétrer le travail en intermittent court.

En effet, les réponses cardiorespiratoires enregistrées sur des séances d'interval-training montrent une disparité interindividuelle moindre en utilisant la VIFT plutôt que la VMA. Cependant, aujourd'hui, la relation entre la VIFT et les qualités de répétition de sprint n'a pas encore été évaluée.





## SEANCE 15

### suite

**Le 30-15 Intermittent Fitness Test** n'est pas simplement un outil valide et fidèle d'estimation de la VO<sub>2</sub>max, mais il permet d'atteindre une vitesse de course maximale faisant intervenir en même temps plusieurs facteurs déterminant de la performance en sport à savoir la VO<sub>2</sub>max bien sûr, mais également les qualités de récupération et les qualités d'explosivité musculaire.

De plus, comparativement aux autres tests populaires, bien que la vitesse finale soit plus élevée, le 30-15 Intermittent Fitness Test est perçu comme moins pénible.

Ainsi, **le 30-15 Intermittent Fitness apparaît comme un outil précis et pertinent afin d'optimiser le travail de puissance maximale aérobie** chez les athlètes pratiquant des sports intermittents.

Intérêt au développement de la VO<sub>2</sub>max et de la capacité à réitérer des efforts brefs et explosifs en Sport.

**L'importance des séquences d'entraînement** dédiées au développement de la puissance maximale aérobie (PMA) est maintenant reconnue en Sports collectifs petits terrains et en particulier pour le HANDBALL.

Même si les principes de base sont aujourd'hui relativement bien appliqués (course intermittente à haute intensité), la prise en compte de certaines données physiologiques peut permettre d'améliorer encore la qualité et les effets de ces sollicitations.





## SEANCE 15

### suite

L'intérêt de l'entraînement intermittent à haute intensité peut s'entrevoir sous deux angles distincts et complémentaires :

#### **Optique 1 :**

Le travail de la PMA pour le développement de la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max).

**Les séances de PMA pourront participer à l'augmentation du potentiel maximal aérobie du sportif.**

D'une part, cette amélioration s'illustre par un recul de capacité maximale d'effort aérobie en match (le "plafond").

On peut schématiquement s'attendre à ce que le joueur ait ainsi plus de "marge" dans son jeu : à intensité métabolique comparable, **une amélioration de sa VO<sub>2</sub>max lui permettra d'être plus lucide dans ses choix, etc...** D'autre part, cette **amélioration de VO<sub>2</sub>max est également susceptible d'améliorer sa condition physique générale, sa capacité à supporter les charges d'entraînement sur la saison et ainsi indirectement sa performance.**

#### **Optique 2 :**

**Le travail de la PMA pour améliorer la capacité à réitérer les efforts brefs et explosifs au fil du match.**

L'intérêt du travail de PMA pour l'amélioration de la performance en match devient évident dès que l'on en (re)découvre les facteurs physiologiques déterminants.





## SEANCE 15

### suite

En effet, l'analyse de l'activité Handball (par exemple), par le biais d'indicateurs objectifs internes (fréquence cardiaque, lactatémie...) et externes (distance parcourue sur un match, temps passé en inactivité, nombre de sprints, de sauts, d'engagements...) permet d'avancer que l'activité d'un joueur se caractérise, sur la durée totale d'un match, par :

- Une fréquence cardiaque moyenne de l'ordre de 85% de FC max
- Une lactatémie moyenne comprise entre 2 et 8 mmol/L selon les périodes de jeu et les postes
- De 4 à 6 km parcourus au total selon les postes, – de 200 à 300 actions très brèves et explosives (sauts, sprints, démarrages, engagement, neutralisations défensives, flottements...) qui constituent **les facteurs déterminants de la performance**
- **Un total de plus de 30' passé à marcher**, voire même à l'arrêt,
- De **6 à 15' passées dans des intensités très élevées** (>90% FC max soit >90% proche de VO<sub>2</sub>max)
- Des durées d'effort très variables mais inférieures à 30", les plus intenses étant évidemment les plus courtes
- Des durées de pauses d'une durée moyenne de 12"

Ces premières données (indicateurs internes -FC-) nous permettent ainsi de conclure que l'activité Handball représente un effort relativement conséquent au niveau aérobie, surtout composé d'actions très brèves et explosives (puissance alactique et lactique) qui constituent en revanche des actions déterminantes en match (indicateurs externes : engagement, 1 contre 1, tir, neutralisation, repli défensif...).





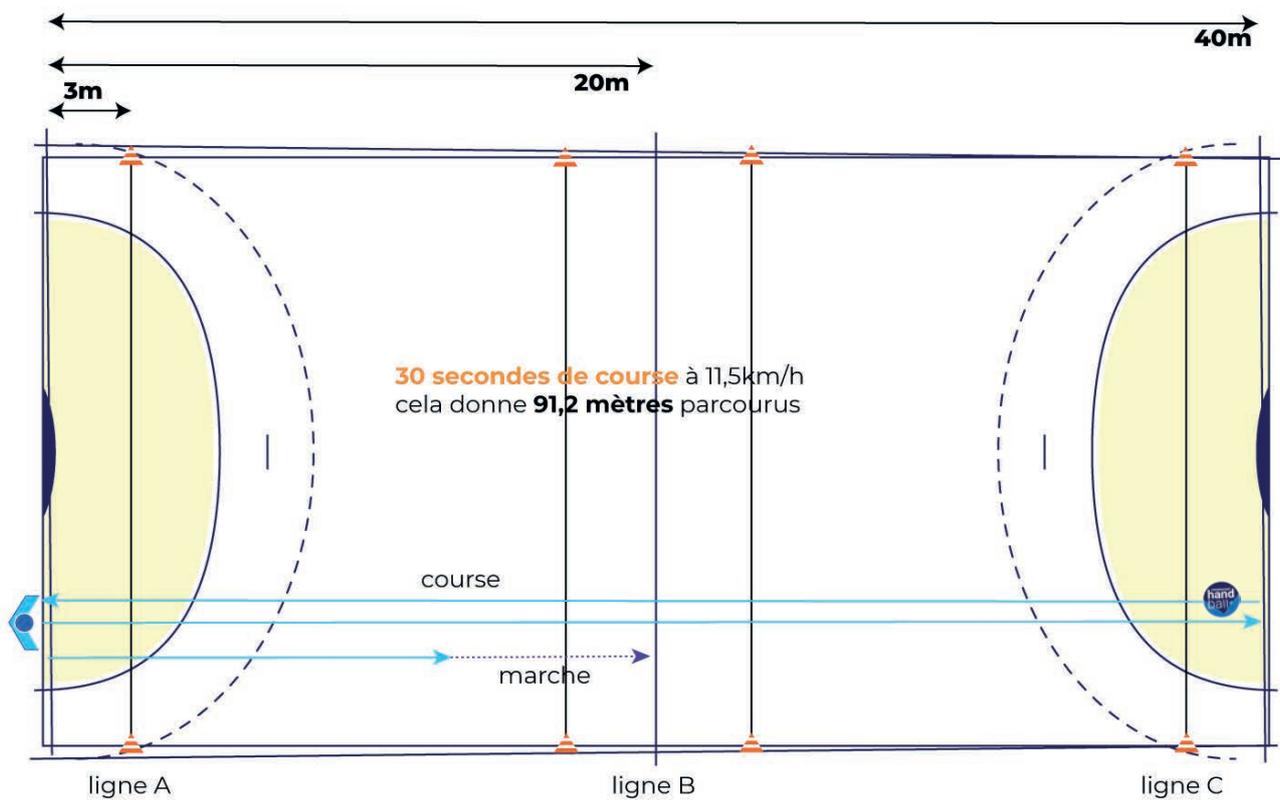
## SEANCE 15

### suite

En termes de performance, cette analyse, comme cela a déjà été souligné, place ainsi les qualités structurelles et constitutionnelles (les qualités d'explosivité, de force et de vitesse) en avant des qualités énergétiques (l'endurance).

#### Mise en place du Test

On utilise un enregistrement audio (fichier joint avec le programme) qui permet d'avoir tous les «bips» pour caler les moments où les joueurs doivent se trouver au niveau des lignes





## SEANCE 15

### suite

Comment calculer la VO2 Max à la suite du résultat du Test

$$\text{VO2 MAX 30-15FIT} = 28.3 - 2.15 G - 0.741 A - 0.0357 P + 0.0586 A \times \text{VMA 30-15 FIT} + 1.03 \text{VMA 30-15 FIT}$$

(Où G correspond au genre (féminin = 2 ; masculin = 1), A à l'âge, et P au poids du sportif)

Ces références et calculs sont extraits de documents de Martin Buchheit docteur en physiologie.

**On vous rassure, la formule est dans le fichier Excel joint au programme ;-))**





## SEANCE 15

### suite

#### TEST de l'Illinois : Agilité et vitesse avec et sans ballon

##### Introduction

**L'agilité est la capacité de changer rapidement de direction sans perte de vitesse, d'équilibre, ou de contrôle.** La capacité de combiner force musculaire, force de démarrage, force explosive, équilibre, accélération et décélération détermine l'agilité.

Il y a de nombreux tests qui peuvent être appliqués pour déterminer les capacités d'agilité d'un athlète. Un test qui peut être utilisé, qui incorpore des composants multiples de l'agilité, est le « Test d'Agilité Illinois ».

##### Intérêt du test

Celui-ci est un test simple à conduire et requiert rien de plus que huit marqueurs ou cônes.

**Il fournit un bon indicateur de la capacité d'une personne à accélérer, décélérer, tourner dans diverses directions et courir sous divers angles.**

Le test peut aussi être varié en changeant la position du début et la position de la fin, en faisant que la direction de retour soit inversée.

test d'agilité en secondes	Excellent	Bon	Moyen	Médiocre	Faible
Homme	<15,2	15,2-16,1	16,2 - 18,1	18,2 - 18,8	> 18,9
Femme	<17	17,1 - 17,9	18 - 21,7	21,8 - 23	> 23,1





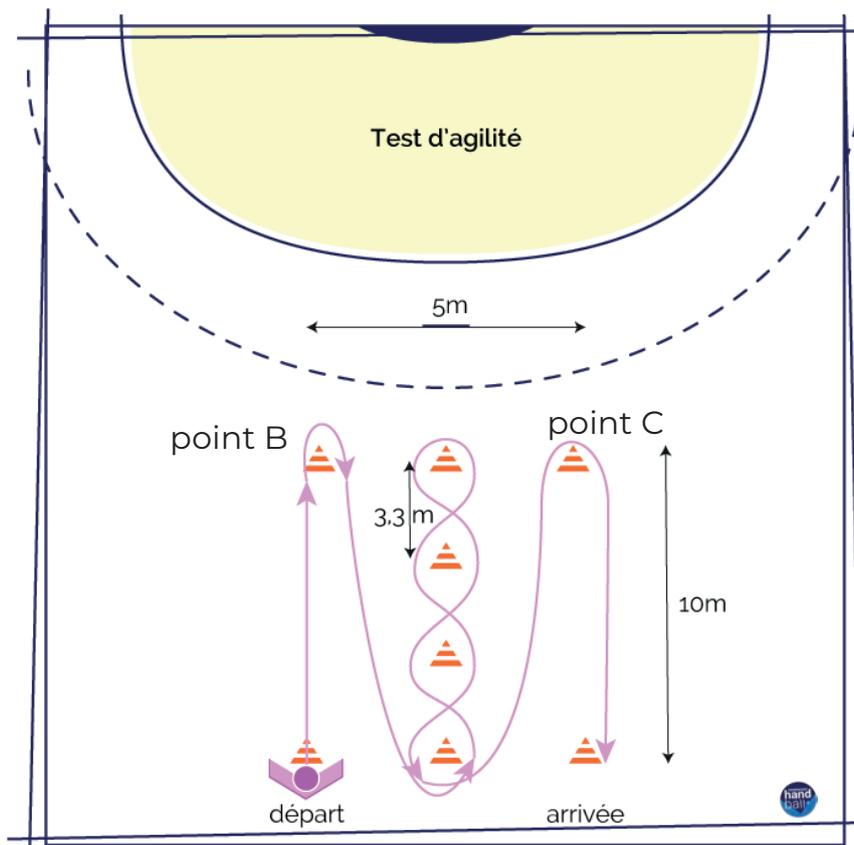
## SEANCE 15

### suite

#### Mise en place du test

Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3.3 mètres de séparation.

On commence le test en position couché, bouche vers le bas avec les mains au niveau des épaules. Au commandement de départ, on déclenche le chronomètre. Le joueur se lève aussi rapidement qu'il est possible et parcourt la trajectoire du test (de gauche à droite ou vice versa). Dans les virages B et C, il doit toucher le cône avec sa main.



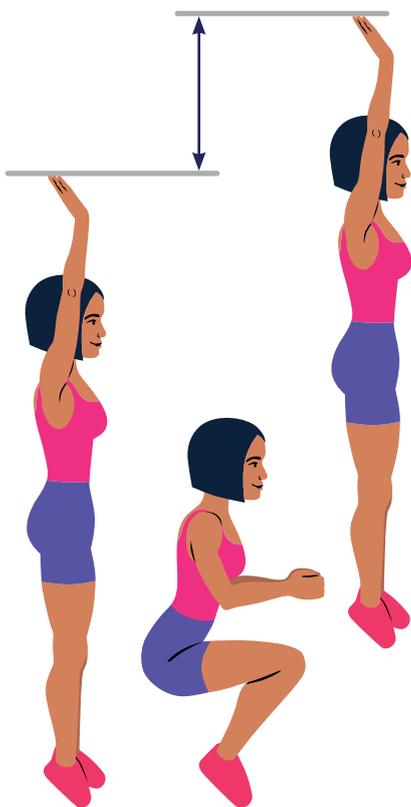


## SEANCE 15

### suite

#### **Sargent TEST**

Le test de Sargent permet d'évaluer la puissance de démarrage des membres inférieurs par le biais d'un test de détente verticale.



#### Comment réaliser le test de Sargent ?

Le long d'un mur **tendez le bras au maximum** et mesurez la hauteur atteinte

**Sautez sur place, bras levés**, le long d'un mur.

Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.

**Mesurez la différence** entre la marque de départ (bras dressé) et le point atteint lors du saut.

Attention : Pour que le test soit considéré comme valable vous devrez retomber à la même place

#### Grille d'évaluation :

test de Sargent	Excellente	trés Bonne	Bonne	assez Bonne	Passable	Insuffisante
en cm	> 70	60-70	50-60	40-50	30-40	< 30





## SEANCE 15

### suite

#### Test triple bond sans élan

##### Comment effectuer le test ?

- « Placez-vous derrière la ligne et sautez. Vous avez 3 essais. »
- **Effectuer 3 bonds successifs pieds joints**

Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras. Mesurez la différence entre la marque de départ et le point atteint lors du triple bond.

**Attention :** La prise de marque sur la 3ème réception se fait sur la marque la plus prête de la position de départ.

##### Grille d'évaluation :

Triple bond en mètres	Excellente	trés Bonne	Bonne	assez Bonne	Passable	Insuffisante
Homme	> 10	10 - 8,6	8,5 - 7,1	7 - 5,6	5,5 - 4,1	< 4
Femme	> 7,3	7,2 - 6,7	6,6 - 6	5,9 - 5	4,9 - 3,9	< 3,9





## SEANCE 15

### suite

#### TEST de lancer de médecine-ball

Ce test permet d'évaluer la force explosive du haut du corps en particulier des pectoraux et des bras.

#### Comment effectuer le test ?

- **Assis contre un mur** placez le médecine-ball (3kg pour les Garçons, et 2kg pour les filles) contre la poitrine.
- **Lancez le médecine-ball** en effectuant une extension des bras.

#### Grille d'évaluation :

Médecine-Ball en mètres	Excellente	trés Bonne	Bonne	assez Bonne	Passable	Insuffisante
Homme	> 8,6	8,5 - 7,1	7 - 6,3	6,2 - 5,5	5,4 - 4,7	< 4,6
Femme	> 7	6,9 - 6,4	6,3 - 5,9	5,8 - 4,9	4,8 - 3,8	< 3,7





## SEANCE 15

### suite

#### Test de traction

Comment effectuer le test ?

- Effectuer le maximum de traction

**Position de départ :** Placez-vous sous la barre de traction, puis agrippez-vous en prise pronation. La prise est à largeur d'épaules, les paumes de vos mains sont tournées à l'opposé de votre visage, les pouces vers l'intérieur.

**1ère phase du mouvement :** tout en expirant, hisser votre corps à la verticale, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.

**2ème phase du mouvement :** en inspirant, amorcez la descente tout en douceur jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Ensuite, vous pouvez continuer en répétant ce mouvement.

Grille d'évaluation :

Tractions en nombres	Excellente	trés Bonne	Bonne	assez Bonne	Passable	Insuffisante
Homme	> 10	10 - 8	7 - 6	5 - 3	2 - 1	0
Femme	> 6	6 - 5	4	3	2 - 1	0





## SEANCE 15

### suite

#### Test de souplesse

##### **Souplesse du dos (colonne vertébrale)**

##### Comment effectuer le test ?

- Départ debout sur un banc jambes tendues
- Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.

##### Grille d'évaluation :

en cm à partir du banc	Excellente	trés Bonne	Bonne	assez Bonne	Passable	Insuffisante
Homme	+ 24 - + 18	+ 17 - + 10	+9 - +5	+4 - 0	(-1) - (-5)	> (-) 5
Femme	+ 25 - +19	+ 18 - +11	+10- +7	+6 - +4	+3 - +1	> 0

(pour mesurer, on prend la hauteur du banc, et on mesure en positif si les mains dépassent le banc et en négatifs si les mains n'arrivent pas au banc)

##### **Souplesse des jambes (adducteurs)**

##### Comment effectuer le test ?

- Départ : **Assis dos au mur**, dos plat, **jambes tendues écartées au maximum**
- **Tendre les 2 jambes** en rotation externe maximum, **glisser une latte de haie (1m) entre les jambes**

la latte peut glisser jusqu'aux	cuisses	genoux	mollets	chevilles	chevilles mais le dos ne reste pas plat
	5	4	3	2	1





## SEANCE 15

suite

### Souplesse du dos (muscles paravertébraux)

Comment effectuer le test ?

- Départ : **Allongé sur le sol**
- **Enrouler passivement le dos vers l'arrière**, les mains posées en avant pour s'équilibrer
- **Aller poser les 2 pieds derrière la tête**

les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir	Les pieds se posent, jambes tendues	Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol OU Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies
3	2	1

Barème :

### Souplesse des jambes (ischio-jambiers)

Comment effectuer le test ?

- Départ : Allongé plat dos, jambes allongées au sol
- Seul ou avec aide : monter une jambe tendue à la verticale (des 2 jambes)

Jambe tendue au-delà de la verticale	Tendue à la verticale	Sur la verticale mais jambe non-tendue
3	2	1

Barème :





## SEANCE 15

### suite

#### **Souplesse de la hanche (coxo-fémorale)**

##### Comment effectuer le test ?

- Départ : Allongé plat dos, un genou sur la poitrine
- Amener le genou serré sur la poitrine à l'aide des mains. Maintenir l'autre jambe tendue au sol (des 2 jambes)

Contact cuisse-ventre	Contact 1/3 de cuisse sur le ventre, l'autre jambe décolle	Pas de contact cuisse-ventre
3	2	1

Barème :

#### **Souplesse des épaules**

##### Comment effectuer le test ?

- Départ : Buste vertical
- Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée (des 2 cotés)

Barème :

Raccrocher l'autre main	Les doigts effleurent l'épaule	Pas de contact doigts-épaules
3	2	1

à appliquer pour la main droite et pour la main gauche ;-)





## ORGANISATION DES SÉANCES 16 à 22

Durant cette troisième phase, toutes les séances seront construites de façons similaires et se découperait en 5 phases :

### **Une séquence de Routines d'échauffement, Proprioception et cardio :**

Durant cette phase, les joueurs sont confrontés à des étirements dynamiques d'avant effort, à des jeux d'équilibre et d'un temps de course à allure modérée. Ceci permet d'augmenter progressivement l'activité musculaire de mettre le corps en conditions de travail et d'effectuer un travail préventif pour les articulations. Cette phase dure une quinzaine de minutes

### **Une séquence axée sur un travail intermittent et une dynamisation spécifique :**

Durant cette phase, les joueurs travailleront en H.I.I.T. (High Intensity Intervalle Training) ou fractionné pour les plus anciens, sur 1,2 ou 3 exercices afin de répondre aux exigences de la pratique du Handball ou les efforts ne sont pas constants mais ou les actions à haute intensité cardiaque sont nombreuses variées et répétées. Cette phase durera de 45 à 60 minutes

### **Une séquence de Musculation et de gainage :**

Durant cette phase, les joueurs vont travailler afin de renforcer et/ou développer leur capacité musculaire et aussi à la plus efficace grâce au gainage. En effet quel que soit le sport, le principe de transmission des forces est le vecteur principal de la performance. Sans lui, il ne sert à rien d'être puissant, vous consommerez plus d'énergie (moins d'endurance, moins de puissance, moins de précision). Ainsi, ce travail va avoir pour but d'augmenter votre gainage, c'est-à-dire la capacité à mobiliser une ou plusieurs articulations sans que les autres ne se déforment, donc vous augmenterez votre efficacité musculaire.





### Un temps de match :

Durant cette phase, les joueurs feront en sortent de lâcher les chevaux et de relâcher la pression accumuler durant la séance. Ce temps ludique permettra aussi de recontextualiser tous les apprentissages abordés.

### Une séquence de retour au calme et d'étirements après effort :

Toujours dans l'optique de la prévention des blessures, les joueurs maintiendront leur travail d'**étirements passifs** associés à une respiration lente et profonde ce qui permettra d'ôter les tensions des muscles et de combattre les raideurs, et participera **au drainage et au retour veineux**.





## SEANCE 16 : Spécifique aux postes

Temps estimé de la séance : environ 1heure 40

### Echauffement :

5 minutes

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio :

Footing de 10 minutes

### Intermittent :

45 minutes

Travail intermittent court (Environ 10s et vite) Circuit de **6 ateliers de 2 min à effectuer 3 fois** et **3min** entre chaque série. (Regrouper le joueur par poids de corps ou morphotype)

**Exercice 1 :** Selon les tests VO2Max, choisir son repère de travail (plusieurs repères possibles)

**Travail en 7s/13s** – (6 passages à chaque série)

**Exercice 2 :** Travail de **déplacement défensif en pas glissé** (toujours en contact au sol) en étant orienté vers la ligne de touche la plus proche (Orientation des appuis et des épaules)

### **Exercice 3 :**

#### **Double appui – Débordement - Extension**

Chaque plot représente un défenseur, l'attaquant balle en main déborde impulse et simule un shoot en extension

Les GB eux simulent des parades à chaque plot





## SEANCE 16

suite

### Exercice 4 :

**Vingt mètres de skipping** par-dessus des marques qui s'espacent de + en +  
Travail de rythme et d'appuis, pieds actifs (griffé), hanches élevées et genoux hauts

### Exercice 5 :

#### Travail spécifique aux postes

- **AILIER** – Partir du coin du terrain cloche pieds par-dessus la latte faire le retour sur l'autre pieds et aller au tir
- **ARRIERE et DC** – Partir de derrière le premier banc bras armé, bondir sur le 1er banc, retombé puis rebondir sur le 2ème
- Retombé et débordé sur 3 appuis pour aller au tir
- **PVT** – Positionner entre les 2 plots dos au but, le PVT va chercher à l'extérieur des plots une passe à 1 main 5 fois de son DC puis à la 6ème réception il se retourne et va tirer à l'opposé.
- **GB** – Celui qui ne réceptionne pas les tirs n'est pas inactif. A côté du but et en position de parade (les mains au-dessus de la tête) il effectue 5 parades descente de coude montée de genoux puis à la 6ème une parade haute. A effectuer de chaque côté en passant à garder le bras opposé au-dessus de la tête.

### Exercice 6 :

Par 2, retenu par un élastique le joueur qui travaille va à l'annonce de celui qui le retient franchir le plot de couleur annoncé

Temps de travail **30s** (2 passages chacun)

### Jeu :

Match, jeu libre, **20 minutes**

### Retour au calme :

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 17 : Retour au jeu

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 40

### Echauffement :

5 minutes

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio :

Footing de 10 minutes

### Intermittent :

45 minutes

Travail de PMA **3x12 minutes** avec **4min de récupération** entre les séries

- **2 Équipes de 6 à 8 joueurs +2 GB**, chaque équipe se scinde en 2 groupes
- Sur le 40X20

#### • **Match de hand sans dribble**

Changement d'équipe toutes les **30s**.

L'équipe porteuse de la balle au coup de sifflet du coach sort du terrain en transmettant le ballon à un des joueurs de son équipe qui rentre.

- Gage à déterminer pour l'équipe qui perd chaque manche

### Musculation :

10 minutes

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips** (Cf Annexes)

### Gainage :

5 minutes

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

### Retour au calme :

10 minutes

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

**Étirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 18 : Travail de passes

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 30

### Echauffement :

5 minutes

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio Jeu :

10 minutes

Football sur demi-terrain d'attaque et Handball sur demi-terrain de défense

• **Équipes de 5 à 7 joueurs, sans GB fixe.**

• Taille du terrain : 1/2 de terrain de Handball (soit env. 20 m x 20 m).

• Buts : environ 1,5 m de large.

• Choisir le nombre de joueurs par équipes et préparer le nombre de terrains nécessaires pour que tous les joueurs soient en activité

### Intermittent : passes

35 minutes

Travail de PMA **3x9 minutes** avec **3 min de récupération** entre les séries

• Par 2 et côte à côte

• Travail en **30s/1min** (6 fois)

• **30s** avec ballon lesté

• **1min** avec ballon de Hand

**Passe de handball exécutées avec force et tout en conservant une trajectoire tendue et précise.** Il y a préalablement une fixation vers le but.

• Les espaces entre les 2 joueurs augmentent durant les séries (EX : 6,8 et 10mètres)





## SEANCE 18

suite

**Musculation :**

**5 minutes**

**3x10 pompes, 3x10 Crunch, 3x10 Dips**

(Cf p.13)

**Gainages :**

**5 minutes**

**2 passages avec 2 min de**

**récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus tranquillement 5**

**min**

**Etirements passifs** des membres

inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 19 : Sauter, voler, tirer

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 30

### Echauffement :

5 minutes

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio Balle au capitaine :

10 minutes

- 2 Équipes de 6 à 8 joueurs.
- Sur le 40X20
- Capitaine dans la zone dans un premier temps et sans défenseur, puis entre 6 et 9 avec un adversaire
- Manche en 10 points, sanction à choisir parmi 10 pompes, 10 Crunch, 10 Sauts groupés

### Intermittent 1 :

25 minutes

Travail intermittent court – Travail en **30s** (effort) / **15s** (repos changement d'atelier)

Circuit de **10 ateliers à effectuer 3 fois** et **3min de repos** entre chaque série

#### **Exercice 1 : SQUAT JUMP**

Comme pour un squat normal, faites attention : les genoux ne doivent pas dépasser la pointe de pieds, la sangle abdominale est contractée, et le buste ne part pas trop vers l'avant.

Aidez-vous des bras pour vous donner de la puissance et amortissez-bien lorsque vous revenez au sol. Pour ceux qui veulent passer au niveau supérieur : montez les genoux vers la poitrine, jambes écartées.





## SEANCE 19

### suite

#### **Exercice 2 : CHAISE AVEC UNE JAMBE TENDUE (TABOURET)** à alterner

Appuyez contre un mur, le dos bien plaqué, les jambes en angle droit et les cuisses parallèles au sol. Décollez une jambe tendue devant, et conservez la position avant de changer de jambe.

Tendez également les bras devant vous pour être certain de ne pas vous aider en vous appuyant contre le mur.

#### **Exercice 3 : SQUAT BULGARE PLIOMETRIQUE**

Commencez par réaliser un squat bulgare. Le pied arrière sur le banc, la jambe avant à environ 15 centimètres du banc et le dos bien droit.

Le step est positionné à côté de votre jambe avant. Fléchissez la jambe avant pour réaliser un squat bulgare, puis donnez une impulsion pour sauter sur le step. Ce mouvement complet qui requiert un bon équilibre permet de développer la force des membres inférieurs mais également les muscles stabilisateurs.

Si cela est trop dur supprimer le step.

#### **Exercice 4 : FENTES AVEC MONTEES DE GENOUX**

Partez en position de fente, les jambes à 90° à l'avant et à l'arrière, et le genou de la jambe avant au-dessus de la cheville. Poussez pour monter la jambe arrière fléchie avec une belle impulsion.

Contractez-bien votre sangle abdominale pour conserver l'équilibre, et aidez-vous des bras pour vous propulser. Faites attention à bien reposer la jambe arrière de sorte à former un angle droit. Restez sur la même jambe avant de changer de côté.

Si cela est trop dur, réaliser des fentes sans sauts et monter le genou en restant bien bas sur la jambe avant.





## SEANCE 19

### suite

#### **Exercice 5 : SAUT SUR JUMP BOX**

(varier les hauteurs selon les catégories Cf les tests)

Prenez une impulsion les deux pieds au sol et atterrissez en position de squat sur la box.

Pour vous aider, utilisez vos bras et fléchissez les jambes avant le saut. Gardez bien le buste droit et la ceinture abdominale contractée.

#### **Exercice 6 : SPRINT AVEC ELASTIQUE**

Munissez-vous d'un élastique ou d'un harnais de résistance. L'idéal est de s'entraîner à deux en demandant à une autre personne de vous retenir lorsque vous allez chercher à sprinter.

C'est un super exercice pour améliorer son explosivité, (sa force et sa vitesse) ! Si vous ne possédez pas d'élastique, réalisez des accélérations sur une courte distance en montée. La descente vous servira de récupération.

#### **Exercice 7 : SAUT GROUPE**

Réaliser un saut en amenant les genoux à la poitrine. Attention, le buste reste bien droit. Essayez de sauter le plus haut possible et de rapprocher au maximum vos genoux vers votre poitrine. Enchaînez les sauts sans récupération.

#### **Exercice 8 : PISTOL SQUAT (à réserver aux seniors)**

Le pistol squat correspond à un squat sur une jambe. Le dos droit, vous allez tendre une jambe devant et poussez les fesses vers l'arrière en fléchissant le genou de la jambe d'appui. Descendez jusqu'à amener votre cuisse parallèle au sol en conservant la jambe bien haute.





## SEANCE 19

### suite

Le genou de la jambe d'appui ne doit pas dépasser les orteils. Pour revenir en position initiale, contractez votre cuisse et votre fessier. Pas besoin de matériel, et très efficace pour développer la force des jambes, composante indispensable à l'explosivité !

Pour commencer, positionnez-vous devant un banc, faites comme si vous réalisiez un pistol squat jusqu'à vous asseoir sur le banc avant de revenir en position initiale.

#### **Exercice 9 : SQUAT CHASSE**

Voici un exercice qui mélange vitesse et force. Positionnez-vous en position de squat : bien bas sur les jambes et les fesses vers l'arrière.

Dans cette position, vous allez chasser vers la gauche puis vers la droite. Concentrez-vous sur deux choses : la rapidité d'exécution des chassés et la position basse sur les jambes.

#### **Exercice 10 : SAUT A LA CORDE DOUBLE**

Faire deux tours avec la corde en un seul saut. Par rapport à un saut simple, vous devez ajouter de l'explosivité et accélérer la rotation des poignées. Pour davantage axer votre travail sur les jambes, vous pouvez monter les genoux vers la poitrine.





## SEANCE 19

### suite

#### **Intermittent 2 :**

**15 minutes**

Travail de **renforcement des muscles de l'épaule 3x3 minutes** avec **2 min de récupération** entre les séries

#### **Exercice 1 :**

En position de pompe les mains en appui sur son ballon de Hand, tendre ses pieds en extension afin de faire basculer ses épaules vers l'avant. Répéter l'action 10 fois. Afin de rendre l'exercice plus dur, un partenaire peut exercer une pression plus ou moins forte sur les épaules afin d'accentuer le déséquilibre

#### **Exercice 2 :**

A 2 effectuer alternativement des séries de 10 pompes avec une balle de tennis sous une main et une balle de Hand sous l'autre main.

#### **Exercice 3 :**

Chandelle dynamique contre un mur ou avec un partenaire.

De la position trépieds (en appui sur la tête et les 2 mains) montez de façon dynamique en position ATR (Appui Tendru Renversé)





## SEANCE 19

### suite

#### **Intermittent 3 :**

**15 minutes**

**Shoot au poste AILIER, ARRIERE** sur les 2 buts en montant en intensité progressivement et ce pour échauffer les GB

**Chaque joueur enchaîne 5 tirs d'affilé**, effectuer 4 passages minimum

#### **Exercice 1 : Travail d'AILIER**

Echange avec un passeur Arrière

Après être montée au plot proche de l'Arrière pour lui faire une passe, se désengager rapidement en faisant le tour du plot au coin pour se réengager rapidement et recevoir le ballon en mouvement vers le but.

Impulser sur le plinthe et aller chercher un shoot le plus ouvert possible

La réception se fait sur un DIMA

#### **Exercice 2 : Travail d'ARRIERE**

Un pied sur le plinthe bras armé

Pousser et tendre la jambe, retomber de l'autre côté du plinthe avec l'autre jambe sur celui-ci. Enchaîner les sauts jusqu'au bout du plinthe ou l'on profite de la dernière poussée pour aller le plus haut possible tout en restant gainé et le bras armé.

Effectuer le tir avec l'amplitude de saut maximale

#### **Exercice 3 : Travail d'ARRIERE**

Echange avec un passeur Demi-Centre

Recevoir le ballon en course en direction du but, impulser sur le plinthe et tirer alors que l'extension est maximale





## SEANCE 19

suite

Jeu :

Match, jeu libre, **10 minutes**

Retour au calme :

**10 minutes**

Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 20 : Spécifiques aux postes

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 35

### ***Echauffement :***

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### ***Cardio :***

**Footing de 5 minutes**

### ***Intermittent :***

**60 minutes**

Travail intermittent court (Environ **10s** et vite) Circuit de 6 ateliers de **3 min** à effectuer 3 fois et **3min de récupération** entre chaque série  
Regrouper le joueur par poids de corps ou morphotype

**Exercice 1 :** Selon les tests VO2Max, choisir son repère de travail (plusieurs repères possibles)

Travail en **5s/15s** – (6 passages à chaque série)

#### **Exercice 2 :**

Travail de **déplacement défensif en pas glissé** (toujours en contact au sol) en étant orienté vers la ligne de touche la plus proche (Orientation des appuis et des épaules)

#### **Exercice 3 :**

##### **Double appui – Débordement - Extension**

Chaque plot représente un défenseur, l'attaquant balle en main déborde impulse et simule un shoot en extension

Les GB eux simulent des parades à chaque plot

#### **Exercice 4 :**

Vingt mètres de skipping par-dessus des marques qui s'espacent de + en +  
Travail de rythme et d'appuis, pieds actifs (griffé), hanches élevées et genoux hauts





## SEANCE 20

suite

### Exercice 5 :

#### Travail spécifique aux postes

- **AILIER** – Partir du coin du terrain cloche pieds par-dessus la latte faire le retour sur l'autre pieds et aller au tir
- **ARRIERE et DEMI-CENTRE** – Partir de derrière le premier banc bras armé, bondir sur le 1er banc, retombé puis rebondir sur le 2ème, retombé et débordé sur 3 appuis pour aller au tir
- **PVT** – Positionner entre les 2 plots dos au but, le PVT va chercher à l'extérieur des plots une passe à 1 main 5 fois de son DC puis à la 6ème réception il se retourne et va tirer à l'opposé.
- **GB** – Celui qui ne réceptionne pas les tirs n'est pas inactif. A côté du but et en position de parade (les mains au-dessus de la tête) il effectue 5 parades descente de coude montée de genoux puis à la 6ème une parade haute. A effectuer de chaque côté en passant à garder le bras opposé au-dessus de la tête.

### Exercice 6 :

Par 2, retenu par un élastique le joueur qui travaille va à l'annonce de celui qui le retient franchir le plot de couleur annoncé

Temps de travail **30s** (2 passages chacun)

#### Jeu :

Match, jeu libre, **15 minutes**

#### Retour au calme :

**10 minutes**

Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 21 : Foncier et jeux

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 30

### Echauffement :

5 minutes

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

### Cardio :

Footing de 10 minutes

### Intermittent :

25 minutes

Travail de PMA **3x6 minutes** avec **2min de récupération** entre les séries

**2 Équipes de 6 à 8 joueurs +2 GB**,

chaque équipe se scinde en 2 groupes

• Sur le 40X20– Privilégier le **3C3**

• Match de hand sans dribble

Changement d'équipe toutes les **30s**.

L'équipe porteuse de la balle au coup de sifflet du coach sort du terrain en transmettant le ballon à un des joueurs de son équipe qui rentre.

Gage à déterminer pour l'équipe qui perd chaque manche





## SEANCE 21

### suite

#### Intermittent :

Travail de PMA 2 séquences avec **2min de récupération** entre les séries

• **2 Équipes de 6 à 8 joueurs +2 GB**

• Sur le 40X20

• **Match de hand sans dribble.** Le joueur qui a marqué sort du terrain.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il reste seulement 1 joueur et 1 GB par équipe.

Gage à déterminer pour l'équipe qui perd chaque manche

**15 minutes**

#### Jeu :

**Match, jeu en infériorité numérique**

(**10 minutes** chaque équipe), jeu

normal **15 minutes**

**35 minutes**

#### Retour au calme :

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

**10 minutes**





## SEANCE 22 : Evaluation de fin de cycle

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 30

**Cette dernière séance marque le temps pour nous de voir si tout le travail fastidieux et rude a porté ces fruits.**

Cette dernière séance marque le temps pour nous de voir si tout le travail fastidieux et rude a porté ces fruits.

Nous réeffectuerons les tests 1 et 2 (le 30/15 fit et le Sargent Test) et ainsi nous pourrons comparer les résultats obtenus en début du 3ème temps de notre Préparation Physique.

Grâce au référentiel du premier test et du palier atteint à la VO2 Max, et afin d'optimiser les performances de chacun nous regrouperons les joueurs par niveau (en fonction des paliers VO2MAX déjà obtenus) et ainsi créer de l'émulation et une dynamique de groupe pour le début du de ce 2ème test comparatif.

Le delta sur les résultats nous permettrons d'identifier et de quantifier la progression de chacun mais aussi de déterminer les zones de travail futur.





## **CONCLUSION**

Cette dernière journée a marqué la fin du travail fastidieux et le retour aux séances habituelles... Le championnat sera bientôt de retour et si maintenant la condition physique est là, d'autres axes de travail vont devenir prioritaire.

Il va être temps de travailler le projet de jeu de l'équipe, les systèmes et dispositifs défensifs ainsi que ses articulations défensives mais aussi le projet de jeu offensif avec tout ces fondamentaux et savoir-faire à connaître ainsi que les enclenchements préférentiels.

A très vite pour voir les résultats de vos premiers matchs !!!

## **PROJECTION**

Cependant tout le travail effectué durant ces 3 phases de Préparation Physique ne doit pas être mis de côté et oublié jusqu'à l'année prochaine. Il pourrait être opportun de réeffectuer durant les trêves un peu plus longues le TEST 30/15 FIT intermittent afin de juger du niveau de forme de vos joueurs.

De plus, ces tests peuvent nous permettre de construire un travail d'entretien lors des phases de retour au HANDBALL après des pauses (Trêves des confiseurs).

Ainsi les résultats obtenus courant septembre donneront les axes de travail physique de l'année à venir que ce soit en salle ou en salle et sur piste si on a plus de temps.

Vous trouverez page suivante un exemple de travail d'entretien de la condition physique et des différentes filières de travail (Endurance, Force, vitesse et sprint) de vos joueurs en vous appuyant sur différents paliers de VO2MAX





### Exemple pour un travail foncier d'entretien

Au regard des tests effectués durant cette période de reprise vous allez conserver les données de vos joueurs. Au cours de l'année à venir elles pourront vous servir à mi saison pour constituer des groupes de niveau et travailler par exemple au retour de la trêve des confiseurs ou chacun s'est un peu laisser tenter par les chocolats et le foie gras

TEST VO2MAX		Piste Travail d'endurance		Piste Travail de force		Piste Travail de vitesse		Salle sprint / résistance		Salle sprint / puissance	
Palier		5X800m à <b>70% de VO<sup>2</sup>Max</b> <b>1m30 de repos</b> entre chaque série		3X400m à <b>85% de VO<sup>2</sup>Max</b> <b>2 minutes de repos entre chaque série</b>		2X100m à <b>110% de VO<sup>2</sup>Max</b> <b>3 minutes de repos</b> entre chaque série		<b>7s/13s</b> pendant <b>6min X 3</b> avec Travail à <b>95% de VO<sup>2</sup>Max</b>		<b>5s/15s</b> pendant <b>3 min X 3</b> avec <b>3 minutes de repos</b> entre chaque série Travail à <b>95% de VO<sup>2</sup>Max</b>	
14	3,9 m/s	4'50	2,75 m/s	2'00	3,30 m/s	23s max	4,3 m/s	26 mètres	19 mètres		
16	4,4 m/s	4'20	3,08 m/s	1'46	3,74 m/s	20,85s max	4,8 m/s	30 mètres	21 mètres		
18	5,0 m/s	3'48	3,50 m/s	1'34	4,25 m/s	18s max	5,5 m/s	33 mètres	24 mètres		
20	5,5 m/s	3'27	3,85m/s	1'25	4,67 m/s	16,5s max	6,0 m/s	37 mètres	26 mètres		
21	5,8 m/s	3'17	4,06 m/s	1'21	4,93 m/s	15,6s max	6,4 m/s	39 mètres	28 mètres		

### CALCUL DE DISTANCE D'UNE SERIE

**14 km/h**

$$14/3.6=3.9 \text{ m/s}$$

$$95\% \text{ de } 3.9=3.7$$

$$7 \times 3.7= 26 \text{ mètres}$$

**18km/h**

$$18/3.6=5\text{m/s}$$

$$95\% \text{ de } 5=4.75$$

$$7 \times 4.75=33 \text{ mètres}$$





# Annexes





## LES ETIREMENTS

Pour beaucoup, les étirements sont perçus comme une perte de temps. En réalité, si vous souhaitez éviter les blessures, sachez que les étirements après l'effort est aussi important que l'échauffement qui le précède.

L'étirement favorise la récupération afin de retrouver la condition qui était la vôtre avant l'exercice. Il atténue les douleurs musculaires liées à l'effort, en aidant à la cicatrisation et au réalignement du muscle. Ils sont d'autant plus importants après une période d'inactivité comme les vacances.

Avant de débuter vos étirements, pratiquez durant quelques minutes la marche (pieds nus si possible) afin de stabiliser votre rythme cardiaque et votre température corporelle. Une fois stabilisé asseyez-vous et débutez vos étirements.

### Etirement des triceps

1. Assis sur un tapis de sol ou une serviette, dos droit, croisez les jambes. Levez un bras au-dessus de la tête, puis laissez glisser la paume de la main à l'arrière de la tête, entre les omoplates.
2. Levez l'autre bras afin de soutenir le bras en extension. Posez votre main sur la partie charnue du bras ou au-dessous du coude.
3. Maintenez la position **15 secondes**. Répétez l'exercice avec le bras opposé. A **répéter 3 fois** sur chaque bras.

ATTENTION :

**CONTRACTEZ VOS ABDOS DURANT TOUT L'EXERCICE, AFIN DE SOUTENIR LE DOS ET LIMITER LE RISQUE DE BLESSURE**





### Etirement des deltoïdes

1. Assis sur un tapis de sol ou une serviette, dos droit, croisez les jambes. Tendez un bras face à vous, avant de le ramener vers vous et de le plaquer contre votre buste, toujours en extension.
2. Garder les épaules orientées vers l'avant. De votre main libre, soutenez le bras tendu.
3. Maintenez la position **15 secondes**. Répétez l'exercice avec le bras opposé. A **répéter 3 fois** sur chaque bras

### Etirement abdominal (étirement des genoux)

**CET EXERCICE APPORTE ETIREMENT ET RELACHEMENT DES MUSCLES DU BAS DU DOS (LES LOMBAIRES) MAIS AUSSI CEUX DE LA PAROI ABDOMINALE.**

1. Allongez-vous sur le dos, jambes en l'air et genoux pliés.
2. Amenez les genoux contre votre poitrine et saisissez vos tibias.
3. Serrez vos genoux contre vous le plus que vous le pouvez sans gêne et tenez la posture au moins **15 secondes**. Relâchez lentement, revenez à la position initiale et **recommencez 3 fois**

### Etirement abdominal (étirement des genoux)

**CET EXERCICE APPORTE ETIREMENT ET RELACHEMENT DES MUSCLES L'ENSEMBLE DU DOS MAIS AUSSI CEUX DE LA PAROI ABDOMINALE.**

1. Mettez-vous à 4 pattes, les mains à la verticale des épaules devant vous et les genoux sous les hanches. Reculez les fesses vers les talons, en rentrant le ventre vers la colonne vertébrale. Laissez reposer votre abdomen sur vos cuisses et votre tête sur le sol
2. Ramenez les bras en arrière, de façon à ce que les mains soient proches de vos pieds. Tenez la posture **15 secondes**.
3. **Recommencez 3 fois**.

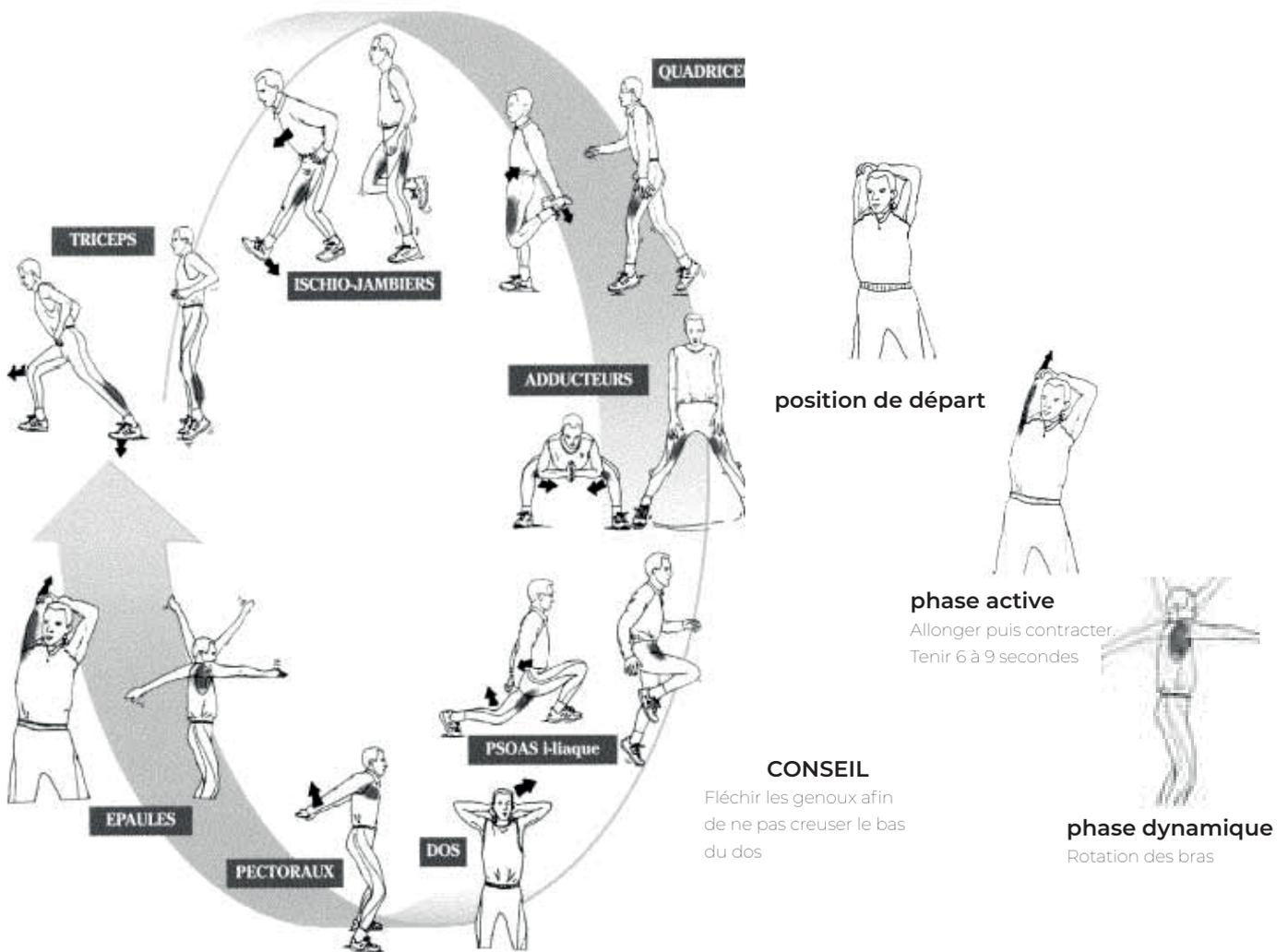




## LES ETIREMENTS DYNAMIQUE AVANT L'EFFORT

Chaque exercice comporte :

- une **phase active** de **6 à 8 secondes** (étirement et contraction)
- une **phase dynamique** (mouvement de rotation ou sautillé)



Source de l'illustration : [http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante\\_etirements.html](http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante_etirements.html)

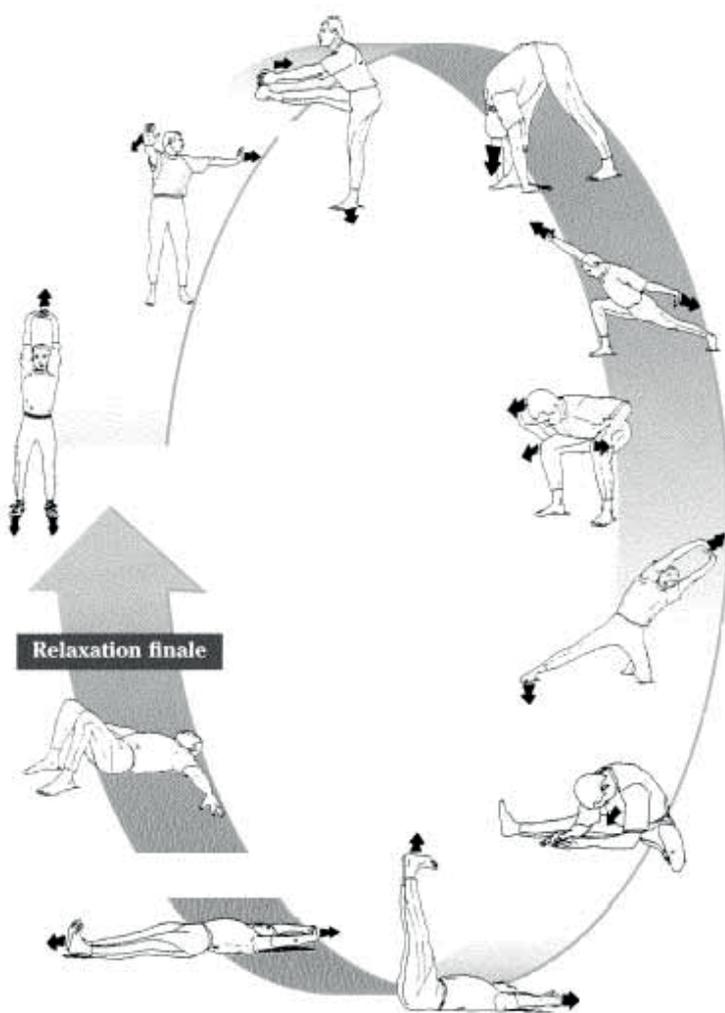




## LES ETIREMENTS POSTURAUX, AU COURS DE LA SÉANCE

Il y a 2 manières de s'étirer :

- le **stretch actif** : c'est nous qui allongeons le muscle en poussant contre des résistances fictives
- le **stretch passif** : c'est le poids du corps qui agit



**stretch actif :**  
environ 15 à 20 secondes  
petite respiration



**stretch passif :**  
environ 1 minute  
grande respiration

La séance se termine par une position de relaxation finale

Source de l'illustration : [http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante\\_etirements.html](http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante_etirements.html)

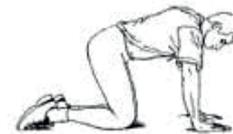
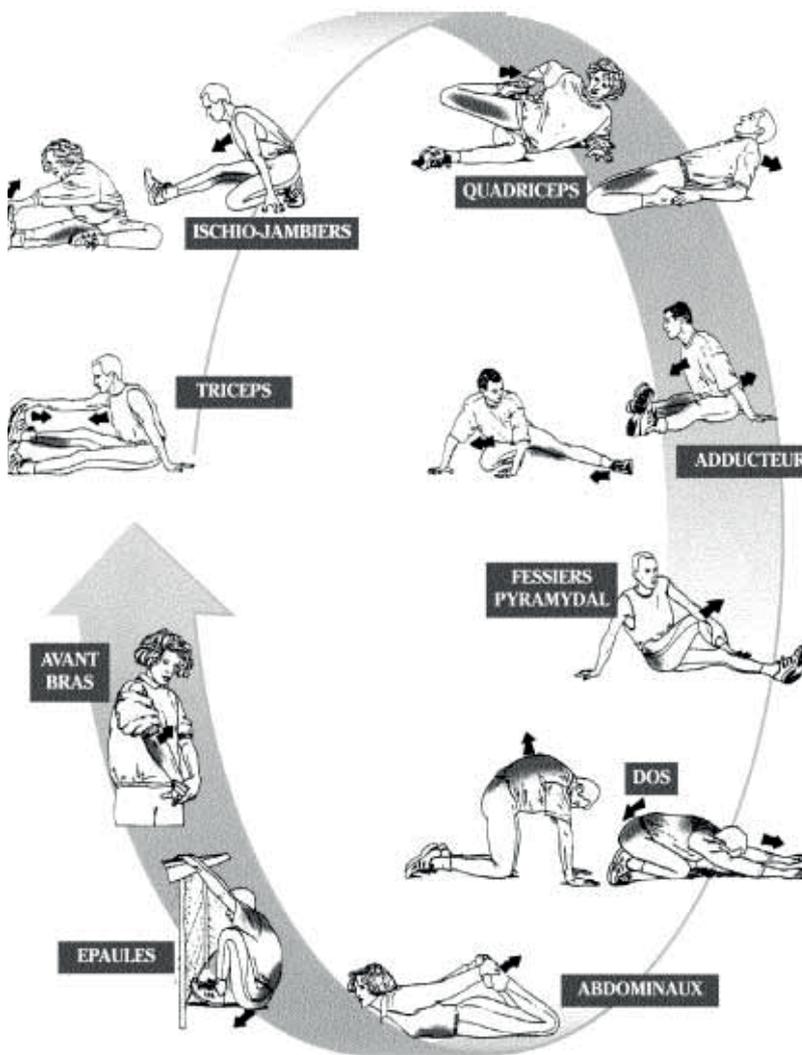




## LES ETIREMENTS PASSIFS APRÈS L'EFFORT

Chaque exercice comporte :

- une **phase d'étirements** de **20 à 25 secondes**
- une **phase d'allongement** **20 à 30 secondes** dans une autre position



position de départ



**phase d'étirement :**

Faire le dos rond et tenir la position 20 à 25 secondes



**phase d'allongement :**

abaisser les fesses sur les talons et avancer les mains 20 à 30 secondes

Source de l'illustration : [http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante\\_etirements.html](http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante_etirements.html)

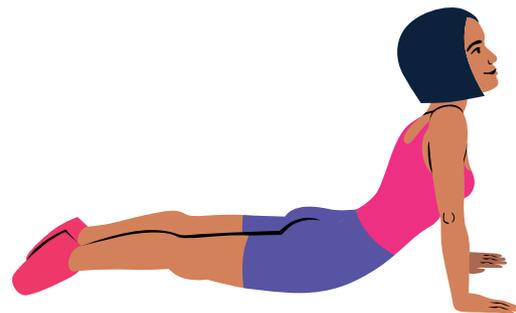
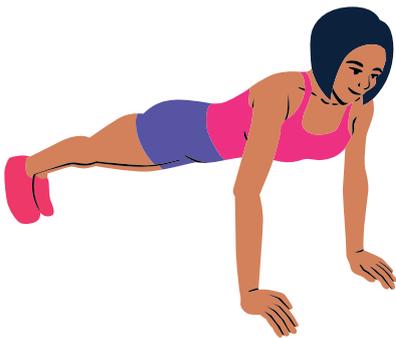




## EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Les pompes Hindu

1. À partir de la position de pompe, écartez les pieds de manière à ce qu'ils soient plus écartés que la largeur des épaules et avancez-les.
2. Levez les hanches pour former avec votre corps un « V inversé » (un « ^ » en fait ;) ) et gardez la tête, le cou et le dos alignés avec les jambes tendues, les oreilles sont entre les épaules.
3. Fléchissez les bras et amenez votre menton près du sol entre vos mains, dans le même alignement que votre dos.
4. Avancez votre corps vers l'avant pour amener votre poitrine près du sol entre vos mains.
5. Relevez la tête, arquez votre corps en poussant sur vos bras et amenez vos hanches au sol, bras tendu.
6. Faites le mouvement inverse pour revenir en position de « V inversé »



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 13 garçons

### Garçons 13 ans

Test VOZ Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDECINE BALL	SOUPLESE	SOUPLESE
Le 30-15 Inermittent Fitness T est (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permet d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFT). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort- 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier pallier complet.	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3.3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut.	Effectuer 3 bonds successifs pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Position de départ: Agrippez-vous en prise pronation. Largeur d'épaules, les paumes vers la barre, les pouces vers l'intérieur.</li> <li>Là où la phase, se hisser en expirant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>Zéme phase. Descende en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les garçons nous utiliserons un ballon de 3 Kg.	Départ debout sur un banc jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Souplesse des adducteurs sur 3 Pts: Assis dos au mur, dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Latte de 1 mètre</li> <li>Souplesse du dos sur 4 Pts: Les pieds se posent les genoux peuvent se fléchir 4pts</li> <li>Les pieds se posent, jambes tendues 3pts</li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol 2pts</li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies 1pt</li> </ul>
<b>1 essai</b> Perf sur 20 pts	<b>2 essais</b> Perf sur 20 pts	<b>3 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>2 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts	<b>3 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts
20	17,5	5,4	6	3<=	6,4	24	10
19,5	17,6	5,2	5,9	9,5	6,2	22	10
19	17,7	5,0	5,8	9	6	20	9
18,5	17,8	4,8	5,7	8,5	5,8	18	8,5
18	17,9	4,6	5,6	8	5,6	16	8
17,5	18	4,4	5,5	7,5	5,4	14	7,5
17	18,1	4,2	5,4	7	5,2	12	7
16,5	18,2	4,0	5,3	6,5	5	10	6,5
16	18,3	3,8	5,2	6	4,8	8	6
15,5	18,4	3,6	5,1	5,5	4,6	7	5,5
15	18,5	3,4	5	5	4,4	6	5
14,5	18,6	3,3	4,9	4,5	4,2	5	4,5
14	18,7	3,2	4,8	4	4	4	4
13,5	18,8	3,1	4,7	3,5	3,8	2	3,5
13	18,9	3,0	4,6	3	3,6	0	3
12,5	19	2,9	4,5	2,5	3,4	-2	2,5
12	19,1	2,8	4,4	2	3,2	-4	2
11,5	19,2	2,7	4,3	1,5	3	-6	1,5
11	19,3	2,6	4,2	1	2,8	-8	1
10,5	19,4	2,5	4,1	0,5	2,6	-10	0

BILAN: ..... points/100

Observations:



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 13 Filles

Filles 13 ans						
Test VO2 Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDECINE BALL	SOUPLESSE
19	19	40	6	2	5,6	10
18,5	19,1	39	5,9	9,5	5,5	23
18	19,2	38	5,8	9	5,4	21
17,5	19,3	37	5,7	8,5	5,3	19
17	19,4	36	5,6	8	5,2	17
16,5	19,5	35	5,5	7,5	5,1	15
16	19,6	34	5,4	7	5	13
15,5	19,7	33	5,3	6,5	4,9	11
15	19,8	32	5,2	6	4,8	10
14,5	19,9	31	5,1	5,5	4,7	9
14	20	30	5	5	4,6	8
13,5	20,1	29	4,9	4,5	4,4	7
13	20,2	28	4,8	4	4,2	6
12,5	20,3	27	4,7	3,5	4	5
12	20,4	26	4,6	3	3,8	4
11,5	20,5	25	4,5	2,5	3,6	3
11	20,6	24	4,4	2	3,4	2
10,5	20,7	23	4,3	1,5	3,2	1
10	20,8	22	4,2	1	3	0
9,5	20,9	21	4,1	0,5	2,8	-1

BILAN: ..... points/100

Observations:



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 14 garçons

### Garçons 14 ans

Test VOZ Max		Test de l'Illinois		DETENTE VERTICALE		MULTIBONDS		TRACTIONS		LANCER DE MEDICINE BALL		SOUPLESSE		SOUPLESSE	
Le 30-15 Inermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettant d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFI). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort - 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier palier complet		Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.		Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut		Effectuer 3 bonds successifs, pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum de traction</li> <li>• Position de départ: Agrapez-vous en prise pronation. Largeur des poches vers l'intérieur.</li> <li>• 1ère phase: Se hisser en explosant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>• 2ème phase: Descente en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>		Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les garçons nous utiliserons un ballon de 3 kg.		Départ debout sur un banc/jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Souplesse des épaules sur 2 pts</b>: Assis sur un mur, dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Lette de 1 mètre</li> <li>• <b>Souplesse du dos sur 4 Pts</b>: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir <b>4pts</b></li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol <b>2pts</b></li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies <b>1pt</b></li> <li>• <b>Souplesse des épaules sur 3 Pts</b>: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée</li> </ul>	
1 essai Perf sur 20 pts		2 essais Perf sur 20 pts		3 essais Perf sur 10 pts		2 essais Perf sur 10 pts		1 essai Perf sur 10 pts		3 essais Perf sur 10 Pts		1 essai Perf sur 10 pts		1 essai Perf sur 10 pts	
21	20	17	20	56	10	7,2	10	5	10	7	10	24	10	10	10
20,5	19	17,1	19	54	9,5	7	9,5	9,5	9,5	6,8	9,5	22	9,5	9	9
20	18	17,2	18	52	9	6,8	9	9	9	6,6	9	20	9	9	9
19,5	17	17,3	17	50	8,5	6,6	8,5	8,5	8,5	6,4	8,5	18	8,5	8,5	8,5
19	16	17,4	16	48	8	6,4	8	4	8	6,2	8	16	8	8	8
18,5	15	17,5	15	46	7,5	6,2	7,5	7,5	7,5	6	7,5	14	7,5	7,5	7,5
18	14	17,6	14	44	7	6	7	7	7	5,8	7	12	7	7	7
17,5	13	17,7	13	42	6,5	5,8	6,5	6,5	6,5	5,6	6,5	10	6,5	6,5	6,5
17	12	17,8	12	40	6	5,6	6	3	6	5,4	6	8	6	6	6
16,5	11	17,9	11	38	5,5	5,4	5,5	5,5	5,5	5,2	5,5	7	5,5	5,5	5,5
16	10	18	10	36	5	5,2	5	5	5	5	5	6	5	5	5
15,5	9	18,1	9	35	4,5	5,1	4,5	4,5	4,5	4,8	4,5	5	4,5	4,5	4,5
15	8	18,2	8	34	4	5	4	2	4	4,6	4	4	4	4	4
14,5	7	18,3	7	33	3,5	4,9	3,5	3,5	3,5	4,4	3,5	2	3,5	3,5	3,5
14	6	18,4	6	32	3	4,8	3	3	3	4,2	3	0	3	3	3
13,5	5	18,5	5	31	2,5	4,7	2,5	1	2,5	4	2,5	-2	2,5	2,5	2,5
13	4	18,6	4	30	2	4,6	2	2	2	3,8	2	-4	2	2	2
12,5	3	18,7	3	29	1,5	4,5	1,5	1,5	1,5	3,6	1,5	-6	1,5	1,5	1,5
12	2	18,8	2	28	1	4,4	1	1	1	3,4	1	-8	1	1	1
11,5	1	18,9	1	27	0,5	4,3	0,5	0	0,5	3,2	0	-10	0	0	0

BILAN: ..... points/100

Observations:



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 14 Filles

Filles 14 ans												
Test VO2 Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDECINE BALL	SOUPLESE	SOUPLESE	SOUPLESE	SOUPLESE			
<p>Le 30-15 Intermittent Fitness Test (30-15IFT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettrait d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFT). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort- 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier pallier complet</p>	<p>Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.</p>	<p>Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut</p>	<p>Effectuer 3 bonds successifs pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de traction en prise pronation. Largeur d'épaules; les paumes vers la barre, les pouces vers l'intérieur.</li> <li>1ère phase: Se hisser en exploitant jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>2ème phase: Descente en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>	<p>Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les filles nous utiliserons un ballon 2Kg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>appuyez vos omoplates sur 3 pts</b>: appuiez vos mains sur le dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Latte de 1 mètre</li> <li>• <b>Souplesse du dos sur 4 Pts</b>: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir <b>4pts</b></li> <li>Les pieds se posent, jambes tendues <b>3pts</b></li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol <b>2pts</b></li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies <b>1pt</b></li> <li>• <b>Souplesse des épaules sur 3 Pts</b>: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée</li> </ul>	<p>Départ debout sur un banc, jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.</p>	<p>1 essai Perf sur 20 pts</p>	<p>2 essais Perf sur 20 pts</p>	<p>3 essais Perf sur 10 pts</p>	<p>1 essai Perf sur 10 pts</p>	<p>1 essai Perf sur 10 pts</p>
20	18,5	20	42	10	6,2	10	10	10	6	10	10	10
19,5	19	18,6	41	9,5	6,1	9,5	9,5	9,5	5,9	9,5	23	9,5
19	18,7	18	40	9	6	9	9	9	5,8	9	21	9
18,5	17	18,8	39	8,5	5,9	8,5	8,5	8,5	5,7	8,5	19	8,5
18	16	18,9	38	8	5,8	8	8	8	5,6	8	17	8
17,5	15	19	37	7,5	5,7	7,5	7,5	7,5	5,5	7,5	15	7,5
17	14	19,1	36	7	5,6	7	7	7	5,4	7	13	7
16,5	13	19,2	35	6,5	5,5	6,5	6,5	6,5	5,3	6,5	11	6,5
16	12	19,3	34	6	5,4	6	6	6	5,2	6	10	6
15,5	11	19,4	33	5,5	5,3	5,5	5,5	5,5	5,1	5,5	9	5,5
15	10	19,5	32	5	5,2	5	5	5	5	5	8	5
14,5	9	19,6	31	4,5	5,1	4,5	4,5	4,5	4,8	4,5	7	4,5
14	8	19,7	30	4	5	4	4	4	4,6	4	6	4
13,5	7	19,8	29	3,5	4,9	3,5	3,5	3,5	4,4	3,5	5	3,5
13	6	19,9	28	3	4,8	3	3	3	4,2	3	4	3
12,5	5	20	27	2,5	4,7	2,5	2,5	2,5	4	2,5	3	2,5
12	4	20,1	26	2	4,6	2	2	2	3,8	2	2	2
11,5	3	20,2	25	1,5	4,5	1,5	1,5	1,5	3,6	1,5	1	1,5
11	2	20,3	24	1	4,4	1	1	1	3,4	1	0	1
10,5	1	20,4	23	0,5	4,3	0,5	0,5	0,5	3,2	0	-1	0

Observations:

3ILAN: ..... points/100



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 15 garçons

### Garçons 15 ans

Test VOZ Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDICINE BALL	SOUPLESE	SOUPLESE					
Le 30-15 Inermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettant d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFI). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort - 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier palier complet	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut	Effectuer 3 bonds successifs, pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum de traction</li> <li>• Position de départ: Agrapez-vous en prise pronation. Largeur des poches vers l'intérieur.</li> <li>• 1ère phase: Se hisser en expirant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>• 2ème phase: Descente en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les garçons nous utiliserons un ballon de 3 Kg.	Départ debout sur un banc/jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Souplesse des épaules sur 2 Pts</b>: Assis vos deux pieds sur le dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Lette de 1 mètre</li> <li>• <b>Souplesse du dos sur 4 Pts</b>: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir <b>4pts</b></li> <li>Les pieds ne se posent pas, jambes tendues <b>3pts</b></li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies <b>1pt</b></li> <li>• <b>Souplesse des épaules sur 3 Pts</b>: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée</li> </ul>					
<b>1 essai</b> Perf sur 20 pts	<b>2 essais</b> Perf sur 20 pts	<b>3 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>2 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts	<b>3 essais</b> Perf sur 10 Pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts					
21,5	20	16,5	20	60	10	8	10	7,6	10	24	10	10
21	19	16,6	19	58	9,5	7,8	9,5	7,4	9,5	22	10	10
20,5	18	16,7	18	56	9	7,6	9	7,2	9	20	9	9
20	17	16,8	17	54	8,5	7,4	8,5	7	8,5	18	8,5	8,5
19,5	16	16,9	16	52	8	7,2	8	6,8	8	16	8	8
19	15	17	15	50	7,5	7	7,5	6,6	7,5	14	7,5	7,5
18,5	14	17,1	14	48	7	6,8	7	6,4	7	12	7	7
18	13	17,2	13	46	6,5	6,6	6,5	6,2	6,5	10	6,5	6,5
17,5	12	17,3	12	44	6	6,4	6	6	6	8	6	6
17	11	17,4	11	42	5,5	6,2	5,5	5,8	5,5	7	5,5	5,5
16,5	10	17,5	10	40	5	6	5	5,6	5	6	5	5
16	9	17,6	9	38	4,5	5,8	4,5	5,4	4,5	5	4,5	4,5
15,5	8	17,7	8	36	4	5,6	4	5,2	4	4	4	4
15	7	17,8	7	34	3,5	5,4	3,5	5	3,5	2	3,5	3,5
14,5	6	17,9	6	32	3	5,2	3	4,8	3	0	3	3
14	5	18	5	30	2,5	5	2,5	4,6	2,5	-2	2,5	2,5
13,5	4	18,1	4	28	2	4,8	2	4,4	2	-4	2	2
13	3	18,2	3	26	1,5	4,6	1,5	4,2	1,5	-6	1,5	1,5
12,5	2	18,3	2	24	1	4,4	1	4	1	-8	1	1
12	1	18,4	1	22	0,5	4,2	0,5	3,8	0,5	-10	0,5	0,5

BILAN: ..... points/100

Observations:



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 15 Filles

Filles 15 ans															
Test VO2 Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDECINE BALL	SOUPLESE	SOUPLESE	SOUPLESE	SOUPLESE						
Le 30-15 Intermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettrait d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFT). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort-15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier pallier complet	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut	Effectuer 3 bonds successifs pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de traction en prise pronation. Largeur d'épaules; les paumes vers la barre, les pouces vers l'intérieur.</li> <li>1ère phase: se hisser en exploitant jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>2ème phase: Descente en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les filles nous utiliserons un ballon 2Kg.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• appuiez vos anneaux sur 3 pts. Assis sur au minimum dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Latte de 1 mètre</li> <li>• Souplesse du dos sur 4 Pts: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir 4pts</li> </ul> <p>Les pieds se posent, jambes tendues 3pts Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol 2pts</p> <p>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies 1pt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souplesse des épaules sur 3 Pts: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée</li> </ul>	Départ debout sur un banc, jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.	1 essai Perf sur 20 pts	2 essais Perf sur 20 pts	3 essais Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts	3 essais Perf sur 10 Pts	SOUPLESE	1 essai Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts
20	18,2	20	46	10	6,6	10	4	10	6,4	10	25	10	10	10	
19,5	18,3	19	45	9,5	6,5	9,5	9,5	9,5	6,3	9,5	23	9,5	23	9,5	
19	18,4	18	44	9	6,4	9	9	9	6,2	9	21	9	21	9	
18,5	18,5	17	43	8,5	6,3	8,5	8,5	8,5	6,1	8,5	19	8,5	19	8,5	
18	18,6	16	42	8	6,2	8	8	8	6	8	17	8	17	8	
17,5	18,7	15	41	7,5	6,1	7,5	7,5	7,5	5,9	7,5	15	7,5	15	7,5	
17	18,8	14	40	7	6	7	7	7	5,8	7	13	7	13	7	
16,5	18,9	13	39	6,5	5,9	6,5	6,5	6,5	5,7	6,5	11	6,5	11	6,5	
16	19	12	38	6	5,8	6	6	6	5,6	6	10	6	10	6	
15,5	19,1	11	37	5,5	5,7	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	9	5,5	9	5,5	
15	19,2	10	36	5	5,6	5	5	5	5,4	5	8	5	8	5	
14,5	19,3	9	35	4,5	5,5	4,5	4,5	4,5	5,2	4,5	7	4,5	7	4,5	
14	19,4	8	34	4	5,4	4	4	4	5	4	6	4	6	4	
13,5	19,5	7	33	3,5	5,3	3,5	3,5	3,5	4,8	3,5	5	3,5	5	3,5	
13	19,6	6	32	3	5,2	3	3	3	4,6	3	4	3	4	3	
12,5	19,7	5	31	2,5	5,1	2,5	2,5	2,5	4,4	2,5	3	2,5	3	2,5	
12	19,8	4	30	2	5	2	2	2	4,2	2	2	2	2	2	
11,5	19,9	3	29	1,5	4,9	1,5	1,5	1,5	4	1,5	1	1,5	1	1,5	
11	20	2	28	1	4,8	1	1	1	3,8	1	0	1	0	1	
10,5	20,1	1	27	0,5	4,7	0,5	0,5	0,5	3,6	0,5	-1	0,5	-1	0,5	

Observations:

BILAN: ..... points/100



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 16 garçons

### Garçons 16 ans

Test VOZ Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDICINE BALL	SOUPLASSE	SOUPLASSE
Le 30-15 Inermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettant d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFI). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort - 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier palier complet	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquent les points de retour, et D marque la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut	Effectuer 3 bonds successifs, pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	• Maximum de traction • Position de départ: Agripez-vous en prise pronation. Largeur des poches vers l'intérieur. • 1ère phase: Se hisser en épiant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre. • 2ème phase: Descente en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les garçons nous utiliserons un ballon de 3 Kg.	Départ debout sur un banc/jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.	• Souplesse des épaules sur 3 Pts: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée • Souplesse des épaules sur 4 Pts: Assis vos épaules, dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Latte de 1 mètre • Souplesse du dos sur 4 Pts: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir 4pts Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol 2pts Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies 1pt
<b>1 essai</b> Perf sur 20 pts	<b>2 essais</b> Perf sur 20 pts	<b>3 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>2 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 Pts	<b>3 essais</b> Perf sur 10 Pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts
22	20	64	8,8	10	7,8	24	10
21,5	19	62	8,7	9,5	7,6	22	10
21	18	60	8,5	9	7,4	20	9
20,5	17	58	8,3	8,5	7,2	18	8,5
20	16	56	8,1	8	7	16	8
19,5	15	54	7,9	7,5	6,8	14	7,5
19	14	52	7,7	7	6,6	12	7
18,5	13	50	7,5	6,5	6,4	10	6,5
18	12	48	7,3	6	6,2	8	6
17,5	11	46	7,1	5,5	6	7	5,5
17	10	44	6,9	5	5,8	6	5
16,5	9	42	6,6	4,5	5,6	5	4,5
16	8	40	6,3	4	5,4	4	4
15,5	7	38	6	3,5	5,2	2	3,5
15	6	36	5,7	3	5	0	3
14,5	5	34	5,4	2,5	4,8	-2	2,5
14	4	32	5,1	2	4,6	-4	2
13,5	3	30	4,8	1,5	4,4	-6	1,5
13	2	28	4,5	1	4,2	-8	1
12,5	1	26	4,2	0,5	4	-10	0,5

BILAN: ..... points/100

Observations:



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 16 Filles

Filles 16 ans									
Test VO2 Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDECINE BALL	SOUPLESSE	SOUPLESSE	SOUPLESSE	SOUPLESSE
Le 30-15 Intermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettrait d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFT). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort - 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier pailler complet	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut	Effectuer 3 bonds successifs pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de traction en prise pronation. Largeur des épaules, les paumes vers la barre, les pouces vers l'intérieur.</li> <li>1ère phase: Se hisser en expirant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>2ème phase: Descende en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les filles nous utiliserons un ballon de 2kg.	<ul style="list-style-type: none"> <li>alignement des omoplates sur 3 Pts: Assis ou au mur, dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Latte de 1 mètre</li> <li>Souplesse du dos sur 4 Pts: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir 4pts</li> <li>Les pieds se posent, jambes tendues 3pts</li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol 2pts</li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies 1pt</li> <li>Souplesse des épaules sur 3 Pts: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée</li> </ul>	Départ debout sur un banc jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.		
1 essai Perf sur 20 pts	2 essais Perf sur 20 pts	3 essais Perf sur 10 pts	2 essais Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 Pts	3 essais Perf sur 10 Pts	1 essai Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts
20,5	17,8	10	7	6	6,6	25	10	10	10
20	17,9	49	6,9	9,5	6,5	23	9,5	23	9,5
19	17,9	48	6,8	9	6,4	21	9	21	9
18,5	18,1	47	6,7	8,5	6,3	19	8,5	19	8,5
18	18,2	46	6,6	8	6,2	17	8	17	8
17,5	18,3	45	6,5	7,5	6,1	15	7,5	15	7,5
17	18,4	44	6,4	7	6	13	7	13	7
16,5	18,5	43	6,3	6,5	5,9	11	6,5	11	6,5
16	18,6	42	6,2	6	5,8	10	6	10	6
15,5	18,7	41	6,1	5,5	5,7	9	5,5	9	5,5
15	18,8	40	6	5	5,6	8	5	8	5
14,5	18,9	39	5,9	4,5	5,4	7	4,5	7	4,5
14	19	38	5,8	4	5,2	6	4	6	4
13,5	19,1	37	5,7	3,5	5	5	3,5	5	3,5
13	19,2	36	5,6	3	4,8	4	3	4	3
12,5	19,3	35	5,5	2,5	4,6	3	2,5	3	2,5
12	19,4	34	5,4	2	4,4	2	2	2	2
11,5	19,5	33	5,3	1,5	4,2	1,5	1,5	1	1,5
11	19,6	32	5,2	1	4	1	1	0	1
	19,7	31	5,1	0,5	3,8	0,5	-1	0,5	0,5

Observations:

BILAN: ..... points/100



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 17 garçons

### Garçons 17 ans

Test VOZ Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDICINE BALL	SOUPLISSE	SOUPLISSE
Le 30-15 Inermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettant d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFI). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort - 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier palier complet	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquent les points de retour, et D marque la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut	Effectuer 3 bonds successifs, pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum de traction</li> <li>• Position de départ: Aгрппez-vous en prise pronation. Largeur des poignes vers l'intérieur.</li> <li>• 1ère phase: Se hisser en expirant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>• 2ème phase: Descente en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les garçons nous utiliserons un ballon de 3 Kg.	Départ debout sur un banc/jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Souplesse des épaules sur 2 Pts</b>: Assis vos deux pieds sur le dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Lette de 1 mètre</li> <li>• <b>Souplesse du dos sur 4 Pts</b>: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir <b>4pts</b></li> <li>Les pieds se posent, jambes tendues <b>3pts</b></li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol <b>2pts</b></li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies <b>1pt</b></li> <li>• <b>Souplesse des épaules sur 3 Pts</b>: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée</li> </ul>
1 essai Perf sur 20 pts	2 essais Perf sur 20 pts	3 essais Perf sur 10 pts	2 essais Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts	3 essais Perf sur 10 Pts	1 essai Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts
22,5	15,2	70	9,4	12	8,2	24	10
19	15,3	68	9,2	11	8	22	10
21,5	15,4	66	9	10	7,8	20	9
21	15,5	64	8,8	9	7,6	18	8,5
20,5	15,6	62	8,6	8	7,4	16	8
20	15,7	60	8,4	7,5	7,2	14	7,5
19,5	15,8	58	8,2	7	7	12	7
19	15,9	56	8	6,5	6,8	10	6,5
18,5	16	54	7,8	6	6,6	8	6
18	16,1	52	7,6	5,5	6,4	7	5,5
17,5	16,2	50	7,4	5	6,2	6	5
17	16,3	48	7,1	4,5	6	5	4,5
16,5	16,4	46	6,8	4	5,8	4	4
16	16,5	44	6,5	3,5	5,6	2	3,5
15,5	16,6	42	6,2	3	5,4	0	3
15	16,7	40	5,9	2,5	5,2	-2	2,5
14,5	16,8	38	5,6	2	5	-4	2
14	16,9	36	5,3	1,5	4,8	-6	1,5
13,5	17	34	5	1	4,6	-8	1
13	17,1	32	4,7	0,5	4,4	-10	0,5

BILAN: ..... points/100

Observations:



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 17 Filles

Filles 17 ans									
Test VO2 Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDECINE BALL	SOUPLESSE	SOUPLESSE	SOUPLESSE	1 essai Perfur 10 pts
Le 30-15 Intermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettrait d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFT). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort - 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier pailler complet	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut	Effectuer 3 bonds successifs pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de traction en prise pronation. Largeur des épaules, les paumes vers la barre, les pouces vers l'intérieur.</li> <li>1ère phase: Se hisser en expirant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>2ème phase: Descende en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les filles nous utiliserons un ballon de 2kg.	<ul style="list-style-type: none"> <li>alignement des omoplates sur 3 Pts: Assis ou au mur, dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Latte de 1 mètre</li> <li>Souplesse du dos sur 4 Pts: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir 4pts</li> <li>Les pieds se posent, jambes tendues 3pts</li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol 2pts</li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies 1pt</li> <li>Souplesse des épaules sur 3 Pts: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée</li> </ul>	Départ debout sur un banc jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.	1 essai Perfur 10 pts	1 essai Perfur 10 pts
21	17,4	10	7,2	6	6,8	10	25	10	10
20,5	17,5	9,5	7,1	9,5	6,7	9,5	23	9,5	9,5
20	17,6	9	7	9	6,6	9	21	9	9
19,5	17,7	8,5	6,9	8,5	6,5	8,5	19	8,5	8,5
19	17,8	8	6,8	8	6,4	8	17	8	8
18,5	17,9	7,5	6,7	7,5	6,3	7,5	15	7,5	7,5
18	18	7	6,6	7	6,2	7	13	7	7
17,5	18,1	6,5	6,5	6,5	6,1	6,5	11	6,5	6,5
17	18,2	6	6,4	6	6	6	10	6	6
16,5	18,3	5,5	6,3	5,5	5,9	5,5	9	5,5	5,5
16	18,4	5	6,2	5	5,8	5	8	5	5
15,5	18,5	4,5	6,1	4,5	5,6	4,5	7	4,5	4,5
15	18,6	4	6	4	5,4	4	6	4	4
14,5	18,7	3,5	5,9	3,5	5,2	3,5	5	3,5	3,5
14	18,8	3	5,8	3	5	3	4	3	3
13,5	18,9	2,5	5,7	2,5	4,8	2,5	3	2,5	2,5
13	19	2	5,6	2	4,6	2	2	2	2
12,5	19,1	1,5	5,5	1,5	4,4	1,5	1	1,5	1,5
12	19,2	1	5,4	1	4,2	1	0	1	1
11,5	19,3	0,5	5,3	0,5	4	0,5	-1	0,5	0,5

Observations:

BILAN: ..... points/100



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 18 et séniors garçons

### Garçons 18ans et Seniors

Test VOZ Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDICINE BALL	SOUPLISSE	SOUPLISSE
Le 30-15 Inermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettant d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFI). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort - 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier palier complet	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3.3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut	Effectuer 3 bonds successifs pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	• Maximum de traction • Position de départ: Aгрппez-vous en prise pronation. Largeur des poches vers l'intérieur. • 1ère phase: Se hisser en explosant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre. • 2ème phase: Descente en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les garçons nous utiliserons un ballon de 3 Kg.	Départ debout sur un banc/jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.	• <b>Souplesse des épaules sur 2 Pts</b> : Assis vos deux dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Lette de 1 mètre • <b>Souplesse du dos sur 4 Pts</b> : Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir <b>4pts</b> Les pieds se posent, jambes tendues <b>3pts</b> Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol <b>2pts</b> Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies <b>1pt</b> • <b>Souplesse des épaules sur 3 Pts</b> : Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée
<b>1 essai</b> Perf sur 20 pts	<b>2 essais</b> Perf sur 20 pts	<b>3 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>2 essais</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts	<b>3 essais</b> Perf sur 10 Pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts	<b>1 essai</b> Perf sur 10 pts
23	20	72	10	12	10	24	10
22,5	19	70	9,8	11	8,6	22	10
22	18	68	9,6	10	8,3	20	9
21,5	17	66	9,4	9	8,1	18	9
21	16	64	9,2	8	7,9	16	8,5
20,5	15	62	9	8	7,7	14	8
20	14	60	8,8	7	7,5	12	8
19,5	13	58	8,6	7	7,3	10	7,5
19	12	56	8,4	6	7,1	8	7
18,5	11	54	8,2	6	6,9	7	6,5
18	10	52	8	5	6,7	6	6
17,5	9	50	7,7	5	6,5	5	5,5
17	8	48	7,4	4	6,3	4	5
16,5	7	46	7,1	4	6,1	4	4,5
16	6	44	6,8	3	5,9	2	4
15,5	5	42	6,5	3	5,7	0	4
15	4	40	6,2	2	5,5	-2	3,5
14,5	3	38	5,9	2	5,3	-4	3
14	2	36	5,6	1	5,1	-6	2,5
13,5	1	34	5,3	1	4,9	-8	2
			0,5	1	4,7	-10	1,5
			0,5	1	0,5		1

BILAN: ..... points/100

Observations:



# BAREMES SEXUES PAR AGE

## 18 et séniors Filles

Filles 18 ans et Seniors												
Test VO2 Max	Test de l'Illinois	DETENTE VERTICALE	MULTIBONDS	TRACTIONS	LANCER DE MEDECINE BALL	SOUPLESSE	SOUPLESSE	SOUPLESSE	SOUPLESSE			
Le 30-15 Intermittent Fitness Test (30-15FIT) est un test progressif de terrain intermittent et en navette, permettrait d'atteindre une vitesse maximale intermittente (VIFT). Il s'effectue sur la longueur du terrain de handball (30 sec d'effort - 15 sec de repos). La vitesse de course augmente tous les 45 sec. Prendre le dernier pallier complet.	Le Test d'Agilité Illinois est installé avec quatre cônes qui forment un secteur de 10 mètres de longueur par 5 mètres de largeur. Placez un cône dans chaque point A pour marquer le début, B et C marquer les points de retour, et D marquer la fin du parcours. Placez quatre autres cônes dans le centre de la zone de test avec 3,3 mètres de séparation.	Saut vertical pieds joints. On mesure la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée sur un mur gradué après le saut.	Effectuer 3 bonds successifs pieds joints. Vous pouvez prendre de l'élan sur place et vous aider du balancier des bras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum de traction en prise pronation. Largeur des épaules, les paumes vers la barre, les pouces vers l'intérieur.</li> <li>1ère phase: Se hisser en expirant, jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.</li> <li>2ème phase: Descende en inspirant jusqu'à ce que vos bras soient tendus.</li> </ul>	Sans élan lancer le médecine ball le plus loin possible en le poussant. Pour les filles nous utiliserons un ballon de 2kg.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approchez vos omoplates sur 3 Pts. Assés vos au milieu, dos plat, jambes tendues écartées au maximum - Latte de 1 mètre</li> <li>Souplesse du dos sur 4 Pts: Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir 4pts</li> <li>Les pieds se posent, jambes tendues 3pts</li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol, mais les mains restent au sol 2pts</li> <li>Les pieds ne se posent pas au sol et les jambes sont fléchies 1pt</li> <li>Souplesse des épaules sur 3 Pts: Buste vertical - Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée</li> </ul>	Départ debout sur un banc jambes tendues. Maintenir les mains le plus bas possible pendant 3 sec.	1 essai Perf sur 20 pts	2 essais Perf sur 10 pts	3 essais Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts	1 essai Perf sur 10 pts
21	17	57	7,3	6	7	25	10	10	10			
20,5	19	56	7,2	9,5	6,9	9,5	9,5	23	9,5			
20	18	55	7,1	9	6,8	9	9	21	9			
19,5	17	54	7	8,5	6,7	8,5	8,5	19	8,5			
19	16	53	6,9	8	6,6	8	8	17	8			
18,5	15	52	6,8	7,5	6,5	7,5	7,5	15	7,5			
18	14	51	6,7	7	6,4	7	7	13	7			
17,5	13	50	6,6	6,5	6,3	6,5	6,5	11	6,5			
17	12	49	6,5	6	6,2	6	6	10	6			
16,5	11	48	6,4	5,5	6,1	5,5	5,5	9	5,5			
16	10	47	6,3	5	6	5	5	8	5			
15,5	9	46	6,2	4,5	5,8	4,5	4,5	7	4,5			
15	8	45	6,1	4	5,6	4	4	6	4			
14,5	7	44	6	3,5	5,4	3,5	3,5	5	3,5			
14	6	43	5,9	3	5,2	3	3	4	3			
13,5	5	41	5,8	2,5	5	2,5	2,5	3	2,5			
13	4	39	5,7	2	4,8	2	2	2	2			
12,5	3	38	5,6	1,5	4,6	1,5	1,5	1	1,5			
12	2	36	5,5	1	4,4	1	1	0	1			
11,5	1	34	5,4	0,5	4,2	0,5	0,5	-1	0,5			

Observations:

BILAN: ..... points/100



Retrouvez-nous sur

[www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

