

## Formation de base du jeune Handballeur

**Dr Bounemri Zaki Saliha**  
**Maître de Conférences en STAPS**  
**Enseignante chercheur**  
**Laboratoire de méthodologie de l'entraînement sportif**  
**ENS /STS Dely Ibrahim**  
**zakisaliha@yahoo.fr**

Ces dernières années, le Hand Ball a connu une évolution dans ses tendances, le jeu statique a fait place à un jeu dynamique et plein de vivacité, L'entraîneur doit impérativement prendre en considération tous ces aspects dans son approche pédagogique avec des jeunes Handballeurs, afin d'orienter leur processus de formation vers l'accession à un niveau supérieur, La tranche d'âge (9-12 ans), correspond le mieux à l'apprentissage moteur et au développement des qualités physiques, puisque les enfants sont en voie de maturité psychomotrice et se trouvent aptes à l'exécution des actions motrices que l'on peut considérer comme base de travail dans un processus d'entraînement à long terme., seulement ;

« L'enfant n'est pas un adulte en miniature et sa mentalité n'est pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement différente de celle de l'adulte, si bien que l'enfant n'est pas seulement plus petit, il est aussi différent.» Weineck 1997. L'enfant ou l'adolescent est donc plus particulièrement exposé aux dangers de blessures dues aux charges d'entraînement excessives et anti-physiologiques. Cette fragilité apparaît surtout durant la poussée de croissance pubertaire qui crée un réel danger de lésions de surcharge orthopédiques.

A cet effet, le développement des qualités physiques durant cette période est extrêmement important pour l'exécution des tâches sportives futures ; ainsi l'approche correcte à la formation devrait être basée sur la connaissance des conditions spécifiques à cette tranche d'âge, ainsi que les moyens et méthodes adaptés aux capacités de l'enfant.

L'objectif de notre travail de recherche consiste en l'expérimentation d'un programme d'entraînement relatif au développement des qualités physiques, et montrer l'importance de notre démarche méthodologique pour la tranche d'âge (9 -12 ans),.

### **Méthodologie de la recherche :**

#### **Sujets :**

Notre échantillon est composé de 30 sujets organisés en deux groupes :

- 15 joueurs âges (9-12ans) d'une même équipe représentent le groupe expérimental .
- 15 joueurs âges (9-12ans) d'une autre équipe représentent le groupe témoins.

Ils ont tous suivi un entraînement régulier d'une moyenne de 1h20' par séance, 3 fois par semaine pendant 10 mois, ce qui correspond à la fin de l'application du programme à 7 mois de travail, l'évaluation s'est faite au début de l'expérimentation et la fin de l'application du programme.

#### **\* Matériels:**

- Terrain de handball qui mesure 40 mètres en longueur
- Les balles de handball
- Un banc pour le test de souplesse
- Décamètres - Un chronomètre
- Mètre ruban
- Une règle graduée

#### **Outils statistiques :**

- La moyenne arithmétique
- L'écart type

### Méthode d'enquête :

Nous avons élaboré un questionnaire relatif à l'entraînement des qualités physiques et destiné aux entraîneurs de la tranche d'âge (9-12 ans)

### Méthode des tests :

Cette méthode consiste à une évaluation des qualités physiques par le biais des tests

Tests	Qualité physique à évaluer
30m vitesse arrêté	La vitesse
Lancer de balle sans élan	La force explosive du membre supérieur
Mini Cooper 6 minutes	L'endurance
Détente verticale sans élan	Force explosive du membre inférieur
Test de souplesse du tronc	La souplesse
Tirs d'adresse	L'adresse

### Résultats

#### Comparaison des deux équipes (expérimental et témoin) lors des deux étapes :

**Tableau n°01 :**

Test de 30 mètres vitesses.

Etape	Expérimental	Témoin
Préliminaire	$\bar{x} \pm \delta$ 5.15 ± 0.24	$\bar{x} \pm \delta$ 5.20 ± 0.19
Finale	$\bar{x} \pm \delta$ 4.94 ± 0.23	$\bar{x} \pm \delta$ 5.18 ± 0.14

Lors de l'étape finale, nous remarquons une nette progression du groupe expérimental avec une moyenne de  $\bar{x} = 4.94$  par rapport au groupe témoin avec une moyenne arithmétique  $\bar{x} = 5.18$ . Nous remarquons que dans les 2 groupes il y a eu une petite amélioration du groupe témoin et nette progression pour le groupe expérimental.

**Tableau n°02 :**

Test la souplesse

Etape	Expérimental	Témoin
Préliminaire	$\bar{x} \pm \delta$ 0.67 ± 2.47	$\bar{x} \pm \delta$ 0.07 ± 1.71
Finale	$\bar{x} \pm \delta$ 1.27 ± 1.83	$\bar{x} \pm \delta$ 0.07 ± 1.71

Lors de l'étape finale, nous remarquons qu'il y a eu une nette progression du groupe expérimental avec une moyenne de  $\bar{x} = 1.27$  par rapport au groupe témoin avec une moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 0.07$ ,

Cette progression est due à la continuité de l'entraînement de la souplesse, et l'utilisation des moyens et méthodes destinés au développement de cette qualités.

**Tableau n°03:**

Test de détente horizontal .

Etape	Expérimental	Témoin
Préliminaire	$\bar{x} \pm \delta$ 1.75 ± 0.10	$\bar{x} \pm \delta$ 1.64 ± 0.10
Finale	$\bar{x} \pm \delta$ 1.75 ± 0.10	$\bar{x} \pm \delta$ 1.64 ± 0.10

D'après les analyse des résultats réalisés pour ce test, nous remarquons que la valeur de moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 1.75$  pour le groupe expérimental, contre une moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 1.64$  pour le groupe témoin.

Lors de l'étape finale, nous avons constatés qu'il n'y a pas de changement par rapport à l'étape préliminaire la valeur de la moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 1.75$  pour le groupe expérimental, contre une moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 1.64$  pour le groupe de témoin, nous constatons une stabilité pour les deux groupes : le groupe expérimental et le groupe témoin pour ce test.

**Tableau n°04:**

Test de détente verticale.

Etape	Expérimental	Témoin
Préliminaire	$\bar{x} \pm \delta$ 0.33 ± 0.08	$\bar{x} \pm \delta$ 0.28 ± 0.07
Finale	$\bar{x} \pm \delta$ 0.33 ± 0.08	$\bar{x} \pm \delta$ 0.28 ± 0.07

D'après les analyse des résultats réalisés pour ce test, nous remarquons que la valeur de moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 0.33$  pour le groupe expérimental, contre une moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 0.28$  pour le groupe témoin.

Lors de l'étape finale, nous avons constatés qu'il y a pas de changement par rapport à l'étape préliminaire la valeur de moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 0.33$  pour le groupe expérimental, contre une moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 0.28$  pour le groupe témoin nous constatons une stabilité pour les deux groupes : le groupe expérimental et le groupe témoin pour ce test.

**Tableau n°05**

## Test de Mini Cooper

Etape	Expérimental	Témoin
Préliminaire	$\bar{x} \pm \delta$ 1117.33 $\pm$ 123.32	$\bar{x} \pm \delta$ 1094.00 $\pm$ 134.95
Finale	$\bar{x} \pm \delta$ 1117.33 $\pm$ 123.32	$\bar{x} \pm \delta$ 1098.00 $\pm$ 171.67

D'après les analyse des résultats obtenus, nous remarquons que la valeur de moyenne arithmétique de  $\bar{x} = 1117.33$  pour le groupe expérimental, est la même avec celle du groupe témoin, la moyenne arithmétique est de  $\bar{x} = 1117.33$

Lors de l'étape finale, nous remarquons qu'il y a eu une régression pour les 2 groupes expérimental avec une moyenne de  $\bar{x} = 1094$  et le groupe témoin avec une moyenne arithmétique  $\bar{x} = 1098$

**Tableau n°06:**

## Test de Lancer de balle sans élan

Etape	Expérimental	Témoin
Préliminaire	$\bar{x} \pm \delta$ 24.40 $\pm$ 2.52	$\bar{x} \pm \delta$ 23.34 $\pm$ 3.22
Finale	$\bar{x} \pm \delta$ 24.78 $\pm$ 2.80	$\bar{x} \pm \delta$ 23.27 $\pm$ 2.87

Lors de l'étape finale, y a eu une faible progression du groupe expérimental avec une moyenne de  $\bar{x} = 24.78$  par rapport au groupe témoin avec une moyenne arithmétique  $\bar{x} = 23.27$ ,

**Tableau n°7 :**

## Test d'adresse

Etape	Expérimental	Témoin
Préliminaire	$\bar{x} \pm \delta$ 6.63 $\pm$ 2.09	$\bar{x} \pm \delta$ 5.60 $\pm$ 1.55
Finale	$\bar{x} \pm \delta$ 7.27 $\pm$ 2.0	$\bar{x} \pm \delta$ 5.73 $\pm$ 1.10

Pour ce test, nous remarquons une nette progression du groupe expérimental avec une moyenne de  $\bar{x} = 7.27$  par rapport au groupe témoin avec une moyenne arithmétique  $\bar{x} = 5.73$ .

**Discussion**

Les résultats du questionnaire font ressortir les données suivantes :

Sur 50 entraîneurs on a 32 soit 64% favorisent l'aspect technique, 9 soit de 18% favorisent l'aspect psychologique et 5 soit 10% favorisent l'aspect théorique et en dernier sur 50 il y a 4 soit 8% qui favorisent l'aspect physique.

15 soit 30% jugent en 1<sup>er</sup> lieu la qualité de coordination et en deuxième 12 soit 24% jugent la qualité d'endurance et 10 soit 20 % la qualité de vitesse et en dernier 8 soit 16% jugent la qualité de souplesse la plus part des entraîneurs juge nécessaire en 1<sup>er</sup> lieu la coordination et l'endurance en 2<sup>ème</sup> lieu la vitesse 3<sup>ème</sup> lieu la souplesse et en dernier l'adresse par contre. Ce qui nous laisse dire que la majorité des entraîneurs prédomine l'endurance et la coordination dans leur travail avec les jeunes handballeurs de 9 – 12 ans.

Les résultats obtenus ont prouvés qu'un travail rationnel à chaque tranche d'âge exerce une influence sur le développement des qualités physiques.

D'une manière générale, nous pouvons dire qu'une bonne méthodologie de développement des différentes qualités physiques nécessaires pour cette catégorie d'âge est importante, nous indiquons que cette préparation physique chez les jeunes handballeurs (9-12 ans), n'est pas une tâche simple et s'appuie sur des connaissances scientifiques bien approfondies.

Les catégories d'âges demandent une préparation complexe car le travail est à long terme. Donc, d'une part, il serait idéal de prendre en considération la spécificité de la catégorie et d'autres part prendre en considération la spécificité de l'entraînement répondant à ces caractéristiques.

Partant du fait que cette étude concerne uniquement les jeunes handballeurs de jeunes 9-12 ans il nous est paru primordial de choisir les moyens et les méthodes les plus motivants pour réaliser les séances d'entraînement. Organiser, jouer programmer sont les termes qui répondent à la formation de l'enfant pour des performances futures.

Le handball est un jeu rapide, dynamique, offensif, et agressif aussi bien en attaque qu'en défense et ce quel que soit le poste de jeu. (C. Bayer, (1993).d'où l'importance accordée aux jeunes en vue d'un meilleur rendement ultérieurement

## Conclusion

A l'issue de notre travail il est important de mentionner que le programme de développement des qualités physiques doit se conformer aux possibilités des jeunes. Cet entraînement doit développer une excellente base physique et stimuler l'utilisation d'une variété d'action technique, tactique et collective des joueurs. Ainsi donc, le handball en tant que jeu collectif de contact est placé avec les sports de combats, dans les sports d'oppositions, il se caractérise par un jeu très athlétique, une grande variété de combinaisons, un engagement physique des joueurs et par une bonne maîtrise technique.

De ce fait toute nation dont l'objectif est d'améliorer le niveau de jeu doit suivre attentivement l'évolution de ce dernier en rapport avec ses tendances.

La sollicitation des qualités physiques est grande et se reflète à travers un engagement physique total de la part des joueurs, c'est la raison pour laquelle il faut développer chez les handballeurs le dynamisme. Dans ce contexte C. Bayer, (1993) souligne que l'engagement est la volonté de constituer à tout moment dans son action un danger pour le but adverse, mettre à tout moment son adversaire en difficulté, être à tout moment attentif pour réagir de façon efficace, ne pas hésiter dans son action ».

A cet effet nous tenons à préciser que connaissance des capacités, caractéristiques physiques et morpho-fonctionnelles de la tranche d'âge 9- 12 est indispensable afin de planifier la charge d'entraînement d'une manière rationnelle dans la perspective d'un meilleur développement et une exploitation maximale des possibilités de chaque athlète .

**Bibliographie :**

- ANDRIVET R, CHIGNON J.C, LECLERCQ J. (1965). Physiologie du sport. « Que sais-je », PUF, Paris.
- ARNOLD R.B ., GAINES C.L. (1984). Sport Selection. Viking Press, New York
- Bayer.c (1993) la formation du joueur (édition vigot)
- BAYER.C (1997). La formation du joueur. Vigot, Paris.
- CHWARTZ V.B, KROUTCHEV S.V. (1984). Medico-biologuitchsky aspekti sportivnoï orientatsia i otbora (Les aspects médico-biologiques de l'orientation et de la sélection sportive). Fiskultura i Sport, Moscou.
- FOX E. L., MATHEWS D.K. (1984). Bases physiologiques de l'activité physique, Decarie-Vigot, Paris.
- KARPOVICH P., SINNING W. (1982). Physiologie de l'activité musculaire. Vigot, Paris.
- MANNO R. (1992). Les bases de l'entraînement sportif. Revue EPS,
- Muller (1994) manuel de la spécialité en handball (édition OPU.ALGER)
- PLATONOV V. N (1984). L'entraînement sportif théorie et méthodologie, 2<sup>e</sup> édition Revue EPS
- SZCZESNY S. (1983). Dynamique du développement des qualités motrices d'élèves du second cycle secondaire. INSEP, Paris.
- Tyierry.N (1986) les fondements pédagogique et technique du handball (édition amphora)
- WEINECK J. (1983). Manuel d'entraînement. 1<sup>ère</sup> Edition. Vigot, Paris.
- WEINECK J. (1997). Manuel d'entraînement. 4<sup>ème</sup> Edition. Vigot, Paris.
- WEINECK J. (1998). Biologie du Sport. Vigot, Paris.
- ZATSIORSKY V.M. (1966). Les qualités physiques du sportif. Traduction INSEP