

Géographie

Les pays participants à l'Euro féminin 2018

Colorier les pays participants à l'Euro féminin de handball (2018).



Les pays participants à l'Euro féminin 2018

Créer une carte d'identité de chacun des pays participants à l'Euro féminin de handball (2018).

Modèle :

NOM du pays	Drapeau
Capitale :	Carte
Régime politique :	
Langue(s) parlée(s) :	
Nombre d'habitants :	
Superficie (km ²) :	
Symbole	
Hymne	
Nombre de licenciés de hand :	
Photo équipe du hand	Palmarès européen
Joueuse emblématique	Club phare

Pays participants :

Groupe A : Hongrie - Suède - Roumanie - Pays-Bas

Groupe B : Russie - Croatie - Norvège - Macédoine

Groupe C : Espagne - France - Allemagne - Serbie

Groupe D : Danemark - Slovénie - Portugal - Monténégro

*Les pays participants à l'Euro féminin 2018
(exemple de correction)*

<h1>FRANCE</h1>	 
<p>Capitale : Paris Régime politique : République Langue(s) parlée(s) : français Nombre d'habitants : 66 millions Superficie (km²) : 675 000 km² Symbole : le coq Hymne : La Marseillaise Nombre de licenciés de hand : 518 728</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016 - 3ème 2014 - 5ème 2012 - 9ème 2010 - 5ème 2008 - 14ème 2006 - 3ème 2004 - 11ème 2002 - 3ème 2000 - 5ème
<p>Joueuse emblématique : Estelle NZE MINKO</p> 	<p>Club phare : Metz Handball</p> 

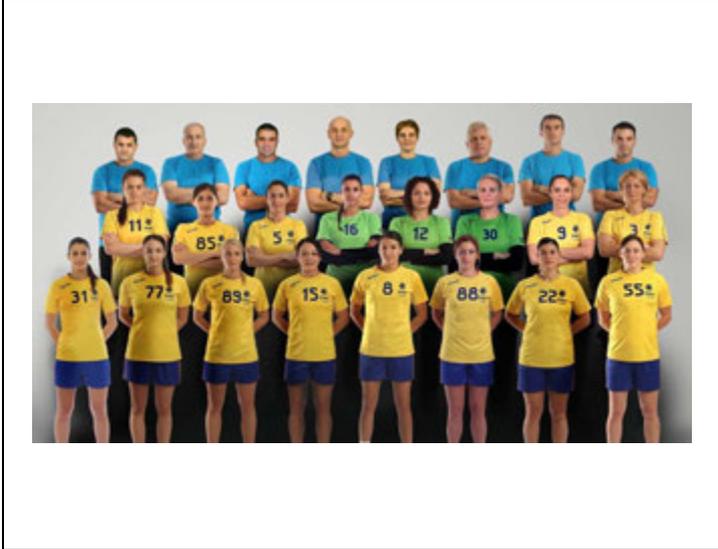
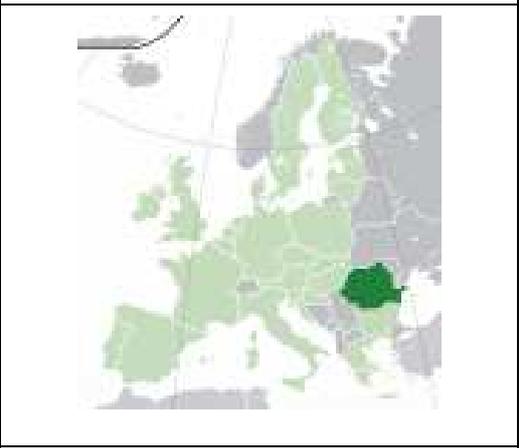
<h1>HONGRIE</h1>	 
<p>Capitale : Budapest</p> <p>Régime politique : République</p> <p>Langue(s) parlée(s) : hongrois</p> <p>Nombre d'habitants : 9 830 485</p> <p>Superficie (km²) : 93 030 km²</p> <p>Symbole : la croix de Lorraine</p> <p>Hymne : hymne Kölcsey-Erkel</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <p>2016 - 12ème</p> <p>2014 - 6ème</p> <p>2012 - 3ème</p> <p>2010 - 10ème</p> <p>2008 - 8ème</p> <p>2006 - 5ème</p> <p>2004 - 3ème</p> <p>2002 - 5ème</p> <p>2000 - 1er</p>
<p>Joueuse emblématique : Anita Görbicz</p> 	<p>Club phare : Győri Audi ETO KC</p> 

<h1>SUEDE</h1>	 
<p>Capitale : Stockholm</p> <p>Régime politique : Monarchie</p> <p>Langue(s) parlée(s) : suédois</p> <p>Nombre d'habitants : 10 014 873</p> <p>Superficie (km²) : 449 965 km²</p> <p>Symboles : les trois couronnes ; le lion</p> <p>Hymne : du gamla, du fria</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016 - 8^{ème} 2014 - 3^{ème} 2012 - 8^{ème} 2010 - 2^{ème} 2008 - 9^{ème} 2006 - 6^{ème} 2004 - 14^{ème} 2002 - 15^{ème} 2000 - non qualifiée
<p>Joueuse emblématique : Isabelle Guldén</p> 	<p>Club phare : IK Sävehof</p> 

ROUMANIE



Capitale : **Bucarest**
 Régime politique : **République**
 Langue(s) parlée(s) : **roumain**
 Nombre d'habitants : **19 942 642**
 Superficie (km²) : **238 391 km²**
 Symbole : **l'aigle**
 Hymne : **Deșteaptă-te, române !**



Palmarès européen :

- 2016 - 5ème**
- 2014 - 9ème**
- 2012 - 10ème**
- 2010 - 3ème**
- 2008 - 5ème**
- 2006 - non qualifiée**
- 2004 - 7ème**
- 2002 - 7ème**
- 2000 - 4ème**

Joueuse emblématique : **Cristina Neagu**



<h1>PAYS-BAS</h1>	 
<p>Capitale : Amsterdam</p> <p>Régime politique : Monarchie</p> <p>Langue(s) parlée(s) : néerlandais</p> <p>Nombre d'habitants : 17 108 799</p> <p>Superficie (km²) : 41 530 km²</p> <p>Symbole : la tulipe</p> <p>Hymne : Wilhelmus van Nassouwe</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016 - 2ème 2014 - 7ème 2012 - non qualifiée 2010 - 8ème 2008 - non qualifiée 2006 - 15ème 2004 - non qualifiée 2002 - 14ème 2000 - non qualifiée
<p>Joueuse emblématique : Nycke Groot</p> 	<p>Club phare : SV Dalfsen</p> 

<h1 style="text-align: center;">RUSSIE</h1>	 
<p>Capitale : Moscou</p> <p>Régime politique : République</p> <p>Langue(s) parlée(s) : russe</p> <p>Nombre d'habitants : 146 544 710</p> <p>Superficie (km²) : 17 125 191 km²</p> <p>Symbole : l'ours; l'aigle bicéphale</p> <p>Hymne : hymne national de la Russie</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016 - 7ème 2014 - 14ème 2012 - 6ème 2010 - 7ème 2008 - 3ème 2006 - 2ème 2004 - 4ème 2002 - 4ème 2000 - 3ème
<p>Joueuse emblématique : Ana Vyakhireva</p> 	<p>Club phare : Rostov-Don</p> 

CROATIE



Capitale : **Zagreb**

Régime politique : **République**

Langue(s) parlée(s) : **croate**

Nombre d'habitants : **4 225 316**

Superficie (km²) : **56 954 km²**

Symbole : **le lion**

Hymne : **Lijepa naša domovino**



Palmarès européen :

2016 - 16ème

2014 - 13ème

2012 - 13ème

2010 - 9ème

2008 - 6ème

2006 - 7ème

2004 - 13ème

2002 - non qualifiée

2000 - non qualifiée

Joueuse emblématique : **Andrea Penezić**

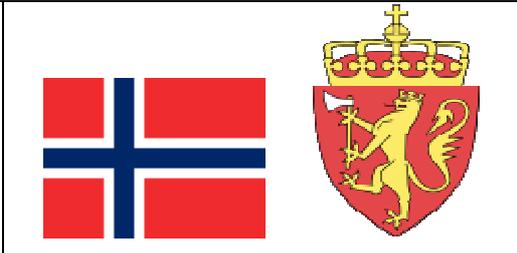


Club phare : **ŽRK Podravka**

Koprivnica



NORVEGE



Capitale : **Oslo**
 Régime politique : **Monarchie**
 Langue(s) parlée(s) : **norvégien**
 Nombre d'habitants : **5 236 826**
 Superficie (km²) : **385 199 km²**
 Symbole : **le lion**
 Hymne : **Ja, vi elsker dette landet**



Palmarès européen :

- 2016 - 1er**
- 2014 - 1er**
- 2012 - 2ème**
- 2010 - 1er**
- 2008 - 1er**
- 2006 - 1er**
- 2004 - 1er**
- 2002 - 2ème**
- 2000 - 6ème**



<h1>MACEDOINE</h1>	 
<p>Capitale : Skopje</p> <p>Régime politique : République</p> <p>Langue(s) parlée(s) : macédonien</p> <p>Nombre d'habitants : 2 082 370</p> <p>Superficie (km²) : 25 713 km²</p> <p>Symbole : le soleil à huit rayons</p> <p>Hymne : Denes Nad Makedonija</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016 - non qualifiée 2014 - non qualifiée 2012 - 16ème 2010 - non qualifiée 2008 - 7ème 2006 - 12ème 2004 - non qualifiée 2002 - non qualifiée 2000 - 8ème
<p>Joueuse emblématique : Julija Nikolić</p> 	<p>Club phare : ŽRK Vardar Skopje</p> 

<h1>ESPAGNE</h1>	 
<p>Capitale : Madrid</p> <p>Régime politique : Monarchie</p> <p>Langue(s) parlée(s) : espagnol</p> <p>Nombre d'habitants : 46 439 864</p> <p>Superficie (km²) : 505 911 km²</p> <p>Symbole : les Colonnes d'Hercule</p> <p>Hymne : Marcha Real</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016 - 11ème 2014 - 2ème 2012 - 11ème 2010 - 11ème 2008 - 2ème 2006 - 9ème 2004 - 8ème 2002 - 1ème 2000 - non qualifiée
<p>Joueuse emblématique : Nerea Pena</p> 	<p>Club phare : Akaba Bera Bera</p> 

ALLEMAGNE



Capitale : **Berlin**
 Régime politique : **République**
 Langue(s) parlée(s) : **allemand**
 Nombre d'habitants : **82 800 000**
 Superficie (km²) : **357 340 km²**
 Symbole : **l'aigle noir**
 Hymne : **Lied der Deutschen**



Palmarès européen :

- 2016 - 6ème**
- 2014 - 10ème**
- 2012 - 8ème**
- 2010 - 13ème**
- 2008 - 4ème**
- 2006 - 4ème**
- 2004 - 5ème**
- 2002 - 11ème**
- 2000 - 9ème**



SERBIE



Capitale : **Belgrade**

Régime politique : **République**

Langue(s) parlée(s) : **serbe**

Nombre d'habitants : **7 111 973**

Superficie (km²) : **77 474 km²**

Symbole : **l'aigle bicéphale**

Hymne : **Boze pravde**



Palmarès européen :

2016 - 9ème

2014 - 15ème

2012 - 4ème

2010 - 14ème

2008 - 13ème

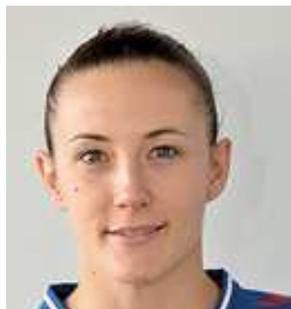
2006 - 14ème

2004 - 12ème

2002 - 6ème

2000 - 7ème

Joueuse emblématique : **Kristina Liscevic**

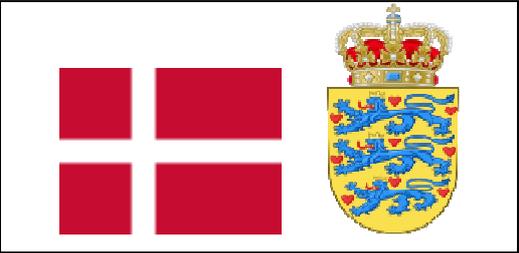


Club phare : **ŽRK Radnički**

Kragujevac



DANEMARK



Capitale : **Copenhague**
 Régime politique : **Monarchie**
 Langue(s) parlée(s) : **danois**
 Nombre d'habitants : **5 724 456**
 Superficie (km²) : **2 210 573 km²**
 Symboles : **le lion; le cygne**
 Hymne : **Der er et yndigt land**



- Palmarès européen :
- 2016 - 4ème
 - 2014 - 7ème
 - 2012 - 5ème
 - 2010 - 4ème
 - 2008 - 11ème
 - 2006 - 11ème
 - 2004 - 2ème
 - 2002 - 1er
 - 2000 - 10ème



<h1>SLOVENIE</h1>	 
<p>Capitale : Ljubljana</p> <p>Régime politique : République</p> <p>Langue(s) parlée(s) : slovène</p> <p>Nombre d'habitants : 2 062 874</p> <p>Superficie (km²) : 20 273 km²</p> <p>Symbole : le mont Triglav</p> <p>Hymne : Zdravljica</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016 - 14ème 2014 - non qualifiée 2012 - non qualifiée 2010 - 16ème 2008 - non qualifiée 2006 - 16ème 2004 - 9ème 2002 - 10ème 2000 - non qualifiée
<p>Joueuse emblématique : Ana Gros</p> 	<p>Club phare : Rokometni Klub Krim</p> 

<h1>PORTUGAL</h1>	 
<p>Capitale : Lisbonne</p> <p>Régime politique : République</p> <p>Langue(s) parlée(s) : portugais</p> <p>Nombre d'habitants : 10 374 822</p> <p>Superficie (km²) : 92 358 km²</p> <p>Symbole : la sphère armillaire</p> <p>Hymne : A Portuguesa</p>	
	<p>Palmarès européen :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016 - non qualifiée 2014 - non qualifiée 2012 - non qualifiée 2010 - non qualifiée 2008 - 16ème 2006 - non qualifiée 2004 - non qualifiée 2002 - non qualifiée 2000 - non qualifiée
<p>Joueuse emblématique : Renata Tavares</p> 	<p>Club phare : Madeira Andebol</p> 

MONTENEGRO



Capitale : **Podgorica**
 Régime politique : **République**
 Langue(s) parlée(s) : **monténégrin**
 Nombre d'habitants : **661 807**
 Superficie (km²) : **13 812 km²**
 Symbole : **l'aigle bicéphale**
 Hymne : **Oj, svijetla majska zoro**



Palmarès européen :

- 2016 - 13ème**
- 2014 - 4ème**
- 2012 - 1er**
- 2010 - 6ème**
- 2008 - éliminée au 2° tour qualitatif**
- 2006 - non qualifiée**
- 2004 - non qualifiée**
- 2002 - non qualifiée**
- 2000 - non qualifiée**

Joueuse emblématique : **Andrea Klikovac**



Club phare : **ŽRK Budućnost Podgorica**



Arts Plastiques

A chaque club son blason !

Replace sur la carte de la France les clubs de LFH.



La Meurthe et Moselle Terre d'Épanouissement du Handball

JM

A toi de jouer !

Crée le blason de ta classe, en t'inspirant de ceux des clubs français de LFH.

La Meurthe et Moselle Terre d'Épanouissement du Handball

JM

Mathématiques

Mathématiques et handball

Problème 1

Dans un match de handball de l'Equipe de France féminine, Allison PINEAU a marqué 8 buts sur 15 tirs, Estelle NZE-MINKO 6 buts sur 10 tirs et Gnonsiane NIOMBLA 5 buts sur 8 tirs.

Qui a été la plus efficace ?

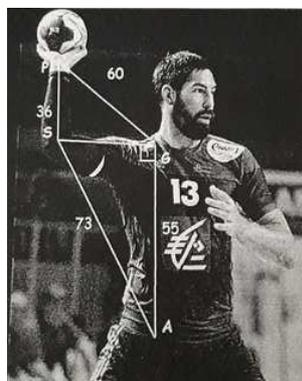
Problème 2

Le 19 août 2016, l'équipe de France de handball bat les Pays Bas en demi-finale des jeux olympiques avec le score de 24 à 23.

Allison PINEAU a marqué $\frac{1}{3}$ des buts français lors de cette rencontre.

Calcule le nombre de buts marqués par Allison PINEAU.

Problème 4 (niveau 4°)



Certains experts du hand considèrent que, pour qu'une passe soit le plus efficace possible, l'angle formé par le coude doit être droit.

Cette passe de Nikola KARABATIC (élu meilleur joueur du mondial 2017) est elle véritablement efficace ?

Autrement dit, le triangle PSG est il rectangle ?

On donne :

$PS = 36$ cm ; $PG = 60$ cm ; $SA = 73$ cm et $AG = 55$ cm

Le triangle ASG est rectangle en G.

Problème 3

La fédération internationale de handball impose les dimensions du ballon utilisé pendant les compétitions officielles : il doit avoir une circonférence comprise entre 58 cm et 60 cm.



1. **Donner** un encadrement de son diamètre au millimètre près.

2. Dans le cadre d'une campagne de promotion scolaire, la fédération française de handball demande à une entreprise de fabriquer des porte-clés publicitaires constitués du ballon officiel à l'échelle 1/10.



Pour la réplique miniature, **donner** un encadrement :

- a) de son diamètre
- b) de sa circonférence
- c) de son volume

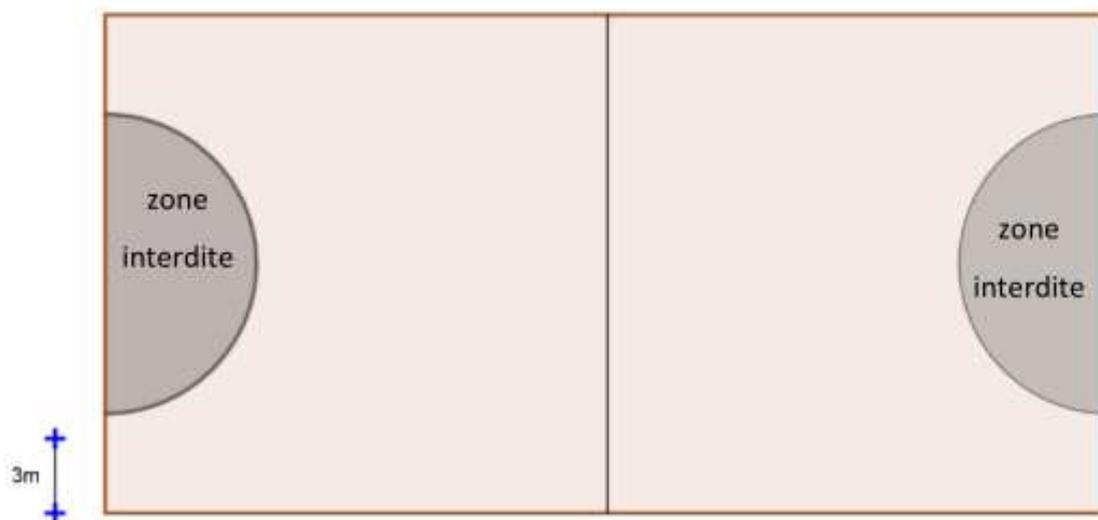
3. Les deux ballons sont enduits de la même "peau " synthétique. **Donner** un encadrement de l'aire de la surface à recouvrir :

- a) pour le ballon officiel
- b) pour la réplique

Problème 5

Béatrice EDWIGE, pivot de l'équipe de France, parcourt pendant un match de handball une distance équivalente à 80 allers-retours en passant au centre du terrain parallèlement aux grands côtés.

En t'aidant du schéma à l'échelle, **calcule** la distance qu'elle parcourt pendant un match de handball.



SVT

Sport et santé

Les différentes phases de cette activité :

Temps 1	<p><u>EPS</u></p> <p>Séquence handball :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prélèvement de mesures, de données personnelles : FC et respiratoire au repos et après l'effort (après l'échauffement) - Connaître les finalités de l'échauffement - Echauffement réalisé à tour de rôle par des groupes de 2
Temps 2	<p><u>S.V.T</u></p> <p>Point de départ : "La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité" OMS (1946)</p> <p>Problématique : "comment le sport peut-il faire du bien à notre corps / favoriser notre santé ? "</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les besoins des muscles, le transport des nutriments et du dioxygène jusqu'au muscle grâce à la circulation. - Comprendre la commande du mouvement en voyant le trajet du message de l'organe sensoriel jusqu'au muscle en passant par l'analyse au niveau du cerveau.
Temps 3	<p><u>S.V.T</u></p> <p>Les effets de l'entraînement respectant les limites du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyser les FC au repos et en activité, VO₂max, programme d'entraînement pour une progression optimale, amélioration du fonctionnement du cœur, entretien/amélioration des capacités musculaires.
Temps 4	<p><u>S.V.T</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'organisation des organes intervenant lors des mouvements - Comprendre l'importance de l'alimentation dans le rendement humain et notamment à l'effort, alimentation adaptée à sa pratique sportive (dépenses et apports énergétiques)

	<p>→ Calcul des dépenses variables lors d'un même effort en fonction des dépenses (âge, poids, sexe...) et lors d'un effort de plus ou moins grande intensité.</p> <p>→ Relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels)</p> <p>→ Nécessité d'adapter son alimentation à son mode de vie, la pratique du sport permet une dépense énergétique : calcul, pour quelques individus fictifs, des besoins / apports par jour pour voir si leur alimentation est équilibrée : prise de conscience des risques liés à l'anorexie ou à un excès de nourriture.</p> <p>Intérêt des boissons énergisantes ?</p>
Temps 5	<p><u>S.V.T</u></p> <p>Dopage : définition, dangers, contraire à l'éthique sportive</p> <p>→ Augmentation du volume musculaire, de la quantité de globules rouges, modification du fonctionnement du système nerveux.</p>
Temps 6	<p>Réalisation d'affiches pour informer l'ensemble des élèves de l'établissement</p> <p>→ Préserver sa santé par une activité raisonnée et adopter des comportements sécuritaires dans la pratique.</p>

Affiches possibles :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sport et santé <ul style="list-style-type: none"> a) L'importance du sport b) L'importance de l'échauffement c) Le fonctionnement du muscle d) L'alimentation, le surpoids et la cigarette e) Les risques liés à la pratique sportive | <ul style="list-style-type: none"> • Les effets de l'entrainement <ul style="list-style-type: none"> a) Le rythme cardiaque b) Le rythme respiratoire • Sportif vs sédentaire <ul style="list-style-type: none"> a) La durée de l'entrainement b) Le volume de sang et le rythme cardiaque • Les effets du dopage |
|--|---|

Utilisation du manuel SVT Hatier 2016 chapitre 11 "Le corps humain et la santé"



Technologie Informatique

Siffler en travaillant...

Il est évident que les arbitres ont un rôle essentiel dans tout sport, en effet il est désigné pour faire respecter les règles du jeu. Donc sans arbitre, pas de sport !!! Le handball ne fait pas exception.

Chaque arbitre est vêtu d'une tenue officielle et possède des cartons (jaune/rouge/bleu et de marque) ainsi qu'un sifflet.

Afin de faire rapidement comprendre leurs décisions, les arbitres de handball utilisent des modulations qui correspondent chacune à une décision spécifique.

Symbole	Coups de sifflet	Geste associé	Décision
-	1 bref	no 9	Jet franc sans inversion de jeu
—	1 long et fort	no 1 ou 9	Jet franc avec inversion de jeu Renvoi
--	2 brefs	no 12	But accordé
---	3 brefs	no 15	Interruption du temps de jeu
————	1 long et fort	Aucun	Jet de 7 mètres

Construis des sifflets avec différents types de matériaux et donne celui qui pourrait être utilisé pour arbitrer un match de handball.

			
Avec un brin d'herbe	En papier	Avec un noyau d'abricot	En bambou

Attention !

Il n'est pas toujours facile de siffler pour la première fois. Il faut apprendre à persévérer. Essaie plusieurs fois s'il le faut, calmement

Le sifflet en brin d'herbe

- 1) **Choisis** un brin d'herbe assez long et large, et totalement sec.
Attention, s'il est humide, cela ne fonctionnera pas.
- 2) **Colle** tes deux pouces l'un contre l'autre, les ongles face à vous.
- 3) **Place** le brin d'herbe entre tes pouces, dans le sens de la hauteur. Il doit être bien tendu.
- 4) **Souffle** dans le trou situé entre les articulations des pouces.
- 5) **Siffle** comme bon vous semble !

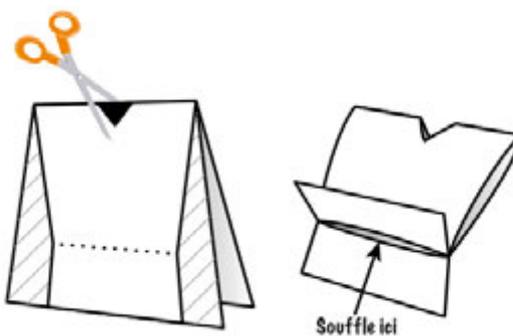
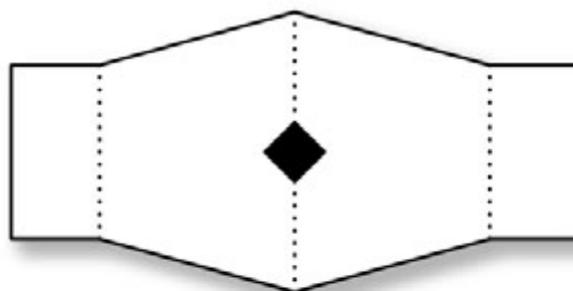


Le sifflet en papier

Il faut :

- Une feuille de papier
- Une paire de ciseaux
- Des crayons de couleurs pour le décorer

- 1) **Découpe** ton sifflet selon les lignes noires.
- 2) **Plie-le** en suivant les pointillés du centre.
- 3) **Coupe** la partie noire centrale.
- 4) **Plie** les côtés selon les pointillés des extrémités, dans le sens inverse du premier pli.
- 5) **Décore** le.
- 6) Pour siffler, **place** la partie avec les rabats devant ta bouche, le trou en forme de triangle de l'autre côté et **souffle** !



Le sifflet en noyau d'abricot

- 1) **Mange** un abricot et **récupère** son noyau.
- 2) Avec la pointe d'un couteau, **fais** un trou circulaire sur l'une de face du noyau.
Ce trou doit faire environ 5mm de diamètre. On peut utiliser une petite perceuse.
- 3) Même opération sur l'autre face du noyau. Les deux trous doivent être en face l'un de l'autre.
- 4) **Retire** l'amande du noyau avec un bout de fil de fer et **souffle** de temps en temps dans le trou pour chasser les débris d'amande.
- 5) Lorsque le noyau est vide le sifflet est prêt : tu peux maintenant souffler dans le trou.

Il faut toutefois le laisser sécher pour améliorer le son.



Le sifflet en bambou

Il faut :

- Une scie
- Un bambou sec
- Une feuille de papier de verre
- Une règle
- Un crayon gris
- Un cutter
- Un bouchon en mousse compacte

- 1) **Prends** le bambou et scie un morceau de 7 cm de long en gardant un nœud à une extrémité.
- 2) **Ponce** les extrémités du bambou à l'aide du papier de verre, pour éviter qu'ils soient coupants.
- 3) **Prends** l'extrémité sans nœud et fais un trait à 1 cm du bord et un autre à 2 cm.
- 4) **Scie** horizontalement au niveau du premier trait jusqu'au moment où tu perces le bois.
- 5) **Scie** en diagonale depuis le deuxième trait jusqu'au premier, jusqu'à faire une encoche.
- 6) **Découpe** un morceau de bouchon d'un centimètre de longueur.
- 7) **Coupe-le** dans la largeur de façon à avoir une petite partie plate, d'environ 2 mm.
- 8) **Place-le** à l'entrée de ton bambou, la partie plate vers l'encoche, pour laisser passer l'air.
- 9) Ton sifflet est prêt, tu n'as plus qu'à souffler dans le petit trou à l'avant !



Maquette d'un terrain de handball

Il faut :

- 1 couvercle de boite à chaussures
- 1 pinceau ou rouleau
- De la peinture (jaune et 2 autres couleurs différentes)
- Quelques coton-tige
- 1 règle
- 1 paire de ciseaux
- 1 bouteille d'eau
- 2 pailles
- 1 boulette de papier

1) **Mesure** la longueur et la largeur du couvercle de boite à chaussures.

2) **Complète** le tableau de proportionnalité ci dessous.

	Longueur 40m	Largeur 20m	Zone 6m	But 3m (largeur)	Point 7m	9m
Taille réelle (cm)						
Maquette (cm)						

3) **Trace**, à l'aide d'une règle, les démarcations de chaque côté au coton tige et à la peinture jaune.

4) **Peins** les zones et le reste du terrain de deux couleurs différentes.

Exemples de couleurs :



5) **Découpe** 2 carrés en plastique dans la bouteille pour former les buts.

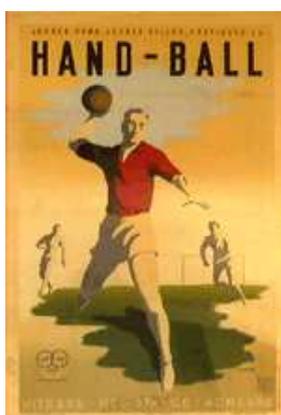
6) **Fais** une boulette de papier et **souffle** avec la paille pour simuler un match.

L'histoire du handball

Fais des recherches sur l'histoire du handball puis **prépare** un exposé sur ce thème. Il peut prendre différentes formes : diaporama, affiches, etc...

Exemple de points qui peuvent être abordés :

- La naissance du handball
- Généralités (terrain, principe, vocabulaire spécifique, ...)
- Handball et compétitions (nationales et internationales)
- Le handball en France
- Un joueur, une joueuse emblématique
- ...





Français

*La Meurthe et Moselle Terre d'Épanouissement du Handball
JM*

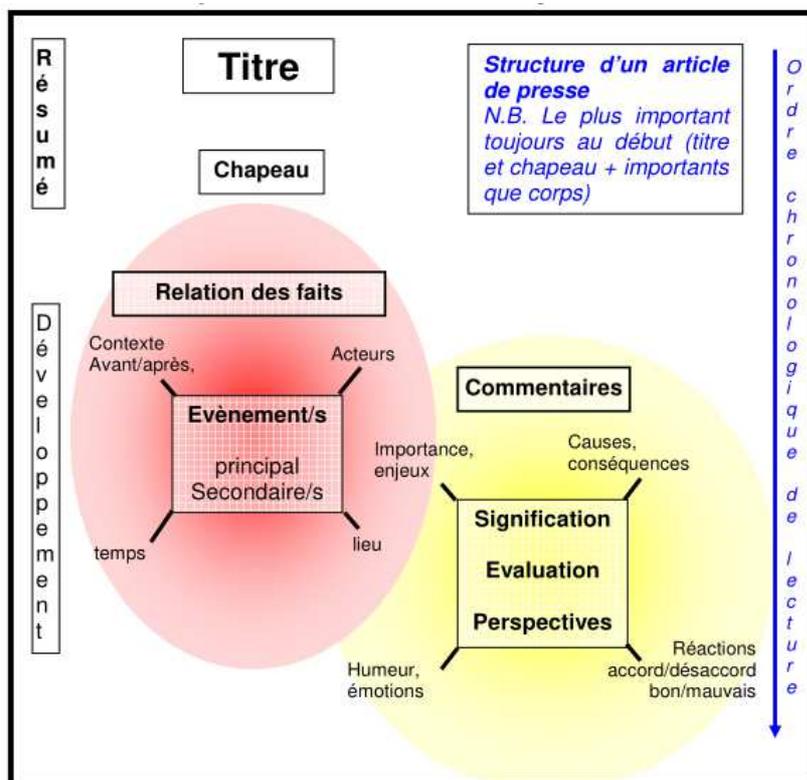
A chacun son hymne !

Crée l'hymne de ta classe ou le cri de guerre de ton équipe.

Deviens un journaliste sportif

Rédige un article de journal sur un événement sportif (ex : match de handball fait en EPS).

Structure d'un article de journal :





EPS

*La Meurthe et Moselle Terre d'Épanouissement du Handball
JM*



Le Cahier de l'Institut'



La Meurthe et Moselle Terre d'Épanouissement du Handball

Comité Départemental de Meurthe et Moselle de Handball
Maison des Sports 13 rue Jean Moulin 54510 TOMBLAINE
Tel : 03 83 18 88 10 Fax : 03 83 18 88 11 E mail : comitehandball54@wanadoo.fr
Site Internet: www.comite54handball.com
N° SIRET 384 788 337 00010 code APE 9312 Z



LA SEANCE TYPE

Pendant	Avant	Prise en main – Présentation des objectifs de la séance
	Echauffement général et spécifique	<p style="text-align: center;"><u>Manipulation de Ballon</u></p> <p>1 ballon par joueur ou plusieurs ballons par groupe de joueurs Exercices simples reprenant les fondamentaux de manipulations du ballon : dribble, passe, tir Varier les formes d'exécution, les formes et vitesse de déplacement, les rythmes d'exécution</p>
	Jeu collectif	<p style="text-align: center;"><u>Situation jouée</u></p> <p>1 seul ballon Varier les cibles, les déplacements, les formes de manipulation du ballon... Aménager les règles, les modalités de récupération du ballon...</p>
	Match à thème(s)	<p style="text-align: center;"><u>Forme de jeu proche du handball</u></p> <p>Le sur-réglage, le sous-réglage du règlement favorisent l'utilisation des savoir-faire, Les réussites sont gratifiées.</p>
	Après	Retour au calme – Bilan

Toutes les séances devront amener l'enfant à une dépense énergétique maximale et à une certaine prise de plaisir de jouer.

Savoirs faire fondamentaux :

Manipulation du ballon : Maîtriser les différentes manipulations de ballon en variant les vitesses d'exécution et les formes de déplacement.

Dribble : Pousser le ballon vers le sol, main ouverte sans jamais passer la main sous le ballon ; changer de main, de direction, de hauteur de dribble, de vitesse de déplacement.

Passe : Lancer le ballon à un partenaire avec une main, coude haut, position équilibrée ; varier les formes de passes (directe, en cloche, à rebond)

Tir : Lancer le ballon en direction du but avec une main, coude haut, position équilibrée ; varier les formes de tirs (direct, à rebond, en appui, en suspension...)

Indentification de statut : Se reconnaître attaquant lorsque son équipe récupère le ballon ; et défenseur lorsque son équipe perd le ballon

Démarquage : Sortir de l'alignement Partenaire du Porteur de Balle – Défenseur.

Des situations clés en main sur : <http://www.comite54handball.com/client/7/Catalogue-Handball-Ecole.pdf>



MANIPULATION DU BALLON

Dribble

- Exercice individuel avec un ballon chacun
- Evolution au signal (coup de sifflet) :
 - Changement du mode de déplacement : accélération, sprint, pas chassés, en arrière...
 - Changement de direction
 - Changement de main
 - Arrêt du ballon avec différentes parties du corps : coude, pied, genou, poitrine, tête...
 - Dribble dans différentes positions : assis, à genoux, à plat ventre, à plat dos...
 - Manipulation du ballon : autour du corps, autour de la tête, entre les jambes...
- Petits jeux collectifs :
 - Petit train : un joueur locomotive et un ou des joueurs wagon qui doivent suivre la locomotive
 - Chef d'Orchestre : Un chef d'orchestre au milieu du groupe et les joueurs autour qui suivent le chef d'orchestre
 - Epervier : un épervier sans ballon et les proies qui doivent traverser le terrain en dribblant sans se faire attraper
 - Loup : tous les joueurs en dribble dans un espace et un ou plusieurs loups qui doivent récupérer un ballon pour devenir joueur
 - Courses : relais sur un parcours balisé
 - Remplissage de cibles avec les ballons avec parcours en dribble

Passe

- Par groupes de 2 à 4 joueurs avec un ou plusieurs ballons
- Peut être couplé avec du dribble et/ou du tir
- Déplacement dans un espace donné, progression vers une cible
 - Echange sans défenseur
 - Deux ballons pour deux joueurs : passe à la main et au pied, passe directe et à rebond...
 - Avec un ou plusieurs défenseurs
 - Pas de redoublement
- Petits jeux collectifs :
 - Principe du taureau : un défenseur qui doit récupérer un ballon que les joueur s'échangent
 - Loup glacé : un ou plusieurs loups et un ou plusieurs ballons dans le groupe des proies, le porteur de balle ne peut pas être touché. Passer le ballon aux proies glacées pour les délivrer
 - Remplissage de cibles avec progression des ballons en passe

Tir

- Exercices individuels avec un ballon chacun
- Peut être couplé avec du dribble et/ou des passes
- Conserver au maximum pour cibles, des espaces libres
 - Sans défenseur
 - Avec un défenseur contraint
 - En appui, en suspension
 - Travail d'appui avant tir, débordement
 - Tir au signal
 - Contraintes sur le gardien pour prise de vitesse du tireur
- Petits jeux collectifs :
 - Relais avec enchaînement course – tir (dribble ou passe – réception en fonction du niveau)
 - Vider son territoire de ballons
 - Pousser un objet (médecine-ball) dans le camp adverse en tirant dessus



JEUX COLLECTIFS

- 🏐 2 équipes – 1 ballon
- 🏐 1 cible à atteindre et à défendre
- 🏐 Varier les cibles :
 - poser le ballon dans la zone, derrière une ligne, dans un cerceau, contre un poteau
 - passer le ballon à un joueur cible
 - lancer le ballon dans une cible, toucher un plot, toucher un poteau
 - Marquer en tirant entre ses jambes, marquer de la tête dans le but vide
- 🏐 Varier les modalités de récupération du ballon
 - jouer sur les trajectoires (interceptions)
 - mauvaise passe – mauvaise réception
 - Porteur de balle touché : ballon perdu (adapter en fonction du niveau : 3 touches par équipe = ballon perdu)
- 🏐 Aménagement des règles
 - Porteur de balle touché : obligation de passer
 - Sans dribble
 - Autorisation de courir balle en main
 - Passe à rebond
 - Passe en suspension
 - Balle brûlante (3'')
 - Nombre de passe minimum avant d'attaquer la cible, ou tout le monde doit toucher le ballon
 - Secteurs de jeu balle à la main / au pied
 - Réception du ballon en courant
- 🏐 Enchaînement de tache
 - Après une passe : assis, faire le lapin, ATR, toucher une ligne, toucher un mur, roue
- 🏐 Varier les modalités de défense
 - Sans les mains à partir d'une certaine zone
 - Plusieurs gardiens de but sans les mains

MATCHES A THEME

- 🏐 Valoriser les réussites : But compte double si ou obligation de marquer en
 - Tir en suspension
 - Tout le monde à touché le ballon
 - GB ne touche pas le ballon
 - Un défenseur n'a pas replié
 - Tir à rebond
 - Tir en appui
- 🏐 Aménager les règles pour favoriser l'utilisation des savoirs faire
 - Sans dribble
 - Balle brûlante (3'')
 - Interdiction de tirer si toucher en possession du ballon
 - Ballon perdu si mauvaise passe – mauvaise réception
 - Réception du ballon en courant

COORDONNEES

Vincent VOLTAT : Conseiller Technique Fédéral Comité 54 Handball – ctf54hb@gmail.com – 03.83.18.98.10
 Nicolas PERREY : Chargé de Développement Comité 54 Handball – ctd54hb@free.fr – 06.88.47.91.73

La Meurthe et Moselle Terre d'Épanouissement du Handball

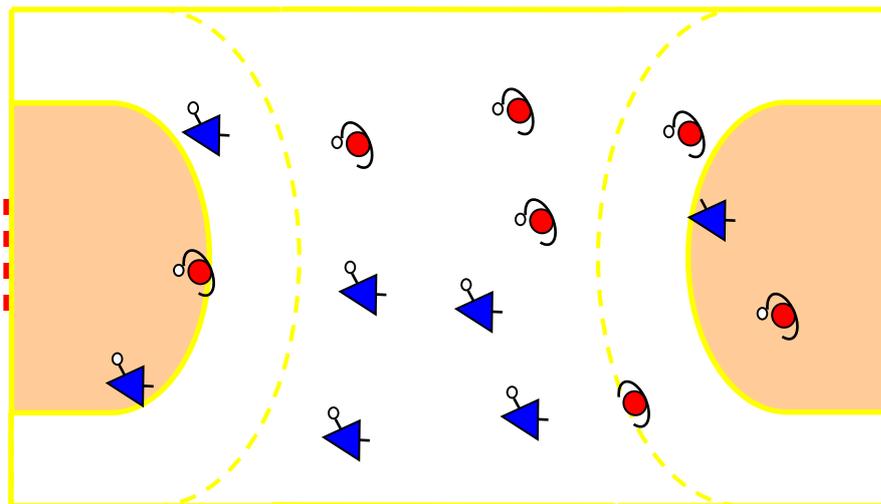
A chacun son ballon

Objectif de la Situation :

- Améliorer la Manipulation du ballon dans le Dribble
- Améliorer l'Enchaînement d'Action à un signal donné

Organisation / Mise en place :

- Utilisation de tout l'espace
- 1 ballon par joueur



But : Pour les joueurs

- Evoluer en dribble sur l'espace de jeu
- Conserver la Maitrise de son ballon
- Enchaîner les Actions demandées
- Ne pas gêner les autres joueurs

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Réussir à enchaîner de plus en plus de dribbles de suite
- Conserver la Maitrise de son ballon tout en se déplaçant
- Enchaîner les Actions demandées

Consignes (ce qu'il fait dire avant)

- Prendre son temps pour dribbler
 - o Appuyer fort sur le ballon et lui laisser le temps de remonter
 - o Ne pas chercher à courir tout de suite, mais prendre le temps de bien maîtriser le ballon
- Regarder autour de soi pour ne pas percuter un autre joueur
- Exécuter l'action demandée au coup de sifflet

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- L'Enchaînement de plus en plus de dribbles de suite
- L'Augmentation de la vitesse de déplacement
- La Prise d'information sur les joueurs autour
- L'utilisation des 2 mains pour dribbler

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- Les modes de déplacements : Marche, course, pas chassés, en arrière à cloche pied, en canard...
- Les changements de direction : ½ tour, ¼ de tour...
- Les changements de position : Debout, à genou, assis, à plat ventre, à plat dos, sur un pied, accroupi...
- Chercher à prendre le ballon d'un autre joueur en conservant le sien et dribbler avec 2 ballons

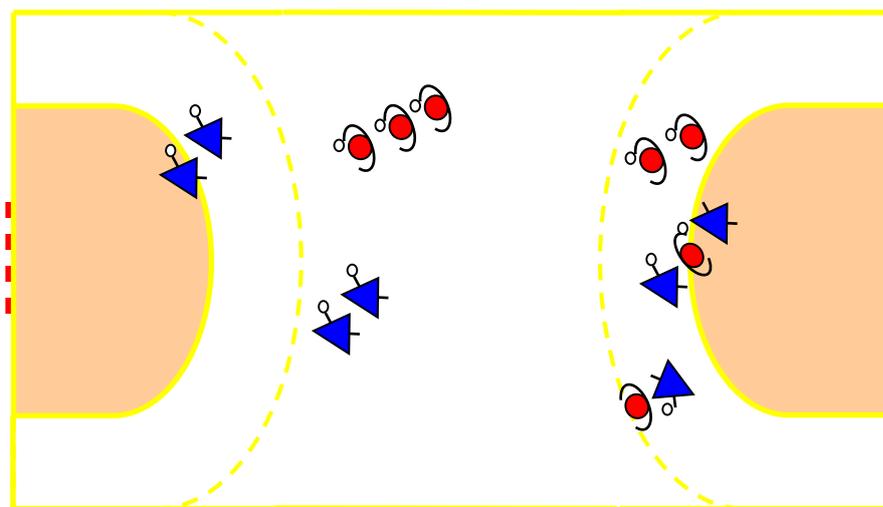
Le Petit Train

Objectif de la Situation :

- Améliorer la manipulation du ballon dans le Dribble
- Améliorer la prise d'information autre que sur le ballon

Organisation / Mise en place :

- Utilisation de tout l'espace
- 1 ballon par joueur
- Les joueurs sont par groupe de 2 à 4 maximum



But : Pour les joueurs

- Evoluer en dribble sur l'espace de jeu
- Conserver la Maitrise de son ballon
- Regarder où va le joueur leader (la locomotive)
- Vérifier que les joueurs suivent (les wagons)

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Réussir suivre la locomotive
- Réussir à ne pas perdre ses wagons
- Conserver la Maitrise de son ballon tout en se déplaçant

Consignes (ce qu'il faut dire avant)

- Prendre son temps pour dribbler
 - o Appuyer fort sur le ballon et lui laisser le temps de remonter
 - o Ne pas chercher à courir tout de suite, mais prendre le temps de bien maîtriser le ballon
- Regarder autour de soi pour ne pas percuter un autre joueur

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- L'alignement du train le plus longtemps possible
- L'Augmentation de la vitesse de déplacement
- La Prise d'information sur les joueurs autour

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- Les modes de déplacement choisis par la locomotive : Marche, course, pas chassés, en arrière à cloche pied...
- Le pilotage vocal d'un Wagon vers la locomotive (un wagon annonce ce qu'il faut faire, la locomotive exécute et les wagons doivent reproduire)
- Le changement de Locomotive par un wagon sans s'arrêter.

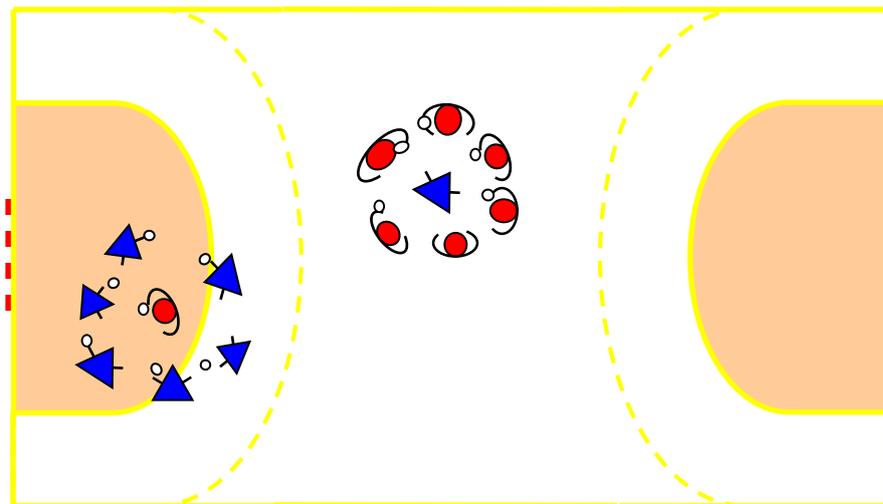
Le Chef d'Orchestre

Objectif de la Situation :

- Améliorer la Manipulation du Ballon dans le Dribble
- Améliorer la Prise d'Informations autres que sur le Ballon

Organisation / Mise en place :

- Utilisation de tout l'espace
- 1 ballon par joueur
- Les joueurs sont par groupe de 5 à 10 maximum



But : Pour les joueurs

- Reproduire les gestes du Chef d'Orchestre
- Conserver la Maitrise de son ballon
- Regarder ce que le chef d'Orchestre fait
- Identifier le joueur qui se trompe pour le chef d'Orchestre

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Reproduire les gestes du Chef d'Orchestre
- Conserver la Maitrise de son ballon
- Identifier le joueur qui se trompe pour le chef d'Orchestre

Consignes (ce qu'il fait dire avant)

- Prendre son temps pour dribbler
 - o Appuyer fort sur le ballon et lui laisser le temps de remonter
 - o Ne pas chercher à courir tout de suite, mais prendre le temps de bien maîtriser le ballon
- Regarder le chef d'orchestre et les autres joueurs

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- La Prise d'information sur les joueurs autour
- La Variation des positions pour dribbler
 - o 1 main / 2 mains
 - o Entre les jambes, dans le dos...
 - o A cloche pied, en sautant...
 - o Assis, à Genou...

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- Le Chef d'Orchestre doit identifier celui qui se trompe
- Le Chef d'Orchestre est dans le rond et le joueur du milieu doit identifier le chef d'orchestre tout en dribblant

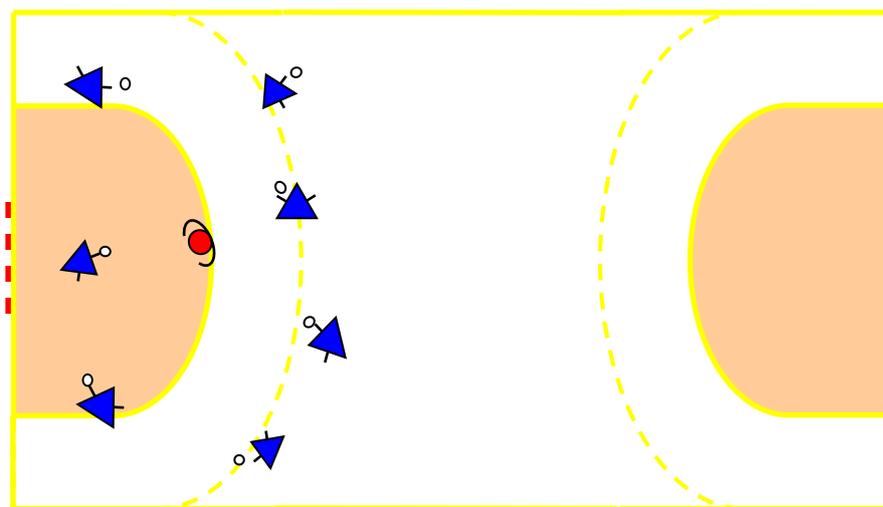
Le Loup

Objectif de la Situation :

- Améliorer la Conservation du ballon dans le Dribble
- Améliorer la Prise d'information sur l'Adversaire

Organisation / Mise en place :

- Utilisation d'un ½ Terrain
- 1 ballon par joueur sauf le Loup



But : Pour les joueurs

- Conserver son ballon en dribblant
- Identifier le Loup et l'éviter pour les joueurs
- Récupérer un ballon pour le Loup

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Conserver son ballon
- Récupérer un ballon pour le Loup

Consignes (ce qu'il fait dire avant)

- Le Loup n'a pas le droit d'arracher le ballon des mains d'un joueur
- Le Loup a le droit de prendre le ballon dans le dribble ou de ramasser un ballon perdu
- Le joueur ayant perdu son ballon devient Loup

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- La Prise d'information sur les joueurs autour pour identifier le Loup
- L'Évitement du Loup en dribblant
- L'Intervention du Loup sur le ballon et pas le joueur

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- L'enseignant peut être loup et confisquer quelques ballons pour ajouter d'autres loups
- Le Loup peut compter 3 secondes le joueur ballon en main pour l'obliger à bouger



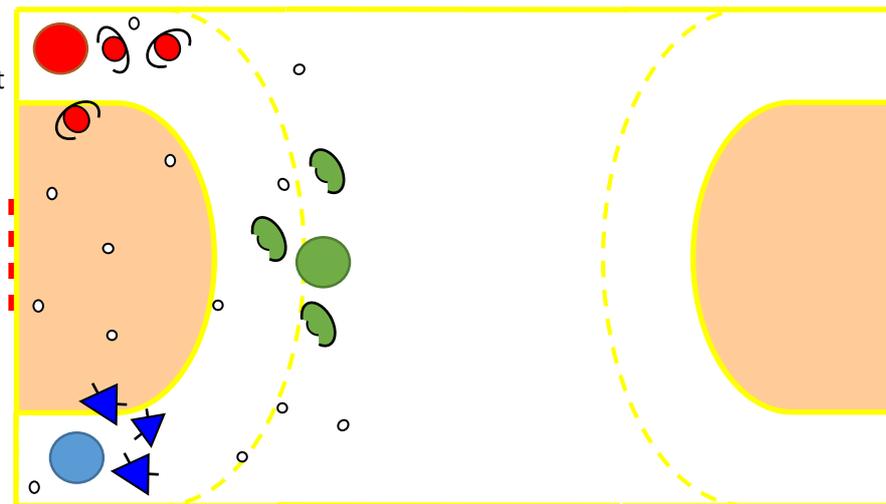
Course aux ballons

Objectif de la Situation :

- Améliorer la Manipulation du ballon dans le Dribble et sa Conservation
- Améliorer la Prise d'Informations sur les Adversaires

Organisation / Mise en place :

- Utilisation d'un ½ Terrain
- 2 à 4 équipes de 3 à 5 joueurs
- 1 cerceau par équipe représentant leur réserve
- 2 fois plus de ballons que de joueurs répartis dans tout l'espace de jeu
- Période de jeu définie : 1 à 2 min



But : Pour les joueurs

- Récupérer les ballons et les rapporter un par un dans leur réserve en dribblant
- Identifier les adversaires et les éviter pour les joueurs en possession d'un ballon
- Récupérer un ballon pour les joueurs n'ayant pas de ballon

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Conserver son ballon
- Rapporter un maximum de ballon dans sa réserve

Consignes (ce qu'il fait dire avant)

- Les joueurs ne peuvent rapporter qu'un seul ballon à la fois
- Les joueurs doivent se déplacer en dribble dès qu'ils ont un ballon

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- La Prise d'information sur les joueurs autour pour identifier les Adversaires
- L'Évitement des Adversaires en dribblant
- L'Intervention des Adversaires sur le ballon et pas le joueur

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- Autoriser les joueurs à prendre le ballon dans le dribble des autres joueurs
- Autoriser les joueurs à ramasser les ballons déjà rapportés dans les réserves adverses (autoriser un défenseur des réserves qui doit toucher les adversaires pour les empêcher de prendre les ballons)
- Autoriser les joueurs à se faire des passes
- Principe de Montée / Descente si plusieurs terrains

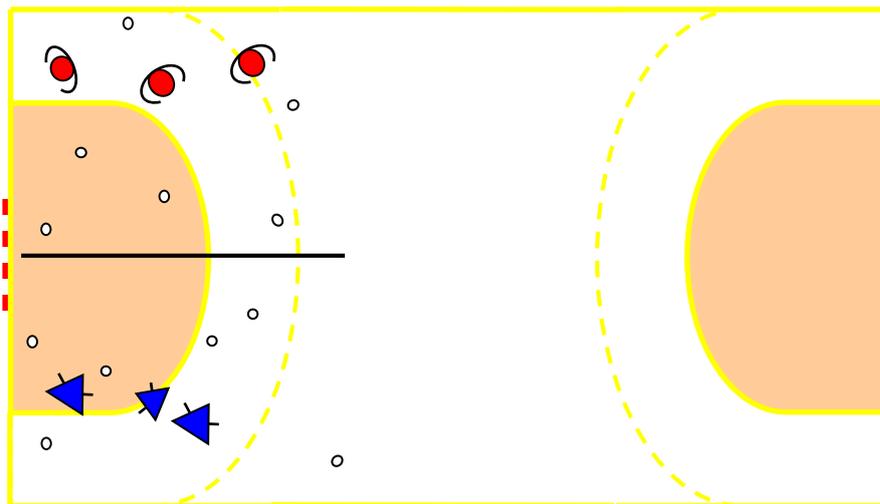
Le Vide Terrain

Objectif de la Situation :

- Améliorer la Gestuelle de Lancer
- Améliorer la Prise d'Information sur les Espaces libres

Organisation / Mise en place :

- Utilisation d'un ½ Terrain coupé en 2 dans la largeur
- 2 équipes de 3 à 5 joueurs
- Autant de ballons dans chacun des camps
- Période de jeu définie : 1 à 2 min



But : Pour les joueurs

- Renvoyer les ballons dans le camp adverse
- Identifier les espaces libres pour y envoyer le ballon

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Les espaces atteints par les joueurs
- Le nombre de ballons dans son camp à la fin du temps

Consignes (ce qu'il fait dire avant)

- Les joueurs ne peuvent lancer qu'un seul ballon à la fois (à la main)
- Les joueurs ne peuvent pas se déplacer ballon en main plus de 3 pas
- Les joueurs ne doivent pas chercher à toucher les adversaires avec le ballon

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- La Prise d'information sur les joueurs adverses pour lancer le ballon loin d'eux (notion d'espace libre)
- L'organisation corporelle pour Lancer (bras armé haut, prise d'avant de la jambe opposée, bascule du poids du corps vers l'avant)

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- Autoriser les joueurs à dribbler pour se rapprocher
- Autoriser les joueurs à se faire des passes pour se rapprocher
- Principe de Montée / Descente si plusieurs terrains
- Rajouter des cibles permettant de rajouter des points (cerceaux où mettre le ballon dedans, plots à renverser, but à mettre)



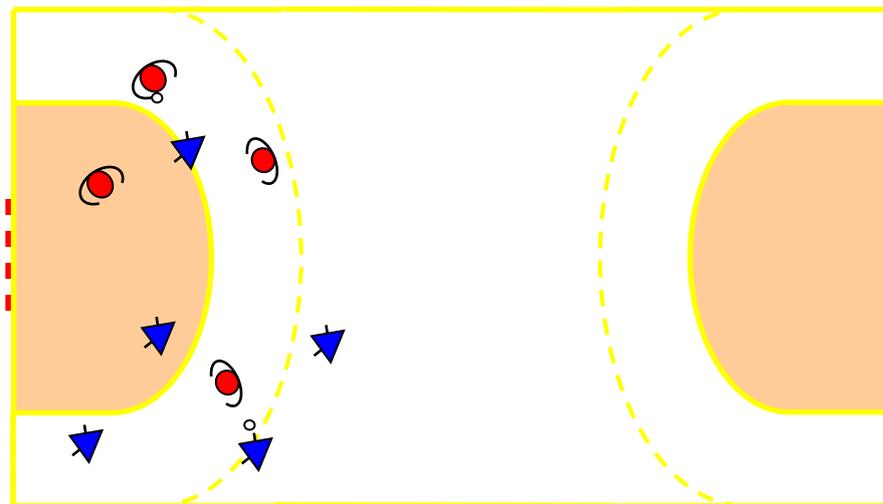
Le Taureau

Objectif de la Situation :

- Améliorer la Gestuelle de Passe
- Améliorer la Prise d'Information l'Adversaire
- Améliorer le Démarquage

Organisation / Mise en place :

- Utilisation de tout l'espace
- Groupe de 3 à 5 joueurs
- 1 Taureau par groupe
- 1 Ballon par groupe



But : Pour les joueurs

- Se faire des passes sans perdre le ballon pour les joueurs (dribble interdit)
- Récupérer le ballon pour le Taureau

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Le nombre de passes réalisées
- La récupération du ballon

Consignes (ce qu'il faut dire avant)

- Le porteur de balle ne peut se déplacer que de 3 pas au maximum
- Les autres joueurs peuvent se déplacer autant qu'ils le souhaitent
- Le Taureau n'a pas le droit d'arracher le ballon des mains
- Le Taureau qui récupère le ballon laisse sa place à celui qui l'a perdu

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- La Prise d'Information sur l'Adversaire (le taureau) et son ou ses partenaires pour identifier le partenaire libre pour le porteur de balle.
- La Prise d'Information sur le Porteur de Balle et ses partenaires pour le Taureau
- Le Harcèlement du Porteur de Balle par le taureau
- Le Démarquage des Partenaires du Porteur de Balle
- La Gestuelle de passe avec le bras armé haut

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- Permettre au Taureau de toucher le porteur de balle pour récupérer le ballon en plus d'intercepter le ballon
- Le Ballon qui tombe par terre est considéré comme perdu
- Les Taureaux restent Taureaux et comptent le nombre de ballons qu'ils arrivent à récupérer (principe de passe à 10 pour les autres)



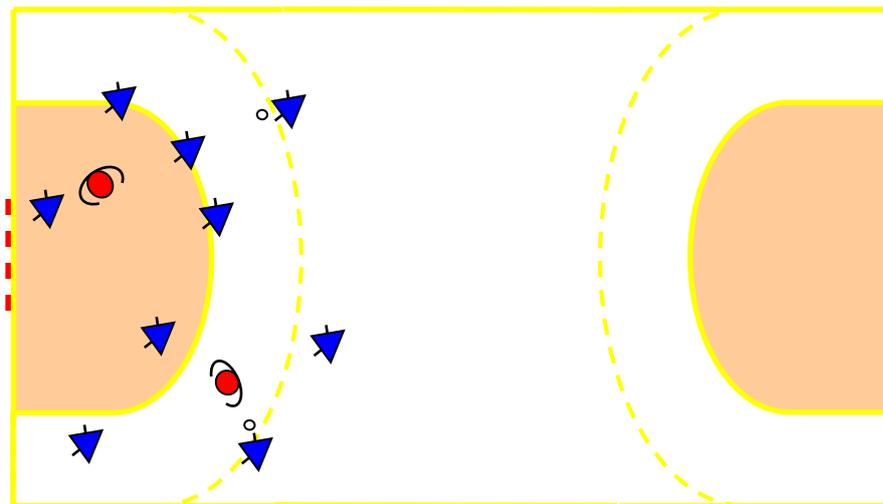
Le Loup Glacé

Objectif de la Situation :

- Améliorer la Gestuelle de Passe
- Améliorer la Prise d'Information l'Adversaire
- Améliorer le Démarquage

Organisation / Mise en place :

- Utilisation de tout l'espace
- Groupe de 10 à 15 joueurs
- 1 ou plusieurs Loups
- Autant de Ballons que de Loups



But : Pour les joueurs

- Se faire des passes sans perdre le ballon pour les joueurs (dribble interdit)
- Toucher les joueurs sans ballons pour les Loups

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Les Loups doivent toucher les joueurs sans ballons pour les glacés
- Les Proies doivent se faire des passes pour se protéger et se libérer

Consignes (ce qu'il fait dire avant)

- Le porteur de balle ne peut se déplacer que de 3 pas au maximum et ne peut conserver le ballon plus de 3 secondes.
- Les joueurs touchés sont glacés jusqu'à ce qu'on leur fasse une passe

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- La Prise d'Information sur les Adversaires (les loups) et ses partenaires pour identifier le partenaire en danger.
- La Prise d'Information sur le Porteur de Balle et ses partenaires pour le Taureau
- Le Démarquage des Partenaires du Porteur de Balle
- La Gestuelle de passe avec le bras armé haut

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- Permettre aux Loups d'Intercepter le ballon pour l'éliminer
- Le Ballon qui tombe par terre est considéré comme perdu
- Faire une passe entre les jambes d'un joueur glacé pour le délivrer



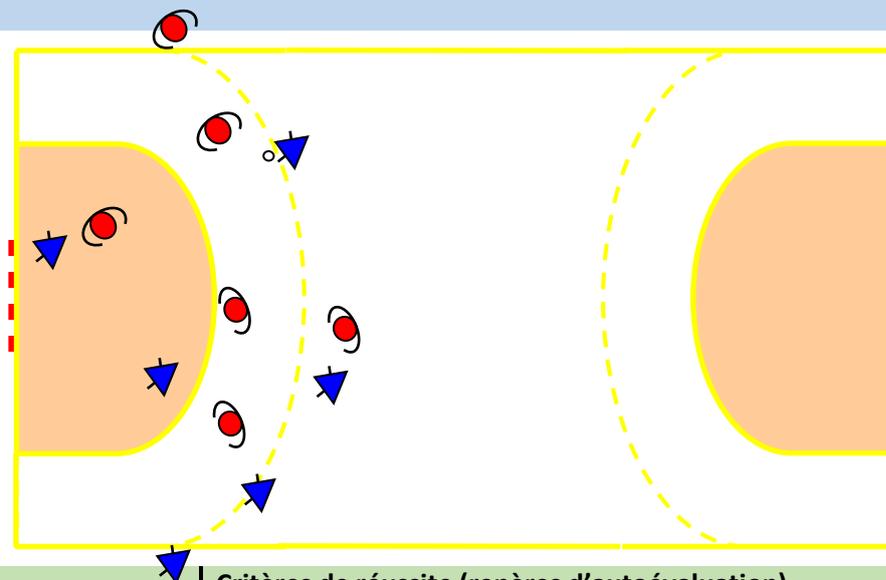
La Balle au Roi

Objectif de la Situation :

- Améliorer la Gestuelle de Passe
- Améliorer la Prise d'Information des Adversaires et des Partenaires
- Améliorer le Démarquage

Organisation / Mise en place :

- Utilisation d'un ½ Terrain
- 2 Equipes de 5 à 7 joueurs
- 1 Ballon
- 1 Roi de chaque équipe derrière la ligne de touche



But : Pour les joueurs

- Faire progresser le ballon en passe pour l'équipe qui possède le ballon pour le donner à son roi
- Récupérer le ballon pour l'équipe qui ne l'a pas en empêchant le Roi adverse de recevoir le ballon

Critères de réussite (repères d'autoévaluation)

- Le nombre de passes réussies au Roi

Consignes (ce qu'il faut dire avant)

- Le porteur de balle ne peut se déplacer que de 3 pas au maximum et ne peut conserver le ballon plus de 3 secondes.
- Le Roi peut se déplacer où il veut derrière la ligne de Touche

Comportements Attendus (ce qu'il faut surveiller)

- La Prise d'Information sur les Adversaires et ses partenaires pour identifier le partenaire libre
- Le Démarquage des Partenaires du Porteur de Balle
- La Gestuelle de passe avec le bras armé haut

Variantes / Evolution (ce qu'il faut modifier et à quel moment)

- Imposer la dernière passe au Roi (à rebond, en suspension...)
- Faire remplacer le Roi par celui qui vient de lui faire la passe
- Autoriser un défenseur à sortir également du terrain



La Meurthe et Moselle Terre d'Épanouissement du Handball