

# CATALOGUE DES EXERCICES

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



Préparation physique



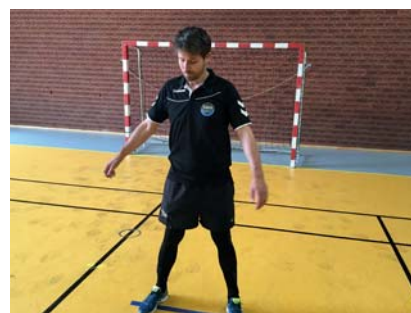


Ne cherchez pas la faute, cherchez le remède.  
**Henry Ford**

## Échauffements et temps calme

### Moulin tibétain

Posez vos deux pieds bien à plat sur le sol, écartés de la largeur des épaules (ou légèrement plus). Tournez successivement le bassin à droite et à gauche, de manière assez rapide, en marquant une très courte pause à la fin de chaque rotation. Vos jambes doivent rester tendues. Vos épaules suivent la rotation avec un léger retard, embarquées par le mouvement de torsion du tronc et de la colonne vertébrale (comme si vous essoriez un linge). La tête et les yeux accompagnent le mouvement des épaules. Les bras sont bien relâchés et se laissent embarqués par le mouvement : ils se balancent ainsi à droite ou à gauche avec un léger retard. A chaque fin de rotation un avant-bras vient taper légèrement sur le ventre, l'autre derrière les lombaires.



[regardez la vidéo de l'exercice](#)

# Catalogue des exercices

## Mobilisation du bassin

Posez vos deux pieds bien à plat sur le sol, écartés de la largeur des épaules (ou légèrement plus). Tracez de petits cercles avec le bassin en balançant les hanches, à la manière d'une toupie qui va bientôt s'arrêter. Plus précisément : lorsque votre bassin va vers la gauche, votre hanche gauche monte et votre hanche droite descend. Lorsque votre bassin va vers l'avant, votre pubis va vers l'avant et vers le haut, et vos crêtes iliaques vers l'arrière et vers le bas. A l'inverse, lorsque votre bassin va vers l'arrière, votre pubis va vers l'arrière et vers le bas, vos hanches basculent vers l'avant.

Avec les mêmes indications de balancements, vous pouvez effectuer des mouvements « en 8 » du bassin.

Afin de réaliser des mouvements d'une bonne amplitude, il est conseillé de fléchir légèrement les genoux.



[regardez la vidéo de l'exercice](#)

If you dream it, you can do it  
**JFK**

## Chien tête en haut, chien tête en bas

Chien tête en haut :

Positionnez vous comme si vous alliez faire une pompe. Poussez sur les bras en élevant le torse le plus en avant possible et en cherchant à lever la tête le plus haut possible. Il faut également bien serrer les omoplates.



Chien tête en bas :

Après avoir fait le chien tête en haut, on bascule l'ensemble du corps vers l'arrière et on monte les bras en faisant basculer le bassin vers l'arrière jusqu'à avoir les jambes tendues et les fesses en arrière. La tête est rentrée entre les bras.



[regardez la vidéo de l'exercice](#)

# Catalogue des exercices

## Flexion avant contre le mur

Positionnez vous face à un mur, à une distance d'environ 1m. Posez vos deux pieds bien à plat sur le sol, écartés de la largeur des épaules (ou légèrement plus), vos pointes de pieds doivent être très légèrement orientées vers l'intérieur. Grandissez vous depuis le sommet de la tête, puis montez vos mains au ciel, les bras tendus. Essayez de relâcher et de descendre vos épaules. Inclinez vous vers l'avant, de manière à positionner votre tronc à l'horizontal, les bras alignés dans son prolongement, les mains en appui sur le mur, le regard porté sur le sol. Dans cette position en « L », cherchez à creuser le bas du dos, en basculant le bassin vers l'avant et en relâchant bien les muscles des fesses. Pensez à bien garder vos genoux tendus.

Garder la position 20 secondes, remontez, puis redescendez a nouveau dans la position d'étirement... etc.



[regardez la vidéo de l'exercice](#)





Maîtriser son temps, c'est se maîtriser soi-même  
**Voltaire**

## Cardio-respiratoire et métabolique

### 10m-10m-10m-10m :

Le but est ici de réaliser le plus rapidement possible 2 aller-retours de 10m ou 1 aller-retour de 20m (passer au moins un appui au-delà de la ligne de fond pour ne pas raccourcir les longueurs de course).

Ces longueurs sont évidemment insuffisantes pour atteindre votre vitesse de course maximale, la différence avec les autres se fait donc sur votre capacité à accélérer et à réaliser des changements de direction le plus rapidement possible. Pensez à ralentir sur un ou deux appuis et ne pas réaliser de blocage soudain du genou lors du demi-tour.

Portez une attention particulière à l'organisation de votre corps lors du changement de direction : il est important de bien tourner tout le corps d'un 1/4 de tour pour garder les deux pieds alignés avec le bassin, orientés dans l'axe avant-arrière.

Il faut absolument éviter la rotation interne du pied d'appui qui survient lorsqu'un joueur bloque soudainement sa course en gardant les épaules et le bassin de face tout en essayant d'amorcer le demi-tour avec ses pieds et ses jambes. Ceci crée un effort très important sur le genou dans une configuration (rotation interne du pied avec flexion et varus du genou) qui favorise énormément les lésions des ligaments croisés.

### 30 sec de course à intensité maximale

Le but est tout simplement de courir à intensité maximale tout au long des 30 secondes.

Ne cherchez surtout pas à gérer votre effort : soyez à votre vitesse de course maximale à chaque instant, même celle-ci chute inévitablement.

Cette diminution de la vitesse entre les premières et les dernières secondes est d'ailleurs le signe que vous respectez bien la consigne et que vous n'essayez pas, au contraire, de gérer votre allure.

Vous devriez ressentir un profond épuisement musculaire à la fin des 30 secondes

# Catalogue des exercices

## Musculaire

### Burpee

Le mouvement consiste grossièrement en la succession d'une pompe et d'un saut vertical : en partant de la position debout, jambes tendus, descendez en position accroupi et posez les mains au sol. Jetez simultanément les deux pieds en arrière pour vous retrouver en position de pompe, les bras tendus, dos aligné avec les jambes. Réalisez une pompe. Sautez pour ramener les deux pieds simultanément entre vos mains encore posées sur sol. Remontez vers la station debout et réalisez un saut vertical maximal, bras tendus au dessus de la tête. Réceptionnez vous sur les plantes de pieds. Enchaînez un second mouvement...



[regardez la vidéo de l'exercice](#)





Vous interdisez les erreurs, vous empêchez ainsi la victoire

**Antoine de Saint-Exupéry**

## Tirage Face à Face

L'exercice s'exécute en binôme. En appui sur leurs deux pieds, les joueurs se font face et se tiennent solidement par les mains ou par les avant-bras. Les deux joueurs travaillent de manière simultanée, en réalisant en miroir l'un de l'autre les mêmes mouvements au même moment.

Pour débiter l'exercice, ils se placent tous les deux en position de « chaise », jambes fléchies à 90°, fesses en arrière des talons, dos droit ou légèrement incliné vers l'arrière, et bras tendus.

Pour tenir dans cette position, chacun doit bien sentir au bout de ses bras l'action du poids de l'autre. Une fois stabilisés, les joueurs tendent lentement leurs genoux tout en tirant sur leurs mains pour se retrouver à la fin du mouvement en position verticale, bras et avant-bras à l'horizontal, coude fléchis, légèrement sous le niveau des épaules et, si possible, en arrière de la poitrine.

Au cours du mouvement, ils cherchent à progressivement coller entre eux les bords internes des *scapulae* (omoplates). Une fois arrivée en position haute, ils redescendent lentement vers la position de départ, avec progressivement une flexion des genoux, une extension des bras et une écartement des *scapulae* (omoplates).

Il est important de monter et descendre

très lentement (2 à 3 secondes) afin d'optimiser le travail proprioceptif des jambes et du tronc, et le travail musculaire de l'épaule.

Les mouvements doivent s'enchaîner sans pauses réelles, jusqu'à ce que le temps de travail prévu soit écoulé.



[regardez la vidéo de l'exercice](#)

# Catalogue des exercices

## Mobilisation de l'épaule en position haute de pompe

L'exercice consiste en la répétition successive de 2 phases distinctes :

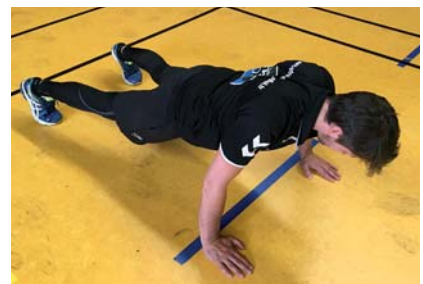
1- la montée du haut du dos en écartant les *scapulae* (omoplates) l'une de l'autre et en cherchant à descendre les épaules (même si celles-ci ne bougent quasiment pas en réalité)

2 - la descente du haut du dos en rapprochant les *scapulae* (omoplates) l'une de l'autre et en cherchant à monter les épaules

Il faut chercher à réaliser des mouvements lents avec la plus grande amplitude possible. Mais attention à ne pas creuser les lombaires lors de la phase de descente.

L'exercice se concentre sur le travail du dos, des épaules et des *scapulae* (omoplates). Il n'est donc pas question de réaliser des pompes : les bras doivent bien rester tendus ou quasi-tendus tout au long de l'exercice. Notez que les épaules se situent à la verticale au-dessus des mains. La tête, quand à elle, est à l'horizontal, alignée avec le dos, le regard porté vers le sol.

Aide/variante : Si vous éprouvez des difficultés à comprendre et réaliser les mouvements, il peut être utile, dans un premier temps, de réaliser l'exercice à 4 pattes : en appui sur les mains et les genoux, les hanches à la verticale des genoux.



[regardez la vidéo de l'exercice](#)



Le génie : 1 % d'inspiration, 99% de transpiration  
**Thomas Edison**

## Rotation de l'épaule contre résistance

L'exercice s'exécute en binôme dans lequel un joueur travaille réellement tandis que l'autre l'assiste.

Les deux joueurs se font face, les appuis décalés. Celui que l'on appellera l'attaquant tient un ballon dans sa main dominante, le coude à la hauteur de l'épaule comme s'il s'apprêtait à tirer. Son binôme, le défenseur, agrippe fermement son avant-bras avec ses deux mains.

L'exercice consiste en des rotations successives vers l'avant et vers l'arrière du bras de l'attaquant (appelées rotations internes et externes de l'épaule). Cependant, l'objectif de l'attaquant doit toujours être celui de réaliser une rotation vers l'arrière. C'est l'intensité avec laquelle le défenseur tire sur le bras de l'attaquant qui détermine le sens de rotation : si le défenseur tire plus fort que l'attaquant, le bras tourne vers l'avant ; si le défenseur tire moins fort que l'attaquant, le bras tourne vers l'arrière.

Le travail et l'implication du défenseur est donc déterminante pour la qualité du travail de renforcement de l'épaule effectué par l'attaquant.

Il doit veiller attentivement à ce que les mouvements soient réalisés absolument sans à-coup et assez lentement (au minimum 1 seconde).

Pour éviter les douleurs et les blessures, il est important d'augmenter progressivement la force au cours du mouvement, plutôt que de démarrer brutalement.

Entre chaque mouvement, les joueurs peuvent se relâcher et marquer une ou deux secondes de pause car, s'il est bien exécuté, cet exercice peut s'avérer très sollicitant.

Cet exercice est particulièrement intéressant pour prévenir des blessures de l'épaule chez le handballeur. Mais, attention, il doit être réalisé avec soin et précision ! Si ce n'est pas le cas, le joueur risque au contraire de se plaindre de douleurs à l'arrière de l'épaule. Dans le cas où un joueur ne parviendrait pas à réaliser cet exercice sans ressentir de douleur, demandez lui plutôt de réaliser des mobilisations de l'épaule en position haute de pompe.



[regardez la vidéo de l'exercice](#)

# Catalogue des exercices

## L'équilibre sur une jambe

En appui sur une seule jambe, réalisez des mouvements successifs de montée et descente sur la pointe du pied.

Equilibrez-vous grâce aux mouvements des segments libres (bras et deuxième jambe).

Pour augmenter la difficulté vous pouvez essayer de ne jamais reposer totalement au sol le talon de la jambe d'appui et/ou de réaliser l'exercice les yeux fermés.



[regardez la vidéo de l'exercice](#)

# Échelles visuelles de perception de l'effort

L'idée est de tenter d'évaluer subjectivement les progrès réalisés par les joueurs au cours du cycle de préparation physique.

En effet, des tests objectifs ne sont bien souvent pas faciles à mettre en place compte tenu des conditions matérielles d'entraînement. De plus, ils prennent généralement un temps conséquent qu'il est préférable de consacrer au travail réel, et ils s'avèrent finalement trop imprécis pour observer et quantifier les progrès.

Nous vous proposons donc d'utiliser des échelles de perception de l'effort. Celles-ci sont à faire remplir très rapidement à vos joueurs après chaque bloc important de travail physique (cf. programme détaillé). Les joueurs ne doivent prendre que quelques secondes pour noter chacun des quatre items.

Ainsi, en comparant les scores donnés un jour puis un autre par un même joueur à la suite d'un même bloc de travail, vous pourrez évaluer les évolutions de leur ressentis. Ceci peut permettre d'évaluer subjectivement les progrès réalisés. En effet, au fur et à mesure du cycle de préparation physique, le corps de chaque joueur devrait se renforcer et le même exercice devrait donc lui apparaître moins difficile et moins épuisant. Le fait de remplir ces échelles peut aussi permettre aux joueurs de prendre conscience de leur

progrès et ainsi d'entretenir leur motivation.

Si vous n'observez pas de diminution de la difficulté ressentie par certains joueurs, à vous d'essayer de trouver une explication. Vous avez peut-être à faire à un joueur qui effectivement ne progresse pas. Peut-être a-t-il été absent à plusieurs séances ? Peut-être la difficulté des exercices n'est-elle pas suffisante pour lui, ou au contraire est-elle trop importante ? A l'inverse, si vous observez une augmentation de la difficulté perçue par un athlète, veillez à ce que celui-ci ne soit pas en train d'accumuler de la fatigue : cela augmenterait grandement son risque de se blesser. Dans tous ces cas, il vous revient la responsabilité de discuter avec ces joueurs pour les comprendre et tenter d'ajuster autant que possible leur entraînement : donner par exemple plus de récupération à des joueurs plus en difficulté, éventuellement les autoriser à sauter une séance s'ils semblent accumuler de la fatigue, ou au contraire augmenter la difficulté des tâches pour ceux qui ne seraient pas assez stimulés...

**Pour utiliser ces échelles, le joueur doit simplement tracer un trait vertical pour donner son ressenti.**

**Exemple pour la difficulté du bloc de travail ressentie par le joueur : plus la session lui aura semblé difficile, plus il tracera son trait proche de l'extrémité droite de l'échelle ; plus la session lui aura semblé facile, plus il placera son trait proche de l'extrémité gauche de l'échelle.**

# Échelles visuelles de perception de l'effort

Difficulté du bloc de travail

*Très facile*

*Très difficile*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fatigue ressentie

*Pas fatigué du tout*

*Totalement épuisé*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Performance réalisée

*Très mauvaise*

*Excellente*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Douleur ressentie après l'effort

*Aucune*

*Très forte*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Préparation physique







Ne restez plus seuls pour préparer vos entraînements....

Notre plateforme de ressources et d'échanges vous permet de trouver du contenu riche et varié pour faciliter votre quotidien d'entraîneur : des fiches d'exercices, des cycles d'entraînements, des vidéos techniques, des articles de fond, des interviews d'entraîneurs de tous niveaux, des paroles de coach, nos coups de cœur, etc....

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



Préparation physique