

DÉCONFINE TON CLUB !

Vos outils pour la
reprise d'activité !

Vos séances :

- Hand à 4
- Sans contact
- Babyhand
- Handfit

La Commission Services aux Clubs de la Ligue Grand Est, avec l'ensemble des Comités de la région, souhaite accompagner les clubs qui aimeraient proposer une activité suite au déconfinement et jusqu'à la rentrée de septembre pour ses licenciés et/ ou ses partenaires institutionnels.

Vous trouverez 4 types d'actions différentes que vous pourrez proposer. Elles sont réfléchies pour respecter les directives de l'Etat. Ces actions vous seront détaillées dans les pages suivantes.



BabyHand / 1er pas



Handfit



Hand à 4



Critérium

PROJET ELIGIBLE AUX « FICHES ACTIONS »

Dans le cadre de sa politique de service aux clubs, la commission a décidé, pour cette saison 2020-2021, de permettre à chaque club de retourner jusqu'à 4 Fiches Actions, et non trois comme l'année précédente.

CLIQUEZ ICI pour accéder au document.

Bibliothèque de Ressources

Par ailleurs, toujours dans l'objectif de vous accompagner au mieux, nous vous proposons une page recensant de nombreuses situations de handball, qu'elles soient vidéo ou papier, afin que vous puissiez reprendre l'entraînement au-delà de l'entretien purement physique.

La CTA participe elle aussi à la reprise d'activité et vous propose des contenus pour redynamiser votre école d'arbitrage.

Cette base sera alimentée très régulièrement, que ce soit par des créations de la Ligue que par d'autres structures dont nous partagerons leurs travaux.

CLIQUEZ ICI pour accéder aux documents.

LES HANDBALLS

Nouvelles mesures au 15 janvier 2021



FFHANDBALL

moins de 18 ans

EN SALLE

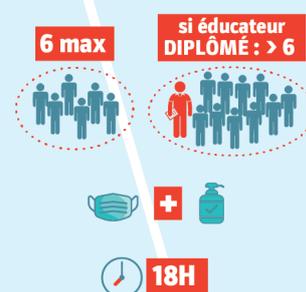


Dans l'attente de retourner dans une salle, la période est propice à la poursuite d'activités physiques individuelles (entretien, réathlétisation, préparation physique).

PLEIN AIR



- ▶ rassemblement **limité à 6 personnes** sauf si l'activité est encadrée par un éducateur **diplômé**
- ▶ avec application des **mesures sanitaires** (distanciation, désinfection mains et ballons)
- ▶ fin de l'activité permettant le retour des pratiquants avant le **couvre-feu de 18h**



plus de 18 ans

EN SALLE

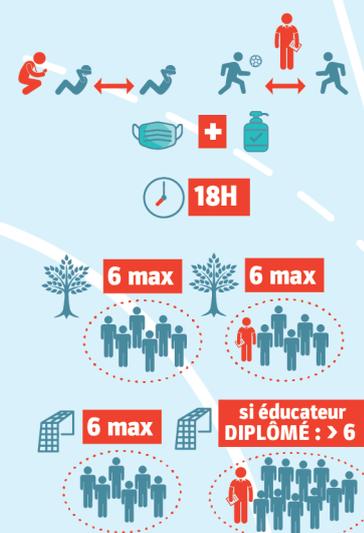


Dans l'attente de retourner dans une salle, la période est propice à la poursuite d'activités physiques individuelles (entretien, réathlétisation, préparation physique).

PLEIN AIR



- pratique de tous les handballs :
- ▶ **encadrée** sous des formes adaptées
 - ▶ **sans contact**
 - ▶ l'encadrant veille au **protocole sanitaire** (distanciation, désinfection mains et ballons)
 - ▶ fin de l'activité permettant le retour des pratiquants avant le **couvre-feu de 18h**
- dans l'espace public** (parc, forêt, plage)
- ▶ rassemblement **limité à 6 personnes** avec ou sans éducateur, diplômé ou non
- dans un équipement recevant du public de plein air**
- ▶ rassemblement **limité à 6 personnes** sauf si l'activité est encadrée par un **éducateur diplômé**



Les reprises de championnats seront établis en fonction de l'évolution des mesures sanitaires et en concertation avec l'ensemble des acteurs.



Baby Hand / 1er Pas



ON VEILLE A :

1. Limiter le nombre d'enfants à 6 par séance, ou plus si vous avez un éducateur diplômé
2. Ce que les parents restent proche pour qu'ils puissent gérer leurs enfants pendant les « temps de pause ».
3. Matérialiser l'accueil (plots par exemple) en respectant la distanciation sociale.
4. Prendre un temps d'expliquer le contexte particulier aux enfants : 1 ballon par enfant pour toute la séance, fonctionnement et jeux adaptés, ne pas toucher le matériel, ne pas toucher les autres enfants.

AUTRES ALTERNATIVES :

1. Si toutes ces conditions ne peuvent pas être réunies ou si vous ne souhaitez pas proposer une reprise d'activité, vous pouvez tout de même garder le lien avec les enfants et les parents..

Voici 2 sites qui proposent des activités intéressantes à partager en famille à la maison :

- www.papapositive.fr
- <http://baby-handball.blogspot.com/>

2. Vous pouvez également contacter Florian LAFÈVE, si vous souhaitez des conseils pour adapter des exercices que vous aimeriez mettre en place ou si vous souhaitez des exemples de séances : 5600000.flafeve@ffhandball.net



Hand à 4



POURQUOI PROPOSER DU HAND A 4 ?

1. Le Handball à 4 est une pratique modulable selon le public. C'EST UNE PRATIQUE SANS CONTACT, et où l'ensemble des règles peuvent être adaptées afin de créer du jeu et donner du plaisir à tous en permettant de gérer au mieux l'hétérogénéité.
2. La pratique idéale pour recréer du lien et de la vie au sein de son club, en la faisant pratiquer et découvrir à tous vos Licenciés, Dirigeants, Bénévoles.
3. Le Hand à 4 est adaptable à tous les publics, des -11 aux Séniors, en équipes mixte ou non

BESOINS MATERIELS :

- Paires de buts type « mini-hand »
- Bande de démarcation ou plots
- Ballons souples uniquement

Ne laissez pas le manque de matériel devenir un frein, contactez la Ligue (voir page Les ressources à votre disposition)

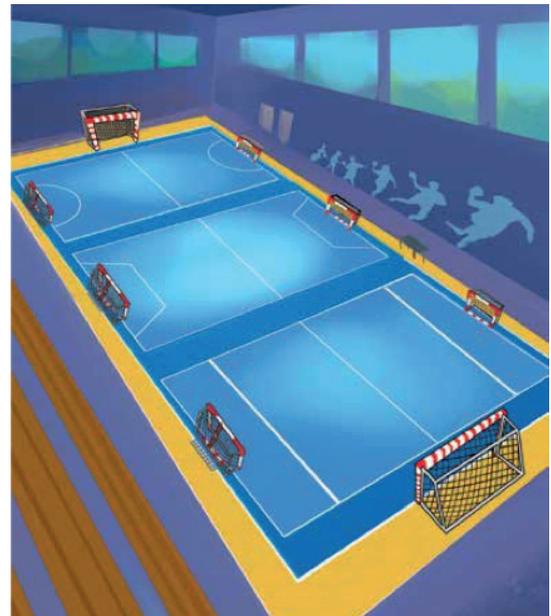
ESPACE DE PRATIQUE

Pour une pratique en intérieur, vous pouvez installer 3 terrains sur la largeur d'un terrain de handball classique et ainsi permettre à 30 personnes de jouer.

En cette période particulière, veuillez favoriser la pratique en extérieur.

TYPE D'ORGANISATION POSSIBLE (mais encore une fois, tout est adaptable !)

- 3 Terrains
- Zone droite ou en arc de cercle
- 2 équipes de 5 par terrain (3joueurs de champs + 1 gardien + 1 remplaçant)
- Temps de jeu de 8' par match
- Auto arbitrage. Les remplaçants peuvent noter les buts sur une feuille.
- Les buts « spectaculaire » marqués en kungfu, 360, dans le dos...peuvent être valorisés, 2points
- Règle obligatoire : AUCUN contact et défense alignée interdite pour laisse vivre le jeu
- Aménagement possible (pour tous, ou par équipe pour donner un handicap) : tous les joueurs doivent toucher le ballon avant d'attaquer la cible, tir main opposé, le buteur ne peut pas être le même deux fois de suite, mettre le but à plat pour rendre la cible plus petite, tir à rebond, etc...





Hand à 4



LES COMITÉS :

L'ensemble des comités de la région mettent, ou ont déjà mis en place, des actions de reprise sportive autour de la pratique du Hand à 4. Si vous n'aviez pas l'information, n'hésitez pas à prendre contact rapidement avec eux !

Voici les coordonnées de l'ensemble des référents des Comités :

Comité	Nom	Prénom	Téléphone	Mail
Ardennes	Dewoitine	Thibault	07.86.17.18.60	5608000.tdewoitine@ffhandball.net
Aube	Soupirot	Olivier	06.19.65.82.62	5610000.osoupirot@ffhandball.net
Marne	Rouillon	Didier	06.23.90.95.99	5651000.drouillon@ffhandball.net
Haute-Marne	Potiez	Jérémy	06.30.46.78.95	5652000.jpotiez@ffhandball.net
Meurthe/Moselle	Perrey	Nicolas	06.88.47.91.73	5654000.nperrey@ffhandball.net
Meuse	Billot	Sarah	06.19.19.02.06	5655000.sbillot@ffhandball.net
Moselle	Boutiali	Gilles	06.14.91.04.25	5657000.gboutiali@ffhandball.net
Bas-Rhin	Michalik	Agnès	06.67.62.56.12	5667000.tec@ffhandball.net
Haut-Rhin	Bois	Fred	06.59.32.45.50	5668000.fbois@ffhandball.net
Vosges	Muhar	Marc	06.32.78.42.01	5688000.tec@ffhandball.net

ON VEILLE A :

1. Chaque pratiquant dispose de son propre matériel (tapis, ballon, etc...)
2. Eviter le contact physique, les passes, l'échange de matériel.
3. La distance entre les participants. [Prévoir un espace de pratique en conséquence.]
4. Garder une dynamique de groupe et une bonne ambiance pendant toute la séance.



A DISTANCE CERTES, MAIS ENSEMBLE DANS L'EFFORT

L'absence de contact et de passes impacte nécessairement la pratique du HANDFIT, mais n'enlève rien à la dimension collective de la séance !

On favorise les exercices à réaliser seul, mais les activités en équipe restent possibles, par exemple sous forme de : relai (toujours sans contact) ou de challenge par 2 ou plus

On s'encourage, on se félicite les uns les autres !





ON ADAPTE LES PHASES SI BESOIN

La phase de jeu collectif HANDJOY est la plus délicate dans le contexte actuel. Elle peut être :

* Supprimée : on peut compenser alors avec les autres phases, en particulier les phases HANDBALLANCE et CARDIO POWER

* Remplacée par une autre activité collective dédiée à la détente et au plaisir.

[Ex : Hand à 4, jeu de mimes spécial handball, chorégraphie, vidéo, etc...]



ON COMPENSE PAR LA CREATIVITE

1. Varier les ballons et les accessoires sportifs ou non. [Ex : prendre des bouteilles d'eau en guise de poids]
2. Matérialiser des espaces, des zones d'évolution, la place de chacun pendant l'activité
3. Développer des activités liées aux différents sens, le sens du toucher étant déjà supprimé ! On exploite les formes, les couleurs, la gestuelle, différentes cibles, de la musique, des sons, des voix...
4. On n'oublie pas ses « classiques », et on profite de la contrainte du sans-contact pour travailler et développer d'autres axes : la souplesse, l'adresse, l'équilibre, la coordination, les réflexes, la mémoire...

POURQUOI PROPOSER CETTE ACTION ?

Ce format de pratique permet de pouvoir réunir des licenciés et/ou des non-licenciés en petits groupes sur des ateliers sans contact physique entre eux.

Les ateliers sont facilement adaptables en fonction de l'âge des pratiquants. Ce type d'action convient tout particulièrement aux jeunes de 8 à 14 ans.

BESOINS MATERIELS

- Plots, bandes de démarcation
- Cerceaux, haies
- Ballons, petits buts
- Chronomètres, radar...
- Chasubles...

Ne laissez pas le manque de matériel devenir un frein, contactez la Ligue (voir page Les ressources à votre disposition)



ESPACE DE PRATIQUE

Les ateliers peuvent s'organiser à l'intérieur, comme à l'extérieur. En cette période particulière, veuillez favoriser la pratique en extérieur.

EXEMPLES D'ATELIERS POSSIBLES

1. Courir : Slalom entre 2 joueurs chronométré.

D'abord sans balle – puis avec balle en dribble. Le gagnant est celui qui remporte les deux manches. S'il y a une égalité, mettre en place une difficulté motrice supplémentaire (dribble à reculons – avec deux balles -...)

2. Lancer : lancer le plus loin possible une balle de hand. En variant le tir en appuis et le tir en suspension, mais aussi les formes de balles possibles.

3. Tirer : Mettre des cibles dans un but. Proposer en fonction des âges des participants de tirer à l'arrêt avant une zone, ou bien de faire un circuit en amont et de tirer à la fin de ce circuit.

4. Sauter : plusieurs exercices de saut possible. Contre un mur, mesurer la détente, d'abord à l'arrêt puis le refaire avec une course. La longueur à l'arrêt puis avec les 3 appuis mesurer le saut le plus loin.



MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Radar
- Kit Hand à 4
- Kit Babyhand
- Kit Handfit et Handfit Plus
- Paires de but Minihand

Le matériel pédagogique est disponible sur plusieurs antennes.

Toutes les informations et le formulaire de réservation sont disponibles sur le site de la Ligue :

<http://www.grandesthandball.fr/wp-content/uploads/2020/04/Formulaire-R%C3%A9servation-Matos-P%C3%A9da-LGEHB.pdf>

MATERIEL DE COMMUNICATION

- Roll-Up pour chaque nouvelle pratique (Babyhand, Hand à 4, Handfit etc.)
- Roll-Up Ligue Grand Est
- Oriflammes Ligue Grand Est
- Bâche Ligue Grand Est
- Bâche Nouvelles Pratiques

Le matériel de communication est disponible sur plusieurs antennes. Toutes les informations et le formulaire de réservation sont accessibles sur le site de la Ligue :

<http://www.grandesthandball.fr/wp-content/uploads/2020/04/Formulaire-R%C3%A9servation-Kit-Com-LGEHB.pdf>

STRUCTURE GONFLABLE

Un super outil pour une pratique en extérieur, avec des licenciés ou des non licenciés. Les trois buts vous permettront de mettre en place différents ateliers de motricité, de tirs ou autres.

Vous pouvez contacter Florian LAFÈVE [5600000.flafeve@ffhandball.net //06.25.12.39.55] pour tout renseignement complémentaire. Le formulaire de réservation est accessible sur le site de la Ligue : <http://www.grandesthandball.fr/prest-de-materiel/>

RESSOURCES HUMAINES

N'hésitez à pas contacter les agents de développement de la Ligue Grand Est pour vous aider et vous accompagner dans vos projets.

Harold CERDAN – référent Monde Scolaire : 5600000.hcerdan@ffhandball.net ou 07.63.59.64.20

Florian LAFEVE – référent Hand à 4 : 5600000.flafev@ffhandball.net ou 06.25.12.39.55