

LIGUE
GRAND EST
FFHANDBALL



DÉCONFINÉ

TON
ÉTÉ

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver très régulièrement
les mains**



**Tousser ou éternuer
dans son coude**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique et le jeter**



SI VOUS ÊTES MALADE
**Porter un masque
chirurgical jetable**

**Vous avez des questions
sur le coronavirus ?**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

0 800 130 000

(appel gratuit)

La Commission Services aux Clubs de la Ligue Grand Est veut 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

Pour les clubs qui pourront mettre en place ces actions, un label est prévu pour les accompagner. Il donne droit à un bon d'achat pour du matériel pédagogique chez notre partenaire.

PROTOCOLE SANITAIRE DE SÉCURITÉ

- Nettoyer le matériel avec des lingettes désinfectantes (ballons, plots, cerceaux, lattes plastiques...) avant et après chaque utilisation
- « Laisser au repos » le gros matériel (buts, structure gonflable...) pendant 48h
- Se nettoyer les mains avec du gel hydroalcoolique avant et après chaque atelier
- Port du masque obligatoire pour les animateurs et parents accompagnants
- En fonction de l'activité proposée, restez vigilant à l'espace de pratique disponible par rapport au nombre de participants
- Chaque participant doit venir avec sa bouteille d'eau
- Afficher et rappeler les consignes sanitaires
- Tenir un cahier de présence pour chaque séance ou action avec les coordonnées de chaque participant

Étape	Date	Informations
1	Jusqu'au 22 Juin	Activités individuelles avec ou sans ballon (dès la parution du guide)
2		Activités en relation à plusieurs, sans contact, avec ou sans ballon et sans opposition, en respect de distanciation physique (dès la parution du guide)
3	À partir du 24 Juin	Activités d'opposition (attaquant, défenseur, gardien de but) à plusieurs, sans contact avec ballon
4		Activités d'opposition (attaquant, défenseur, gardien de but) à plusieurs, avec contact et avec ballon
5	En attente de date	Reprise des rencontres, tournois, plateaux



Baby Hand / 1er Pas



ON VEILLE A :

1. Avoir 1 éducateur pour 8 enfants. Il est obligatoire que chaque enfant soit accompagné d'un parent tout au long de l'activité. Pour cela, proposer une inscription en amont.
2. Matérialiser l'accueil (plots par exemple) en respectant la distanciation physique.
3. 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 Carine CRISTOFARO, si vous souhaitez des conseils pour adapter des exercices que vous aimeriez mettre en place ou si vous souhaitez des exemples de séances : 5600000.cristofaro@ffhandball.net

3. Participer aux temps d'informations et d'échanges/débats, qui seront mis en place par visioconférence et ouverts à tous les encadrants, futurs encadrants ou parents Babyhand/1ers Pas. Seront abordés particulièrement les spécificités de l'activité et les besoins des jeunes enfants. Une information spécifique sera diffusée ultérieurement.

L'HISTOIRE

« Pour choisir le nouveau **shérif** de la ville, tous les **cowboys** sont réunis pour participer à un grand concours. En se déplaçant sur tous les parcours, en sautant, en slalomant, **les cowboys doivent toucher le maximum de cibles**. Le meilleur shérif sera désigné parmi les meilleurs tireurs ».

ORGANISATION

Mettre en place **5 parcours de motricité**. Tous démarrent à partir d'un **cône jaune** et se terminent sur un **cerceau jaune** dans lequel l'enfant se place pour tirer sur une cible.

Une caisse à **ballons** à disposition des enfants. Au départ tous les enfants sont placés autour de cette caisse.

EXPLICATIONS

Au signal les enfants se dirigent vers un parcours de leur choix et enchaînent les autres parcours à leur guise. Consignes de lancement : départ d'un **cône**, tir du **cerceau** !

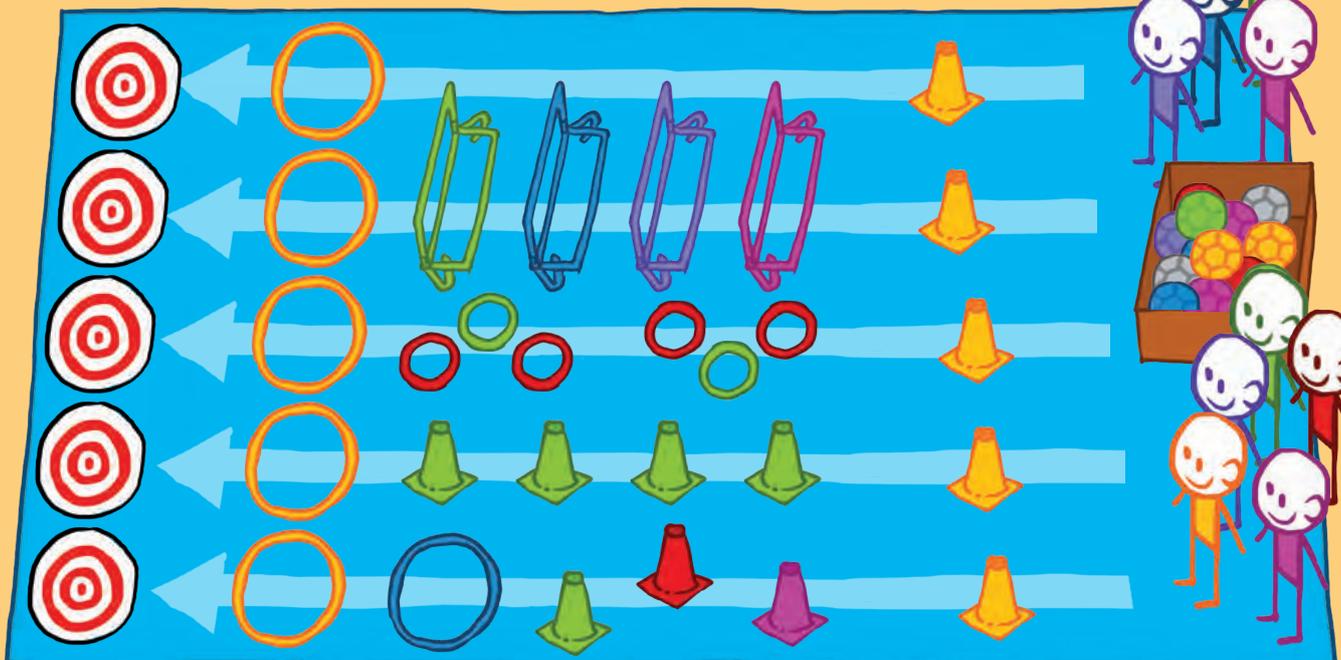
Au bout de 5 minutes, rassembler les enfants autour de la caisse à **ballons** et leur demander le nombre de cibles atteintes.

DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Courir.
- Sauter.
- Slalomer.
- Tirer sur des objets variés (symbolisés par les cibles : plots, cages pop up... (cf. schéma)).

CONSEILS

- Veiller à la bonne réalisation des parcours.
- Les tireurs replacent les cibles touchées.



RENDRE PLUS FACILE

Notamment avec les plus petits, il sera plus facile de les faire évoluer en file indienne en enchaînant les parcours.

FAIRE ÉVOLUER

Faire évoluer le jeu en intégrant des consignes de déplacement entre les différents parcours (dribbles, manipulation de balle...), ou en leur demandant de venir échanger leur ballon dans la caisse entre chaque parcours.

LE MATÉRIEL

- 5 cônes jaunes + cônes couleurs.
- Cerceaux et haies.
- Cibles variées.
- 10 ballons.



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)

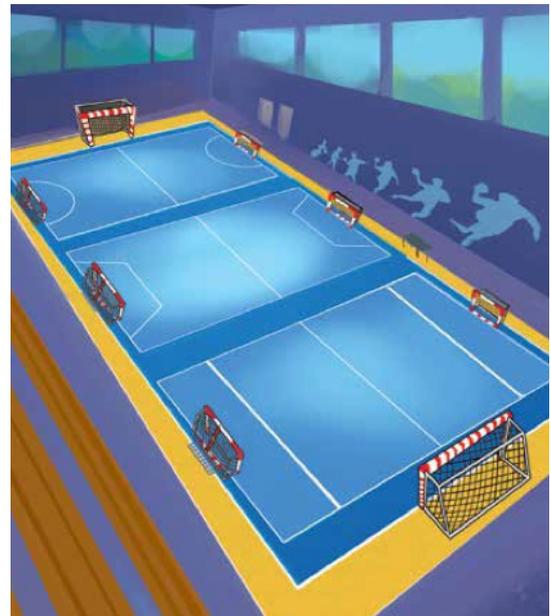
ESPACE DE PRATIQUE

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 (3 joueurs 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...



ON VEILLE A :

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



UN TRAVAIL INDIVIDUEL FAVORISÉ, MAIS ENSEMBLE DANS L'EFFORT

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 était la plus délicate dans le contexte actuel. Les passes désormais autorisées, vous pouvez à nouveau la mettre en place, en favorisant le jeu sans contact.

Vous pouvez sinon :

* La Supprimer : on peut compenser alors avec les autres phases, en particulier les phases HANDBALANCE et CARDIO POWER

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

[Ex : chorégraphie, vidéo, jeu de mimes spécial handball, challenge collectif handballistique ou pas...]



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, veillez 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 Emeline WATTEZ (5600000.ewattez@ffhandball.net // 07.75.23.23.84) 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.

Carine CRISTOFARO – référente Babyhand : 5600000.cristofaro@ffhandball.net ou 06.13.91.04.00

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

Emeline WATTEZ – référente Handfit : 5600000.ewattez@ffhandball.net ou 07.75.23.23.84