

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.

Déclinaison des décisions sanitaires pour le sport à partir du 20 mars 2021

CATÉGORIES	Réglementation sanitaire dans les zones « couvre-feu »	Réglementation sanitaire dans les zones « confinement » (mesures complémentaires dans les 16 départements suivants : l'Aisne, Alpes-Maritimes, Essonne, Eure, Hauts-de-Seine, Nord, Oise, Paris, Pas-de-Calais, Seine-et-Marne, Seine-Saint-Denis, Seine-Maritime, Somme, Val-de-Marne, Val-d'Oise, Yvelines)
ATTESTATION OU JUSTIFICATIF DE DOMICILE	Pendant le couvre-feu de 19h00 à 6h00	En permanence durant le confinement 7/7
Pratique sportive dans l'espace public (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes...)		
Tout public	Toutes activités sportives, dans le respect de la distanciation physique de 2 mètres et de la limite d'un regroupement de 6 personnes. Les regroupements de plus de six personnes sont possibles lors d'activités encadrées pour les mineurs uniquement.	Toutes activités sportives, dans un rayon maximal de 10 kilomètres autour de chez soi, dans le respect de la distanciation physique de 2 mètres et de la limite d'un regroupement de 6 personnes. Les regroupements de plus de six personnes sont possibles lors d'activités encadrées au bénéfice exclusif de mineurs ou de personnes issues d'un même foyer pour les mineurs uniquement.
Publics prioritaires Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle	Autorisé avec dérogation au couvre-feu	Autorisé avec dérogation au couvre-feu et à la distance de 10 km
Publics prioritaires Personnes disposant d'une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire	Autorisé dans le respect des horaires du couvre-feu	Autorisé dans le respect des horaires du couvre-feu et de la distance de 10 km
Pratique sportive dans les équipements sportifs (ERP) avec protocoles sanitaires renforcés		
Personnes mineures Distanciation physique de 2 mètres (vestiaires collectifs accessibles uniquement pour les scolaires)	Autorisé en extérieur et en intérieur (ERP type PA, X et L) dans le cadre scolaire (EPS, sections sportives...) Autorisé en extérieur uniquement (ERP de type PA) en dehors du cadre scolaire et dans le respect des horaires du couvre-feu	Autorisé en extérieur et en intérieur (ERP type PA, X et L) dans le cadre scolaire (EPS, sections sportives...) avec dérogation à la limitation de 10 km Autorisé en extérieur uniquement (ERP de type PA) en dehors du cadre scolaire dans le respect des horaires du couvre-feu et de la limitation de 10 km
Personnes majeures (distanciation physique de 2 mètres et vestiaires collectifs fermés)	Autorisé en extérieur uniquement (ERP de type PA) dans le respect des horaires du couvre-feu	Autorisé en extérieur uniquement (ERP de type PA) dans le respect des horaires du couvre-feu et de la limitation de 10 km

Rappel : les activités physiques et sportives autorisées dans les établissements se déroulent dans le respect d'une distanciation physique de deux mètres, sauf pour les sportifs professionnels et SHN.

Le port du masque doit être respecté en permanence, sauf si l'activité physique ne le permet pas, conformément à l'avis du Haut Conseil de la Santé Publique du 20 octobre 2020.

ERP de type X : Établissement recevant du public couvert et clos - ERP de type PA : Établissement recevant du public de plein air

CATÉGORIES	Réglementation sanitaire dans les zones « couvre-feu »	Réglementation sanitaire dans les zones « confinement » (mesures complémentaires dans les 16 départements suivants : l'Aisne, Alpes-Maritimes, Essonne, Eure, Hauts-de-Seine, Nord, Oise, Paris, Pas-de-Calais, Seine-et-Marne, Seine-Saint-Denis, Seine-Maritime, Somme, Val-de-Marne, Val-d'Oise, Yvelines)
ATTESTATION OU JUSTIFICATIF DE DOMICILE	Pendant le couvre-feu de 19h00 à 6h00	En permanence durant le confinement 7/7
Publics prioritaires Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle, personnes disposant d'une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire	Autorisé (ERP type PA, X) avec dérogation aux horaires du couvre-feu et à la limitation de la distance de 10 km	Autorisé (ERP type PA, X) avec dérogation aux horaires du couvre-feu et à la limitation de la distance de 10 km
Éducateurs sportifs professionnels		
Activités en environnement spécifique : ski et dérivés ; alpinisme ; plongée subaquatique ; parachutisme ; spéléologie ; natation et sécurité aquatique (espace public, ERP de type PA ou X)	Autorisé avec dérogation au couvre-feu	Autorisé avec dérogation au couvre-feu
Pour les autres activités en extérieur (espace public ou ERP de type PA) et les activités en intérieur (ERP de type X)	uniquement pour encadrer les sportifs pros / SHN / Formation / Personne en situation de handicap / APA avec l'encadrement nécessaire	uniquement pour encadrer les sportifs pros / SHN / Formation / Personne en situation de handicap / APA avec l'encadrement nécessaire
Coaching à domicile		
Sportifs professionnels et de haut niveau avec l'encadrement nécessaire		
Compétitions avec protocoles sanitaires renforcés	Autorisées	Autorisées
Sportifs amateurs		
Compétitions	Interdites	Interdites
Vestiaires		
À usage collectif	Autorisé uniquement pour les SHN, sportifs professionnels et scolaires	Autorisé uniquement pour les SHN, sportifs professionnels et scolaires
Accueil de spectateurs		
Dans l'espace public	Interdit	Interdit
En ERP de type PA ou X	Huis clos	Huis clos
Vie associative		
Réunions (AG, bureau, commissions...)	Voie dématérialisée recommandée	Voie dématérialisée recommandée

Rappel : les activités physiques et sportives autorisées dans les établissements se déroulent dans le respect d'une distanciation physique de deux mètres, sauf pour les sportifs professionnels et SHN.

Le port du masque doit être respecté en permanence, sauf si l'activité physique ne le permet pas, conformément à l'avis du Haut Conseil de la Santé Publique du 20 octobre 2020.

ERP de type X : Établissement recevant du public couvert et clos - ERP de type PA : Établissement recevant du public de plein air

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

 **0 800 130 000**
(appel gratuit)

Télécharger l'application


#Tous AntiCovid



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

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.

DANS CE JEU L'ENFANT VA...

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

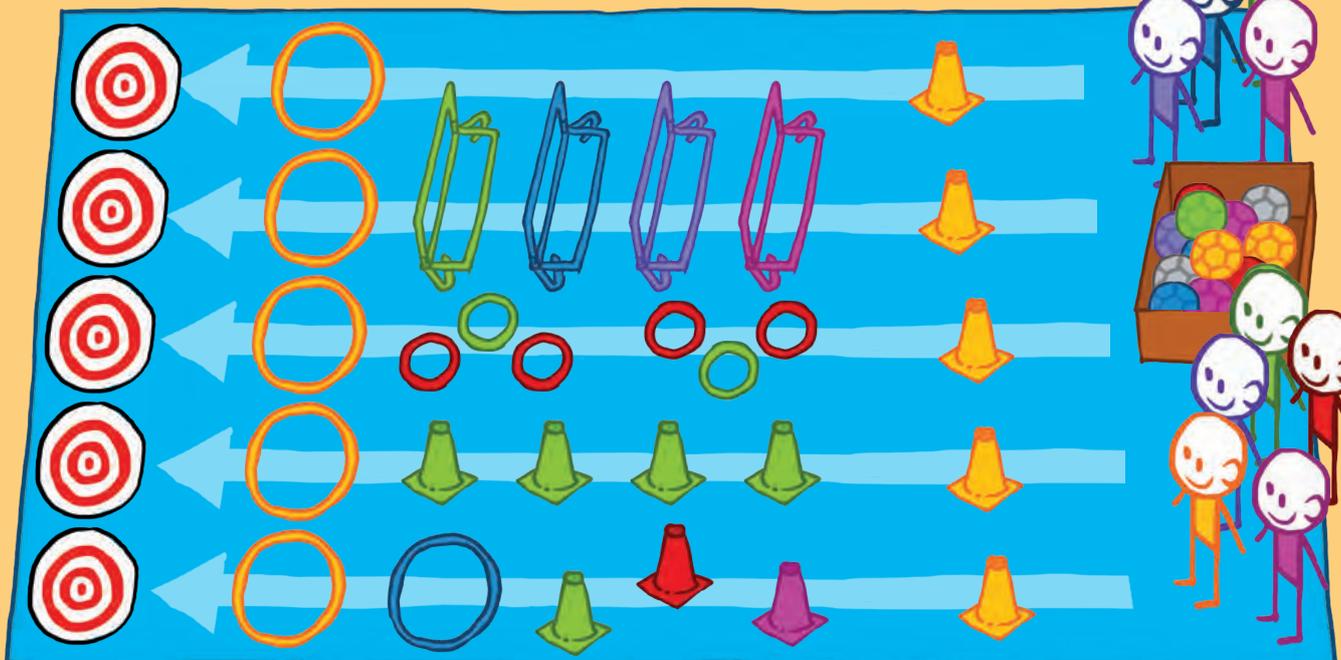
CONSEILS

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

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.



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)

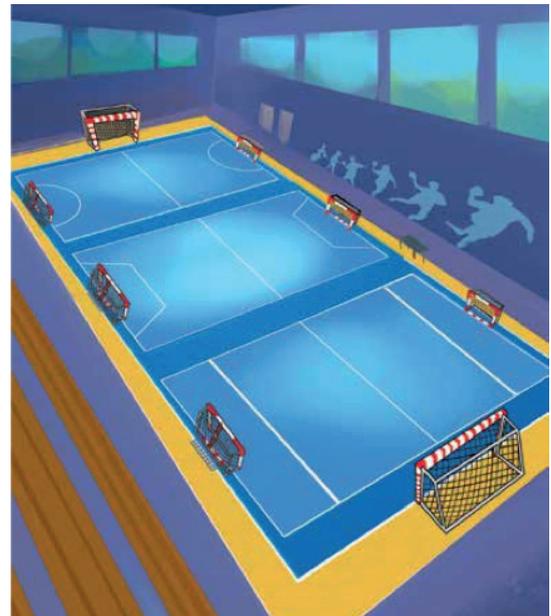
ESPACE DE PRATIQUE

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...





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, 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 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