



# Guide de l'Encadrant

Saison 2025 - 2026

# Sommaire

1. Qui est l'Encadrant ?
  1. Sa posture
  2. L'accueil et la gestion d'un groupe
  3. Les caractéristiques de son public
2. Encadrer un groupe de joueurs lors d'un entraînement
  1. J'anime
  2. J'entraîne
3. Manager une équipe lors d'un match
  1. Je forme

# Qui est l'encadrant ?

## Sa posture

« Tu me dis, j'oublie.  
Tu m'enseignes, je me souviens.  
Tu m'impliques, j'apprends. »

*B. Franklin*

Donner du  
**sens**

Être à  
**l'écoute**

**Motiver**  
les  
troupes

Être au  
service du  
**Handball**

Rendre  
**autonome**

Faire  
jouer de  
façon  
**ludique**

# Qui est l'encadrant ?

## L'accueil et la gestion d'un groupe

### Avant que les joueurs arrivent ...

Arriver 15 minutes avant le début de la séance

Vérifier l'état des installations (ancrage des buts, sortie de secours)

### Lorsque l'entraînement début ...

Vérifier les tenues et pointer les présents et absents

Vérifier l'état général des joueurs (fatigue, bobologie...)

### Astuces pour éviter les comportements déviants ...

Mettre en place des rituels

Demander à mettre les gourdes (remplies), au bord du terrain

Valoriser les bons comportements

Énoncer ce que l'on fait pendant les temps de « pause »

Varié les situations afin de garder du dynamisme

Utiliser la parole / le silence pour obtenir l'attention

### En cas de débordement ...

Réagir tout de suite en échangeant avec les acteurs

Ne pas laisser aller plus loin le problème

### En cas de problème, contacter ...

Les parents

Un membre du Bureau Directeur du club

Le président (si événement grave)

# Qui est l'encadrant ?

## Les caractéristiques de son public

9 – 12  
ANS

L'enfant devrait pouvoir ...

- Se décentrer du ballon
- Jouer en étant équilibré
- Maintenir une activité physique endurante
- Apprendre à jouer avec et contre l'autre

13 – 15  
ANS

Le jeune devrait pouvoir ...

- Développer une vision périphérique et sélectionner les indices pertinents
- Jouer en enchaînant des actions complexes plus rapidement et précisément
- Mettre ses qualités physiques au service de son jeu
- S'associer à un projet d'équipe

+ 16  
ANS

L'adulte devrait pouvoir ...

- Affiner sa prise de repères et accélérer son temps d'adaptation
- Enrichir sa motricité générale et spécifique
- Exploiter l'ensemble de ses qualités physiques
- Développer ses ressources mentales et accepter la concurrence

# Encadrer un groupe de joueurs lors d'un entraînement

## J'anime

### À privilégier

Lancer les situations rapidement / Faire beaucoup jouer

Faire manipuler la balle le plus souvent possible

Varié les séquences entre chaque séance

Mettre des défis de score afin de maintenir l'investissement

Ranger le matériel avec les joueurs avant d'effectuer le bilan

### À éviter

Les colonnes de passage avec un temps d'attente long

Le tir sur le Gardien de But lors de l'échauffement

Des consignes pour faire « ralentir » sur grand espace offensif

Absence de défenseur entre le tireur et le gardien de but

4 joueurs sur la base arrière / les gauchers à gauche

# Encadrer un groupe de joueurs lors d'un entraînement

## Je régule

### L'espace de jeu, le temps et les consignes

Diminuer / Augmenter l'espace (si présentes, se servir des lignes)

Se déplacer dans un couloir, une zone de jeu, librement

Toucher le porteur de balle à 1 main, à 2 mains, face à lui

Si touché balle en main = s'arrêter et faire une passe / la balle est perdue

Subtiliser le dribble / Intercepter la passe / Neutraliser le porteur de balle

Toucher un repère après x actions (plot / ligne)

### Le crédit d'action du porteur de balle

Courir balle en main / Balle en main 3 secondes / Balle brûlante

Passes libres / Passes vers l'avant / Redoublement de passe

Dribbles illimités / Pas de dribble sauf si personne devant soi / Dribbles limités

### Les signaux de départ

Siffler / « Top »

Partir en dribble / Se déplacer

Faire une passe

### Le matériel

Ajouter / Supprimer une cible

Variation des repères (taille, couleurs)

### Le rapport de force

Joueur joker

Modifier les équipes

Supériorité numérique

# Encadrer un groupe de joueurs lors d'un entraînement

## J'entraîne

### À privilégier

- Faire découvrir les solutions par les joueurs
- Apporter des corrections individuelles sans forcément arrêter le groupe entier
- Alterner les rapports de force (individuels et collectifs)
- Encourager les intentions et orienter les réponses en questionnant
- De l'incertitude dans la réalisation des tâches
- Une cohérence dans les rotations et changements de statuts

### À éviter

- L'apport de rectifications en arrêtant le jeu trop souvent
- L'opposition systématique des joueurs ou équipes similaires
- Un intervalle libre devant soi et avoir l'obligation de faire une passe
- Passer à un défenseur avant de tirer

# Manager une équipe lors d'un match

## Je forme

### L'échauffement :

- 20' minimum
- ≠ catégories

## L'avant-match

### Le discours :

- Être compréhensible
- Objectifs du match
- Comment allons-nous jouer ?

### Ce que l'on veut voir :

- En attaque
- En défense

## Le match

### Changer les joueurs :

- Temps de jeu
- Transmission des consignes
- Joueur en difficulté
- Récupérer
- Prendre du recul

### Le temps-mort :

- Rappels des intentions
- Changement de dispositif
- Couper la dynamique adverse

### La mi-temps :

- Temps de récupération
- Évaluation de la période
- Points forts et faibles
- Corrections à apporter
- Changement de dispositif

**Document élaboré par l'Équipe Technique Départementale**

**Mis à jour : Juin 2025**

---

**Saison 2025 - 2026**

---