

LE DEBORDEMENT

ELABORATION D'UN PROCESSUS DE FORMATION

Mémoire faisant partie de « l'examen professionnel d'entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral ».

Formation des entraîneurs Swiss Olympic



Fédération Suisse de Handball
Conseiller : Bertrand Carrard.



Mémoire réalisé par Marc VERCHERE.

REMERCIEMENTS

Ce travail qui est proposé ici marque l'aboutissement d'une année de formation d'entraîneur délivré par swiss olympic et je suis heureux de pouvoir aujourd'hui présenter une réflexion sur un thème et un sport qui me passionne.

Remerciements à :

A Bertrand Carrard, pour m'avoir suivi et conseillé pendant ce travail.

A Emilie Martin, pour son aide et son regard extérieur.

A Claude Verchère, pour m'avoir transmis sa passion du handball.

RESUME

Dans les confrontations du plus haut niveau, le handball d'aujourd'hui privilégie constamment le jeu en débordement appelé aussi le jeu « un contre un ». Dans cette confrontation, l'attaquant cherche soit à tirer soit à mobiliser un ou plusieurs défenseurs afin d'aider l'attaque directe d'un partenaire proche.

Pour battre son adversaire direct, le joueur mobilise ses capacités techniques, tactiques, physiques et mentales. Dans la pratique du plus haut niveau la moindre lacune est immédiatement exploitée par l'adversaire.

Pour répondre à ces exigences, il est important de développer harmonieusement ces capacités chez le joueur et lui permettre de les mobiliser lors de l'exécution de ce geste technique spécifique au handball.

Le but pour nous est donc de proposer un processus permettant au joueur de développer toutes ces capacités, sources de la performance lors de la réalisation d'un débordement, au cours de sa formation afin qu'il puisse atteindre le plus haut niveau de compétition.

Après avoir identifier et analyser les différentes ressources mobilisées lors d'un débordement, nous tenterons de démontrer pourquoi et comment il est préférable de développer certaines capacités de manière prépondérante à certains moments de la formation du joueur.

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

I. Le handball	p. 1 à 7
1. Définition et spécificité	p. 1 à 3
a. Le terrain	
b. La cible	
c. La balle	
d. Les partenaires	
e. Les adversaires	
f. Le temps	
g. Conclusion	
2. Gestualité spécifique	p. 3
II. Le débordement	p. 4 à 5
1. Définition	p. 4
2. Les différentes formes de débordement	p. 4 à 5
3. Importance du débordement dans le handball de performance	p. 5
4. Le cas de la sélection romande	p. 6
III. Réflexion et problématique	p. 6 à 7

PARTIE I

DETERMINER LES CAPACITES MOBILISEES A HAUT NIVEAU LORS D'UN DEBORDEMENT

I. Capacités techniques : développer une motricité fine	p. 8 à 11
1. Définition	p. 8
2. Caractéristiques cinématiques	p. 9 à 10
a. Subdivision du mouvement en phases	
b. Critères de durée	
c. Représentation de longueur ou de trajectoire	
3. Caractéristiques dynamiques	p. 10 à 11
a. Trajectoires d'accélération	
b. Forces de poussées et de freinage	
c. Coordination des impulsions partielles	
d. Moments de force et de rotation	
4. Conclusion	p. 11

II. Capacités de coordinations : s'équilibrer, dissocier, s'orienter, réagir	p. 11 à 13
1. Définition	p. 11
2. L'équilibre	p. 11
3. L'orientation	p. 12
4. La dissociation-différenciation	p. 12
5. La réaction	p. 12
6. Conclusion	p. 13
III. Capacités physiques : endurance-force-vitesse	p. 13 à 17
1. Définitions	p. 13
a. Endurance	
b. Force	
c. Vitesse	
2. Muscles du train inférieur sollicités	p. 14
a. Lors de la phase de freinage	
b. Lors de la phase de poussée	
3. Formes de sollicitation de la chaîne musculaire du train inférieur	p. 15
a. Lors de la première phase	
b. Lors de la seconde phase	
4. Muscles du train supérieur sollicités	p. 16
a. Stabilisation du tronc	
b. « vissage » des épaules	
5. Conclusion	p. 17
IV. Capacités tactiques : percevoir et décider	p. 17 à 20
1. Définitions	p. 17
2. La prise d'information	p. 18
3. Le choix de la réponse	p. 18
4. La paramétrisation du geste	p. 19
5. Conclusion	p. 19 à 20
V. Capacités psychologiques : maîtrise de soi, lucidité, confiance en soi	p. 20 à 22
1. La motivation	p. 20
2. La volonté	p. 20
3. La concentration	p. 21
4. Facteurs émotionnels	p. 21
5. L'esprit collectif	p. 22
6. Conclusion	p. 22
VI. Conclusion	p. 22 à 23

PARTIE II

ELABORER UN PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

I. Introduction	p. 24
II. Principes théoriques d'élaboration d'un processus de formation.....	p. 24 à 29
1. Les différentes étapes du processus	p. 22 à 26
a. Les étapes au vue du développement psychophysique du joueur	
b. Les étapes au regard des catégories d'âge de la FSH	
c. Les étapes du point de vue de la méthodologie de l'entraînement	
d. Conclusion	
2. Définir des objectifs et des sous-objectifs.....	p. 26 à 27
a. Définir des macro-cycles	
b. Programmer des micro-cycles	
Définir des objectifs de séance	
Définir des objectifs de situations d'apprentissage	
Conclusion	
3. L'évaluation : choix des indicateurs	p. 28 à 29
a. Contrôle différé	
a. Contrôle immédiat	
a. Conclusion	
4. Conclusion.....	p. 29

PARTIE III

LES DIFFERENTES ETAPES DU PROCESSUS D'ACQUISITION DES CAPACITES INHERENTES AU DEBORDEMENT

I. Introduction	p. 30
II. Etape 1 : 6-10 ans, développement de la motricité et de la coordination	p. 30 à 32
1. Caractéristiques du développement de l'enfant.....	p. 30
2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité	p. 30 à 31
3. Choix pédagogiques : quels types de situations proposer	p. 31
4. Choix pratique : quelle approche du débordement	p. 32
5. Evaluation.....	p. 32
III. Etape 2 : 10-13 ans, développement de la motricité et de la coordination	p. 33à 34
1. Caractéristiques du développement de l'enfant.....	p. 33
2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité	p. 33
3. Choix pédagogiques : quels types de situations proposer	p. 33
4. Choix pratique : quelle approche du débordement	p. 34
5. Evaluation.....	p. 34

IV. Etape 3 : 13-15 ans, développement de la motricité et de la coordination.....	p. 35 à 37
1. Caractéristiques du développement de l'enfant.....	p. 35
2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité	p. 35
3. Choix pédagogiques : quels types de situations proposer	p. 36
4. Choix pratique : quelle approche du débordement	p. 36
5. Evaluation.....	p. 37
V. Etape 4 : 15-18 ans, développement de la motricité et de la coordination	p. 37 à 39
1. Caractéristiques du développement de l'enfant.....	p. 37
2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité	p. 38
3. Choix pédagogiques : quels types de situations proposer	p. 38
4. Choix pratique : quelle approche du débordement	p. 38
5. Evaluation.....	p. 39
VI. Etape 5 : 18 ans et plus, développement de la motricité et de la coordination.....	p. 39 à 40
1. Caractéristiques du développement de l'enfant.....	p. 39
2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité	p. 39
3. Choix pédagogiques : quels types de situations proposer	p. 39
4. Choix pratique : quelle approche du débordement	p. 40
5. Evaluation.....	p. 40
VII. Conclusion.....	p. 40 à 41
CONCLUSION	p. 42

ANNEXES

Annexe 1 : logique interne du débordement.

Annexe 2 : Le débordement, sollicitation des capacités de la condition physique.

Annexe 3 : Activité perceptive et décisionnelles du joueur lors du débordement.

Annexe 4 : Cadre d'analyse du débordement.

Annexe 5 : 6-10 ans, situations d'entraînement.

Annexe 6 : 10-13 ans, situations d'entraînement.

Annexe 7 : 13-15 ans, situations d'entraînement.

Annexe 8 : 15-18 ans, situations d'entraînement.

Annexe 9 : 18 ans et plus, situations d'entraînement.

BIBLIOGRAPHIE

INTRODUCTION

I. Le handball :

1. Définition et spécificité :

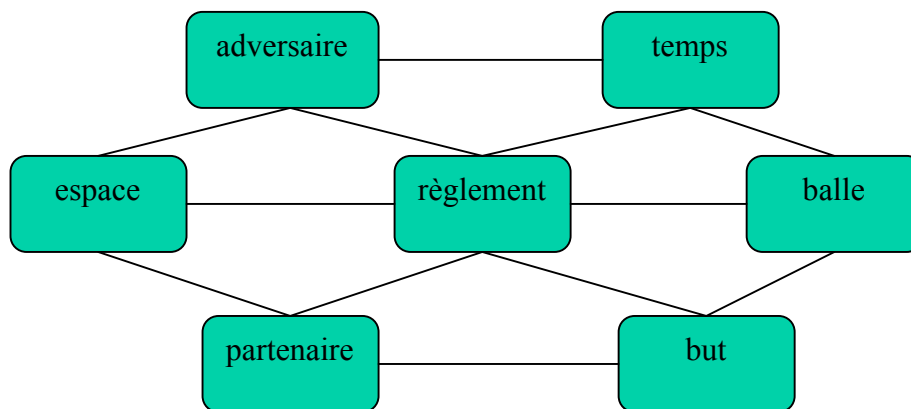
Dans le but de définir le handball, nous allons essayer de positionner cette activité par rapport aux autres sports collectifs. Cette analyse comparative par rapport au football, au basket-ball, au volley-ball ou encore au rugby va nous permettre de mieux percevoir la spécificité du handball.

Définir une activité physique et plus particulièrement un sport collectif revient souvent à expliquer les fondements de son règlement. Notre analyse s'effectuera donc autour des 6 pôles qui déterminent les réglementations, et existent quelque soit le sport collectif.

En effet, on retrouve toujours :

- un objet : un ballon, une balle, un palet qui peut être frappé ou lancé.
- une cible à atteindre dans le camp adverse et un but à défendre dans son propre camp.
- une aire de jeu délimitée à l'intérieur de laquelle se déroule le jeu.
- des partenaires qui coopèrent pour progresser et atteindre la zone de marque.
- des adversaires qui coopèrent pour empêcher de progresser vers la cible.
- un temps de jeu.
- un règlement à respecter.

La gestualité du joueur se précise donc dans sa relation à l'espace de jeu, la cible, le ballon, l'adversaire, le partenaire et le temps.



a. Le terrain

Il délimite l'aire de jeu. Les lignes font parties du terrain (au handball, la ligne des 6 m. fait partie de la zone). On différencie les sports collectifs selon la taille du terrain et selon si l'espace appartient aux deux équipes : il peut être interpénétré comme la plupart ou séparé comme le volley-ball. La surface et la délimitation de chaque camp définissent le contact et donc le rapport de force entre les adversaires. En prenant le nombre de joueurs et la superficie du terrain on peut donc calculer la densité. La densité est très élevée en volley-ball et en

basket-ball mais on peut remarquer que dans le premier cas il n'y a pas de contact et que dans le second le contact y est interdit. On peut aussi remarquer que plus la densité est forte, plus le contact entre les adversaires est réglementé. Au handball, où la densité est de 46,10 m² par joueur, le contact est toléré mais réglementé. L'autorisation du contact alors que la densité est forte fait que la pression de l'adversaire est l'une des plus forte en sport collectif, ce qui entraîne une gestion spécifique du temps et de l'espace. Le joueur de handball doit donc agir vite et dans un espace restreint, surtout près de la zone de tir.

b. La cible

Elle est le but final de l'action. Elle finalise et oriente le jeu. Il s'agit de la pénétrer avec la balle, quelle que soit le sport collectif, soit il s'agit de l'amener, de la poser, de la projeter ou de transpercer. En handball, elle est verticale comme au football mais elle est protégée par une zone inviolable et un gardien. L'interdiction de cette surface entraîne un lancer spécifique de la balle : saut en extension ou tir en puissance.

c. La balle :

Sa manipulation organise le jeu et les joueurs entre eux. On lui associe un double sens. On parle d'un objet de « domination » et d'un objet de « communication ».

La domination : la balle donne à l'équipe et au joueur qui la possède un statut particulier (l'équipe attaque et le porteur de balle). Ce fait de jeu donne une dimension symbolique de puissance à la balle ; on peut remarquer chez les très jeunes joueurs que parfois ils en arrivent même à confondre le but du jeu. Mais il ne s'agit pas de posséder la balle mais bien de transpercer le but avec celle-ci.

La communication : la balle s'échange entre partenaires, elle permet aux joueurs d'une même équipe d'entrer en relation. Sa taille et sa forme induisent des formes de lancers spécifiques à une main.

d. Les partenaires :

Leur nombre varient selon les sports collectifs. En handball, l'équipe est composé de 6 joueurs de champs, d'un gardien de but et de 7 remplaçants. Les joueurs d'une même équipe peuvent communiquer, nous l'avons vu, avec la balle mais aussi verbalement et surtout de manière non verbale. Cette dernière forme de communication détermine le niveau d'expertise des joueurs.

e. Les adversaires :

Si leur nombre varie selon les sports collectifs, il est toujours égal à celui des adversaires. Ceci garantie un équilibre des forces en présence.

Selon M. Paolini, la caractéristique principale du handball vient de cette forme particulière du contact autorisé mais réglementé. En effet, la gestion de ce rapport de force (individuelle en un contre un ou collective en attaque défense) est à la base de toutes les stratégies, tactiques et techniques du handball. Pour les défenseurs, il s'agit de toucher l'adversaire pour prendre des informations sur ses déplacements et le contrôler, c'est-à-dire amortir la vitesse de l'attaquant qui arrive sur le défenseur, de mettre son corps en barrage sur la trajectoire de déplacement de l'attaquant. Pour le porteur de balle, il doit s'engager dans un espace libre entre deux défenseurs ; il ne doit pas percuter la défense (passage en force). Ici, la notion d'alignement n'est pas explicite dans la règle mais elle fondamentale dans la gestion du rapport de force.

f. Le temps :

C'est un critère important dans le règlement des sports collectifs. Il y a le temps de jeu (effectif ou continu), les prolongations, les temps morts qui gèrent la durée du jeu (on peut faire exception du volley-ball où c'est le score qui dicte la fin du match). Le temps intervient également dans la gestion du rapport du joueur avec la balle ; et donc du rapport de force. Il augmente la pression pour le joueur, qui ne peut posséder la balle plus de 3 secondes sans dribbler, et aussi pour l'attaque qui doit faire action de jeu (l'arbitre peut sanctionner l'équipe de jeu passif si celle-ci n'attaque pas le but).

g. Conclusion :

En analysant ainsi le règlement, on peut s'apercevoir de certaines ressemblances entre les sports collectifs ce qui nous amène à la notion de principes de fonctionnement qui sont essentiellement des tactiques collectives que l'on peut définir comme étant « la coordination d'actions individuelles permettant alors de réaliser une tâche partielle de jeu ». [Téodoresco 1943, p.12]

Ce qui nous intéresse, dans le cadre de ce mémoire, c'est de voir que cette analyse de la cible, du terrain, de la balle, du temps, des partenaires et des adversaires permet aussi de faire émerger certaines spécificités qui vont marquer la gestualité du handballeur. On peut dire que le geste du handballeur se différencie du geste du footballeur ou du basketteur tout en répondant aux mêmes exigences tactiques.

2. Le handball : gestualité spécifique.

En reprenant la définition de Téodoresco, on peut dire que les principes de jeu, ou tactiques collectives permettent de comprendre les actions individuelles des joueurs.

Ces actions individuelles auront une exécution et une finalité particulière si l'équipe est en phase offensive ou défensive.

Dans le cas où une équipe de handball est en phase offensive, c'est à dire lorsqu'un joueur de celle-ci possède la balle, le porteur de balle dispose d'un ensemble d'actions possibles, c'est son « crédit d'action » : plus le joueur conserve un crédit d'action important face au défenseur, plus il dispose de diversité dans son jeu, et plus il crée de l'incertitude.

Nous déterminerons alors 4 actions individuelles principales :

- Le dribble permet au joueur de conduire la balle en la faisant rebondir, en se déplaçant ou en restant immobile.
- La passe met en relation deux joueurs par l'intermédiaire de la balle. On peut considérer que cette action est la plus simple des tactiques collectives.
- Le débordement est une manœuvre de l'attaquant pour franchir la ligne d'avantage déterminée par le plan des épaules du défenseur.
- Le tir : action de lancer la balle en direction du but avec l'intention de marquer. C'est la finalité du jeu. Cette action se traduit par un duel tireur-gardien de but avec intervention ou non du défenseur. Il existe différentes formes de tir.

II. Le débordement :

1. Définition :

Le débordement, comme nous l'avons vu précédemment est une manœuvre de l'attaquant pour franchir la ligne d'avantage déterminé par le plan des épaules du défenseur. On parle de débordement lorsque les joueurs sont proches, sinon il y a évitement.

Le débordement est donc un duel entre un attaquant et un défenseur, ce qui implique directement la notion de vainqueur et de perdant.

Nous définirons alors le débordement comme un JEU, un COMBAT ayant une FINALITE.

- Un jeu, basé sur la feinte qui permet de créer et d'exploiter l'incertitude du rapport de force entre l'attaquant et le défenseur.
- Un combat, physique et psychologique, dans lequel l'attaquant doit sortir vainqueur.
- Une finalité : soit le porteur de balle cherche à marquer un but, et doit alors gérer le duel avec le gardien, soit il mobilise deux défenseurs et transmet la balle à un partenaire.

2. Les différentes formes de débordement :

Le débordement ne correspond donc pas à un seul geste en particulier. Il en existe différentes formes ; celles-ci dépendent du poste occupé par le joueur et de la situation de jeu.

On peut alors répertorier différents types de débordements :

Pour les joueurs dits « autours » (de la zone) : les ailiers et les joueurs de la base arrière.

- Débordement côté bras tireur.

Les joueurs droitiers réalisent le débordement sur leur droite donc à gauche du défenseur. Les joueurs gauchers réalisent le débordement sur leur droite donc à droite du défenseur.

⇒ de face : l'attaquant qui déborde reste face à son adversaire direct.

⇒ en rotation : l'attaquant tourne autour du défenseur ; il « enroule » son adversaire direct en effectuant un tour complet sur lui-même.

- Débordement à l'opposé du bras tireur.

Les joueurs droitiers réalisent le débordement sur leur gauche donc à droite du défenseur. Les joueurs gauchers réalisent le débordement sur leur droite donc à gauche du défenseur.

⇒ de face : l'attaquant qui déborde reste face à son adversaire direct.

- ⇒ de face avec passage de bras : l'attaquant qui déborde reste face à son adversaire direct. Il dépasse le défenseur en effectuant un « rond de bras » balle en main.
- ⇒ en rotation : l'attaquant tourne autour du défenseur ; il « enroule » son adversaire direct en effectuant un tour complet sur lui-même.

Pour le joueur dit « dedans » (la défense) : le pivot.

- Débordement dos au défenseur.

Par son placement au milieu de la défense, le pivot est souvent dos aux défenseurs. Il effectue donc des débordements en rotation afin de se retrouver en situation de tir. Contrairement aux joueurs dits autour, le pivot effectue un demi-tour pour déborder son adversaire direct.

- ⇒ côté bras tireur : le pivot engage sa rotation du côté de son bras tireur.
- ⇒ à l'opposé du bras tireur : le pivot engage sa rotation à l'opposé de son bras tireur.

3. Importance du débordement en handball de performance :

Le handball de haut niveau privilégie constamment le jeu en débordement. Il marque le point de départ de la plupart des actions collectives. C'est le temps fort de l'attaque, le point de rupture marqué par un changement de rythme et un changement de direction. Cette prise de décision de la part d'un joueur implique directement ses partenaires en les incitant à jouer en :

- Croisé : c'est une combinaison qui consiste à un changement de secteur initié par le porteur de balle pour perturber un système défensif. En effectuant un débordement, le porteur de balle fixe deux défenseurs et libère son espace de jeu initial. On parle de croisé court et de jeu au près.
- Blocage-déblocage : cette situation de jeu met en relation un porteur de balle dit « autour » et un joueur sans ballon dit « dedans ». Le bloqueur sans ballon vient gêner le déplacement du défenseur tout en se rendant disponible pour recevoir la balle.
- Décalage : action qui consiste à exploiter un surnombre dans le sens du débordement. Cette exploitation peut être directe ou différée.

Jusque dans les années 1980-1990, l'objectif des situations collectives ou schéma de jeu était de mettre un joueur en situation favorable de tir. Aujourd'hui, le développement des qualités physiques et de mobilités des joueurs en défense ainsi que l'évolution des systèmes défensifs ont quelque peu modifié cet objectif. Si le débordement est le point de départ de nombreuses actions collectives il en est aussi souvent la conclusion.

4. Le cas de la sélection Romande :

Depuis une saison maintenant, j'ai en charge les entraînements de la sélection Romande de handball. Cette équipe regroupe les meilleurs joueurs de Suisse Romande. Ils sont âgés de 15 ans, et sont en plein cursus de formation.

Au sein de cette équipe, seuls 2 joueurs sont capables d'effectuer des débordements. Les autres joueurs du collectif ne réalisent qu'une partie du geste.

Comme nous l'avons évoqué précédemment, le débordement permet l'enclenchement de plusieurs actions collectives simples mettant en relation deux joueurs (croisé, blocage-déblocage...) ; si la majorité des joueurs n'ont pas automatisé ce geste, la tactique collective de l'équipe reste limitée.

Cette lacune dans la formation du joueur pose alors le problème plus général concernant le jeu au près ; c'est à dire le jeu proche de la défense qui exige une motricité très développée.

IV. Réflexion et problématique :

Ce double constat qui met en avant l'importance du débordement dans le handball de haut niveau et les lacunes de formation des joueurs nous amène à réfléchir afin de combler ce déficit et nous pose un certain nombre de questions ?

Comment peut-on amener les joueurs du statut de débutant au statut d'expert ?

Par où commencer ? Quelle approche du débordement peut-on proposer aux jeunes joueurs ?

Comment peut-on assurer une continuité dans l'apprentissage d'une telle habileté ?

Comment inclure l'apprentissage d'une habileté complexe à une formation globale du joueur de handball ?

Comment à partir de l'analyse du haut niveau de pratique peut-on permettre à de jeunes joueurs d'acquérir les capacités nécessaires à la réalisation d'un débordement ?

Problématique

Comment élaborer un processus de formation permettant au joueur de handball d'accéder à un haut niveau de pratique ?

Comment permettre l'acquisition des capacités, sources de la performance lors d'un débordement, au cours de la formation du jeune joueur ?

L'hypothèse est que chacune des capacités nécessaires à la réalisation d'un geste sportif doit être développée à un moment précis de la formation de l'athlète.

Nous allons tenter de démontrer qu'au regard du développement psychophysique de l'enfant certaines périodes se prêtent mieux que d'autres au développement de certaines capacités.

L'objectif de ce mémoire est donc proposer un processus de formation visant l'acquisition d'un geste technique complexe : le débordement. Chacune des capacités qui composent, organisent et interviennent dans la réalisation technique de ce geste doivent être développées de manière prépondérante en fonction du stade de développement de l'athlète.

Dans une première partie, nous analyserons le débordement en prenant comme modèle de référence le haut niveau de performance afin de déterminer comment et pourquoi les capacités

de coordination, les capacités physiques, tactiques et psychologiques influencent la réalisation d'un débordement.

Dans une seconde partie, nous élaborerons de manière théorique un processus de formation du joueur en nous basant sur les principes de planification d'entraînement.

La mise en relation de ces deux premières parties, nous permettra dans un troisième temps de mettre en place un cursus de formation, plaçant le joueur au centre de celui-ci, et visant l'apprentissage du débordement.

PARTIE I

DETERMINER LES CAPACITES MOBILISEES A HAUT NIVEAU LORS D'UN DEBORDEMENT

Introduction :

Au plus haut niveau de performance, le joueur de handball doit être capable de mobiliser les ressources dont il dispose afin de parvenir à un résultat positif : dans ce cas précis, il s'agit de battre son adversaire direct pour marquer ou mettre en situation favorable de tir un partenaire. Ces ressources, ou capacités, mises au service des intentions (dans notre cas pour le débordement) orientent et guident, nous l'avons dit, l'activité de l'entraîneur.

A travers le schéma en annexe 1, nous avons tenté de définir la « logique interne » du débordement : ce schéma permet de comprendre quelles capacités mobilisent les joueurs, de les quantifier, de les situer les unes par rapport aux autres mais aussi de voir quels autres facteurs peuvent influencer la performance.

Ces capacités, doivent être traduite par l'entraîneur en ce que nous appellerons des enjeux de formation. A partir de ces enjeux, l'entraîneur pourra définir des objectifs de cycle, de séances et de situations d'apprentissage.

I. Capacités techniques : développer une motricité fine :

1. Définition :

« On entend par technique sportive, les procédés développés en général par la pratique pour résoudre le plus rationnellement et le plus économiquement un problème gestuel posé. La technique d'une discipline sportive correspond à une succession de coordinations motrices idéales, qui tout en conservant ses caractères gestuels, peut subir des modifications. » [Weineck 1997, p. 417 cite Zech 1971, p. 500 et Martin 1977, p. 178].

Toutes ces formes répondent aux mêmes exigences et aux mêmes règles de bases : on peut alors décrire « un modèle technique idéal type . »

Une analyse biomécanique du mouvement dans son aspect quantitatif et qualitatif permet de mettre en avant un modèle technique de débordement. Une telle analyse met en avant deux aspects fondamentaux [Martin 1977, p. 186].

- Des caractéristiques cinématiques qui comprennent l'articulation spatio-temporelle du déroulement du mouvement.
- Des caractéristiques dynamiques qui définissent l'articulation temporelle du mouvement dans son aspect de force dynamique.

Afin d'expliquer notre propos, nous reprendrons ces différentes caractéristiques (sans l'apport des données quantitatives précises) pour décrire un débordement réalisé par un arrière latéral droit, côté bras tireur : débordement interne (de face).

2. Caractéristiques cinématiques :

a. subdivision du mouvement en phases

➤ Phase 1 : fixation du défenseur.

Cette première phase, basée sur la feinte, a pour objectif de déséquilibrer le défenseur en créant de l'incertitude, en l'orientant à l'opposé du débordement. Ce déséquilibre de l'adversaire direct permet aussi de créer un intervalle plus important dans lequel le porteur de balle va s'engager, tout en laissant de l'espace à son partenaire proche.

Cette phase s'articule autour de la pose de l'appui gauche en avant et sur la droite du défenseur. A un haut niveau de performance elle correspond aussi à la réception de balle dans le même temps. L'arrière latéral peut alors recevoir la balle de l'ailier droit, de l'arrière centre ou encore du pivot sorti en « poste ».

➤ Phase 2 : déplacement latéral.

Cette phase de déplacement latéral peut se limiter dans l'espace et dans le temps par la poussée de la jambe gauche jusqu'à la reprise d'appui de la jambe droite. On peut considérer que cette phase est aérienne : le but pour le porteur de balle n'étant pas d'aller vers le haut mais de se déplacer latéralement par rapport au défenseur et suffisamment loin de celui-ci afin de recréer le couloir de jeu direct et de pouvoir l'exploiter sans être neutralisé : « la distance avec l'adversaire direct doit être aussi courte que possible, aussi grande que nécessaire ».

[Fédération Suisse de Handball 2001, p.11] Nous entendons par couloir de jeu direct le couloir passant entre deux défenseurs et le centre de la cible.

Recréer ce couloir de jeu permet de mobiliser un autre défenseur mais aussi et surtout, pour le porteur de balle, d'exploiter un espace libre, proche de la cible tout en respectant le règlement. En effet, si le joueur ne reconstruit pas ce couloir de jeu, il se peut qu'il percute son adversaire direct ; l'arbitre siffle alors un « passage en force » et rend la balle à la défense.

➤ Phase 3 : déplacement en profondeur.

Cette dernière phase est probablement la plus importante et souvent non réalisée par les jeunes joueurs.

Le départ de cette dernière phase est marqué par la poussée de la jambe droite et se termine par une reprise d'appui avec le pied gauche. Elle permet de déterminer si le porteur de balle a réussi ou non son débordement : pour reprendre notre définition, le joueur franchit ou non la ligne d'avantage déterminée par le plan des épaules du défenseur.

Cette phase se termine, soit par l'exécution d'un tir, soit par la libération du ballon à un partenaire proche.

b. Critères de durée :

L'exécution du geste doit être la plus rapide possible afin de prendre de vitesse le défenseur, tout en respectant les différentes phases garantes de la réussite du geste.

La première phase d'appui au sol ainsi que la seconde ont quasi la même durée de contact au sol avant l'impulsion. Des appareils de mesure précis démontreraient que la première prise d'appui est plus courte que la seconde.

c. Représentation de longueur ou de trajectoire :

Lors de la phase 1, de fixation, le porteur de balle a une trajectoire de déplacement orienté sur la gauche du défenseur.

Le déplacement latéral, de la phase 2, est parallèle à la ligne des épaules du défenseur et doit être suffisamment important pour dépasser celui-ci. Ce déplacement est en général d'une distance de un mètre environ.

La prise d'intervalle, qui vise à exploiter le couloir de jeu direct est un déplacement qui a une trajectoire perpendiculaire au déplacement latéral. La distance de cette trajectoire doit permettre, nous l'avons vu de franchir la ligne d'épaule du défenseur.

3. Des caractéristiques dynamiques :

a. Trajectoire d'accélération :

Le déplacement latéral marque une forte accélération dans le sens de déplacement. L'augmentation de la vitesse doit être la plus rapide possible afin de surprendre et de déséquilibrer le défenseur. Cette accélération est d'autant plus forte qu'elle succède à un temps dit « faible ».

La seconde prise d'appui marque une nouvelle accélération mais celle-ci est moins importante car elle succède à un premier temps « fort ». Le gain de l'espace de la part de l'attaquant correspond à un gain de temps sur celui-ci.

Ces accélérations définissent les changements de rythme nécessaires à la réalisation du débordement.

b. Forces de poussée et de freinage :

Chaque prise d'appui au sol se caractérise par une force de freinage afin de permettre les changements de direction et par une force de poussée pour effectuer les déplacements.

Pour produire un appui explosif, il faut que les phases d'amortissement et de répulsion soient en accord parfait, tant du point de vue du freinage que de l'accélération active.

Afin de produire des actions explosives suite à chaque reprise d'appui au sol, la distance entre ces appuis ne peut être trop importante, de même que l'angle de flexion du genou devra être compris entre 130 et 150° .

c. Coordinations des impulsions partielles :

« La coordination temporelle de toutes les accélérations partielles permet l'addition des différentes forces » [Weineck 1997, p419].

L'accélération souhaitée par le porteur de balle lors de la première poussée jambe gauche, trouve toute son efficacité si celle-ci est coordonnée à l'engagement de la jambe droite (genou haut, dans le sens du déplacement) et à celui du bras tireur.

De la même manière, l'accélération créée lors de la poussée de la jambe droite sera efficace si le joueur la coordonne avec un engagement de la jambe gauche et de l'épaule gauche dans le couloir de jeu direct.

d. Moments de force et de rotation :

Lors de la phase dite « de fixation », le joueur, afin d'orienter le défenseur à l'opposé du débordement (réalisation de la feinte) effectue une rotation des épaules vers l'extérieur.

Lors de la poussée latérale, le moment de force est alors dirigé dans le sens inverse afin de renforcer l'accélération créée.

4. Conclusion :

Si la technique est un facteur indispensable à la performance, elle n'en est pas moins indissociable des autres capacités. Elle est dépendante des facteurs de la condition physique et est étroitement liée aux capacités de coordinations.

<p>Le débordement est un élément technique complexe du handball comportant plusieurs phases, déterminées par des changements de rythme et de direction imposant un système de force complexe au joueur qui le réalise.</p>
--

II. Capacités de coordination : s'équilibrer, dissocier, s'orienter, réagir.

1. Définition :

« La capacité de coordination - souvent synonyme d'adresse - est déterminée avant tout par les processus de contrôle et de régulation du mouvement » [Weineck 1997, p.399 cite Hirtz 1981, p. 348]. « Elle permet au sportif de maîtriser des actions dans des situations visibles ou imprévisibles, de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les gestes sportifs » [Weineck 1997, p. 399 cite Frey 1977, p. 356].

Nous allons tenter à travers les phases décrites précédemment d'analyser le débordement par rapport aux différentes composantes de la coordination.

2. Equilibre :

« La capacité d'équilibre est la faculté de maintenir le corps dans une position d'équilibre, de maintenir ou de rétablir une position d'équilibre malgré un déplacement » [Meinel/Scnabel 1987, p. 253]. « L'équilibre est un état fluctuant » [Bataillon 2003,p. 10], lors d'un débordement, l'objectif pour le joueur est donc de « maintenir et de rétablir l'équilibre malgré des déplacements translatoires du corps » [Kleim 2003, p. 12].

Lors de la première phase, l'attaquant devra gérer son dynamisme c'est à dire l'équilibre longitudinal (avant-arrière) et latéral (droite-gauche) du corps. Cette gestion de l'équilibre conditionne l'explosivité du déplacement, permet de conserver la distance de combat nécessaire pour ne pas être neutralisé par le défenseur et de respecter le règlement (passage en force, percussif du défenseur).

Entre la seconde et la troisième phase, l'équilibre est remis en cause de manière significative. L'intervention du défenseur, la vitesse et la trajectoire du déplacement accentue l'instabilité.

De manière plus globale, la gestion de l'équilibre permet de conserver l'aspect dynamique du mouvement.

3. Orientation :

« La capacité d'orientation est la capacité de déterminer et de modifier la position et les mouvements du corps dans l'espace et dans le temps en fonction d'un objet, d'un adversaire ou d'un partenaire en mouvement » [Weineck 1997, p.401 cite Meinel/Schnabel 1987, p. 252].

Le porteur de balle qui décide de déborder doit s'orienter :

- par rapport au but : la course préalable doit être en direction du but et demande, proche du défenseur, des réajustements. Ce réajustement est dû au déplacement du défenseur. Si l'orientation du joueur par rapport au but est primordiale lors d'un débordement, ceci est un élément fondamental général en phase d'attaque.
- par rapport à son adversaire direct. Ceci dépend de l'orientation des appuis, donc du pied au sol.

4. Dissociation et différenciation :

Meinel et Schnabel parlent eux de capacités de combinaison. « C'est la capacité de corréliser les mouvements de différentes parties du corps et de les intégrer de façon coordonnée à un mouvement de l'ensemble du corps qui est l'objectif de l'exercice moteur ».

Lors des différentes phases du débordement, on observe différentes combinaisons.

Pendant la phase de fixation, si le joueur effectue une rotation externe des épaules, les appuis restent face au défenseur. Il y a donc une différenciation du train inférieur et du train supérieur du corps. De la même manière, lors de la fin du déplacement latéral, on peut noter un décalage dans le temps : la rotation des épaules précède la rotation du bassin qui annonce l'engagement de la jambe gauche dans le couloir de jeu direct.

La poussée de la jambe droite qui oriente le joueur dans l'intervalle, se traduit par une dissociation du train supérieur. En effet, le joueur engage son épaule gauche dans l'intervalle et dans le même temps il positionne son bras dans l'alignement des épaules afin de protéger le ballon.

Lors de ces différentes phases, la tête doit être stabilisée et toujours orientée vers le but, notamment pour prendre des informations sur le gardien de but, son partenaire proche...

5. Réaction :

« La capacité de réaction est la capacité d'intervention rapide et d'exécution fonctionnelle d'actions motrices à court terme sur un signal donné. La question est de réagir au bon moment à une vitesse adéquate, la vitesse maximale étant généralement aussi la solution optimale » [Meinel/Schnabel 1987, p.254]. Elle joue un rôle capital dans les sports collectifs .

Cette capacité de réaction ne peut être directement appliquée si l'on se contente de décrire un débordement type, ici un débordement interne pour un arrière latéral. En effet, le porteur de balle décide de l'action effectuée, son mouvement est donc plus en action qu'en réaction.

Ce type de capacité sera toutefois mobilisé si, lors de la phase de déplacement en profondeur l'intervalle est fermé par le défenseur, l'attaquant pourra alors réagir et effectuer un débordement en rotation externe par exemple.

6. Conclusion :

Si la capacité de coordination est indissociable de la technique, « elle n'existerait pas sans les facteurs de la condition physique : à savoir la force, l'endurance, la vitesse ». « Mais inversement, elle est indispensable pour le développement des capacités physiques » [Weineck 1997, p404].

La mobilisation des capacités de coordination permet au joueur de réaliser le débordement prévu de manière économique, dynamique et de l'adapter en fonction de la réaction du défenseur.

III. Capacités physique : endurance-force-vitesse :

1. Définition :

Les facteurs de la condition physique reposent essentiellement sur des processus énergétiques : l'endurance, la force et la vitesse sont les composantes déterminant la performance.

Comme nous avons déterminé la logique interne du débordement, au regard du descriptif « biomécanique », nous pouvons situer le débordement en terme de qualités sollicitées dans la triptyque ENDURANCE- FORCE-VITESSE. Cf. annexe 2.

a. L'endurance :

Elle « représente la capacité de résister sur une durée plus ou moins longue à la fatigue physique, mentale ou sensorielle » [Hegner 2003, p.6].

b. La Force :

Il est très difficile de donner une définition de la force qui englobe toutes les composantes de celle-ci. J.P Egger a recourt à l'expression « l'énergie par le temps » [Egger 2003, p. 22].

On peut mettre en évidence trois grandes formes de force : la force maximale, la force endurance et la force vitesse.

c. La vitesse :

C'est l'une des principales formes de sollicitations motrices. « La vitesse consiste à engager son énergie sur le plan physique et mental dans un laps de temps le plus bref possible » [Egger 2004, p. 15].

« La vitesse est la capacité, sur la base de processus cognitif, de la volonté et du fonctionnement neuromusculaire, d'atteindre dans certaines conditions la plus grande rapidité de réaction et de mouvement » [Weineck 1997, p. 293 cite Grosser 1991, p. 13].

Dans le cas du débordement, nous avons pu voir que la vitesse est un élément fondamental : pour vaincre le défenseur, il faut le prendre de vitesse. On parle alors de vitesse d'action c'est à dire « la capacité d'exécuter avec une rapidité maximale un mouvement unique contre une résistance faible » [Weineck 1997, p. 294 cite Schiffer 1993, p. 6].

En reprenant les différentes phases du mouvement de débordement nous verrons que les notions de force et de vitesse sont indissociables, nous serons donc amenés à parler de « force-vitesse » qui sous-entend du point de vue de la méthode d'entraînement les notions de « force de démarrage » et de « force explosive ».

L'analyse des capacités de coordination et des caractéristiques cinématiques du mouvement nous amène à différencier le train inférieur et le train supérieur.

2. Muscles du train inférieur sollicités :

Le débordement est un geste qui mobilise essentiellement le train inférieur du joueur. Les changements de direction sollicitent alors trois articulations : la cheville, le genou et la hanche.

Ces changements directionnels impliquent, nous l'avons vu, des forces de poussée et de freinage qui sollicitent, soit les muscles « agonistes », soit les muscles « antagonistes » de chacune de ces articulations, afin de créer une chaîne musculaire efficace.

a. Lors de la phase de freinage :

Lors de la phase dite de « freinage », on parle de « travail musculaire frénateur excentrique » [Weineck 1997, p. 182], il est caractérisé par un accroissement en longueur du muscle à travers une force active de réaction.

Les muscles sollicités sont les suivants :

- Les muscles fléchisseurs de la cheville :

- Le jambier antérieur.
- L'extenseur commun des orteils.

- L'extenseur propre du premier orteil.

- Les muscles fléchisseurs du genou :

- Les ischio-jambiers
 - ⇒ Demi-membraneux.
 - ⇒ Demi-tendineux.
 - ⇒ Biceps.
- Les muscles de la patte d'oie :
 - ⇒ Le couturier.
 - ⇒ Le demi-tendineux.
 - ⇒ Le droit antérieur.

- Les muscles fléchisseurs de la hanche :

- Le psoas iliaque.
- Le couturier.
- Le droit antérieur.
- Le tenseur du fascia latta.

b. Lors de la phase de poussée :

Lors de la phase dite de « poussée », on parle de « travail musculaire propulseur concentrique », qui permet par le raccourcissement musculaire, de propulser le poids du corps dans une direction donnée.

Les muscles sollicités sont les suivants :

- Les muscles extenseurs de la cheville :

- Le triceps sural :
 - ⇒ Les jumeaux, interne et externe.
 - ⇒ Le soléaire.

- Les muscles extenseurs du genou :

- Le quadriceps :
 - ⇒ Le droit antérieur.
 - ⇒ Le crural.
 - ⇒ Le vaste interne et externe.

- Les muscles extenseurs de la hanche :

- Les fessiers (petit, moyen et grand fessier).
- Les ischio-jambiers.
 - ⇒ Demi-membraneux.
 - ⇒ Demi-tendineux.
 - ⇒ Biceps.

3. Formes de sollicitations des chaînes musculaires du train inférieur :

Les muscles que nous venons de citer sont sollicités de manière différente lors de la réalisation du mouvement, « il est important de savoir quelle sorte de tension est déterminante pour optimiser une activité donnée ». [Egger 2003, p. 22].

a. lors de la première phase :

Lors de la première phase du débordement, nous avons vu que l'accélération est très forte car la prise d'appui avec la jambe gauche marque le temps fort du débordement et succède un temps faible. La force de freinage est donc de faible intensité contrairement à la force de poussée qui est maximale : le porteur de balle doit être capable de mobiliser un maximum d'énergie en un laps de temps très court.

On parle alors de force de démarrage qui permet de générer un mouvement de force maximale au début de la contraction musculaire. « Elle est déterminée par la capacité d'engager un nombre maximal d'unités motrices au début de la contraction et d'engendrer une force initiale importante. Elle se fonde essentiellement sur un programme moteur rapide, elle est relativement indépendante de la force » [Weineck 1997, p. 181].

b. Lors de la seconde phase :

Lors de la seconde phase du débordement, les forces de freinage et de poussée sont plus importantes. A cela, il y a plusieurs raisons :

- L'inertie du corps (vitesse de déplacement + sa propre masse corporelle).
- Le joueur doit enchaîner un second temps fort.
- Les forces de déplacement que le joueur va créer sont perpendiculaires aux forces créées précédemment (changement de direction).
- Le défenseur intervient physiquement en exerçant des forces opposées au déplacement du porteur de balle.

On parlera alors de force explosive donc de « la capacité à réaliser le plus grand accroissement de la force dans le temps le plus court possible : l'élément dominant est en l'occurrence l'accroissement de la force par unité de temps » [Weineck 1997, p. 181].

Si la force explosive dépend aussi d'un programme moteur rapide, du fait de « l'augmentation accélérée de la charge, elle dépend largement du niveau de force maximale ».

En conclusion, nous pouvons dire que lors de la première phase où la résistance est faible, c'est la force de démarrage qui domine et lors de la seconde phase, lorsque la charge augmente, c'est la force explosive qui domine.

4. Muscles du train supérieur sollicités :

Si le débordement est un geste qui mobilise essentiellement la musculature du train inférieur, le train supérieur est toutefois sollicité en permanence.

L'activité musculaire de cette partie du corps intervient dans deux objectifs différents : la stabilisation du tronc et la stabilisation de la ceinture scapulaire.

a. La stabilisation du tronc, musculature de l'appareil locomoteur :

Lors des changements de rythme et de direction, il est indispensable que le joueur ait une musculature stabilisatrice du tronc développée afin de garantir une bonne tenue, une bonne coordination générale des mouvements et une bonne transmission des forces engendrées par l'action des jambes.

« L'appareil locomoteur joue avant tout un rôle dans la tenue du corps et l'exécution des mouvements » [Meyer/Gautschi 2001,p. 2].

On distingue alors deux systèmes musculaires interactifs :

- le système local, composé de muscles courts et endurants qui se trouve près des articulations, sous les muscles globaux. Il se compose des muscles profonds de l'abdomen et des muscles profonds du dos.
- Le système global, composé de muscles longs, superficiels et puissants. Il se compose des muscles droits et obliques de l'abdomen et des extenseurs du dos ».

b. Le « vissage » des épaules :

Il est primordial pour résister à l'intervention du défenseur. En effet, l'adversaire direct intervient physiquement au niveau des épaules du porteur de balle.

On parle alors de travail musculaire statique qui sert à la fixation des segments corporels dans une position déterminée.

Dans ce cas, le joueur mobilise les muscles fixateurs de l'épaule et de la ceinture scapulaire parmi lesquels le sus épineux (abducteur du bras), le sous épineux et le petit rond (rotateurs externes du bras), le grand rond (rotateur interne et adducteur du bras), le grand dorsal (rotateur interne et adducteur du bras), le petit pectoral (abaisseur de l'épaule) ou encore le grand pectoral (adducteur puissant de l'épaule et rotateur interne).

Ces muscles sont sollicités de manière plus spécifique, notamment dans les mouvements de rotation du buste, dans l'action de protection de la balle. Dans le cadre de notre étude du débordement, nous ne traiterons pas de cette activité musculaire.

5. Conclusion :

Le développement des capacités physiques endurance-force-vitesse permet au sportif d'exploiter au maximum ces qualités techniques, de les développer de manière intensive tout en limitant le risque de traumatisme.

Le débordement est un geste qui sollicite de manière importante les muscles qui composent la chaîne musculaire du train inférieur.

La « force-vitesse », que l'on subdivise en « force de démarrage » et « force explosive », constitue un facteur très important de la détermination de la performance dans le cadre de la réalisation d'un débordement.

IV. Capacités tactiques : percevoir et décider.

1. Définitions :

« On entend par tactique sportive, le comportement rationnel, réglé sur la propre capacité de performance du sportif et sur celle de l'adversaire, ainsi que sur les conditions extérieures, dans une rencontre sportive individuelle ou en équipes » [Weineck 1997, p. 447 cite Zech 1971, p. 494].

La variabilité du milieu lors d'un match de handball impose des incertitudes liées aux événements et l'une des adaptations nécessaires pour être performant est de lever au maximum ces incertitudes afin de ne pas être pris de vitesse en ne faisant que réagir aux événements.

Lever ces incertitudes implique de la part du joueur de « deviner » les types d'action possibles, leur moment et leur lieu d'apparition à partir de ce qu'il voit sur le terrain à un instant donné. « Ce futur possible » peut être indiqué par différentes choses que l'on peut définir comme des indices ou des indicateurs.

On peut alors résumer l'activité tactique du joueur comme une interaction entre des processus perceptifs et cognitifs, l'aspect moteur correspondant à la réponse donnée.

Cf. annexe 3.

2. La prise d'information :

Les indices sont captés lors d'une première étape dite « perceptive » par des capteurs sensoriels. Avant de prendre la décision de déborder son adversaire direct, le joueur doit identifier si la situation de jeu le permet. Il doit alors prendre des informations sur son adversaire direct et sur son partenaire proche. Lors d'un débordement, les informations sont essentiellement visuelles mais peuvent être aussi tactiles (notamment pour le pivot qui joue dos aux défenseurs) ou auditives.

Plus le niveau d'expertise est élevé, plus l'individu sélectionne les indices à percevoir et oriente son attention. Ce qui augmente la vitesse d'action puisque la prise d'information et son analyse sont plus rapides que pour un joueur débutant.

3. Le choix de la réponse :

L'analyse de ces informations, confrontée à la mémoire, permet alors au joueur de faire des choix quant à la réponse motrice à effectuer, et ce grâce à « un appareil psychique complexe qui permet d'analyser l'environnement et qui va servir à élaborer sa représentation interne de l'environnement le plus probable et le plus prévisible. Cet appareil fonctionne essentiellement sur un mode prédictif en se référant à ses expériences antérieures (dont il a conservé les informations en mémoire), traces mnésiques » [Paillard 2001, article internet].

Le choix du type de débordement, le lieu d'exécution du geste (lié au temps d'engagement vers le but et à la position de l'adversaire direct) sont donc réalisés lors de cette phase dite « de sélection de la réponse ».

Illustrons notre propos en essayant de nous placer dans le contexte de l'attaquant qui va tenter de déborder et tentons d'extrapoler son analyse :

- L'équipe adverse a une organisation défensive dite « offensive », il faudra donc retarder le temps d'engagement afin de ne pas être neutraliser balle en main. Ces informations permettrons au joueur de régler la distance de combat.
- Mon adversaire direct flotte côté balle, il va donc se déplacer en flottant de ma droite à ma gauche, un débordement interne semble approprié pour le prendre à « contre pied ».
- L'arrière centre oriente ses épaules dans ma direction, réglage du temps d'engagement. Toujours dans le but de régler la distance de combat avec son adversaire direct et d'enclencher le mouvement avec de la vitesse, cette prise d'information est très importante.

Ces deux phases sont donc indissociables, « la pensée est présente lors de la perception et dans l'analyse de la situation, donc dans l'observation, comme dans la solution mentale du problème sous la forme de l'analyse et de la synthèse, de l'abstraction et de la généralisation » [Malho 1969, p. 47].

4. La paramétrisation du geste :

«La paramétrisation du geste, c'est adapter le mouvement à l'environnement » [Goussard 2000, p11]. Cette paramétrisation du geste est nécessaire à la réalisation d'une habileté, (ici, la réalisation d'un débordement) c'est à dire une adaptation du programme moteur en fonction du contexte.

Le joueur fait alors appel à deux types de schémas :

- le schéma de rappel : son rôle est de sélectionner les paramètres requis pour exécuter le mouvement à venir. Lors du débordement, quelle force doit développer le porteur de balle avec son appui gauche pour déborder son adversaire ? A quelle vitesse faut-il réaliser le mouvement pour déséquilibrer le défenseur ?...
- le schéma de reconnaissance qui est responsable de l'évaluation de la réponse et permet d'amener certaines corrections.

Lorsqu'un joueur expert effectue un débordement, on ne peut réduire son activité perceptive à la seule prise d'informations afin de réaliser une habileté motrice. Si le joueur fonctionne alors sur un mode prédictif, certaines informations recueillies pendant l'action lui permettent de réagir et d'adapter son action à l'environnement qui évolue. En effet, lors du duel avec le défenseur si l'opposition physique de celui-ci est trop importante (donc sur la base

d'informations tactiles et kinesthésiques), l'attaquant peut modifier son action et effectuer par exemple un débordement en rotation ou transmettre la balle à un partenaire.

De la même manière, le joueur expert doit être capable pendant l'action de débordement de prendre des informations sur la suite des « événements » donc de prendre des informations sur les aides possibles des partenaires de son adversaire direct (l'intervalle, le couloir de jeu direct, se referme, je transmets la balle à un partenaire proche) et sur le gardien de but afin de gérer la fin du duel.

5. Conclusion :

Le développement des capacités tactiques, donc des capacités perceptives et cognitives du joueur revêt une grande place au sein du processus d'entraînement.

Elles sont en relation directe avec les capacités physiques et psychologique de l'individu.

Les capacités tactiques permettent au joueur qui déborde d'optimiser ses capacités techniques en les adaptant au contexte de jeu. Le développement des capacités perceptives et décisionnelles permettent au joueur d'anticiper et donc de gagner du temps sur son adversaire direct.

V. Capacités psychologique : maîtrise de soi, lucidité, confiance en soi.

Lorsque l'on parle de capacité psychologique, cela nous renvoie la plupart du temps à des problèmes de gestion du stress, à la perte de confiance, de lucidité etc.

Les capacités psychologiques du joueur influent directement sur son activité. On peut donc dire que les forces et faiblesses psychologiques se reflètent dans la qualité et qu'elles déterminent en partie la réussite ou l'échec.

Une multitude de facteurs psychologiques interviennent lorsque le joueur prend la décision de réaliser un débordement et lorsqu'il agit. Nous retiendrons les facteurs mis en évidence par Malho, « ces facteurs caractérisent l'image de la personnalité et s'expriment dans son activité » [Malho 1969, p. 128 et suiv.].

1. La motivation :

« Le concept de motivation est souvent utilisé de façon impropre. Il se rapporte, dans de nombreux cas à des méthodes superficielles de la pensée positive ». Le concept de « motif » engendre la notion de « mobile », de mouvement. « De ce point de vue, les motifs initient les mouvements et des comportements. Ces motifs sont déterminés par notre personnalité émotionnelle et cognitive. Ils sont l'expression de nos besoins individuels » [Golowin/Mengissen 2000, p. 7].

On parle alors de « contenus de motivation » (qui portent sur des activités à long terme) et de « motivation de processus » qui permettent la réalisation d'objectifs, en cours d'activité.

La mobilisation des capacités lors d'un débordement peut donc naître de motifs différents qui dépendent de la personnalité de chaque joueur. Pour reprendre un exemple développé par Malho, qui illustre parfaitement cette idée (même si c'est un peu caricaturé !), un joueur

tentera de réussir un débordement afin de s'attirer les faveurs du public ou pour se faire remarquer alors qu'un autre le fera pour assurer le succès de son équipe.

Pour conclure, « ce qui s'exprime ici c'est l'étroitesse ou l'ampleur de l'insertion sociale de l'activité individuelle » [Malho 1969, p. 127].

2. La volonté :

Un match de handball réclame de la part du joueur un grand nombre d'acte volontaire, comme le débordement. Le but recherché (marquer) ne peut être atteint que si le joueur surmonte un certain nombre de difficultés toujours nouvelles.

Il faut voir dans la volonté « la force psychique la plus importante chez un joueur ». « La volonté en tant qu'aspect actif de la pensée humaine » [Malho 1969, p. 129 cite Pouni], est nécessaire :

- à l'observation du milieu (indices), à l'activité perceptive du joueur.
- à l'activité cognitive de l'individu, (quel type de débordement le joueur doit réaliser ?)
- à la réalisation même du débordement (mobilisation des capacités physiques du train inférieur par exemple).
- dans la gestion des obstacles à la réalisation (la résistance du défenseur, le respect du règlement...).

La volonté du joueur sera d'autant plus sollicitée que les difficultés rencontrées sont grandes et parallèlement il mobilisera davantage de volonté si les motifs de son action sont importants. Le débordement est un geste qui demande de la part du joueur un grand esprit d'initiative et de décision ; le degré de volonté exprimé par le joueur permettra ou non la traduction en acte des décisions mentales.

3. La concentration :

« L'attention exprime le fait que les processus intellectuels et sensoriels soient orientés vers un objet ou un processus. Elle n'est pas une force interne de l'homme mais un phénomène lié à la perception, à la pensée et aux activités pratiquées par l'homme » [Malho 1969, p130]. On peut donc dire que l'attention reflète la corrélation du sujet et de l'objet. La concentration est, elle, exprimé par l'intensité de cette liaison.

La concentration permet au joueur de renforcer l'activité sensorielle et cognitive. Cette activité nous l'avons vu précédemment revêt une grande importance dans la réalisation d'un débordement.

En situation de match, nous retrouvons les facteurs externes instables, mis en valeur lors de la détermination de la logique interne du débordement, qui s'opposent à la concentration (spectateurs, type de compétitions...). La fatigue (physique ou nerveuse) est aussi un des obstacles à la concentration. Malgré tout, un entraînement intensif, s'il produit à court terme une baisse de la performance en raison de la forte concentration et de la charge cérébral qui en résulte, il assure à long terme une amélioration du temps de réaction et de la concentration.

4. Les facteurs émotionnels :

Ils ont aussi une activité positive ou négative sur l'activité. Les émotions positives (joie, enthousiasme...) favorisent la performance et les émotions négatives (la peur par exemple) doivent être maîtrisées aux prix de gros efforts.

Le débordement comme nous l'avons dit en introduction est « un combat », ce qui implique de la part du joueur une acceptation du contact physique et de la « violence » qu'il peut engendrer. La peur serait alors un obstacle à la performance.

Ces facteurs émotionnels agissent directement sur la motivation et la volonté ; en effet, si le joueur réussit à déborder et de surcroît à remporter le duel qui suit avec le gardien de but, cela crée un état d'esprit positif permettant de reconduire ce type d'action avec un ascendant psychologique sur son adversaire et libérant ainsi la volonté pour d'autres tâches (défensives par exemple). Des échecs, dans de mêmes conditions produisent l'effet inverse, le joueur devra alors mobiliser toute sa volonté pour surmonter ces « états de crise ».

5. L'esprit collectif :

« Le comportement collectif en jeu exprime le rapport de l'acte individuel avec la tâche commune » [Malho 1969, p. 131]. Lorsque le porteur de balle décide de déborder son adversaire direct, de part son action, il :

- engage sa propre responsabilité au sein de l'équipe : le résultat de son action correspond au résultat de son équipe.
- engage son équipe dans un temps fort, donc à risque : lors de son débordement il mobilise deux défenseurs et transmet la balle à un partenaire proche. Celui-ci doit être prêt (physiquement, psychologiquement...) à assumer la responsabilité que lui donne son partenaire.

6. Conclusion :

Les capacités psychologiques influent directement sur les capacités physiques et tactiques du sportif de haut niveau. Elles peuvent avoir une activité « excitatrice » ou « inhibitrice » sur celles-ci et donc déterminer en partie la réussite ou l'échec .

Pour réussir son débordement, le joueur devra mobiliser ses ressources psychologique afin d'optimiser son activité perceptive et décisionnelle et de mobiliser aux maximum ses capacités physiques .

VII. Conclusion :

Le débordement est, par définition, un geste technique. Pourtant, la technique au sens strict du terme n'est pas suffisante à la maîtrise de cette habileté motrice qui ne constitue qu'une facette de l'apprentissage : sa finalité, ou l'illustration d'un savoir-faire qui ne s'acquiert qu'en développant d'autres habilités, tout aussi indispensables.

Le débordement s'inscrit dans un système interactif de capacités indissociables les unes des autres. La tactique, la psychologie, la coordination et les capacités physiques interfèrent sur la technique et permettent au joueur d'affermir la réalisation de son geste et d'améliorer ses performances.

Nous pourrions alors redéfinir le débordement au travers de ces capacités (Cf. annexe 4)

Le débordement est un geste technique réalisé par le porteur de balle afin de franchir la ligne des épaules de son adversaire direct. Ce geste spécifique se découpe en trois phases :

- une première phase de fixation basée sur la feinte.
- une second phase de déplacement latéral qui permet de contourner le défenseur.
- une dernière phase déplacement en profondeur afin d'amener un danger immédiat vers le but.

L'enchaînement de ces trois phases, mobilise chez le joueur des capacités :

- physiques : force – vitesse.
- tactiques : percevoir les positions et le déplacement du défenseur.
- de coordination : Equilibre / dissociation.
- psychologique : volonté / combativité.

De ce système complexe et interactif résulte la capacité de performance sportive. Seul un développement harmonieux et équilibré de tous ces facteurs déterminants de la performance, permettra d'atteindre le niveau optimal de performance individuelle.

PARTIE II ELABORER UN PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

I. Introduction :

L'identification des savoirs de l'expert est à la source du processus de transposition didactique. Les différents paramètres, sources de la performance lors de la réalisation d'un débordement, que nous avons identifiés lors de notre première partie, vont en effet nous permettre d'établir un processus de formation, dans le but d'amener de jeunes joueurs à un haut niveau de performance.

L'entraîneur pourra atteindre cet objectif s'il met en place un processus de formation active, contrôlé par l'entraîneur, faisant l'objet d'un suivi pédagogique. Il fournit ainsi les bases des capacités de performances sportives qui seront atteintes ultérieurement.

II. Principes théoriques d'élaboration d'un processus de formation :

1. Les différentes étapes du processus de formation :

Afin d'atteindre notre objectif, il est nécessaire d'élaborer un processus qui marquera les différentes étapes de la formation du joueur dans l'acquisition d'une habileté motrice complexe : le débordement.

Mais si le débordement est un élément technique important, on ne peut négliger les autres composantes qui constituent le handball. Ce processus qui vise l'acquisition d'une habileté clairement définie doit être incorporé au sein d'une planification globale de la formation du joueur à long terme. Le but d'une telle planification est d'élever progressivement les exigences c'est à dire de permettre au joueur d'améliorer de manière continue et régulière ses capacités sources de la performance.

a. Les étapes au vue du développement psychophysique du joueur :

En se basant sur les différents stades du développement de l'enfant nous définiront 5 étapes dans notre processus. Se baser sur les moments de modification physique, psychologique et motrice du joueur est un des principes fondamental de l'entraînement.

- Etape 1 : 6-10 ans : premier âge scolaire
- Etape 2 : 10-13 ans : second âge scolaire
- Etape 3 : 13-15 ans : puberté.
- Etape 4 : 15-19 ans : adolescence.
- Etape 5 : 19 ans et plus : vers l'âge adulte

b. Les étapes au regard des catégories d'âge de la FSH :

Les 5 étapes que nous venons de présenter doivent être mises directement en relation avec les catégories d'âge des joueurs et qui sont reprises pour les différents championnats, que la fédération suisse de handball (FSH) a édicté [Fédération Suisse de Handball 2000, p. 9].

Si par la suite, nous développons les modifications psychophysiologiques en fonction de l'âge des joueurs lorsque nous aborderons la formation du joueur nous reviendrons à la terminologie utilisée par la FSH.

- Catégorie 1 : U 11.
- Catégorie 2 : U 13.
- Catégorie 3 : U 15.
- Catégorie 4 : U 19.
- Catégorie 5 : U 21 et plus.

c. Les étapes du point de vue de la méthodologie de l'entraînement :

Du point de vue de la méthode d'entraînement , pour parvenir a optimiser le développement des capacités de performance , il faut que le processus d'entraînement soit très judicieusement programmé.

« L'entraînement des jeunes se divise en trois séquences, et à chacune de ces séquences correspond des objectifs globaux » [ReiB 1993, p. 16].

- L'entraînement de base ou entraînement moteur de base se fixe pour objectif :
 - ⇒ de proposer une formation de base polyvalente orientée vers une discipline. L'essentiel est l'apprentissage d'habileté et de combinaisons motrices simples et doit permettre l'enrichissement systématique du répertoire moteur et l'accumulation d'expériences motrices et physiques les plus diverse.
 - ⇒ d'employer des méthodes et des contenus d'entraînement polyvalents s'inscrivant dans le cadre de la formation générale.
 - ⇒ de permettre l'acquisition de capacités techniques fondamentales à la discipline.
- L'entraînement de perfectionnement se fixe pour objectif :
 - ⇒ de perfectionner les bases acquises au cours de l'entraînement débutant.
 - ⇒ d'orienter davantage les situations d'entraînement vers les exigences spécifiques de la discipline.
 - ⇒ d'engendrer la spécification croissante des méthodes et des contenus d'entraînement.
 - ⇒ de créer progressivement les conditions requises pour le passage à l'entraînement de la haute performance.
 - ⇒ d'augmenter du volume et l'intensité de l'entraînement en tenant compte de la résistance psychophysique aux charges d'entraînement des athlètes.
- L'entraînement de transition se fixe pour objectif :
 - ⇒ de poursuivre l'augmentation de la capacité de charge de l'organisme.

- ⇒ de mettre en place une périodisation multiple avec des macro cycles, répétant dans l'année une succession fixe de contenus spécifiques à un niveau d'exigence supérieur et une phase de préparation à la compétition.
- ⇒ d'augmenter les charges de compétitions spécifiques.
- ⇒ de mettre en place les premières expériences de méthodes d'entraînement spécifiques non utilisées jusqu'alors (Entraînement spécifique de la force par exemple).

Ces trois séquences ont pour but d'amener progressivement les joueurs à une dernière étape : le haut niveau. Ces trois étapes précédant la haute performance doivent être mises en relation avec « l'âge de la performance maximale » pour un joueur de handball.

➤ L'entraînement de haut niveau se fixe pour objectif :

- ⇒ de conduire à la performance individuelle maximale.
- ⇒ de parvenir à l'augmentation maximale de volume et d'intensité d'entraînement.
- ⇒ d'accroître la spécificité des méthodes et des contenus d'entraînement.
- ⇒ de perfectionner, stabiliser et permettre l'utilisation variable de la technique sportive.
- ⇒ d'améliorer et de maintenir la capacité maximale de performance individuelle le plus longtemps possible.

d. Conclusion :

La prise en compte des ces trois types de séquençage du processus (méthodologie de l'entraînement, développement de l'enfant et classification de la FSH), nous permet d'élaborer de manière théorique et globale un processus de formation à long terme du joueur de handball sans encore aborder les contenus spécifiques de la discipline et plus particulièrement du débordement.

L'entraîneur prendra en compte en priorité les caractéristiques du développement de l'enfant, on ne peut considérer l'enfant comme un adulte en miniature.

Le but de cette planification est de répondre à deux principes fondamentaux :

- proposer un entraînement adapté à l'individu.
- placer le joueur au centre du processus de formation et d'apprentissage.

2. Définir des sous objectifs :

Après avoir identifié et fixé les objectifs de ces différentes étapes, il est indispensable pour l'entraîneur de fixer des échéances à plus court terme. Il va alors subdiviser ce processus d'entraînement à long terme en différents cycles, et ce jusqu'à la définition d'objectif à très court terme : les objectifs de la situation d'apprentissage.

a. Programmation de macro-cycles :

Leur durée peut être de plusieurs mois. L'entraîneur fixe alors des objectifs et l'acquisition de compétences dites générales afin de permettre une meilleure conduite du processus d'entraînement.

b. Programmation de micro-cycles :

Leur durée est plus restreinte, une à deux semaines. L'entraîneur vise alors l'acquisition de compétences plus spécifiques. Cette programmation permet de répondre et de s'adapter aux conditions rencontrées.

c. Définir des objectifs de séance :

Leur durée varie entre une et deux heures en fonction de l'intensité demandée. L'objectif déterminé sera le « fil conducteur » de la séance. Il est important qu'il soit transversal, qu'on le retrouve de l'échauffement à la situation jouée en fin d'entraînement.

d. Définir des objectifs de situations d'apprentissage :

Leur durée est variable et oscille entre 10 à 30 minutes. L'entraîneur vise alors l'acquisition de savoirs et savoir-faire précis dont l'obtention ne doit être ni trop facile ni trop difficile pour le joueur (notion de décalage optimal qui peut avoir un impact direct sur la motivation et l'investissement du joueur).

e. Conclusion :

Chacun de ces objectifs doit répondre aux objectifs qui le précède afin d'obtenir un développement rationnel de la performance. Cette « pyramide » doit être construite avec précaution en tenant compte des principes d'alternance de l'entraînement, des modifications psychophysique des joueurs, et des modifications interne lié à l'acquisitions de nouvelles compétences. L'entraîneur devra aussi porter son attention sur les facteurs externes à l'activité pratiquée (vacances scolaires, examens d'études, situation sociale et familiale...) et sur les facteurs internes de celle-ci (périodes de compétitions, exigences dictées par les cadres de la fédération par exemple).

De plus, afin d'optimiser l'apprentissage et de donner du sens à ceux-ci (la notion de sens est souvent liée à la motivation du joueur), il est important que le joueur connaisse précisément ces objectifs afin de mettre en œuvre les moyens d'y parvenir.

La subdivision en sous-objectifs des grandes étapes de la formation du joueur permet à l'entraîneur de créer un processus homogène, limité dans le temps, mettant l'accent sur des contenus spécifiques afin de passer d'une formation générale de base à un entraînement spécialisé de haut niveau.

3. Les indicateurs : évaluation.

Comme nous venons de le voir, l'entraîneur détermine et hiérarchise des objectifs de formation au regard de différentes grandes étapes du processus de formation.

Afin de vérifier l'efficacité de son plan d'action, l'entraîneur doit mettre en place des indicateurs. Ces outils lui permettront d'évaluer si les objectifs fixés sont atteints.

On distingue deux types de contrôle, le « contrôle immédiat et le contrôle différé » [Weineck 1997, p. 34].

a. Le contrôle différé :

Le contrôle différé porte sur l'analyse de l'effet interactif d'un certain nombre de séances, qui forment un cycle d'entraînement.

Cette analyse doit alors être mise en relation avec les objectifs fixés au préalable et permettre ainsi la poursuite du processus établi ou au contraire apporter des rectificatifs pour le réorienter.

C'est donc une phase primordiale de notre processus qui nous permet de savoir si la répartition et l'augmentation progressive des contenus d'entraînement sont respectés.

b. Le contrôle immédiat :

Le contrôle immédiat s'effectue à la suite de la séance dont on veut vérifier l'efficacité.

De la même façon, lorsque l'entraîneur construit une situation d'apprentissage, cette construction doit s'accompagner :

- De moyens lui permettant de réguler l'activité du joueur : les modifications apportées permettent au joueur de modifier son comportement et donc d'avoir des effets bénéfiques sur l'apprentissage. Une telle approche met en avant la notion de « feed-back » définie comme une « information concernant la différence entre l'état d'un objectif et la performance. Dans ce type de système, le feed-back est une information relative à l'erreur » [Schmidt 1970]. Cette information, l'exécutant peut la percevoir ou la recevoir pendant ou après l'action.
- De moyens établissant pour le joueur des motifs d'agir et de fixer ainsi des critères qualitatifs et quantitatifs ayant une influence directe sur l'apprentissage. On parle alors de critères de réussite ou de réalisation. Ceux-ci permettent notamment d'individualiser, d'adapter les objectifs et donc de prendre en compte les spécificités de chaque joueur.

L'élaboration de moyens d'évaluation différés ou immédiats doit permettre de répondre aux questions suivantes :

- Les objectifs de la séance ou des cycles d'entraînement ont-ils été atteints ?
- Le niveau de performance de l'ensemble des joueurs répond-il aux objectifs fixés ?
- Le choix des exercices est-il approprié ?
- Le volume et l'intensité des entraînements ont-ils été bien répartis ?
- Les méthodes choisies répondent-elles aux objectifs et aux contenus de la séance ou du cycle d'entraînement ?

c. Conclusion :

Les indicateurs mis en place permettent à l'entraîneur d'obtenir des indications sur son activité ; il peut ainsi apporter des modifications sur sa planification à long terme mais aussi réguler l'activité du joueur lors de la pratique.

L'évaluation permet au joueur de prendre une part active dans le processus d'apprentissage. Ce type de démarche permet alors au joueur d'acquérir des compétences de manière stable et durable.

III. Conclusion: principes à respecter :

L'entraîneur doit donc :

- fixer des étapes adaptées au développement de l'enfant. Le développement psychophysique de l'enfant sert de base d'élaboration des contenus pour l'entraîneur. Tout apprentissage doit être adapté au développement de l'enfant.
- définir des objectifs à long, moyen et court terme. Cette subdivision permet d'atteindre un objectif global, général et d'apporter en cours de processus les modifications et les régulations nécessaires.
- mettre en place des indicateurs de fins d'étapes afin de respecter les étapes fixées préalablement.

Dans le but de :

- placer l'athlète au centre du processus de formation.
- permettre à l'athlète de prendre une part active dans sa formation.
- réguler l'activité de l'athlète.

Le respect de ces principes permet au joueur d'acquérir des compétences et de développer des capacités de manière stable et durable en toute sécurité pour sa santé physique et psychologique.

Sur ces principes nous allons élaborer un processus de formation du débordement. Il est important, à la lecture de cette partie de ne pas perdre de vue que le débordement n'est qu'une partie, un aspect dans le processus global de formation du joueur de handball.

PARTIE III LES DIFFERENTES ETAPES DU PROCESSUS DE FORMATION LE DEBORDEMENT

I. Introduction :

Afin de construire notre processus de formation, nous appliquerons le modèle théorique que nous venons de développer et nous en suivrons les principes fondamentaux qui guident l'activité de l'entraîneur.

Nous déterminerons tout d'abord les caractéristiques psychophysiques des joueurs selon les différents âges en nous basant sur différentes données du développement de l'enfant [Weineck 1997, p. 82 et suiv.].

Cette première étape nous permettra ensuite de faire des choix de capacités à développer de manière prépondérante en corrélation avec ces caractéristiques.

Enfin, nous réaliserons le travail de transposition didactique qui vise à produire les contenus et les stratégies d'entraînement les plus efficaces possibles en mettant en relation notre analyse du débordement à un haut niveau de performance et les choix effectués précédemment. Le travail de l'entraîneur passe par une mise en relation systématique des caractéristiques de ces athlètes et d'une réflexion sur l'activité « référence » qu'est le haut niveau.

Remarque : des séances pratiques d'entraînement illustreront notre propos et seront proposées en annexes.

Nous proposerons dans chaque cas une situation en rapport avec les capacités à développer pour le débordement à haut niveau.

II. ETAPE 1 : 6-10 ANS : développement de la motricité et de la coordination :

1. Caractéristiques du développement de l'enfant :

Cette étape est souvent appelée « le premier âge scolaire ». A ce stade de son développement, l'enfant démontre un comportement fougueux qui diminue à la fin de cette période avant de se normaliser. L'enfant ressent un besoin très fort de se dépenser, de bouger. Cette période se caractérise aussi par un bon équilibre psychologique. En effet, à cet âge, l'insouciance et l'enthousiasme de l'enfant lui permettent d'exécuter des gestes variés et d'acquérir de nouvelles habiletés motrices.

En raison de bonnes bases morphologiques (les enfants sont petits, légers, minces et élancés, et de plus possède de bons rapports de force de levier) et également d'une plus grande capacité de différenciation gestuelle et d'une prise d'information affinée, le premier âge scolaire est une période favorable à l'apprentissage [Winter 1981].

Toutefois si l'enfant est capable d'enregistrer et d'enchaîner un certain nombre de nouvelles habiletés motrices, il est difficile de fixer le mouvement en mémoire. Il est nécessaire de répéter de manière importante le mouvement afin de laisser une trace mnésique dans le système nerveux central.

2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité ?

« Les dispositions psychophysiques extrêmement favorables à l'acquisition d'habileté motrices - l'élargissement du répertoire moteur et l'amélioration des capacités de coordination

sont au centre de l'entraînement sportif du premier et du second âge scolaire – devraient être exploitées pour l'apprentissage d'un grand nombre de technique de base au niveau de coordination élémentaire qui seront affinées par la suite » [Weineck 1997, p. 84].

Lors de cette période qui s'étend de 6 à 10 ans, l'entraîneur vise l'élargissement du répertoire moteur du jeune sportif ainsi que l'amélioration des capacités de coordinations.

3. Choix pédagogique : quelles types de situations proposer ?

Nous l'avons vu, l'enfant ressent un besoin permanent de bouger, l'entraîneur doit donc satisfaire ce besoin en proposant des situations le plus souvent ludiques où tous les enfants sont en activité, quelque soit le moment de l'entraînement.

Il existe différents modèles pédagogiques que l'on peut appliquer afin de répondre à ces exigences : la pédagogie des modèles auto-adaptatifs et la pédagogie de la découverte.

a. La pédagogie des modèles dits auto-adaptatifs (PMAA) :

Ce modèle a pour but de mettre l'élève dans un environnement qui va l'amener à apprendre. L'entraîneur va alors proposer des tâches semi-définies, en donnant aux joueurs uniquement le but de la tâche. Ces situations pose le problème moteur aux élèves par l'aménagement du milieu. C'est l'aménagement matériel qui va produire la modification du comportement du joueur.

L'enfant adapte son comportement moteur au cours de la situation *et* s'adapte au milieu proposé.

Les parcours d'obstacles sont des situations idéales pour répondre à ces différentes exigences.

b. La pédagogie de la découverte :

C'est la pédagogie de l'éveil, elle comporte différentes phases :

- la découverte et l'exploration (libération spontanée), l'entraîneur laisse libre cours à l'imagination du jeune joueur. Il met en place une situation lui permettant de s'exprimer pleinement, de créer, d'inventer.
- ensuite il y a une phase de structuration (construction des savoirs). L'entraîneur guide l'activité du joueur en fixant des objectifs plus précis ou en augmentant les contraintes.
- enfin la phase de libération maîtrisée (communication au reste du groupe de l'équipe des solutions rencontrées).

4. Choix pratique : quelle approche du débordement ?

A cette âge de la formation du joueur de handball, nous ne parlerons pas encore de débordement comme nous l'avons défini. Nous préférons parler « d'évitement ». Si l'intention est la même, c'est à dire dépasser son adversaire direct, la distance entre adversaire direct et porteur de balle est plus importante. En effet, la motricité du joueur à cet âge ne permet pas d'aborder ce geste. Notre action d'entraîneur va donc se baser sur l'intention en se

basant sur un point fondamental de notre définition : le jeu (la feinte par exemple) et sur l'élargissement du répertoire moteur. L'évitement va essentiellement poser le problème de la manipulation de la balle en dribble, en course et en changements de direction.

Lors de cette période nous fixons alors 3 objectifs à atteindre que nous formulerons en terme de compétences.

Compétences à acquérir lors de cette première étape :

- contourner un obstacle fixe ou en mouvant.
- jouer balle en main dans les espaces libres en direction de la cible.
- feinter son adversaire direct balle en main ou en dribble.

En annexe 5, nous proposons donc des situations visant l'enrichissement du répertoire moteur du joueur autour du thème « éviter » tout en développant au maximum les capacités de coordination. Ces situations ne sont que des étapes dans l'optique d'acquérir les compétences citées.

Remarque : en rapport avec ce que nous avons développé dans notre première partie, nous retiendrons au sein des capacités de coordinations, les notions de dissociation et d'équilibre qui paraissent prépondérantes lors de l'exécution d'un débordement. Ce choix ne remet pas en cause l'importance des autres capacités relevées.

5. Evaluation :

Les compétences à acquérir lors de cette première phase peuvent être évaluées lors de l'entraînement (parcours d'obstacles référencés par exemple) ou lors de situations réelles de jeu. Cela demande l'élaboration de critères permettant une appréciation objective du niveau technique. Selon Djackov [1973, p.16], ces critères sont :

- l'efficacité des éléments clés des mouvements. Nous porterons donc notre attention sur l'efficacité des changements de direction et de rythme lors de l'évitement d'un obstacle ou d'un adversaire.
- la précision et la fluidité du mouvement. Les consignes fixées par l'entraîneur lors des différentes tâches motrices ne doivent pas perturber la motricité générale du jeune joueur (course, dribble, passe...).
- l'automatisation et la stabilisation des habiletés motrices par rapport aux perturbations internes et externes. En effet, si le joueur est capable d'éviter son adversaire direct dans certaines conditions, l'augmentation des contraintes internes ou externes ne doit pas modifier le geste acquis.

L'évaluation des capacités de coordination peut faire l'objet d'un test à part entière. Nous proposerons en annexe 7 un parcours référence édité par la Fédération Suisse de handball.

III. ETAPE 2 : 10-13 ANS : développement de la perception et de la décision.

1. Caractéristique du développement de l'enfant :

Cette période est celle que l'on nomme communément le second âge scolaire. Elle se déroule de la dixième année jusqu'au début de la puberté.

Cette période assure une continuité avec la précédente et l'on note une nette amélioration du rapport charge/force. Ce rapport est la conséquence d'une croissance harmonieuse (croissance qui conserve une proportion corporelle) et une augmentation considérable de la carrure de l'enfant (augmentation en « largeur », notamment au niveau des épaules). Cet accroissement de la force ne s'accompagne pas forcément d'un accroissement important de la taille et du poids de l'enfant.

Ces modifications permettent au jeune athlète de parvenir à une plus grande maîtrise physique. A cela s'ajoute l'arrivée à maturation (maturité morphologique et fonctionnelle) de l'appareil vestibulaire (situé dans le vestibule de l'oreille interne, il fournit des informations sur la position et le déplacement de la tête) et des autres facteurs d'analyse (analyseur kinesthésique, analyseur tactile, analyseur optique, analyseur auditif).

2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité ?

Cette évolution permet à l'entraîneur d'envisager l'apprentissage de gestes plus complexes demandant un effort d'orientation dans l'espace et dans le temps plus important.

Le besoin d'activité est toujours présent, le goût du risque et l'envie de « faire » influencent de manière positive le développement des capacités motrices.

On parle de phase clef dans le processus de formation : ce qui n'est pas acquis lors de cette période sera difficile à rattraper par la suite.

Cette période de formation va s'orienter vers l'acquisition d'habiletés élémentaires et plus affinées.

Afin d'automatiser certains gestes, nous ferons l'option de se baser sur les capacités d'analyse que possède désormais le jeune sportif. Ce choix permet d'aborder un répertoire gestuel plus vaste tout en anticipant le processus de formation en introduisant la notion de tactique individuelle : « Je fais, mais pourquoi je fais, et quand je fais ».

Lors de cette seconde phase, l'entraîneur fera le choix d'affiner certaines techniques sportives en se basant sur les capacités perceptives et décisionnelles de l'athlète.

3. Choix pédagogique : quelles types de situations proposer ?

La pédagogie dite des modèles de décision tactique (PMDT) répond au mieux aux exigences dictées par les sports collectifs. Elle est basée sur la prise de décision dans des situations les plus proches possibles de la réalité mais aussi lors de situations plus éloignées du contexte de jeu.

Les tâches proposées peuvent être définies ou semi-définies et doivent amener le joueur à effectuer un choix.

L'entraîneur va alors s'appuyer sur différentes variables pour complexifier ou simplifier la situation : le temps, l'espace, le nombre d'informations à percevoir.

4. Choix pratique : quelles approches du débordement ?

L'objectif général est de permettre au joueur de prendre les bonnes décisions malgré un environnement fluctuant en raison des initiatives multiples prises sans cesse par les partenaires et les adversaires. L'efficacité de ses décisions dépendront de sa capacité à percevoir les transformations de la situation de jeu dans un avenir rapproché, prévision s'établissant à partir de la lecture des états et des évolutions, en cours, de cette situation (activité tactique) et de sa possibilité d'engager et de mener à bien les actions nécessaires pour concrétiser ses décisions (activité technique).

A ce moment de la formation le but pour l'entraîneur est de modifier et d'affiner l'activité du joueur. Si l'on parle encore d'évitement, le débordement sera rapidement abordé. La construction d'habiletés spécifiques sera toujours mise en parallèle avec l'acquisition de nouvelles compétences comme :

- éduquer sa vision périphérique.
- se situer dans l'espace pour développer des intentions tactiques.
- décider avec pertinence.

Si le joueur doit acquérir une gestuelle spécifique, il est important pour lui de savoir quand réaliser tel ou tel geste et pourquoi : de ces questions dépendent l'efficacité et la performance. Il est donc indispensable dans ce cadre là, que le joueur développe certaines capacités, acquiert des compétences mais aussi un certain nombre de connaissances.

Cette seconde étape dans la formation du joueur doit permettre au joueur de :

- choisir entre tirer dans l'intervalle ou déborder pour tirer.
- déborder à droite et à gauche.
- adapter le type de débordement à la situation : percevoir les informations et les traiter

En annexe 6, nous proposerons des situations permettant d'améliorer une gestuelle spécifique tout en développant l'activité perceptive et décisionnelle du joueur.

5. Evaluation :

Il est important que le développement de l'activité perceptive et décisionnelle soit évalué régulièrement afin de suivre le comportement technico-tactique du jeune joueur.

Nous l'avons vu le développement des capacités tactiques va de paire avec l'acquisition de savoirs et de savoirs-faire. On peut utiliser alors deux types de procédés d'évaluation : des procédés théoriques visant le contrôle de savoirs (même si l'acquisition de savoirs est indissociable de la pratique) et des procédés pratiques visant le contrôle des compétences.

IV. ETAPE 3 :13-15 ANS : développement des capacités physiques.

1. Caractéristique du développement de l'enfant :

Cette phase est la seconde période de forte transformation subit par l'enfant. La puberté débute vers 13 ans et se poursuit jusqu'à l'âge de 15 ans.

Cette période est marquée par de fortes modifications :

- apparition de la sexualité.
- disparition des structures infantiles.
- modifications spectaculaires des proportions physiques – augmentation important de la taille et du poids.

Ces transformations physiques perturbent considérablement la stabilité psychique que l'enfant manifestait lors de la période précédente. Ces bouleversements psychologiques se traduisent pour l'enfant par une remise en cause de l'autorité admise jusqu'alors, par un désir d'autonomie et par un besoin de prendre ses responsabilités.

Cette volonté se heurte souvent aux possibilités de l'enfant et engendre parfois de violents conflits avec le monde des adultes (parents mais aussi les entraîneur) et marque un rapprochement avec les personnes de la même catégorie d'âge.

Les athlètes de cet âge ont besoin de participer de manière active à l'élaboration de la programmation. Ils ont besoin de se sentir respecter et ceci passe par une démocratisation des processus d'entraînement.

2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité ?

Les importantes modifications corporelles (augmentation de la taille et du poids) s'accompagnent d'une détérioration du rapport force – poids. Ce déséquilibre entraîne une détérioration considérable des coordinations spécialisées. La qualité du contrôle moteur se dégrade.

Cet âge correspond au développement des capacités de la condition physique. Les transformations subies par l'enfant engendrent une grande capacité d'adaptation. « Le développement optimal de l'endurance est atteint lors de la poussée pubertaire de la taille, moment où la relation entre la capacité cardiaque et le poids corporel est le plus favorable » [Weineck 1997, p. 170 cite Heck 1979, communication non publié].

Parallèlement, on vise la stabilisation et l'amélioration progressive des capacités de coordination.

La maturité acquise par l'enfant lors de cette période permet d'aborder de nouvelles formes d'apprentissage moteur et d'élaborer une nouvelle programmation, plus complexe et plus équilibrée.

Lors de cette période de forts changements psychophysique de l'athlète, l'entraîneur développera en priorité les capacités de la condition physique tout en stabilisant les capacités de coordinations.

3. Choix pédagogique : quelles types de situations proposer ?

A ce stade du développement de l'enfant, le jeune athlète a besoin de prendre une part active au sein du processus de formation. Cette implication peut avoir lieu à tous les niveaux et à plus ou moins long terme. Pédagogiquement, on distingue alors deux types de modèle : la pédagogie du projet et la pédagogie de projet.

a. La pédagogie du projet :

La pédagogie du projet se fait collectivement avec un projet annuel, par exemple. Chaque joueur apporte sa pierre à l'édifice. Le projet peut s'établir en terme de résultats sportifs ou encore en terme de tactiques collectives.

Si ce modèle ne concerne pas directement l'acquisition d'un geste en particulier, il peut avoir une influence positive sur le groupe et donc interférer directement sur le développement de chacun.

b. La pédagogie de projet :

Il y a une différence entre la pédagogie du projet et la pédagogie de projet. La pédagogie de projet rentre dans une relation individuelle, avec une même démarche mais sur le projet du joueur. Ce type de démarche permet d'impliquer le joueur à son propre développement. En fixant ainsi des objectifs clairs avec celui-ci, l'entraîneur évite des situations conflictuelles en responsabilisant les joueurs. L'individualisation des objectifs permet aussi de placer les joueurs dans une dynamique positive de réussite tout en favorisant une formation ambitieuse inscrite sur le long terme.

4. Choix pratique : quelles approches du débordement ?

Si le travail de la condition physique et des capacités de coordinations prédominent à ce stade de la formation, celui-ci doit être mis en relation et au service du développement de la technique du débordement. Il est important de mettre en relation le geste, le jeu avec un travail de la force par exemple. Lors de cette période de fort changement psychophysique, il est primordiale que les situations d'entraînements aient du sens pour les joueurs.

Si un travail de base est nécessaire, les situations d'entraînement seront très vite orientées vers une mobilisation musculaire développant la force de démarrage et la force explosive.

Nous l'avons vu en partie 1, il est nécessaire d'effectuer un travail de musculation dit concentrique et en excentrique (force de freinage et de poussée), tout en privilégiant un travail de force-vitesse. Ce travail sollicite une certaine catégorie de fibres musculaire (de type IIb). Ce sont elles qui atteignent le plus vite leur maximum de contraction et produisent la plus grande force.

Selon Weineck [1997, p. 228], «la force-vitesse est non seulement fonction de la coordination intermusculaire, mais aussi de la coordination intramusculaire, de la vitesse de contraction et de la force de contraction des muscles impliqués. Pour cela il est nécessaire de travailler avec des charges adaptées. Les charges de travail sont en général proches de 30% du poids de corps de l'athlète. Cette valeur oscille en fonction de l'entraînement et du développement du joueur.

Lors de cette troisième étape il est nécessaire de :

- d'effectuer un travail de musculation de base et spécifique au débordement.
- développer la technique du débordement par un travail physique et de coordination.

Chaque situation proposée en annexe 7, a pour but de développer les capacités physiques ou de coordination influant directement la technique du débordement des joueurs.

5. Evaluation :

La force-vitesse, nous l'avons vu, est d'une extrême importance dans le cadre du débordement, il est donc important de réaliser un certain nombre de tests. De plus les résultats obtenus par l'athlète peuvent servir de base à l'élaboration d'un projet. Weineck [1997, p238], propose un certain nombre de tests permettant de vérifier l'évolution des capacités de force-vitesse chez l'athlète.

- chronométrage : enregistrer avec un chronomètre le temps nécessaire pour l'exécution d'un certain nombre de répétition. (ex : 10 _ squat en x sec).
- mesure de longueur et de hauteur : mesure de la force de saut horizontale et verticale.

Remarque : il existe aujourd'hui des méthodes permettant d'obtenir des valeurs précises concernant ces caractéristiques (plate-forme de force par exemple),

V. ETAPE 4 : 15-18 ANS : développement technique affinée.

1. Caractéristiques du développement de l'enfant :

Cette période de l'adolescence marque la fin de l'évolution psychophysique de l'athlète. Elle se caractérise par un ralentissement de tous les paramètres de croissance et de développement. La rapide augmentation de la taille que l'on a relevé lors des périodes précédentes se traduit lors de cette phase par une augmentation de la carrure.

Cette stabilisation du développement morphologique s'accompagne par une stabilisation de l'état psychique du jeune sportif, ce qui exerce un effet favorable sur le processus d'entraînement.

2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité ?

L'harmonisation des proportions permet d'améliorer les capacités de coordinations. L'augmentation de la force et des capacités d'enregistrement de schémas moteurs crée des conditions optimales pour l'amélioration de la performance.

Ces données importantes (stabilisation des capacités de coordinations et optimisations des capacités physiques) font de cette période un « second âge d'or des apprentissages ».

Cette période doit donc être utilisée pour le perfectionnement des techniques sportives spécifiques et des capacités de la condition physique en rapport avec l'activité pratiquée.

L'harmonisation des proportions physiques, la stabilisation du psychisme, l'intellectualité croissante et l'amélioration des facultés d'observation font que cette période doit être utilisée pour le perfectionnement des techniques sportives spécifiques de la discipline en question.

3. Choix pédagogique : quelles types de situations proposer ?

On parle de modèle pédagogique techno-centré. Il est centré sur la technique. La finalité est de permettre au joueur d'acquérir un geste juste, dans son ensemble (global) ou par morceau (analytique). On fait alors référence au modèle technique. Les feedbacks sont données à l'issu par un bilan négatif (puisque comparé au modèle idéal). Le joueur exécute le mouvement et par la répétition va corriger ses erreurs. On dit qu'il apprend par essai erreur.

Le savoir est donc centré sur la technique. L'entraîneur organise des situations d'apprentissage sous forme de séquences successives, puis alterne le travail technique en situations globales de jeu.

A ce stade du développement de l'enfant et de la formation du joueur, les exigences de l'entraînement sont en rapport avec les exigences qu'incombe le haut niveau de performance. Certaines situations d'entraînement seront davantage décontextualisées, le nombre de répétitions sera plus important etc. L'entraîneur augmente les exigences, le volume et l'intensité des entraînements.

4. Choix pratique : quelles approches du débordement ?

Les situations sont le plus souvent proches de celles rencontrées en match, l'intervention et le rôle de l'adversaire direct sont donc très importants. Toujours dans le souci de mettre le joueur dans une situations de réussite tout en permettant un apprentissage, l'activité régulatrice de l'entraîneur est fondamentale. Pour ce faire, il devra faire évoluer les situations en jouant sur différents paramètres du débordement : la résistance physique du défenseur, les informations à percevoir, le temps et l'espace.

Cette étape doit donc amener le joueur vers une réalisation du mouvement la plus fine possible, et ce dans les conditions les plus difficiles et les plus inhabituelles. L'automatisation partielle du geste permet au joueur de se focaliser sur les points fondamentaux du déroulement.

A ce stade du développement technique (phase de coordination fine) l'entraîneur intervient aussi sur des détails afin d'affiner la gestuelle du joueur (position des appuis, orientation du buste stabilisation du regard...). La précision croissante du mouvement repose essentiellement sur un traitement toujours mieux adaptés des informations verbales (feedback).

Compétences à acquérir lors ce cette quatrième étapes :

- réaliser toutes les formes de débordement avec opposition en toutes situations.
- modifier son geste au cours de l'action (modifier la vitesse, le mouvement...).
- prendre des informations sur le gardien de but et les partenaires proches.

En annexe 8, nous proposerons des situations alliant technique et coordination, technique et condition physique.

Par ces situations, le but est de montrer que chaque moment de l'entraînement peut permettre le perfectionnement du débordement même si ce geste n'est pas au centre de l'entraînement.

5. Evaluation :

L'évaluation de la technique globale du joueur doit être réalisée en compétition. L'entraîneur utilise alors des outils statistiques ainsi que la vidéo. Même s'il n'est pas immédiat ce type de feed-back a bien souvent une influence positive sur le joueur.

Lorsque l'entraîneur intervient sur des détails afin de perfectionner l'habileté celui-ci donne des informations verbales (feed-back verbaux) en se focalisant sur un «observable» précis. (ex. orientation du pied).

VI. ETAPE 5 : 18-21 ANS : équilibre des capacités.

1. Caractéristiques du développement de l'enfant :

Lors de cette période on ne parle plus de développement de l'enfant. En effet, l'athlète a atteint l'âge adulte et une certaine stabilité psychophysique générale.

Cette stabilité permet de développer harmonieusement toutes formes de capacités.

Toutefois, il est important pour l'entraîneur de connaître et de prendre en compte « l'équilibre psychophysique » des joueurs afin de proposer un entraînement adapté aux ressources dont disposent le joueur.

2. Conséquences pour la pratique : que développer en priorité ?

La discipline sportive pratiquée et les échéances de compétition guident la planification de l'entraînement.

« S'entraîner, c'est alors rechercher l'équilibre entre tous les facteurs qui déterminent la performance. L'efficacité n'est pas optimale lorsqu'on entraîne ou enseigne isolément certains de ces facteurs. » [Erik Golowin 2003, p. 25].

Afin d'optimiser les performances de l'athlète, l'entraîneur développera de manière harmonieuse les différentes capacités tout en faisant des choix en accord avec sa propre vision de l'activité pratiquée.

3. Choix pédagogique : quelles types de situations proposer ?

On ne peut parler de choix pédagogique, par contre, l'entraîneur dans sa quête perpétuelle d'harmonie entre les facteurs déterminants la performance, se doit de respecter les principes d'alternance de l'entraînement tout en prenant en compte la forme physique et psychique des joueurs.

Dans la mesure du possible, nous proposerons des situations proches des exigences demandées en compétition afin que l'athlète fournisse un travail maximal en accord avec ses ressources du moment.

4. Choix pratique : quelles approches du débordement ?

A ce stade de la formation du joueur, toutes les capacités doivent être développées de manière optimale. Chacune d'entre elles a une importance dans la réussite d'un débordement, toutes ont une influence sur l'autre.

Si l'entraîneur se doit de prendre en compte toutes ces capacités, il est nécessaire qu'il fasse des choix afin d'orienter son activité.

Pour le débordement, nous pensons qu'à un haut niveau de performance l'activité perceptive et décisionnelle de l'athlète, ainsi que les qualités de condition physique influent de manière prépondérante la performance.

Comme le dit Marcel Koller [M. Koller 2003, p. 24], « bien que la condition physique soit essentielle, c'est l'interaction entre la technique et la tactique qui fait la différence. Même au plus haut niveau, les exercices techniques sont une nécessité si l'on veut améliorer le sens du mouvement et son exécution ».

De plus, à ce niveau de performance où les différences physiques sont moindres entre les joueurs, les capacités de perception et donc d'anticipation ainsi que la force psychologique permettront de déséquilibrer le rapport de force en sa faveur.

En annexe 9 nous proposerons une situation visant l'amélioration des capacités physiques et une situation de jeu global.

5. Evaluation :

En fonction des capacités développées, l'entraîneur utilisera les outils cités précédemment. L'athlète de haut niveau se doit d'être efficace. Pour le joueur de handball, cette efficacité sera traduite par des statistiques effectuées lors des compétitions. Les statistiques peuvent alors comprendre les paramètres suivants :

- les débordements réalisés lors du match : combien et lesquels ?
- le débordement réalisé correspondait-il à la situation de jeu ?
- la finalité du débordement : tir/but, passe/décalage, neutralisation du défenseur etc.

VII. Conclusion :

Au regard de l'analyse de l'évolution des caractéristiques physiques et psychologiques de l'individu, nous avons pu affirmer que certaines capacités doivent être développées de manière prépondérante à certains moments de la formation de l'athlète.

Afin que le joueur acquiert le débordement de manière stable et durable, il est nécessaire de mettre en corrélation l'aspect technique et les autres capacités, en tenant compte du développement de celui-ci.

6-10 ans	Technique (élargissement du répertoire moteur) et coordination.
10-13 ans	Technique et activité perceptivo-décisionnelle.
13-15 ans	Technique, condition physique et coordination.
15-18 ans	Technique, affinement.
18 ans et plus	Technique et alternance en fonction de la planification annuelle.

Ce choix nous a permis alors de déterminer des compétences plus spécifiques au débordement que le jeune joueur devra acquérir au cours de sa formation afin d'atteindre le plus haut niveau possible.

Remarque :

Nous n'avons pas abordé de manière spécifique le développement des capacités psychologiques qui ont une importance certaine à haut niveau et qui influencent fortement l'apprentissage lors de l'adolescence.

Par la mise en place de situations d'apprentissage, favorisant la réussite par exemple, l'entraîneur met en place pour le joueur les meilleures conditions pour apprendre.

Par la suite, les exigences du haut niveau demanderont à l'entraîneur d'être attentif aux comportements des joueurs, les écouter.

CONCLUSION

Une analyse précise du modèle de référence qu'est le haut niveau nous a permis de mettre en avant les facteurs sources de la performance lors d'un débordement.

Les différents éléments identifiés nous ont permis, par un travail de transposition didactique, d'élaborer des contenus d'apprentissage que les joueurs devront acquérir, du mini handball au haut niveau.

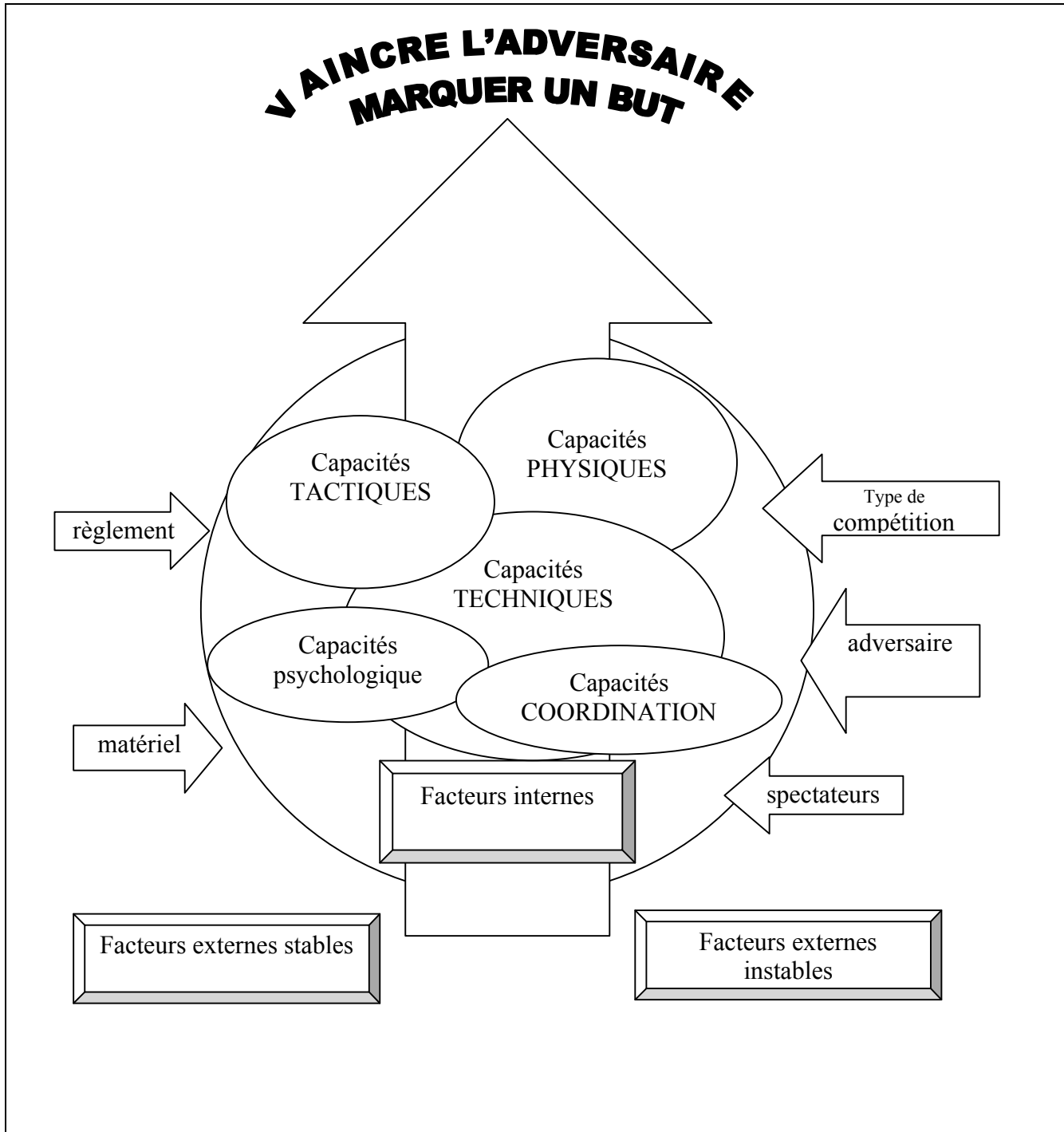
Mais le véritable point de départ, le centre du processus, c'est l'athlète, en tant que personne, avec ses caractéristiques physiques et psychologiques, de la petite enfance à l'âge adulte. L'entraînement de l'enfant n'est pas une simple réduction de celui d'un adulte, il nécessite la prise en compte de son évolution morphologique et psychophysologique : l'offre de stimuli d'entraînement et les contenus d'apprentissage doivent se régler sur les phases sensibles du développement.

L'interaction entre les aptitudes de l'enfant - à chaque âge - et les capacités inhérentes à la pratique du haut niveau nous ont permis de fixer des objectifs dans la formation du jeune joueur de handball. Ainsi nous avons pu démontrer que certaines capacités doivent être développées de manière prépondérante - mais non pas exclusive - à chaque étape de l'évolution de l'enfant.

Ces objectifs marquent les différentes étapes de notre processus qui constitue une base de planification d'entraînement à long terme dédié au débordement.

Si ce processus s'applique à l'acquisition du débordement, il serait intéressant de l'incorporer dans un processus global de formation du joueur de handball. Ce sport ne se résume pas uniquement au débordement, cependant ce geste offre un panel intéressant de toutes les situations individuelles et collectives qui font le handball, comme l'illustre parfaitement l'observation du haut niveau.

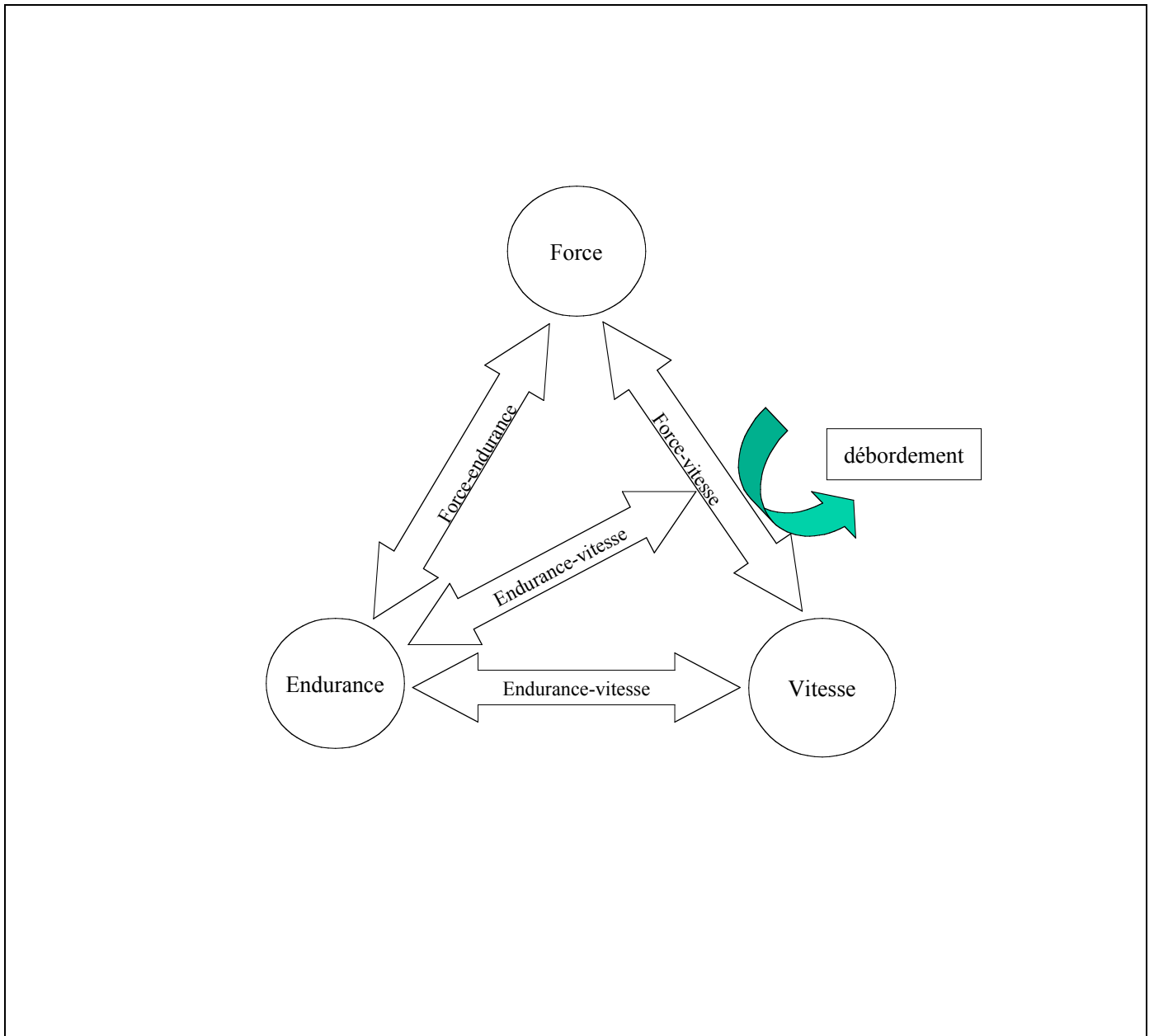
LOGIQUE INTERNE DU DEBORDEMENT EN **HANDBALL**



VERCHERE Marc, Schéma inspiré de H. Müller/ce 16-05-00

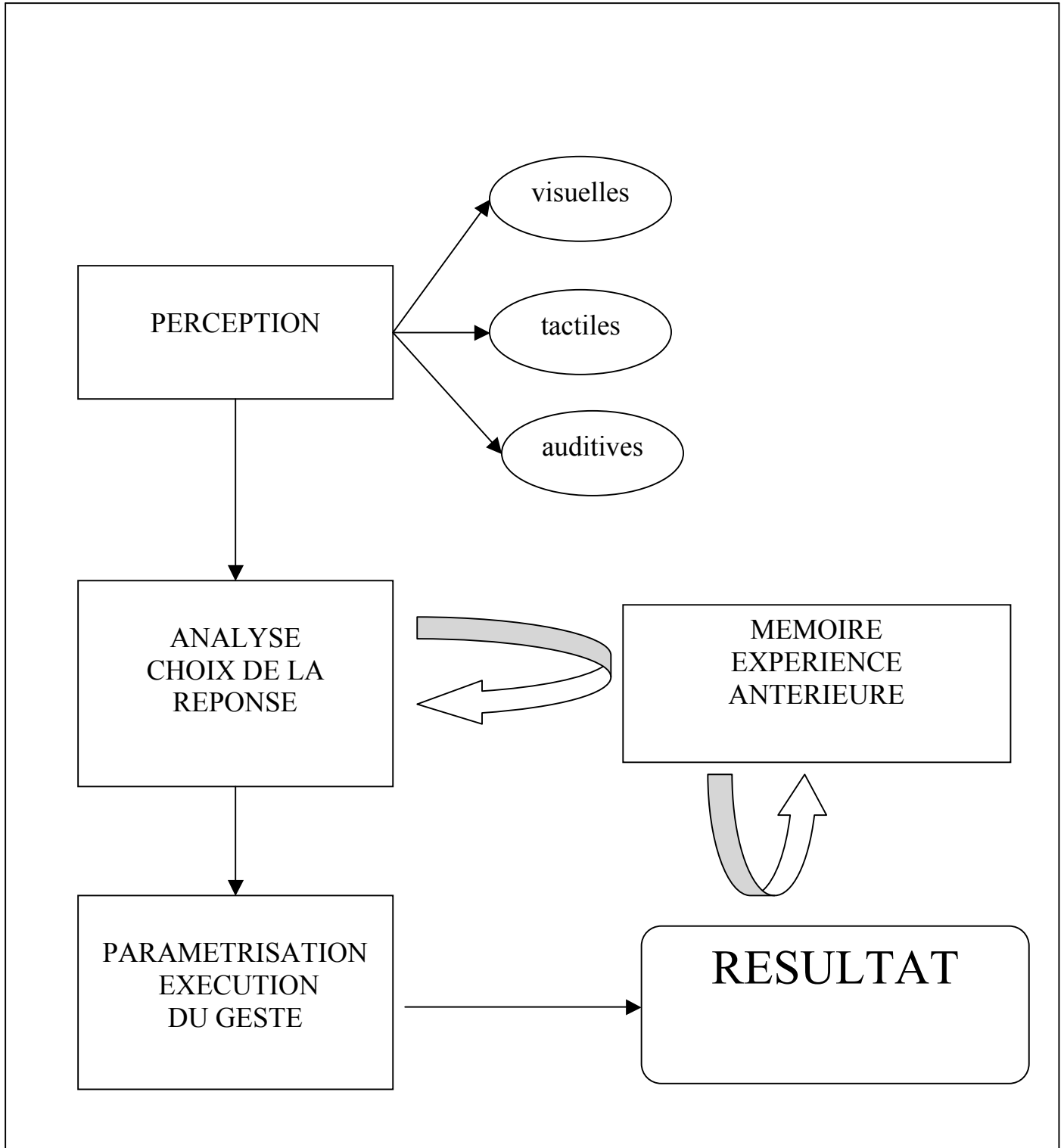
LE DEBORDEMENT

SOLLICITATIONS CONDITION PHYSIQUE



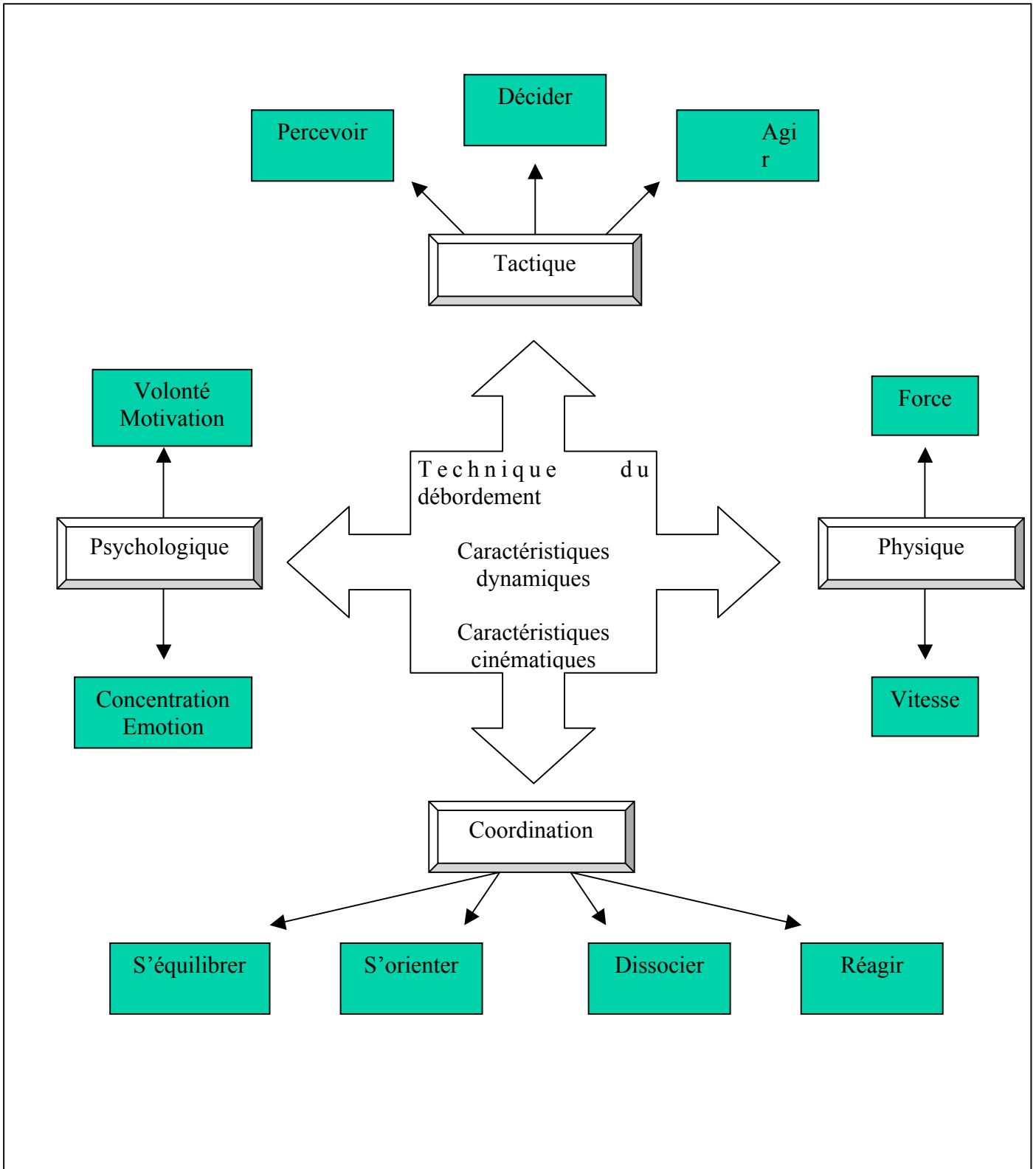
VERCHERE Marc
Schéma inspiré de Mobile p 23-04

ACTIVITE PERCEPTIVE ET DECISIONNELLE DU JOUEUR LORS D'UN DEBORDEMENT

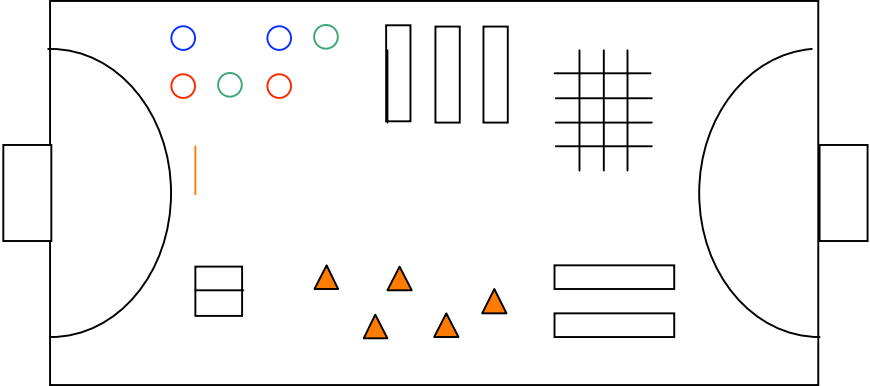


CADRE D'ANALYSE DU DEBORDEMENT

EN HANDBALL



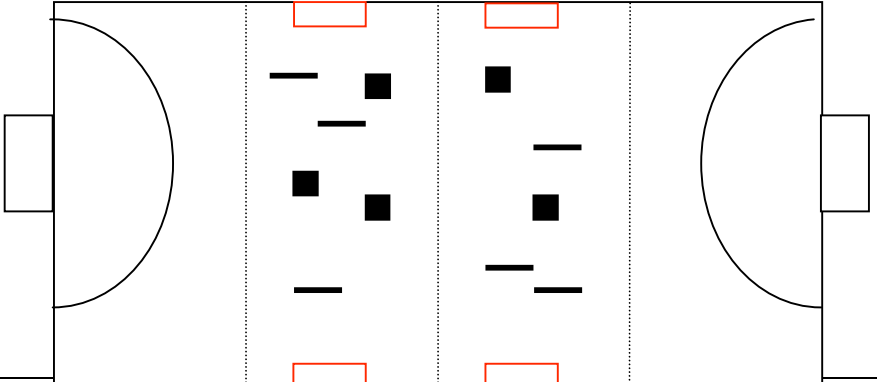
6-10 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES DE COORDINATION : équilibre, dissociation.

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - développement de la coordination : équilibre et dissociation. 	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> 
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - terminer le parcours - contraintes de temps. - <p>Critères de réussites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - max. 3 pénalités - moins de 1'.... 	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 gardiens de but - saut banc à banc, slalom en dribble, sauts pieds joints latéraux - tourner autour du piquet : tir pur marquer. - G-D-2P..D-G-2P, saut sur banc, déplacement tir 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - diminution du temps pour réaliser le parcours. - augmentation des difficultés (espace entre les plots, entre les bancs, stabilité des objets, largeurs des bancs...). 	

Commentaires :

- situation ludique, tous participent.
- évolution possible : l'augmentation de la difficulté peut être individuelle ou collective (tous doivent réussir).

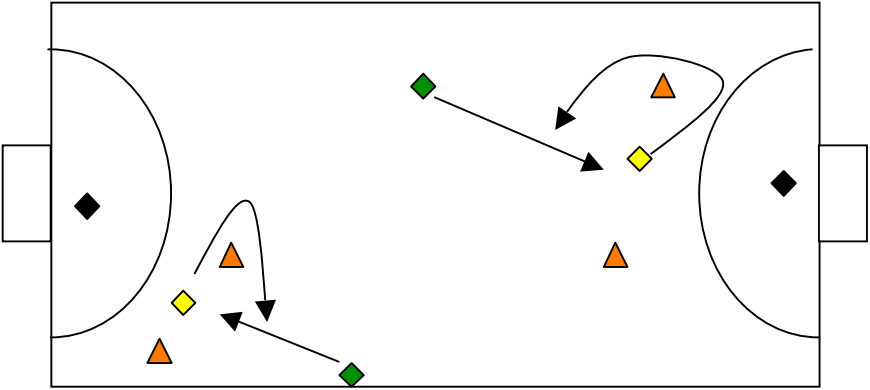
6-10 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES TECHNIQUES : élargissement du répertoire moteur.

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtrise du ballon en dribble - contourner en dribble. 	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser des buts de mini-handball - 4 terrains en largeur. - Départ pour attaquant angle du terrain (défenseur à l'opposé) 
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - marquer un but. 	
<p>Critères de réussites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pt si tir 2 pts si but 	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aller marquer. - en dribblant. - sans se faire toucher. 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - + un défenseur : toucher l'attaquant (1 pt s'il réussit, - 1pt pour l'attaquant). - 2*2 groupes : diminution de l'espace de jeu. - 2c2 puis 3c3 ... 	

Commentaires :

- situation ludique où tous participent.
- aucune consigne au départ, le joueur se construit seul, l'aménagement matériel doit permettre l'émergence d'habiletés nouvelles.
- ne pas trop augmenter les difficultés rapidement, les jeunes joueurs doivent être en réussite.

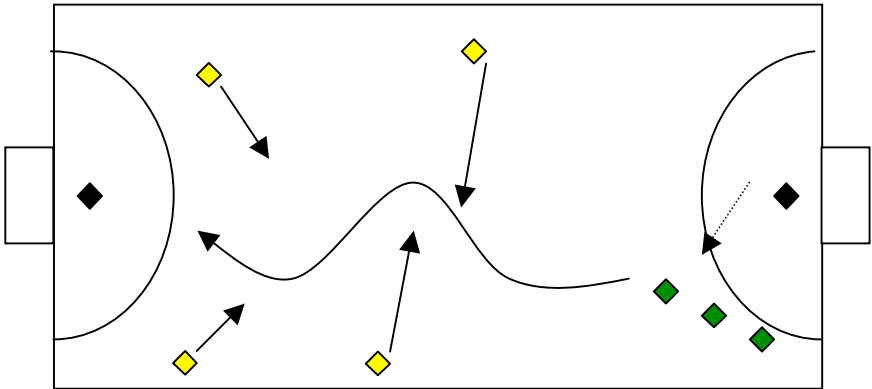
10-13 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES TECHNIQUES ET TACTIQUES : percevoir et décider.

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter son comportement à la situation. - contourner le défenseur à droite et à gauche. 	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - au signal le défenseur va contourner la balise puis défend - au même signal l'attaquant part pour aller marquer.
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - marquer un but 	
<p>Critères de réussites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir 1 pt - but 2 pt 	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - défenseur : contourner la balise à gauche ou à droite Pour éviter le contact défenseur balle en main. 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - varier les distances de la balise : l'attaquant passera alors de l'évitement au débordement. - varier l'emplacement des balises. - placer un défenseur et un attaquant supplémentaires 2c2 	

Commentaires :

- varier l'emplacement des balises si l'attaquant est en réussite de manière régulière (permettre la réussite).
- possibilité de prendre des informations sur le gardien de but.
- reproduire cet exercice sur tout le terrain (partagé en deux dans le sens longitudinal).

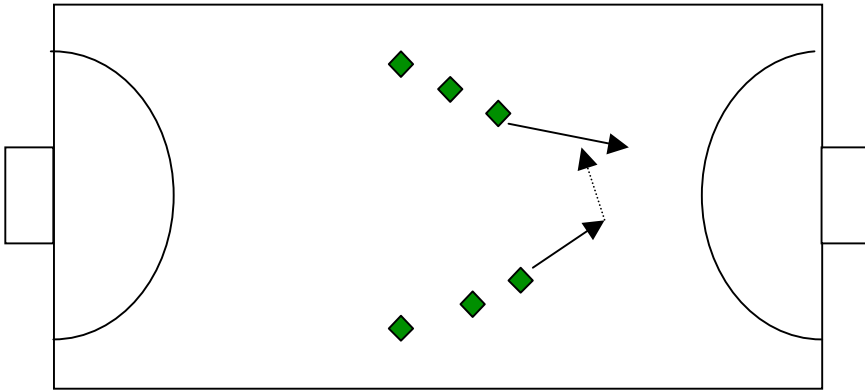
10-13 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES TECHNIQUES ET TACTIQUES

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter son comportement à la situation. - contourner le défenseur à droite et à gauche. 	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - seul un des défenseur avancé intervient. - idem pour les 2 défenseurs proches de la zone. 
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - attaquant :atteindre la cible, marquer. - défenseur : récupérer le ballon, ne jamais reculer. <p>Critères de réussites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - attaquant : 2 ballons récupérer = changement des rôles - Défenseur : tir 1 pt but 3 pts 	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - signal de départ : passe du GB. - jeu tout terrain. - alterner intervention des défenseurs : intervention depuis la droite ou gauche. - déplacement de l'attaquant en dribble. 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de défenseur. - lieu d'intervention du défenseur : distance d'intervention plus courte. - mise en place de passeurs relais pour assurer la continuité du jeu. - 2c2 sur _ terrain longitudinal. Travail G / D décaler. 	

Commentaires :

- jeu sur grand espace,
- le porteur de balle doit percevoir la distance avec le défenseur : il doit le prendre de vitesse ou l'éviter en se déplaçant à l'opposé de sa course (contre pieds)
- en permettant au défenseur proche de la zone d'intervenir uniquement à hauteur des 9m et en diminuant sa distance d'intervention, on favorisera un jeu en débordement de l'attaquant.

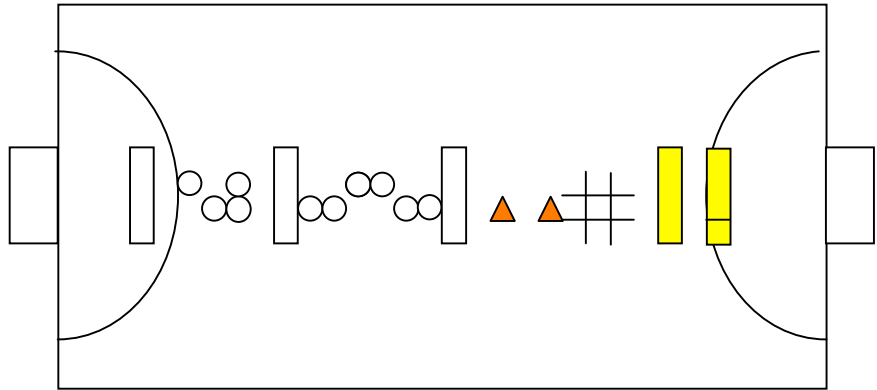
13-15 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES DE COORDINATIONS et PHYSIQUES

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développement de la coordination : équilibre et dissociation. - Développement de la force explosive. <p>ECHAUFFEMENT GARDIEN DE BUT</p>	<p>ORGANISATION MATERIEL :</p> 
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réaliser les tâches demandées. - respecter les impacts de tir pour le GB. 	
<p>Critères de réussites :</p>	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 colonnes d'ARL. - réception de balle sur deux appuis de ARL opposé, temps d'arrêt, tir. 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - + rond de bras (1 puis 2) - sur un appui (puis 1 et 2 rond de bras) : équilibre. - augmenter la vitesse de déplacement : augmentation du déséquilibre. - un appui G, saut arrière même appui, D-G. (explosivité) - varier les prises d'appui. - _ tour.... <p>Ce travail peut ce faire sur tout le terrain si le nb de joueur le permet.</p>	

Commentaires :

- on ne peut pas dire dans ce cas précis que l'on engage les joueurs dans un projet collectif ou individuel de formation, la situation proposé permet de développer u certain nombre de capacité tout en effectuant un travail en cascade destiné à échauffer le GB de manière spécifique.
-
- ce type de situation permet de développer la coordination et l'explosivité des joueurs en reprenant des éléments fondamentaux du débordement tout en insistant sur l'aspect qualitatif qui succède (tir précis pour le GB).

13-15 ans : PARCOURS TEST DE COORDINATION (FSH-fil rouge)

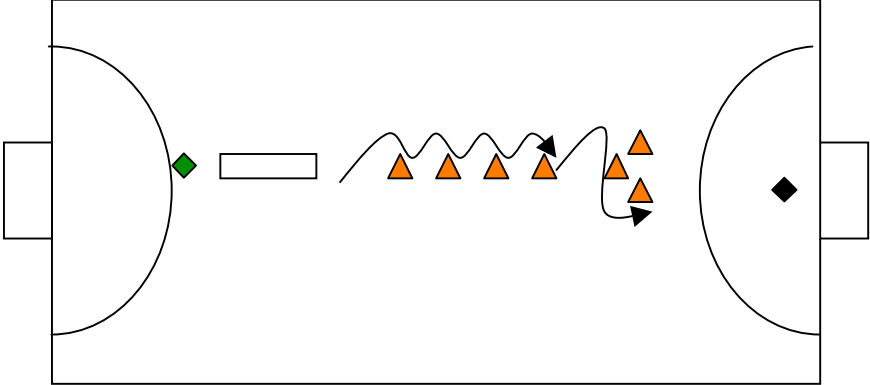
<p>COMPETENCE VISEE : - test de coordination : parcours référence.</p>	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> 
<p>BUT (pour le joueur) : - réaliser le parcours. tirer</p>	
<p>Critères de réussites : - temps et réalisation</p>	
<p>CONSIGNES : - bancs et caissons pieds joints. - cerceaux G /D - 2 balises : 2 tours slalom en dribble (effectuer un 8). - combinaison pieds joints dans le quadrillage. - tir</p>	
<p>Départ au signal, arrêt du chrono au moment du tir.</p>	
<p>EVOLUTIONS : - aucune, parcours référence. Respecter les distances entre les obstacles, et les gestes à effectuer.</p>	

Commentaires :

- lors du premier test, le joueur obtient un temps et une note globale de réalisation. Il y a donc deux critères d'évaluation : un critère de performance (le chrono) et un critère de maîtrise d'exécution. Si l'on veut inscrire le joueur dans un projet, on lui laissera le choix de son progrès en lui proposant des « cibles » à atteindre.

Exemple : résultat test 1. tps : 23'' note : 5/10. Pour le second test, nous proposerons alors au joueur d'effectuer le parcours dans une fourchette de temps située entre 20'' et 22'' ou d'obtenir une note supérieure à 7. Le joueur fera alors un choix et fixera lui même son axe de travail et ses objectifs à atteindre.

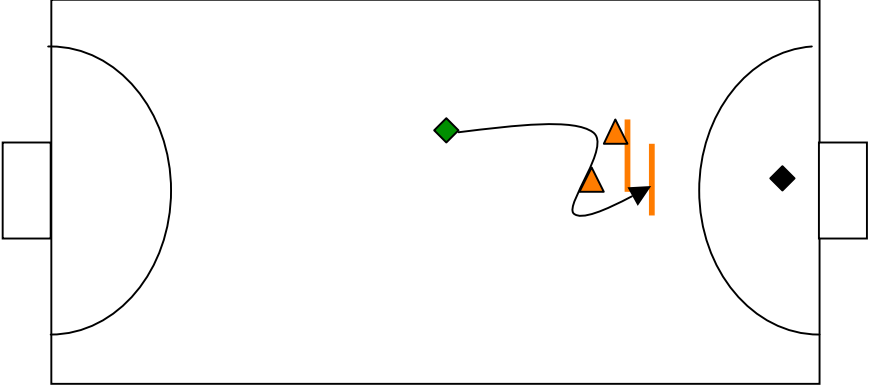
15-18 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES TECHNIQUES (affinements)

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - améliorer la qualité des appuis par une mobilisation de l'articulation de la cheville. 	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sauts deux pieds sur banc (appuis de part et d'autre du banc) puis alterner G/D. - sauts par dessus les balises pieds joints. - Débordement G/D 
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réaliser les tâches. - marquer. 	
<p>Critères de réussites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100% de réussite (ex : sanction de 10 abdos si tir manqué) 	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas utiliser les muscles de la cuisse sur les impulsions, travail des chevilles. - pieds en « porte-manteau » en fin d'extension. - insister sur la position des appuis au sol en fonction de la direction du déplacement. - 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - varier la hauteur des plots. - varier la direction des impulsions. - varier le type de débordement. 	

Commentaires :

- le travail de mobilisation de l'articulation de la cheville est très important afin d'augmenter la vitesse du débordement.
- Par la suite, il est important de faire évoluer la situation afin de mobiliser toute la chaîne musculaire des membres inférieurs (mollet et cuisse).

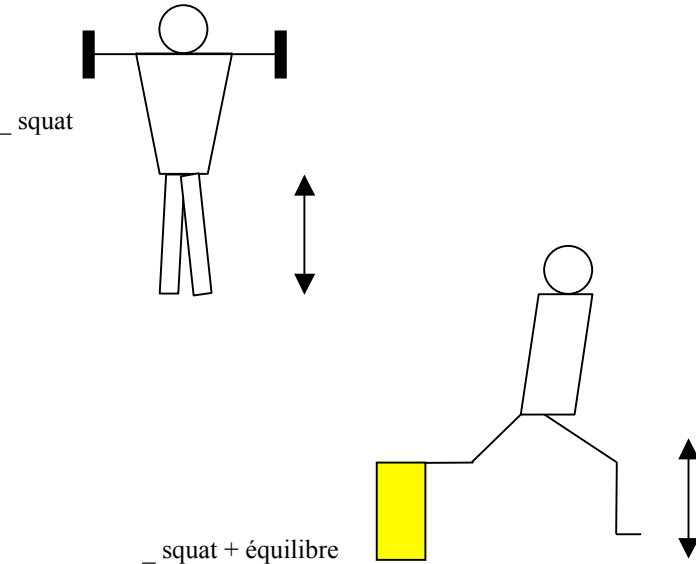
15-18 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES TECHNIQUES (affinements)

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - reconstruire le couloir de jeu direct (phase 2 du débordement) : coordination engagement de l'appui et de l'épaule. 	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 balises pour guider le joueur. - 2 piquets : l'espacement entre les 2 piquets impose au joueur d'effectuer une rotation du buste. 
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - déborder et marquer. 	
<p>Critères de réussites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 but sur 5 débordement = diminution de l'espace de jeu. 	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas toucher les piquets lors e l'engagement - coordonner engagement de la jambe dans l'intervalle et rotation du buste - l'engagement de l'épaule correspond rotation du buste et protection de la balle. 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - varier le type de débordement - défenseur passif puis actif. - travail spécifique par poste. - diminuer l'espace de combat. - 2C2 : permettre l'alternative tir / décalage. 	

Commentaires :

- cette organisation matériel (2 piquets) a pour but d'amener le joueur à automatiser cette engagement de la jambe G (par exemple) avec un engagement de l'épaule G en effectuant une rotation du buste à 90° sur la droite.
- Les évolutions proposées ont pour but de contextualiser la situation.

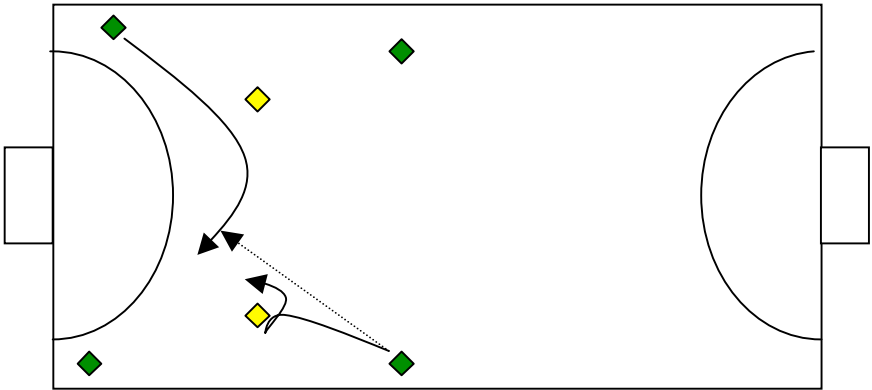
18-21 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES PHYSIQUE (travail général de base)

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - développement de la force : train inférieur. 	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> 
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <p>Critères de réussites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 séries de 10. récupération complète 30'' à 1'. 	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sécurité : placement du dos, aide des partenaires. - _squat angle 90°. 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail en fente avant- repoussé jambe avant. - travail fente latéral (travail spécifique au débordement). - varier les charges pour adapter le type de travail. - même séquence sur un appui, l'autre pied posé sur caisson : travail force et proprioceptif : augmentation du travail qualitativement. 	

Commentaires :

- travail à réaliser sur des joueurs sains avec charge ; si le joueur revient de blessure ce même travail peut être réaliser mais sans charge.
- pour plus d'efficacité, il est nécessaire d'orienter très vite les exercices vers un travail spécifique.

18-21 ans : DEVELOPPEMENT DES CAPACITES DE TACTIQUE COLLECTIVE

<p>COMPETENCE VISEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser le débordement comme le temps fort de l'attaque. - utiliser le jeu du pivot avec un et deux pivot (entrée de l'ailier) 	<p>ORGANISATION MATERIEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. départ d'ailier à l'opposé, _ tour tir. - 2. échange de balle ARL-pivot, GB disponible, ARL débordement interne-tir. 
<p>BUT (pour le joueur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enclencher le temps fort par un débordement. - marquer. 	
<p>Critères de réussites :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 attaques consécutives, changement des rôles. 	
<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 défenseurs sans intervention physique. - départ d'ailier à l'opposé du ballon, reçoit la balle de l'ARL, _ tour , tir. - ARL, débordement interne, tir. - 	
<p>EVOLUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - varier les débordements pour l'ARL. - intervention des défenseurs. - ailier va joueur en bloc sur le défenseur : ARL, débordement-tir ou remise au bloqueur. - deux défenseurs centraux + pivot+ ARC : même situation avec débordement de ARL (temps fort), jouer tir, bloc, décalage, croisé avec l'ARC..... 	

Commentaires :

- la situation évolue très vite vers du jeu global : intensité défensive forte etc.
- Les situations collectives ne sont pas annoncées, le non porteur de balle doit « sentir » le jeu : jeu avec le pivot, croisé etc.

BIBLIOGRAPHIE

- Bataillon J.M.* : Un défi multisensoriel, Mobile 01-2003.
- Egger J.P.* : Entraînement de la Force, Mobile 02-2003.
- Egger J.P.* : La vitesse aux quatre vents, Mobile 01-2004.
- Fédération Suisse de Handball* : Fil rouge de la formation pour les sélections garçons, 2001.
- Frey G.* : Zur terminologie und struktur physischer leistungsfaktoren, Leistungsport 7, 1977.
- Golowin et Mengissen* : Aux sources du mouvement, Mobile 02-2000.
- Golowin E.* : Coordonner les facteurs de la performance, Mobile 01-2003.
- Goussard J.P.* : Acquisition et habiletés, Université Starsbourg, 10-2000.
- Grosser M.* : Schnelligkeitstraining, Munich, 1991.
- Hegner J.* : Du souffle pour soutenir le rythme quotidien, Mobile 03-2002.
- Hirtz P.* : Koordinative Fähigkeiten, Medizin und Sport, 1981.
- Kleim V.* : L'équilibre a plusieurs visages, Mobile 01-2003.
- Koller M.* : Technique et tactique de concert, Mobile 01-2003.
- Malho F.* : L'acte tactique en jeu, Edition Vigot, 1969.
- Martin D.* : Das Kombinationstraining im Schüler, Leistungsport 7, 1977.
- Meinel et Shnabel* : Bewegungslehre – Sportmotorik, Berlin 1987.
- Meyer et Gautschi* : L'appareil locomoteur, Cahier Pratique, Mobile 2001.
- Paillard J.* : Pratiques sportives et modélisation du geste, internet 6-8-2004.
- ReiB M.* : Weltstandanalyse 1992, Leistungssport 23, 1993.
- Schiffer J.* : Schnelligkeit, biomechanische. Edition Sport, Cologne 1993.
- Schmidt A.* : Contrôle moteur et apprentissage, 1970.
- Weineck J.* : Manuel d'entraînement, collection sport et enseignement, Edition Vigot 1997.
- Zech H.* : Das Große lexicon des Sports, Fisher Verlag, 1971.