

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



CONSEILS AUX JEUNES JOUEUSES ET JOUEURS AVANT LA REPRISE DU HANDBALL



© G. Prigent

Tu vas reprendre prochainement le handball par un stage de détection sans t'être entraîné depuis plusieurs semaines et sans avoir fait de matchs depuis plus de trois mois. Nous te rappelons que l'arrêt de la pratique sportive entraîne un « déconditionnement » qui peut entraîner un risque important de blessure lors de

cette reprise. Pour diminuer ce risque, nous te demandons d'effectuer en amont de ce stage une préparation, basée sur des exercices (blocs de Préparation Physique Préventive) à faire par toi-même à la maison (surface de 10 m² sans matériel), trois ou quatre fois par semaine, ainsi qu'un travail d'endurance en course à pied.

Texte issu du livre : « Handball Préparation Physique Préventive », réalisé par le Docteur Christophe Guégan et édité par la Ligue de Bretagne de Handball à paraître en mars 2021. Vidéos extraites de la plateforme numérique associée accessible avant l'été 2021.

Merci à nos partenaires



DE QUELLE MANIÈRE ?

POUR CHAQUE SÉANCE DE PPP (PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE) :

| | | |
|----------|---|--|
| 1 | Commence par t'échauffer «sur place » en effectuant des montées de genoux, talons-fesses, pompes, abdominaux (...), à vitesse lente et grandes amplitudes pendant 3 min. | |
| 2 | Réalise ensuite 3 à 5 blocs de 3-4 minutes, à vitesse croissante d'un bloc au suivant, espacés d'exercices de proprioception (PP dans le schéma ci-après) de cheville, de genou, d'épaule (vidéos 1, 2, 3) en récupération entre chaque bloc. (pour repère, regarde le schéma ci-après). <i>Pour la vidéo 2, remplace les poids par des bouteilles d'eau !</i> | VIDÉO 1 VIDÉO 2 VIDÉO 3 |
| 3 | Pour chaque bloc : effectue 1 exercice au choix du bas du corps (vidéos 4, 5, 6), 1 exercice de gainage / coordination (vidéo 7), 1 exercice d'épaule (vidéo 8 et 9) | VIDÉO 4 VIDÉO 5 VIDÉO 6 VIDÉO 7 VIDÉO 8 VIDÉO 9 |
| 4 | Après les 3 à 5 blocs, pendant 2 min, réalise à vitesse maximale des enchaînements de changements de directions explosifs et des sauts sur 1 ou 2 jambes | |
| 5 | A la suite de ta séance, nous te recommandons de t'étirer pendant 5 min. | |

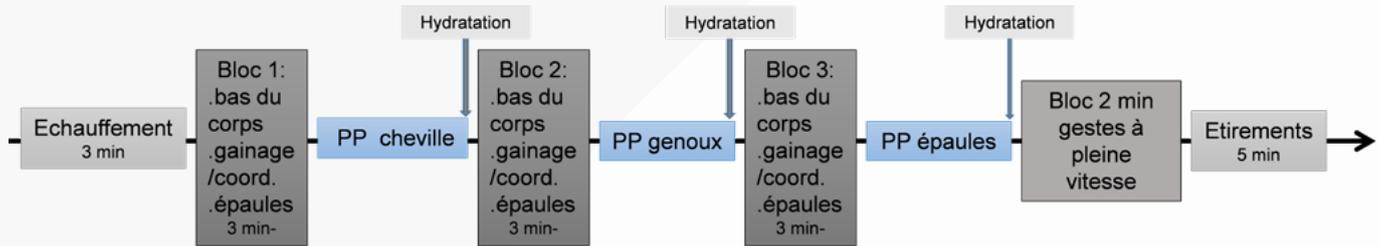


Clique sur «vidéo» pour voir l'exemple



Pense à t'hydrater !

EXEMPLE D'UNE SÉANCE DE PPP LORS D'UNE INTERRUPTION DE LA PRATIQUE EN AUTONOMIE «À LA MAISON». (C. GUÉGAN)



Ce travail de PPP (Préparation Physique Préventive) est efficace à partir de 10 séances (3-4 semaines) et permettra également d'améliorer tes qualités athlétiques utiles au handball (explosivité, gainage, duels...)

Si tu as la possibilité, chez toi ou à proximité, nous te recommandons d'effectuer des exercices de « manipulation de balle » (dribles, passes, tirs contre un mur...) de manière régulière également.

LE TRAVAIL D'ENDURANCE :

Il est important de renforcer également tes qualités d'endurance en réalisant 3 séances de footing par semaine à ton rythme (30 à 40 min) en variant les allures et de terminer ces séances par une dizaine de sprints de 10 m. Pour récupérer tes qualités d'endurance, il faut au moins 3 semaines. Tu peux également faire ces séances juste après celles de PPP et effectuer les étirements à la suite.



**En résumé, « PERSÉVERANCE !!... », pour être performant, en toute sécurité !
A toi de jouer !!**

#HBZH Le Hand le plus à l'ouest !



www.handball-bretagne.bzh

© G. Prigent

Merci à nos partenaires

