

# Cahier pratique 53: Handball

**Les jeux de balle avec la main sont le chemin le plus naturel de l'apprentissage des jeux. Faire des passes, attraper, protéger, se démarquer, lancer, tirer: tous ces gestes clés d'un sport d'équipe sont exercés dans le handball.**

Le handball a la réputation d'être un jeu d'équipe compliqué, agressif et dur, difficile à assimiler et peu adapté à l'environnement scolaire.

Ce cahier pratique a pour ambition de vaincre ce préjugé et de démontrer, au travers de nombreuses formes de jeu et d'exercice, que ce sport est idéal pour l'apprentissage des jeux et qu'il s'inscrit parfaitement dans les cours d'éducation physique à l'école. Que cela soit avec de petits enfants ou des adolescents.



## Expériences intensives

Les différentes facettes du handball rendent ce sport collectif passionnant à plus d'un égard. Dynamique à souhait, il a une haute valeur pédagogique et est donc particulièrement recommandé avec des enfants: les qualités de coordination, la capacité de concentration, le travail d'équipe et la loyauté sont grandement promus.

Correctement introduit, le handball est un jeu d'enfants. A la faveur d'une bonne organisation de l'entraînement ou de la leçon, les jeunes ont la possibilité de vivre des expériences riches et intensives dans diverses situations d'apprentissage.

## Adapté à tous les niveaux

Les exercices décrits dans ce cahier pratique ne contiennent pas ou peu de contacts physiques. Simples pour commencer, représentant finalement des situations tirées de la compétition, les formes de jeu choisies garantissent une initiation progressive au handball dans les écoles et les clubs. Dans la première partie de cette brochure sont présentées les composantes du modèle de performance spécifiques à cette discipline sportive, puis les différentes positions sur le terrain.

Grâce à un répertoire d'exercices variés, les facteurs de condition physique, les qualités de coordination, le potentiel émotionnel et la capacité tactico-mentale sont développés. La dernière partie du cahier pratique comprend une série de concours qui permettent aux enfants de faire étalage des nouvelles compétences qu'ils ont acquises.

[Cahier pratique 53: Handball](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**