

CLÉS DU **SPORT**

# ***Le handball***



**EDITIONS**  
**LUC PIRE**

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

**Le handball**

par Gilles Goetghebuer, Olivier Beaufays et Anna Muratore / Agence Dumas

Nous tenons à remercier Denis Hennin, directeur technique de la Ligue francophone de handball (LFH), pour sa relecture attentive.

© Copyright 2005

Texto ASBL – Rue Chauve-Souris 106 – 4000 Liège

MISE EN PAGES ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-565-9

DÉPÔT LÉGAL D/2005/6840/83

## P R É F A C E

Mon premier souhait, par la publication de ces livrets, est de contribuer à la relance d'une nouvelle dynamique sportive en Communauté française.

Le sport, dans toutes ses composantes, doit aujourd'hui se situer au cœur de la vie sociale.

Parce que ses bienfaits sont nombreux et ses vertus enrichissantes, la pratique quotidienne du sport doit être encouragée.

C'est précisément l'objet de ces ouvrages : mieux faire connaître pour mieux faire pratiquer.

Puissent leur diffusion et leur lecture permettre au plus grand nombre de franchir le premier pas et d'apprécier le plaisir d'une pratique sportive.

Bon sport à tous !

CLAUDE EERDEKENS

*Ministre de la Fonction publique et des Sports  
de la Communauté française*

handball



***Jeu de mains,  
jeu de malins***

www.olympique.com

## I N T R O D U C T I O N

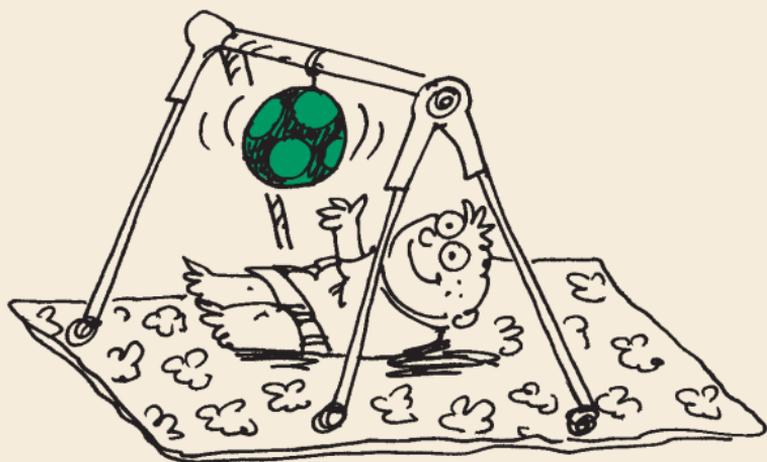
Malgré sa jeune histoire, le handball a connu pas mal d'**évolutions**. Le jeu à onze contre onze disputé autrefois sur des grandes pelouses a progressivement laissé la place à un jeu à sept contre sept qui se déroule désormais dans les salles de sport. Le spectacle a changé. Mais la passion demeure !





Si son histoire est récente, le handball peut s'enorgueillir de glorieux ancêtres. De tout temps, l'homme a joué à se faire des passes avec divers objets. L'envie de se saisir de la petite balle s'inscrirait même dans notre comportement d'espèce. Il suffit de voir un bébé dans son relax, tendre les mains en direction du monde environnant pour comprendre cet impérieux besoin de toucher les choses pour former à la fois son corps et son intelligence. « Les mains sont les outils de l'esprit sans lesquels la pensée n'est que chimère », écrit le peintre-sculpteur Alain Aslan. Au cours des premières années de l'enfance, le geste s'affine et les jeux se compliquent. Désormais, il faut attraper les objets en mouvement. Un exercice qui forme la base de presque toutes les activités enfantines dans les cours de récréation. Ensuite, cela devient du sport. Le handball s'impose comme l'archétype des jeux d'adresse. Le matériel est limité à sa plus simple expression. La liberté laissée au changement du nombre de joueurs permet la participation du plus grand nombre. L'apprentissage des premières règles et des rudiments techniques pose généralement peu de problèmes. Bref, toutes les conditions sont réunies pour que chacun se dépense sans compter dans des rencontres qui développeront rapidement le sens du travail en équipe et la nécessité d'une organisation tactique. En

défense par exemple, les joueurs de champs et le gardien s'accordent pour limiter les espaces libres devant le but. En attaque, le souci consiste, au contraire, à trouver l'espace libre ou à ouvrir des brèches grâce à une circulation de balle rapide, précise et surprenante. Contrairement aux autres disciplines sportives qui reposent sur un partage des tâches extrêmement bien défini, les mêmes joueurs œuvrent dans les deux situations pourtant très différentes. Cela implique de couvrir le terrain de long en large tout au long de la partie. En plus de toutes les qualités mentales et techniques qu'il exige, le handball s'avère excellent pour travailler les capacités athlétiques.



handball

chapitre



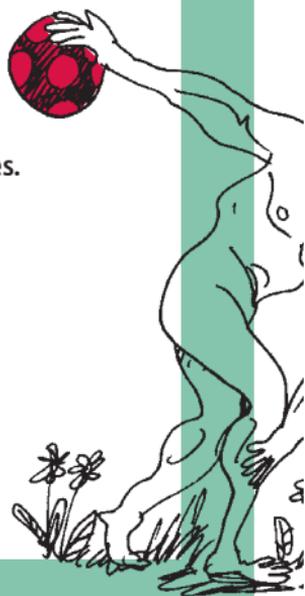
*Le bonheur n'est plus  
dans les prés*

historique



## HISTORIQUE

Qui l'eut cru ? Avant d'être une activité de salle, le handball était un sport d'**extérieur** essentiellement pratiqué par des gymnastes et des athlètes.



Dans *L'Odyssée*, Homère évoque l'existence d'un jeu appelé « uranie », du nom de la muse grecque antique qui préside à l'astronomie. On la représente d'ailleurs généralement avec un compas et une sphère terrestre de la taille d'un ballon. Dans la Rome antique, les jeux de balles suscitaient également la ferveur des foules. Le médecin romain Claudius Galenus (130-200) nous a laissé des croquis représentant des matches d'harpaston, une discipline relativement proche du handball tel que nous le connaissons aujourd'hui. Les protagonis-



nistes s'échangent une petite balle tout en veillant à ce qu'elle ne tombe pas dans les mains adverses. On retrouve un jeu similaire en Allemagne sous le nom de *Fangballspiel*. Les exploits des joueurs sont alors chantés par le troubadour Walther von der Vogelweide (1170-1230). Le Groenland aussi semble avoir été gagné par le virus. À la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, les Inuits pratiquaient un curieux jeu de balle que l'on pourrait rattacher à l'actuelle discipline. En réalité, ces jeux se sont implantés dans une multitude de civilisations sans qu'on ne puisse très clairement fixer leur lien de filiation avec la discipline actuelle. Celle-ci serait en réalité la synthèse de trois disciplines européennes : le Hazena inventé par un inspecteur tchèque de gymnastique du nom de Joseph Kendler, le Handbold du Danois Holger Nielsen qui se déroulait sur un petit terrain quasiment aux normes actuelles et le Torball allemand, très couru par la gent féminine et qui se disputait quant à lui sur un grand terrain. Ces disciplines furent alors réunies par Carl Schellenz, un professeur de l'École normale d'éducation physique et de sports de Berlin et présenté aux fédérations allemandes d'athlétisme et de gymnastique qui l'adoptèrent, dès 1920, comme une alternative au football jugé trop dangereux. Dans le handball version Schellenz, on retrouve des notions essentielles comme la zone neutre pour le gardien,

l'autorisation de faire trois pas balle en main ou la progression par dribble. Mais les parties se disputent à l'extérieur sur un grand terrain et se jouent à onze contre onze. Très vite cette nouvelle discipline jouit des faveurs de la Fédération internationale d'athlétisme amateur qui estime effectivement que le handball est un excellent moyen pour entretenir sa condition physique en hiver sans risque de se blesser et sans nécessiter non plus une technique trop particulière dont l'apprentissage fastidieux aurait pour effet regrettable de détourner des athlètes de leur pratique initiale. Lors d'une réunion à La Haye en 1926, l'IAAF nomme une commission chargée d'établir un premier règlement international. Deux ans plus tard, ces travaux débouchent sur la constitution d'une nouvelle fédération internationale et le handball fait son entrée comme sport de démonstration aux Jeux olympiques d'Amsterdam au mois d'août 1928. Il sera absent des premiers Jeux de Los Angeles quatre ans plus tard, pour être officiellement reconnu à Berlin en 1936. L'Allemagne en profitera d'ailleurs pour remporter sa première victoire. Fort de ce succès, le pays organise les premiers championnats du monde deux ans plus tard et s'empare des titres dans les deux catégories : celle à 7 contre 7 et celle à 11 contre 11. À l'époque, le nombre de joueurs sur le terrain prêtait effectivement à de vives discus-

sions. Les pays scandinaves où, en raison des hivers longs et rigoureux, on était contraint de jouer à l'intérieur, prônaient la version *light* à sept contre sept. Et menaçaient même de retourner au Handbold, plus proche du basket que du football avec des gardiens de but qui faisaient étrangement penser à leurs homologues du hockey sur glace. Les Allemands, eux, ne juraient que par la version plein air à onze contre onze sur un terrain de foot. Le sport se trouvait donc en proie à une véritable crise interne lorsque éclate la Seconde Guerre mondiale qui devait plonger l'Europe dans des tourments autrement plus terribles.



À l'Armistice, le handball reprit ses droits sans trouver cependant le moyen de dépasser ses anciennes querelles. La discipline moribonde disparut du programme olympique et il fallut attendre l'année 1954 pour qu'un nouveau Mondial soit organisé en Suède. Plus technique, plus rapide et plus spectaculaire, le jeu à sept finit par écartier définitivement celui à onze qui quitta la scène internationale en 1966. Ironie de l'histoire : le Handball renoue avec les honneurs olympiques lors des Jeux de Munich en 1972. En Allemagne ! Sur les terres qui avaient vu l'apogée du jeu à onze. Le handball féminin fut intronisé à son tour, quatre ans plus tard, aux Jeux de Montréal. À l'époque, la Fédération internationale comptait 68 pays pour trois millions de joueurs. À présent, les chiffres ont explosé. On dénombre pas moins de 150 nations pratiquantes, soit un total de dix-neuf millions de licenciés. Le handball serait-il en train de prendre sa revanche ?



## Le hand au pays de Tchantchès

La popularité du handball en Belgique doit beaucoup à Jules Devlieger. Ce Liégeois découvrit la discipline en 1921 à l'occasion des olympiades ouvrières de Prague. En compagnie du Sérésien Clément Lambinon et du Flémallois Joseph Demaret, il s'attela à le faire connaître aux habitants de sa province. La plupart des fêtes provinciales de gymnastique se clôturaient alors par des rencontres de handball. Puis, le handball partit peu à peu à la conquête de la Belgique. En 1956, les trois hommes décidèrent de poser les fonds baptismaux de l'Union belge de handball. L'année suivante vit se dérouler le premier championnat de Belgique. Un championnat remporté par le ROC Flémalle qui récidiva au cours des sept années suivantes. Les clubs wallons, et plus particulièrement liégeois, dominèrent les compétitions jusqu'au milieu des années septante. Aujourd'hui, l'équilibre est rétabli et les rencontres entre les équipes du nord et du sud du pays donnent souvent un petit piment communautaire à un championnat passionnant.

handball

chapitre



**Copies  
non conformes**

Handball

## D I S C I P L I N E S

Le handball en plein air à onze contre onze a complètement disparu du paysage sportif. Mais on découvre **d'autres disciplines** sur le même principe.

ALORS, QUAND ON A RÉALISÉ QU'ON ÉTAIT DEHORS ET QU'ON ÉTAIT 11... ON A DÉCIDÉ DE JOUER AVEC NOS PIEDS!



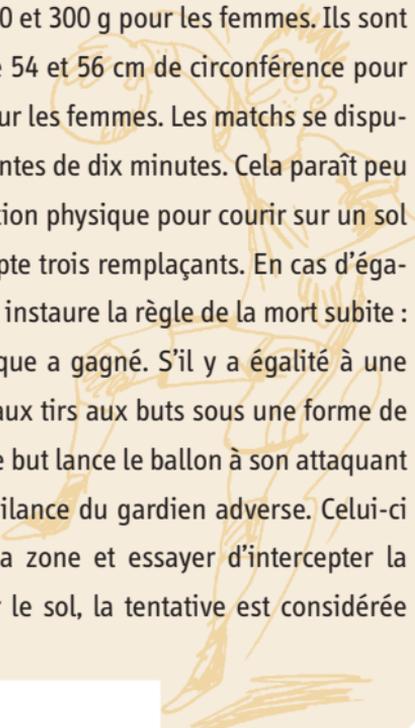
## Le mini-hand

Un aménagement des règles et du matériel permet aux très jeunes enfants (6-8 ans) de se lancer précocement dans le sport. Le terrain mesure 18 à 25 m de long sur 12 à 18 m de large, ce qui permet d'en dessiner trois sur un terrain normal et donc de faire évoluer six équipes en même temps. Les buts mesurent 2,40 m de large et 1,70 m de haut. La zone de tir est tracée en demi-cercle à cinq mètres du milieu de la cage. Le ballon, aussi, a été adapté. Il est plus petit (46 à 48 cm de circonférence) pour permettre une meilleure préhension dans des petites mains. En outre, il est fabriqué avec des matériaux (cuir synthétique doux ou mousse) qui empêchent de se faire mal. Pour le reste, le mini-hand n'a rien à envier à son aîné. Les rencontres se disputent généralement en trois périodes de dix minutes entrecoupées de trois minutes de pause. Chaque équipe est constituée de quatre joueurs de champs et d'un gardien de but. Interdiction de conserver le ballon plus de trois secondes ou d'effectuer plus de trois pas balle en main. En revanche, les reprises de dribble sont autorisées, c'est-à-dire qu'un joueur en train de dribbler peut s'arrêter et repartir en dribble sans être sanctionné. Signalons encore que tous les contacts sont prohibés. Interdiction d'accrocher, de ceinturer ou de pousser son adversaire. Selon la gravité et l'en-

droit de la faute, on écope d'un jet franc ou d'un penalty (5 m de la cage). Si un joueur se montre trop excité ou brutal, les règlements éducatifs prévoient son remplacement momentanément par un autre joueur.

## **Le beach handball**

Trois joueurs de champs et un gardien de but sont alignés sur un terrain de sable qui mesure 27 m sur 12 m avec deux buts de 3 m sur 2 m. Les ballons sont plus légers : entre 350 et 370 g pour les hommes et entre 280 et 300 g pour les femmes. Ils sont également plus petits : entre 54 et 56 cm de circonférence pour les hommes et 50 à 52 cm pour les femmes. Les matchs se disputent en deux manches gagnantes de dix minutes. Cela paraît peu mais il faut une solide condition physique pour courir sur un sol meuble. Chaque équipe compte trois remplaçants. En cas d'égalité à la fin d'une manche, on instaure la règle de la mort subite : la première équipe qui marque a gagné. S'il y a égalité à une manche partout, on recourt aux tirs aux buts sous une forme de contre-attaque. Le gardien de but lance le ballon à son attaquant qui doit alors tromper la vigilance du gardien adverse. Celui-ci peut néanmoins sortir de sa zone et essayer d'intercepter la passe. Si la balle tombe sur le sol, la tentative est considérée



comme perdue. On compte cinq tireurs par équipe puis, en cas d'égalité, le jeu se poursuit à la « mort subite » c'est-à-dire que la première équipe qui compte un but d'avance sur l'adversaire a gagné. En ce qui concerne les règles du jeu, le beach handball demeure très proche de son cousin des salles. Il conserve les règles fondamentales du marcher ou de la zone de but. Mais ce sport a développé ses propres spécificités, comme un comptage des points qui encourage la prise de risque et le jeu spectaculaire : un but marqué par le gardien de but adverse hors des six mètres, un kung-fu ou un tir avec rotation à 360 degrés, valent deux points. Ces éléments ont permis au beach handball d'être réellement reconnu. Depuis 2000, l'IHF (International Handball Federation) organise d'ailleurs un championnat du monde officiel.

## Le sandball

La médaille de bronze décrochée par l'équipe de France aux Jeux olympiques de Barcelone de 1992 était l'occasion rêvée de voir le handball de l'hexagone sortir de l'anonymat. Forts de l'insouciance qui les ont toujours caractérisés, ceux qu'on surnommait les « Barjots » décident alors de lancer le beach handball en France mais à leur sauce. Ils créent alors le sandball qui récom-

pense les cabrioles, le jeu spectaculaire et les buts inscrits en kung-fu. Le buteur doit alors réceptionner et tirer dans le même temps de suspension. Le but compte double. Et même triple dans le cas d'un double *kung-fu* ! Un joueur en suspension reçoit le ballon et le rétrocède avant de reposer les pieds au sol à un autre joueur qui est lui aussi en suspension et qui marque. Pour le reste les deux disciplines, beach handball et sandball, s'organisent de manière semblable. Référez-vous de toute façon au règlement interne des organisateurs. Il se peut que, eux aussi, y ajoutent leur petit grain de sel en rendant, par exemple, obligatoire la présence d'une fille dans l'équipe ou en modifiant les remises en jeu.



handball

chapitre

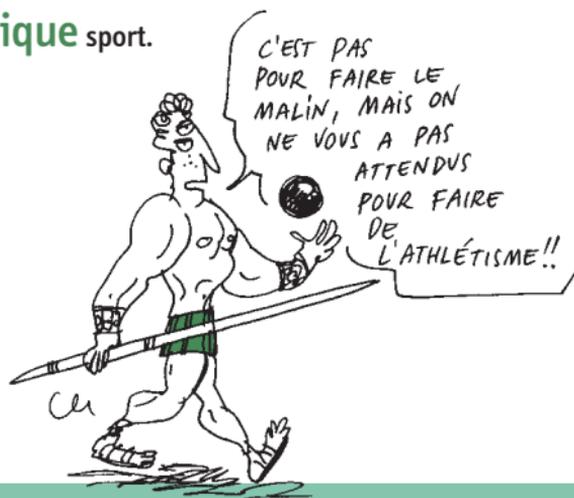


*Un beau  
bras de fer*

cent

## SANTÉ

Courses, sauts, lancers : toutes les disciplines de l'athlétisme sont réunies en un **seul** et **unique** sport.





u'il soit pratiqué à l'extérieur ou en salle, le handball remporte un gros succès dans les écoles. Les dimensions du terrain sont adaptées à la plupart des salles omnisports et les élèves l'adorent. Quant au professeur, il trouve dans cette discipline le moyen d'inculquer des principes élémentaires au plan technique et stratégique. Enfin, il s'agit d'un sport très complet qui, par la répétition des sauts, des courses et des lancers, sollicite pratiquement tous les muscles du corps. Attention toutefois aux blessures. Les chevilles et les doigts sont en première ligne des articulations menacées. Il arrive qu'on se torde une cheville en se réceptionnant mal. On peut également se fouler une phalange en se disputant âprement des ballons relativement durs. D'autres chocs peuvent encore survenir en handball dans une discipline où les contacts parfois rugueux entre joueurs, sont admis par les règlements. Certains joueurs se protègent les coudes ou les genoux. Le protège-dents est également souhaité, surtout pour les personnes qui portent un appareil d'orthodontie qui pourrait les blesser aux lèvres. De la même manière, ce sport ne convient pas à ceux qui portent des lunettes, sauf s'ils optent pour des modèles incassables ou des lentilles de contact. Toutes ces mesures de sécurité ne suffisent évidemment pas à exclure totalement le risque d'accident et pèsent finale-

ment assez peu comparé à l'esprit des rencontres. En effet, les blessures sont rares lorsqu'on pratique le sport dans un cadre convivial. Elles sont plus fréquentes lorsque les joueurs eux-mêmes se trouvent dans un état anormal d'excitation. Auprès des enfants notamment, il faut insister sur la nécessité de distinguer les comportements dictés par la détermination, tout à fait compatibles avec l'esprit du jeu, et les mesures d'intimidation évidemment à proscrire. Dans ce contexte, l'encadrement du club joue un rôle primordial. Le handball implique un énorme self-contrôle, fruit d'un véritable travail pédagogique. Certains entraîneurs excellent dans cette approche à la fois sportive et éducative. En se mettant sous leur coupe, on s'assure de conserver le plaisir de jouer et on évite bien des blessures. Enfin, il nous faut évoquer les « technopathies » du handball. Ce terme désigne les pathologies nées de la répétition d'un même mouvement. Ici, les lancers sollicitent très durement l'articulation du coude et de l'épaule. Les hanches souffrent dans les changements brutaux de direction. La course sur un sol dur fait aussi le lit d'inflammations des tendons (tendinites) ou de l'enveloppe des os (périostites). Contre ces atteintes, il n'existe malheureusement pas de recette miracle, et tous les traitements connus imposent conjointement une mise au repos qui peut durer des

semaines, voire des mois. Les joueurs sont donc encouragés à prendre toutes les mesures pour éviter d'en arriver à de telles extrémités. Comment ? D'abord, il faut se garder de forcer une articulation douloureuse. Beaucoup de sportifs prennent ainsi l'habitude de gommer les douleurs à grand renfort d'anti-douleurs et d'anti-inflammatoires. Ils ne font en somme que retarder l'échéance, et ces affections sont d'autant plus difficiles à prendre en charge qu'elles auront été longtemps ignorées.



Autre conseil de prudence : on doit s'efforcer de conserver les équilibres au sein de l'organisme en pratiquant un autre sport, si possible très différent du hand ou simplement en suivant un petit programme de stretching et de musculation. Enfin, on fera très attention à son alimentation. En buvant régulièrement lors des matchs et des entraînements, on empêche l'instauration d'une déshydratation chronique très préjudiciable aux muscles et aux articulations. En respectant ces consignes à la lettre, on se donne plus de chances de mener une longue carrière et de conserver une forme olympique. Le handball alterne en effet des efforts très intenses (lors des actions devant les buts) et des périodes de récupération active (lorsqu'une équipe remonte la balle vers l'avant et que l'autre se replie en défense). Rien ne permet de mieux faire travailler les aptitudes cardiovasculaires. La preuve? Ce type d'entraînement dit « par intervalle » (ou *interval training*) s'est propagé dans tous les autres sports. En handball, il constitue l'essence du jeu.

handball

chapitre



*Il suffit de  
presque rien*

matériel

## M A T É R I E L

Le terrain de handball est assez rudimentaire. Attention toutefois à bien interpréter les différentes **lignes**.



## La tenue

Les joueurs sont équipés d'une vareuse et d'un short. Le gardien porte un maillot d'une couleur distincte et un pantalon. Quant aux chaussures, il faut seulement veiller à éviter les modèles à semelles noires qui laissent des traces sur le revêtement. Sur le plan vestimentaire, c'est tout. Pensez tout de même aux protections. Surtout les gardiens qui se présentent souvent équipés de coquille, de genouillères et de coudières. Parfois même de protections au niveau des hanches. Certains joueurs de champs choisissent eux aussi de se protéger les genoux, surtout les ailiers qui, au cours du match, seront amenés à plonger régulièrement dans la zone de but.

UNE CAGE DE  
2 MÈTRES SUR 3...  
QUELS VEINARDS!!



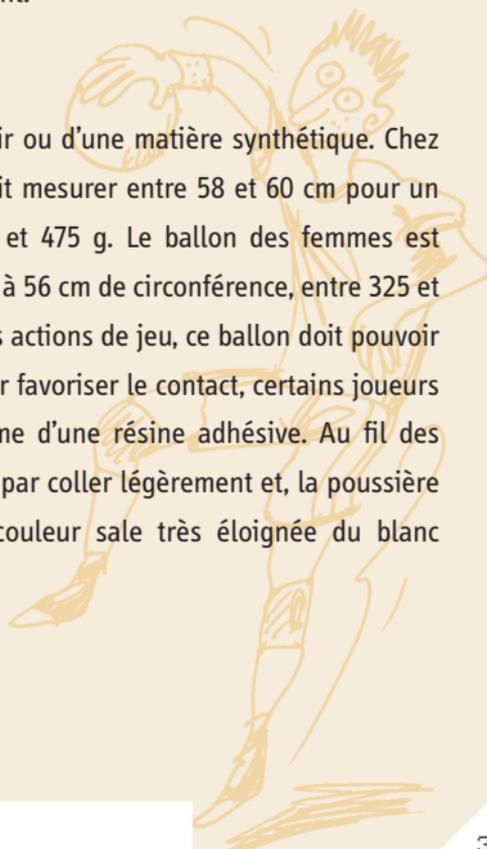
## Le terrain

Le terrain mesure 40 m de long sur 20 m de large. Les grands côtés sont appelés lignes de touche ; les petits, lignes de buts entre les montants et lignes de sortie de buts à l'extérieur. Les « cages » mesurent deux mètres sur trois. Devant chacune d'elles est dessinée la surface de but qui forme un arc de cercle distant de six mètres

du centre du but. Devant cette ligne des six mètres, un trait perpendiculaire à la médiane du terrain indique l'endroit d'où sont tirés les penalties, à sept mètres de la cage. On trouve aussi une ligne pointillée à neuf mètres du but à partir de laquelle on joue les jets francs. Enfin, des traits sont tirés sur la ligne de touche à 4,5 m de part et d'autre de la ligne médiane. Ils définissent la zone de changement.

## Le ballon

Il est constitué de cuir ou d'une matière synthétique. Chez les hommes, le ballon doit mesurer entre 58 et 60 cm pour un poids compris entre 425 et 475 g. Le ballon des femmes est légèrement plus petit : 54 à 56 cm de circonférence, entre 325 et 400 g. Dans la plupart des actions de jeu, ce ballon doit pouvoir être tenu d'une main. Pour favoriser le contact, certains joueurs s'enduisent alors la paume d'une résine adhésive. Au fil des rencontres, le ballon finit par coller légèrement et, la poussière aidant, se teinte d'une couleur sale très éloignée du blanc d'origine.



handball

chapitre



**50 minutes  
chrono**

**activités**

## R È G L E S

**60 minutes**, voilà le temps dont disposent les deux équipes pour inscrire au moins un but de plus que l'adversaire.





chaque équipe est composée de douze joueurs : sept titulaires dont un gardien et cinq remplaçants qui peuvent intervenir à tout moment de la partie pour peu que le changement s'effectue au milieu de terrain. Aucun arrêt du jeu n'est nécessaire. Le maniement de balle est assez simple. Seule restriction : les joueurs ne peuvent pas toucher intentionnellement la balle avec la partie inférieure de la jambe ou le pied, sauf le gardien dans sa zone. En revanche, s'il sort de sa zone, il se trouve soumis aux mêmes règles que ses coéquipiers et ne peut plus, par exemple, revenir dans sa zone avec la balle en main. L'interdiction est également faite à tous les joueurs de lancer la balle et de la récupérer soi-même ou de la toucher plusieurs fois avec le corps sans qu'elle touche le sol, un autre joueur ou les montants du but. On ne peut pas non plus rester plus de trois secondes sur place avec le ballon en main. Une sanction risque également de tomber si un des joueurs de champs met volontairement un pied dans la zone ou s'il gêne le bon déroulement de l'action. S'il s'agit d'un attaquant, la balle sera donnée à la défense. Sinon l'arbitre siffle un jet à sept mètres. Le gardien a le droit de sortir de sa cage pour fermer les angles le mieux possible. Le tireur n'a pas le droit de décoller les pieds du sol. La règle des trois pas est également une constituante essentielle du

handball. Elle permet de déposer trois fois le pied sur le sol avec la balle en main. Mais le décompte de ses appuis ne comporte pas la réception d'un éventuel saut sur le premier pied d'appui au moment de la réception, ce qui fait qu'on a parfois l'impression que le joueur effectue cinq pas sans être sanctionné. Ajoutez-y la possibilité de faire rebondir la balle et de recommencer le même geste. On peut pratiquement avancer d'un demi-terrain sans enfreindre le règlement. Pour qu'une balle soit considérée comme sortie de l'aire de jeu, il faut qu'elle ait franchi entièrement la ligne de touche ou de but. La remise en jeu s'effectue à l'endroit où le ballon a franchi la ligne. Tant que le ballon n'a pas quitté ses mains, le lanceur doit garder un pied sur la ligne de touche. Lors d'une remise en touche, les joueurs adverses doivent se tenir à trois mètres au moins du lanceur. Devant le but, les actions de jeu sont toujours spectaculaires. Les joueurs peuvent sauter par-dessus la ligne pour peu qu'ils shootent avant de toucher le sol avec une quelconque partie du corps. Tout cela se déroule évidemment en quelques fractions de seconde, d'où l'extrême vigilance des arbitres et des décisions qui parfois contrarient les joueurs. Le jeu de défense peut également être l'objet d'interprétations diverses. On peut effectivement faire écran de son corps pour empêcher un joueur de passer ou tenter

de lui arracher le ballon des mains, mais on ne peut pas le pousser ou se jeter sur lui quand il est au sol. Une faute sera sanctionnée d'un jet franc à l'endroit où elle a été commise ou sur la ligne des neuf mètres si l'action se déroulait devant la ligne des six mètres. Les adversaires doivent alors se trouver impérativement à trois mètres du tireur. Si la faute a été commise sur une action de but, l'arbitre sifflera penalty. Pour des actes jugés dangereux ou une conduite antisportive, il dispose aussi de



cartons d'avertissement, jaune et rouge, lui permettant d'exclure un joueur temporairement, pour une période de deux minutes ou définitivement en cas de faute grave ou de triple récidive. L'équipe ne pourra alors être complétée qu'après deux minutes de jeu, ce qui suffit souvent pour que l'équipe en supériorité numérique marque un avantage.

### La fin du hors-jeu

Comme leurs collègues du football et du rugby avant eux, les créateurs du handball avaient également instauré la règle du hors-jeu. Dans un premier temps, elle a été déterminée à la manière du hockey sur glace par une zone du terrain où le ballon devait forcément pénétrer le premier. Puis, on adopta la logique du football. L'attaquant ne pouvait pas se situer entre le but et le dernier défenseur au moment de recevoir la passe. Enfin, on décida que le hors-jeu serait collectif. On traça alors deux bandes de 35 m à partir de la ligne de but dans lesquelles il était interdit d'attaquer ou de défendre à plus de six. Toutes ces règles furent finalement abolies lorsqu'on s'est rendu compte qu'en définitive, elles ralentissaient le jeu et rognait les velléités offensives.

## Le langage du corps

Les arbitres, bien sûr, ne peuvent pas s'arracher la voix à chaque prise de décision. Ils emploient plutôt une signalétique comprise par tous les joueurs.



### Empiètement de la surface de but

Un joueur a marché dans la zone réservée au gardien.



### Double dribble



### Marcher ou 3 secondes

Le joueur a marché plus de trois pas avec le ballon en mains ou est resté immobile plus de trois secondes, toujours le ballon en main.

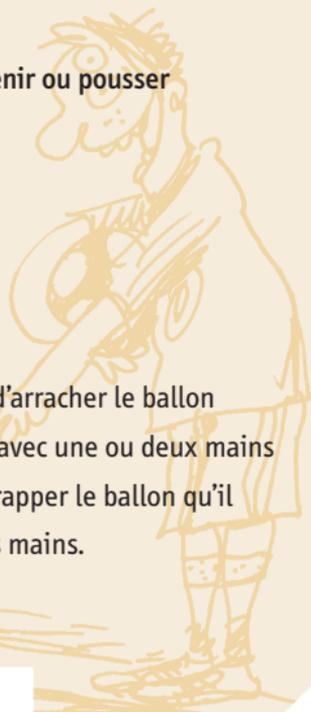


### Ceinturer, retenir ou pousser



### Frapper

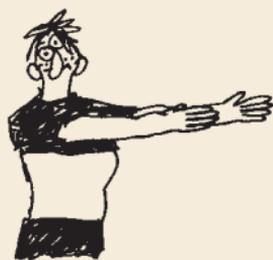
Il est interdit d'arracher le ballon à l'adversaire avec une ou deux mains ainsi que de frapper le ballon qu'il tient entre ses mains.





### Passage en force

L'attaquant tente de passer le défenseur en le bousculant ou en le poussant



### Remise en jeu



### Renvoi

La balle est rendue au gardien



### Jet franc



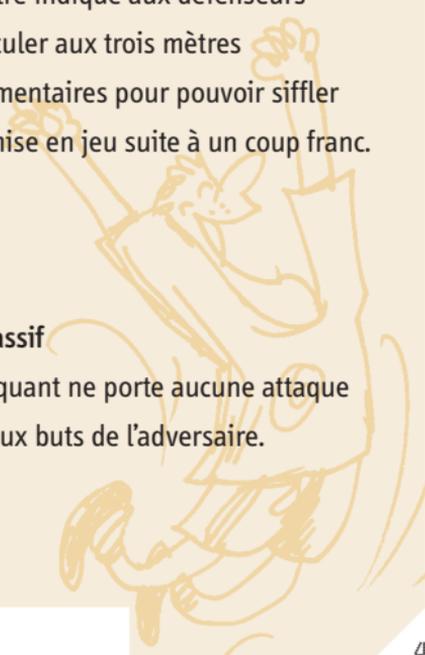
### Non-respect de la distance des « trois mètres »

L'arbitre indique aux défenseurs de reculer aux trois mètres réglementaires pour pouvoir siffler la remise en jeu suite à un coup franc.



### Jeu passif

L'attaquant ne porte aucune attaque face aux buts de l'adversaire.





But



Avertissement (carton jaune)

Disqualification (carton rouge)



Exclusion  
de deux  
minutes

LES 2 MINUTES SONT  
ÉCOULÉES... DÉJÀ!  
MAIS J'AI PAS FINI  
MON SANDWICH!





Expulsion

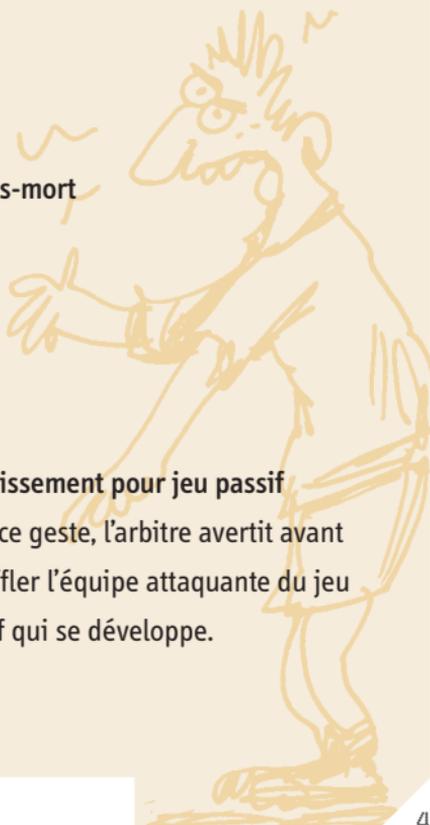


Temps-mort



Avertissement pour jeu passif

Avec ce geste, l'arbitre avertit avant de siffler l'équipe attaquante du jeu passif qui se développe.



handball

chapitre



*Jeux de mains,  
jeux de malins*

techniques

## T E C H N I Q U E S

Le handball se caractérise surtout par une succession d'enchaînements attaque-défense au cours desquels la précision des **passes** joue un rôle primordial.



ors d'une passe ou d'un tir, la balle est tenue à une main, le bras armé loin de l'épaule, et on avance le pied opposé dans l'axe de l'objectif : un partenaire ou le but.

Le lancer s'effectue à hauteur de la tête. Le bras accompagne la balle, même après l'avoir lâchée. À l'arrêt, l'exercice s'effectue assez facilement. On peut ensuite s'entraîner avec les trois pas d'élan en veillant toujours à terminer sa prise d'élan sur le pied opposé au bras armé. Simple question d'équilibre. À la longue, ce geste devient tout à fait naturel et acquiert une sûreté qui permet toutes les audaces comme les passes du revers de la main ou les tirs à hauteur de hanche. On gagne aussi en rapidité et en maîtrise de balle. Bientôt, on ose des trucs nouveaux comme le dribble qui permet de progresser dans le camp adverse sans enfreindre la règle des trois pas. Petit à petit, on compliquera la donne en introduisant des changements de mains, des changements de direction, des feintes de corps. Les meilleurs parviennent même à imprimer un effet à la balle qui permet de contourner le gardien avant de rebondir dans le but. Ainsi, les bons joueurs se caractérisent par un impressionnant bagage technique et une lecture du jeu tellement rapide qu'elle paraît presque instinctive. Le handball illustre à sa manière une des célèbres « Lois de Murphy » (du nom de son inventeur Edward E.

Murphy) qui prétend qu'en sport « c'est toujours le plus mauvais joueur qui a la balle ». Cette loi ne mérite pas qu'on la prenne au pied de la lettre. Mais il reste qu'un bon joueur réfléchit souvent plus vite que les autres et trouve toujours la meilleure solution ; le pivot, les ailiers, la tentative par-dessus les défenseurs ou par-dessous grâce à un tir à la hanche. Ce ne sont pas les idées qui manquent.





### Un travail d'équipe

En handball comme dans les autres sports d'équipe, chaque joueur évolue à un poste plus ou moins défini suivant ses qualités. Le gardien doit être à la fois malin et courageux. On vante souvent ses réflexes mais, à la vérité, ses arrêts sont plus souvent le résultat de pièges dans lesquels il entraîne les attaquants. Par exemple, il attend la balle bras baissés, laissant de l'espace autour de ses épaules et de sa tête et relève les bras en croix au moment du tir. Parfois, il lui arrive de feinter, faire mine de partir d'un côté en revenant à l'autre très rapidement. Un bon gardien parvient ainsi à brouiller les repères des tireurs. Autre poste caractéristique : celui d'ailier. On trouve là des joueurs rapides et agiles qui réalisent parfois des

## Les phases de jeu

Le handball se caractérise par le mouvement d'aller et retour des deux équipes sur le terrain. Parfois, les choses vont très vite. Le gardien s'empare de la balle, trouve directement un attaquant qui se présente devant le gardien pour un tir en suspension qui, généralement, fait mouche. Le plus souvent, la remontée du ballon s'effectue plus posément et les joueurs s'offrent quelques

prouesses de contorsionniste pour marquer des buts dans des angles impossibles. Les arrières sont généralement plus grands et plus puissants. En cours de partie, ils tenteront parfois de tirer par-dessus la défense adverse. Leur réussite dans cette tâche donne souvent une orientation déterminante au cours de la partie. Enfin le pivot, c'est un véritable kamikaze qui doit s'infiltrer dans les lignes ennemies où il n'est pas le bienvenu pour éventuellement recevoir la balle, se retourner et tromper le gardien. Tous les joueurs doivent donc faire preuve d'une grande dextérité balle en mains et, même sans la balle, ils ont la possibilité d'intervenir pour faciliter l'accès au tir d'un partenaire en effectuant des « blocs », c'est-à-dire en utilisant leur corps pour faire obstacle aux déplacements des défenseurs.

secondes pour pourvoir aux éventuels changements et pour souffler un peu. Ensuite, les deux équipes se positionnent l'une face à l'autre autour de la zone de tir. Les défenseurs peuvent alors se tenir à six les uns à côté des autres ou déléguer un des leurs pour chasser les ballons. De la même manière, un attaquant tente de s'infiltrer dans le rideau défensif. Le jeu consiste alors à multiplier les feintes et les accélérations pour déstabiliser l'adversaire et créer un « trou » vers la cage. Un trou de la taille d'un ballon ! On l'imagine aisément, tous ces déplacements



sont effectués à la vitesse de l'éclair. Il faut dire que le temps est compté. L'équipe en possession de la balle ne dispose que de trente secondes pour tenter une action de but. Au delà, elle peut être sanctionnée pour jeu passif et pénalisée d'un jet franc. Toute la difficulté réside alors dans la constitution d'une attaque qui possède suffisamment de chances de réussir tout en veillant à ne pas trop se découvrir, de manière à ce que, en cas d'échec, l'équipe adverse ne puisse pas développer une contre-attaque assassine. Un sport physique, et cérébral !



handball

chapitre



*Le mot de  
la fin*

les joueurs

## LEXIQUE

Voici un florilège de termes  
et d'expressions tirés du **jargon**  
des handballeurs pour définir  
toutes les situations de jeu.



### **Ailier**

Joueur évoluant essentiellement sur le côté du terrain.

### **Arrière centre**

Ce joueur est une sorte de meneur de jeu qui, du milieu du terrain, dirige les attaques, tire ou tente de pénétrer la défense.

### **Bloc**

Un attaquant sans la balle utilise son corps pour faire obstacle au déplacement d'un adversaire.

### **Calque**

Dispositif de défense qui reproduit le dispositif offensif à l'identique.

### **Chabala**

Feinte de tir tendu avec passage du poignet sous la balle pour ralentir sa vitesse au dernier moment et permettre le passage au-dessus de la tête du gardien.

### **Crédit d'action**

Ensemble des actions possibles dont dispose le porteur de la balle. Plus le joueur a de crédits, plus il dispose de variété dans son jeu : passe, trois pas, débordement, dribble, Schwenker, etc.

### **Dribbler**

Faire rebondir la balle entre le sol et la paume de la main.

### **Distance de combat**

Espace entre deux adversaires qui détermine les possibilités d'actions des joueurs.

### Écartement

Action visant à occuper la plus grande largeur possible du terrain, par le placement des joueurs et la circulation de la balle.

### Écran

Action offensive qui repose sur l'exécution d'un ou plusieurs blocs. Le but de la manœuvre est de faciliter l'accès au tir du partenaire.

### Encerclement

Disposition des joueurs en attaque sur toute la longueur de la zone de but.

### Engagement

Passé effectuée entre deux partenaires au centre du terrain au début d'une mi-temps ou après avoir encaissé un but.

### Exclusion de deux minutes

Pénalité en cas de deuxième avertissement ou pour tout comportement irrégulier ou antisportif grave.

### Expulsion

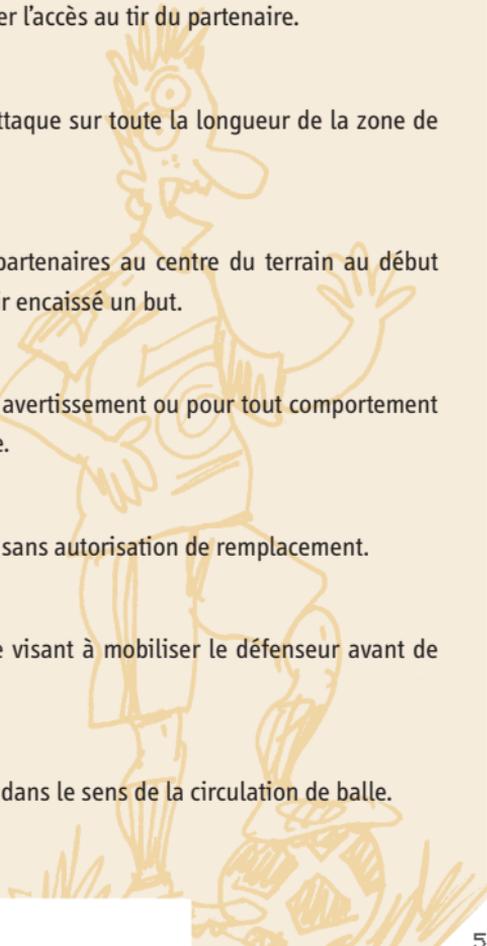
Mise à l'écart de la rencontre sans autorisation de remplacement.

### Fixation

Action du porteur de la balle visant à mobiliser le défenseur avant de distiller une passe.

### Flottement

Déplacement défensif latéral dans le sens de la circulation de balle.



### **Harceler**

Gêner sans cesse le porteur du ballon pour l'empêcher de progresser vers le but.

### **Homme à homme**

Système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un adversaire direct. Soit le système est flottant, c'est-à-dire que chaque joueur a la responsabilité d'un adversaire dans une zone donnée. Soit le système est strict, c'est-à-dire que le défenseur suit son « homme », quelle que soit sa position.

### **Induction**

Action offensive d'un joueur qui n'a pas le ballon mais qui permet de créer une brèche à l'opposé en aiguillant son adversaire direct sur une fausse piste.

### **Intervalle**

Espace libre défini entre deux défenseurs.

### **Jeu au loin, jeu au près**

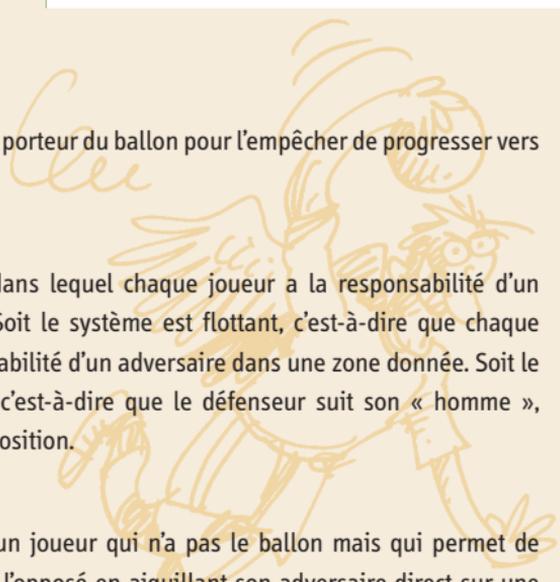
L'une ou l'autre de ces expressions s'utilise selon la distance du dispositif défensif et la circulation de balle mise en place par les attaquants.

### **Jet d'arbitre**

Entre-deux où l'arbitre lance la balle en l'air de sorte qu'un joueur de chaque équipe peut l'attraper et la contrôler.

### **Jet franc**

Remise en jeu pour les attaquants sans intervention de la défense, accordée à la suite d'une faute de l'adversaire.



### **Joueur de champ**

Tout joueur sur le terrain à l'exception du gardien.

### **Joueur de ligne**

Attaquant, également appelé pivot, qui joue essentiellement devant la ligne des six mètres.

### **Jeu en fermeture**

Organisation motrice défensive visant à interdire l'accès au secteur central.

### **Jeu externe**

Jeu qui, à l'opposé du jeu interne, privilégie les courses d'engagement en s'écartant vers la ligne de touche.

### **Kung-fu**

Geste qui consiste à s'élever au-dessus de la surface de but pour réceptionner une passe et tirer dans un même élan.

### **Marquage**

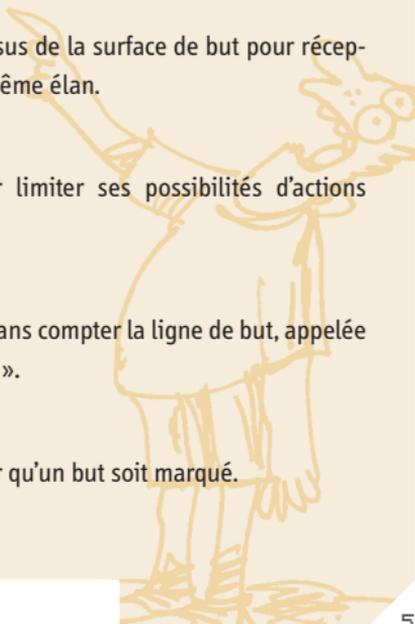
Prise en charge d'un joueur pour limiter ses possibilités d'actions offensives.

### **Ligne arrière**

Ligne traversant le fond du terrain, sans compter la ligne de but, appelée également « ligne extérieure de but ».

### **Ligne de but**

Ligne qu'un ballon doit franchir pour qu'un but soit marqué.



### Ligne de jet franc

Arc de cercle marqué en pointillés situé à neuf mètres des buts qui délimite la zone où une équipe attaquante remet en jeu après qu'une faute a été commise dans cette zone. On parle également de « ligne des neuf mètres ».

### Ligne de limitation du gardien de but

Ligne de quatre mètres devant les buts marquant la limite jusqu'à laquelle un gardien peut avancer pour défendre sur un penalty. On parle également de « ligne de quatre mètres ».

### Ligne de tir des sept mètres

Ligne tracée à sept mètres des buts pour indiquer l'endroit d'où seront tirés les penalties.

### Ligne de zone de but

Arc de cercle définissant la zone de but. On parle également de « ligne des six mètres ».

### Ligne médiane

Ligne séparant le terrain en deux moitiés.

### Petit jeu

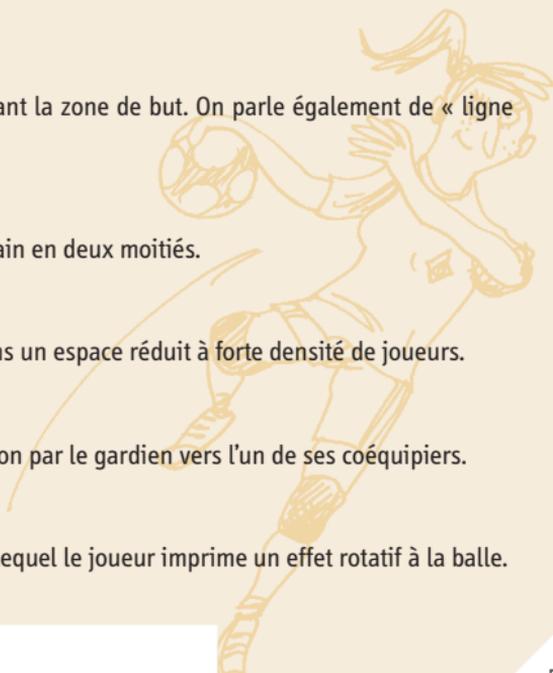
Jeu qui se déroule dans un espace réduit à forte densité de joueurs.

### Renvoi du gardien

Remise en jeu du ballon par le gardien vers l'un de ses coéquipiers.

### Roucoulette

Tir avec rebond dans lequel le joueur imprime un effet rotatif à la balle.



### **Schwenker**

Geste technique permettant de feinter le tir en suspension, de dribbler et de poursuivre l'action offensive. Le joueur doit lâcher la balle dans la première suspension avant de reprendre contact avec le sol.

### **Tir de coin**

Remise en jeu par l'équipe attaquante qui survient lorsqu'un défenseur autre que le gardien a dévié la balle derrière sa ligne de but.

### **Tir de penalty**

Tir de sept mètres vers les buts uniquement paré par le gardien et accordé à la suite d'une faute grave ou parce que la défense a irrégulièrement empêché une belle chance de marquer un but. Appelé aussi « tir de sept mètres ».

### **Volte ou enroulement**

Technique particulière qui consiste à pivoter dos à l'adversaire pour se réengager à l'opposé du bras tireur.

### **Zone**

Système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un secteur. On parle de zone d'ombre ou de lumière selon que le secteur est effectivement couvert ou non par le défenseur.

### **Zone de but**

Surface privilégiée du gardien. Ni les attaquants, ni les défenseurs n'ont le droit d'empiéter sur ce territoire.

### Union belge de handball

Boomgaardstraat 22 bus 32 / 2600 Berchem

☎ 03 286 83 30

✉ [bhb@handbal.be](mailto:bhb@handbal.be)

🌐 [www.handball.be](http://www.handball.be)

### Ligue francophone de handball

Avenue des Acacias 129 / 4460 Grâce-Hollogne

☎ 04 250 63 66

✉ [handball@teledisnet.be](mailto:handball@teledisnet.be)

🌐 [www.handball.be](http://www.handball.be)

### Vlaamse Handball Vereniging VZW

Boomgaardstraat 22 bus 32 / 2600 Berchem

☎ 03 286 83 30

✉ [vhv@handbal.be](mailto:vhv@handbal.be)

### ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formation d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

### ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📄 [www.adeps.be](http://www.adeps.be)

### BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 [www.bloso.be](http://www.bloso.be)

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

### AISF (Association interfédérale du sport francophone)

Cette association de coordination des fédérations sportives francophones, reconnue par la Communauté française, s'est donné en partie comme mission d'offrir des réponses concrètes et adaptés aux multiples questions des sportifs et de leurs parents et de tous les acteurs du monde sportif.

### AISF

Quai de Rome 53/ 4000 Liège

☎ 04 344 46 06

✉ [gus@aisf.be](mailto:gus@aisf.be)

📄 [www.infosport.be](http://www.infosport.be)







## CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets !

