

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Planification d'un entraînement : handball  
**Autor:** Suter, H. / Meier, H.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997438>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 1. Introduction

Le plan annuel prévu pour les équipes de ligue nationale s'établit en fonction des succès et des insuccès antérieurs. De ce fait, il doit toujours être conçu comme une continuation de la saison précédente et constituer une progression en qualité.

La composition d'un plan annuel doit être adaptée, avant tout, à la saison de compétition. Actuellement, dans le domaine du handball, il n'existe qu'un schéma possible. Nous nommons «*Cycle d'entraînement*» la préparation à la compétition, l'entraînement pendant la période du championnat, ainsi que le travail après la saison. Dans le plan annuel, il est absolument nécessaire de prévoir de quelle façon les joueurs seront recrutés dans les rangs des jeunes. Il faut y inclure ensuite les questions concernant l'amélioration de la discipline et la prise de conscience des responsa-

bilités. Dans cet ensemble cohérent que doit former un plan annuel, il faudrait également contrôler les résultats scolaires, universitaires ou professionnels des joueurs, et s'intéresser même à la vie sociale de chacun.

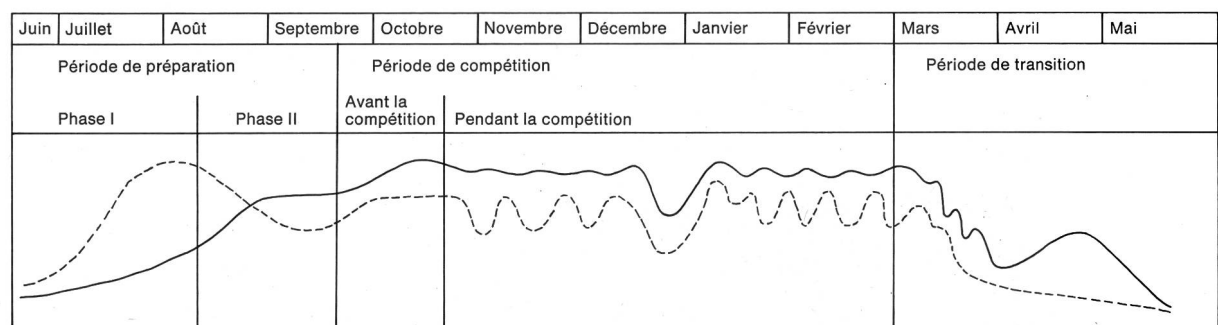
Enfin, le maintien de la santé constitue aussi un point important. Par une collaboration médicale et des contrôles réguliers, l'entraîneur doit être constamment renseigné sur les capacités de performance de ses joueurs. Ces contrôles, en liaison avec des tests périodiques, servent d'indication pour le travail futur.

Il est également nécessaire de prévoir l'acquisition de nouveaux moyens auxiliaires pour l'entraînement (engins divers, haltères, gilets lestés, ballons lourds, cordes élastiques, etc.).

Finalement, l'entraîneur ne doit oublier aucune possibilité de se perfectionner personnellement (cours, séminaires, littérature sportive, etc.).

## 2. Ampleur et intensité de l'effort dans le plan annuel

Amplitude des courbes de l'effort



Remarques: — — — — — ampleur de l'effort  
 — — — — — intensité de l'effort

L'effort général d'entraînement (ampleur et intensité), doit atteindre son degré le plus faible durant la période de transition. Au cours de la période de préparation, la capacité d'effort des joueurs est améliorée progressivement par des exigences croissantes en durée et en intensité. L'entraînement est conçu en fonction des principes de base de la performance (force et endurance) et d'exercices spécifiques à la compétition (puissance musculaire — détente — vitesse). De cette manière, l'intensité de l'effort est augmentée dans la phase de préparation II, alors que son ampleur diminue. Dans la phase de préparation qui précède immédiatement la compétition, l'intensité de l'effort est plus grande que l'effort spécifique exigé par la compétition elle-même, alors que l'ampleur de cet effort reste constant. Développement d'un stéréotype dynamique de compétition = synthèse de l'effort spécifique de compétition dans les domaines de la condition physique, de la technique et de la tactique. Entre Noël et Nouvel-An intervient une diminution de l'effort général d'entraînement imposée par l'arrêt momentané de la compétition. Une période de détente progressive et raisonnable pour l'organisme doit suivre la saison de compétition.

## 3. Organisation des périodes du plan annuel

Le «*Cycle d'entraînement*» se décompose en 3 périodes:

- préparation
- compétition
- transition

Les périodes de préparation et de compétition se subdivisent également en deux phases chacune:

Préparation { Phase I  
 Phase II

Compétition { Avant la compétition  
 Pendant la compétition

La durée de chaque période dépend:

- a) du calendrier définitif de la saison de compétition;
- b) du degré des qualités physiques et psychiques spéciales des joueurs.
- c) des possibilités d'entraînement (salles, places de jeu, forêts, prés, etc.);
- d) des conditions climatiques.

### 3.1 Période de transition

#### 3.1.1 Introduction

La période de transition se situe entre la période de compétition et la période de préparation (en handball, de mars à juin). Dans ce laps de temps, le joueur doit pouvoir se rétablir physiquement et psychiquement des grands efforts fournis durant la période de compétition.

#### 3.1.2 Buts et moyens

Buts:

- libération et rétablissement progressifs de l'organisme à la suite des efforts intenses fournis;
- détente psychique, mais maintien d'une certaine condition physique.

Moyens:

- diminution progressive de l'effort à l'entraînement;
- pratique de sports de complément, comme dérivatif: football, basketball, volleyball, tennis;
- organisation individuelle du temps de loisir.

#### 3.1.3 Remarques

Diminuer l'étendue et l'intensité de l'effort (1 à 2 entraînements par semaine). Pas d'exigences spéciales concernant l'esprit d'équipe: liberté individuelle. La période de récupération ne doit pas apporter de rupture totale avec le sport. Le joueur actif conserve une certaine condition physique.

### 3.2 Période de préparation

#### 3.2.1 Introduction

La période de préparation se subdivise en deux phases:

Phase I:

durant cette phase, on travaillera surtout les facteurs de la condition physique indispensables à la performance. Les éléments techniques et tactiques seront enseignés individuellement.

Phase II:

dans cette phase, on cherchera à développer spécialement la capacité physique de performance et à associer les éléments techniques et tactiques dans un système de jeu.

Buts:

- travailler les facteurs de condition physique exigés par la performance (force, endurance) et favoriser les aptitudes physiques spéciales (puissance musculaire, détente, vitesse, résistance générale);
- apprendre et améliorer la technique individuelle;
- connaître les systèmes tactiques de jeu en défense et en attaque;
- développer les facteurs psychiques: former l'unité de l'équipe;
- intégrer chaque joueur dans l'équipe et amener progressivement l'ensemble de l'équipe à former une unité tactique.

#### 3.2.2 Phase de préparation I

	Buts	Composantes de la performance	Moyens d'entraînement
Capacités physiques	Etablir les bases requises par la performance	Force — force pure Endurance Résistance Souplesse	Exercices de musculation avec et aux engins — courses en forêt et dans le terrain — courses par intervalles: 500—100 m — éducation du mouvement avec et sans engins
Technique	Assimiler les finesses techniques faisant encore défaut	1. Technique de la balle 2. Technique du mouvement	— exercices individuels ou en groupe avec balle — étude des formes du mouvement
Tactique	Etudier les éléments tactiques	1. Tactique individuelle 2. Tactique de groupe	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> 1. — démarquage — démarrage — débordement — percée, etc. </div> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <div> Bases de la tactique du handball </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;"> 2. — permutation — aiguillage — blocage — blocage de balle, etc. </div> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <div> Bases de la tactique en veillant particulièrement au travail collectif de l'équipe </div> </div>
Facteurs psychiques	Amener l'équipe à former une unité (formation des cadres)	1. Intégration de chaque joueur dans l'équipe. 2. Création d'un esprit de camaraderie	Favoriser toutes les occasions de réunion de l'équipe: — entraînements spéciaux (courses à bicyclette) — réunions amicales (par ex. après l'entraînement) — manifestations occasionnelles (fêtes, séances de cinéma) = source de souvenirs et d'expériences vécues

### 3.2.3 Phase de préparation II

	Buts	Composantes de la performance	Moyens d'entraînement
Capacités physiques	Améliorer et accroître les capacités physiques spécifiques	Résistance Puissance musculaire -détente- Vitesse Habilité/Réaction	— courses par intervalles: 100—40 m — exercices avec gilets lestés, ballons lourds, chambres à air, extenseurs — par intervalles: vitesse de démarrage — sprints avec et sans balle (sauter, retomber, se recevoir souplement, rouler) — exercices de réaction
Technique	Améliorer et affiner les éléments de base	Technique de balle en mettant principalement l'accent sur le travail collectif	Exercices combinés
Tactique	Introduire et étudier les différents systèmes de jeu	1. Défense en équipe 2. Attaque en équipe	1. Etude des systèmes de jeu choisis, en défense et en attaque 2. Théories
Facteurs psychiques	Amener progressivement l'équipe à former une unité tactique	Intégration complète et définitive de chaque joueur dans l'équipe	Matches d'entraînement Rencontres amicales

#### 3.2.4 Remarques

Au début de la période de préparation, les joueurs doivent se soumettre à un contrôle médico-sportif qui précisera s'ils peuvent supporter sans dom-

mages les efforts, même les plus violents. Durant cette période, seront accomplis, également, des tests de contrôle, qui renseigneront sur la progression de la performance des joueurs.

### 3.3 Période de compétition

#### 3.3.1 Introduction

La période de compétition se subdivise en deux phases:

- la phase précédant immédiatement la compétition;
- la phase de compétition proprement dite.

Dans la phase qui précède la compétition, on cherche à obtenir une capacité optimale de performance par un entraînement extrêmement dur. Exiger des joueurs un effort maximal.

Dans la phase de compétition, la capacité optimale de performance atteinte est maintenue et stabilisée.

#### 3.3.2 Phase précédant la compétition

	Buts	Composantes de la performance	Moyens
Capacités physiques	Atteindre une capacité optimale de performance	Résistance Puissance musculaire -détente- Vitesse Habilité et réaction en plein effort (travail intense)	Exercices combinés avec balle
Technique	Perfectionner la technique et la tactique	Créer des situations semblables à celles de la compétition	Exercices d'ensemble combinés avec adversaire et dans le cadre de rencontres d'entraînement
Tactique			
Facteurs psychiques	Amener l'équipe à former une unité harmonieuse durant toute la phase de compétition	Intégration de chaque joueur dans l'équipe en travaillant spécialement des situations particulières pouvant se présenter au cours de la compétition	Effort maximum aussi bien à l'entraînement qu'au cours des rencontres d'entraînement

### 3.3.3 Phase de compétition

	Buts	Composantes de la performance	Moyens
Capacités physiques	Stabilisation de la capacité optimale de performance	Résistance Puissance musculaire -détente- Vitesse Habilité et réaction	Adaptation de l'entraînement à la fréquence des compétitions
Technique Tactique	Stabilisation de la technique et de la tactique	Travailler les automatismes, en tenant compte de l'adversaire de chaque rencontre	S'entraîner avec assiduité Correction des fautes
Facteurs psychiques	Maintien de l'unité harmonieuse de l'équipe malgré les difficultés toujours possibles	Influence de l'entraîneur	

### 3.3.4 Remarques

Phase précédant immédiatement la compétition:

- tests de contrôle;
- en cas d'efforts très violents, une surveillance médicale permanente est indiquée;
- au cours des matches d'entraînement, travailler des situations de jeu ressemblant à celles de la compétition.

Phase de compétition:

- tests de contrôle;
- à l'entraînement, veiller particulièrement:
  - à corriger les fautes commises durant la partie (appréciation du jeu).  
Placer l'équipe face à l'adversaire de la prochaine rencontre;

- conserver, par des rencontres d'entraînement, lors des courtes interruptions du championnat (par ex. match international, jours fériés), le rythme de performance;
- retrouver le plus rapidement possible, après des interruptions plus longues (fêtes de Noël), la capacité de performance optimale.

**Buts:**

- atteindre et stabiliser une capacité optimale de performance physique;
- perfectionner et maintenir le niveau technique et tactique;
- atteindre une unité harmonieuse au sein de l'équipe, dans laquelle chaque joueur doit être préparé moralement et physiquement à toutes les situations de la compétition.

## 4. Situation particulière du handball suisse

Le présent travail fixe les structures fondamentales d'un plan annuel idéal pour le handball suisse. Mais il existe, dans notre pays, différentes difficultés et divers problèmes dont il faut absolument tenir compte lors de la planification. Nous les avons réunis brièvement ci-après:

### 4.1 Problèmes généraux

Le joueur de handball suisse est *amateur*!

Les confrontations:

- Sport ↔ Profession
- Sport ↔ Moyens financiers
- Sport ↔ Temps à disposition
- Sport ↔ Famille
- Sport ↔ Divertissements
- Sport ↔ Service militaire

remettent en question, chez-nous, l'ensemble du sport de haute compétition.

### 4.2 Problème de l'entraîneur

#### 4.2.1 Formation des entraîneurs

En Suisse, il existe encore trop peu d'entraîneurs qualifiés de handball, étant donné que, jusqu'à maintenant, les possibilités de formation faisaient défaut.

#### 4.2.2 Problèmes financiers

Idéaliste, l'entraîneur suisse de handball n'est pratiquement pas payé pour l'activité qu'il déploie et l'équipe, elle non plus, ne peut attendre du club un soutien financier suffisant (matériel d'entraînement, installations, rencontres d'entraînement, etc.).

#### 4.2.3 Manque de salles

Par suite du manque de salles aux dimensions réglementaires pour la pratique du handball, la planification du travail et de l'entraînement s'avère réellement difficile. En outre, il faut tenir compte du fait que la plupart des salles sont fermées pendant les vacances scolaires et qu'aucune d'entre elles, par conséquent, n'est à disposition pendant une importante phase de préparation.

Exemple:

Pendant la saison 72/73, la phase précédant la compétition tombe pendant les vacances scolaires (du 1er au 14 octobre).

#### 4.2.4 Coupe d'été

Au cours de la période de transition, l'entraîneur doit prévoir des rencontres dans le cadre de la coupe d'été.

#### 4.2.5 Préparation de l'équipe

Pendant les périodes de préparation et de compétition, il arrive très souvent que l'entraîneur n'ait pas l'équipe complète à sa disposition, par suite d'absences dues au service militaire, à des raisons familiales ou professionnelles, ou pour cause de vacances.

### 4.3 Conclusion

Dans le handball suisse d'aujourd'hui, on constate une transformation. Le handball «d'amusement» ou de «dilettante» évolue peu à peu vers le handball de performance. C'est le Yougoslave Jrislav Dolenc, notre premier entraîneur professionnel à plein temps, qui a donné l'impulsion nécessaire à cette évolution.