

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:	31 (1974)
Heft:	1
Artikel:	La condition physique spécifique du joueur de handball
Autor:	Suter, Heinz
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997503

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: 08.01.2026

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

La condition physique spécifique du joueur de handball

Heinz Suter, EFGS — Trad. D. Seydoux

1. Introduction

L'activité sportive, avant tout dans les jeux sportifs, est un phénomène complexe aux multiples aspects. Sa valeur est déterminée par de nombreux facteurs de performance qui font tous partie de la formation à caractère scientifique dont doit s'imprégner le sportif.

En particulier en ce qui concerne le jeu sportif, les aptitudes physiques sont déterminantes pour la performance. Elles décident, en compétition, tout en tenant compte d'autres critères (technique, tactique, propriétés psychiques) de l'aptitude complexe au jeu. Ce travail est en grande partie le produit des observations que j'ai pu faire lors des Jeux Olympiques. Tandis que les joueurs des meilleures équipes n'apportèrent pas de nouveautés sensationnelles dans leur habileté technique et tactique, l'on a tout de même pu constater une énorme amélioration des capacités physiques.

Les mauvais résultats des joueurs de handball suisses, et ceux que l'Institut de recherches de l'EFGS découvrit dans le cadre d'examens médicaux annuels des sportifs d'élite de notre pays, furent un motif supplémentaire pour examiner de plus près les aspects de leur condition physique, vus sous l'angle pratique du sport.

Les descriptions qui vont suivre s'adressent avant tout à des joueurs de handball de compétition. L'entraînement de la condition physique des gardiens et des joueurs à leurs différents postes (pivots, constructeurs) n'ont pas pu être pris en considération dans le cadre de cette étude.

2. Présentation

2.1. Définition des notions et des termes

Le mot «entraînement» est, dans le langage courant, employé dans plusieurs sens.

Dans le domaine du travail, les physiologistes entendent, par entraînement, «tous les efforts physiques qui appellent une adaptation et des mutations fonctionnelles ou morphologiques de l'organisme augmentant la performance» (Horre).

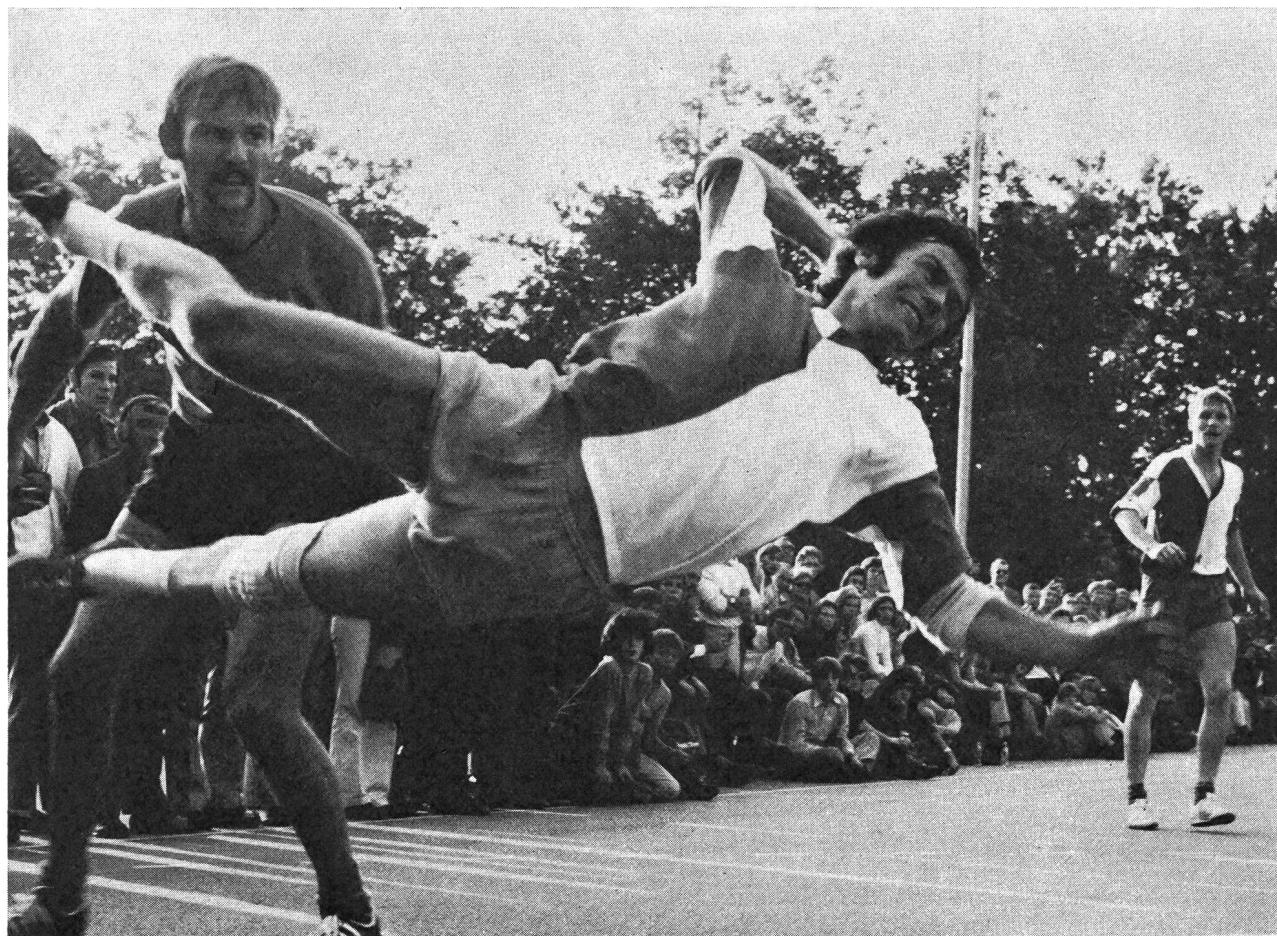
Dans le domaine sportif, l'on parle d'entraînement sportif et l'on comprend généralement par ce terme la préparation physique et mentale des athlètes en vue de l'obtention d'une performance. Cette notion est très employée. A ce sujet Mellerowicz/Meller affirment ce qui suit:

«Application d'exercices fonctionnels à stimulation progressive dont l'influence sur l'organisme provoque une amélioration de la performance spécifique.»

Définition d'après Horre:

«Entraînement: formation structurée, orientée vers une amélioration rapide de la capacité de performance physique, psychique, mentale ou technicomotrice de l'être humain.»

La capacité de performance sportive est, en premier lieu, dépendante de la capacité de performance générale (absence de maladie et état d'entraînement) et de l'ouverture à la performance (état psychique, motivation, disposition à la performance, volonté de performance). L'expression «condition physique» pourrait servir à désigner l'état



d'entraînement. La mise en équivalence de la condition physique et de la capacité générale de performance est certainement concevable pour autant que, par entraînement de la condition physique générale, on pense à l'amélioration de toutes les propriétés motrices fondamentales. Par condition physique spécifique, on comprend, avant tout, la formation et le développement des facteurs de condition physique propres à améliorer la performance, donc, dans le cas particulier, à rehausser le niveau du jeu de handball. Il ne faut toutefois pas négliger de tenir compte de la complexité du jeu d'équipe, de la durée et de l'intensité de l'effort, lors de l'établissement d'un plan d'entraînement.

2.2. Aspects pédagogiques du jeu de handball

Les exigences sportives motrices dans le handball en salle peuvent être subdivisées en agilité/adresse générale (également dans la perception de rapides changements de situations) et en dextérité spécifique à chaque spécialité de jeu de balle (passes, réceptions). En outre, viennent s'y ajouter dans une proportion importante, la vitesse, la force, la résistance générale et la capacité d'endurance.

Le but de l'apprentissage, en handball, consiste à créer le plus grand nombre de possibilités de répétitions selon des stéréotypes très caractéristiques, utilisables rapidement et en fonction de la situation (H. Meusel).

La science étudie intensément le type de joueur à partir de ces caractéristiques physiques, intellectuelles, etc.

... La méthodologie moderne du jeu de handball est d'avis que la dextérité technico-motrice doit s'exercer très tôt déjà dans des situations de jeu réelles, et occasionnellement seulement de façon isolée. Il est bien clair que le joueur de handball ne parviendra à tirer pleinement profit, en compétition, de ces éléments moteurs techniques et tactiques, que s'il jouit d'une bonne condition physique générale et spécifique.

3. Entraînement spécifique de condition physique pour joueurs de handball

3.1. L'effort physique dans le jeu de handball en salle

Konzack/Schäcke ont révélé l'effort physique extérieur des joueurs de handball de classe supérieure en RDA. Dans un temps moyen de 48 mn 12 sec. de jeu effectif, durant lesquelles la balle est réellement jouée, ils ont découvert les valeurs moyennes suivantes pour les actions motrices:

Mouvement de course avec et sans balle	4151 m
Mouvement de course sans balle	4114 m
à un rythme rapide	383 m
à un rythme moyen	3127 m
à un rythme lent	604 m
Mouvement de course avec balle	37 m
à un rythme rapide	11 m
à un rythme moyen	26 m
	Nombre
Démarrages	44
Changements de rythme	190
Changements de direction	279
Sauts	16
Réceptions de balle	90
Frappes de balle en dribble	19
Tirs au but	88

La table nous montre que les mouvements de course effectués à un rythme moyen durant le jeu dominent (3127 m) et qu'ils sont interrompus par

plusieurs changements de direction, changements de rythme et démarriages. A côté de cela, la proximité directe balle — adversaire — coéquipiers aboutit simultanément à un effort physique ainsi qu'à une tension psychique. Dans quelle proportion ces deux éléments dépendent l'un de l'autre est encore du domaine de la recherche.

3.2. Facteurs de condition physique qui déterminent la performance dans le handball en salle

A partir du résultat des recherches de Konzak/Schäcke, il est possible de déterminer, indirectement et sans tenir compte de l'aspect complexe du jeu, quelles sont les propriétés physiques requises par le handball en salle, propriétés susceptibles de favoriser aussi son développement. Pour y parvenir, on fait une différence entre la dextérité motrice spécifique en handball avec et sans balle.

Vitesse	— vitesse de réaction
	— vitesse d'action
Agilité	— adresse spécifique
	— mobilité spécifique
Force	— puissance musculaire
Endurance générale	— résistance générale

Les critères de choix de la fédération roumaine de handball que nous reproduisons, ci-dessous, démontrent que la classification que nous avons faite des facteurs de condition physique déterminant la performance correspond bien à celle d'autres études.

Critères de choix d'après les propriétés physiques:

Pour le gardien:	vitesse	40 pour cent
	agilité	35 pour cent
	adresse	25 pour cent
Pour le constructeur:	force	50 pour cent
	vitesse	30 pour cent
	agilité	20 pour cent
Pour le pivot:	vitesse	40 pour cent
	agilité	40 pour cent
	force	20 pour cent

Mais cela ne veut pas dire, que la résistance générale et la capacité d'endurance ne soient pas déterminantes sur la performance en handball. Ces critères de choix ont été établis en fonction des possibilités d'amélioration par l'entraînement; par exemple, un jeune joueur qui manque de vitesse restera, sur ce plan, à un niveau beaucoup plus bas, qu'un autre joueur qui manque d'endurance. La force et l'endurance peuvent très bien être entraînées, tandis que la vitesse et l'agilité ne s'améliorent que difficilement.

