

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	45 (1988)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Le processus d'entraînement à long terme du handballeur : coordination et apprentissage moteur
<b>Autor:</b>	Mühlethaler, Urs
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998488">https://doi.org/10.5169/seals-998488</a>

### 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:** 14.02.2026

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

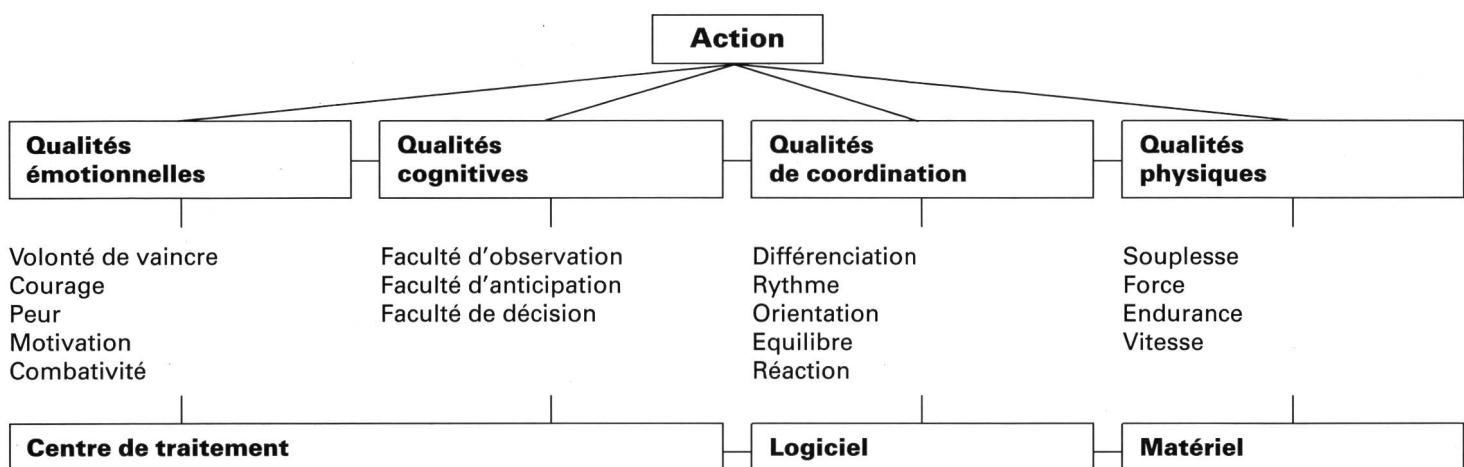
# Le processus d'entraînement à long terme du handballeur

## Coordination et apprentissage moteur

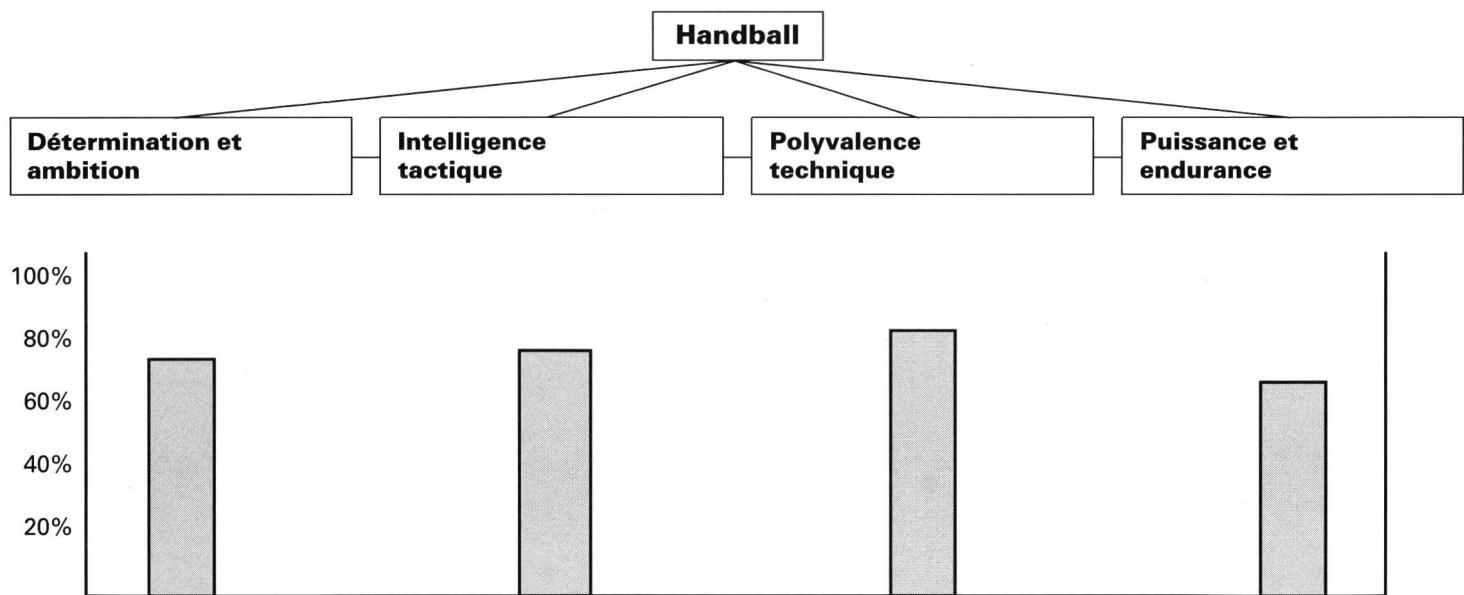
Urs Mühlethaler, chef de la branche sportive Handball, EFGS Macolin  
Traduction: Michel Burnand

### Introduction

Toute action sportive (mouvement, geste, acte tactique) se situe généralement sur quatre plans:



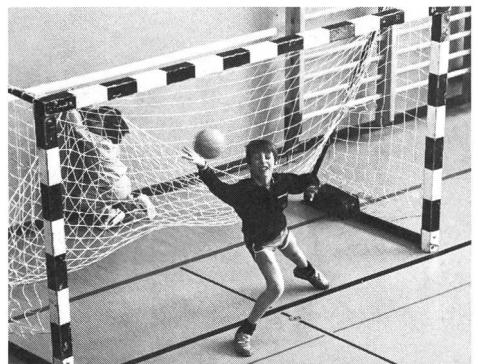
La difficulté de planifier le processus réside dans le fait qu'un handballeur de 20 ans devrait bénéficier, dans les quatre domaines, d'une formation qui lui permette de pratiquer son sport de façon adaptée. Graphiquement, la comparaison entre situation idéale et situation réelle se présente à peu près comme ceci:



De toute évidence, l'entraîneur se doit de travailler, et donc d'améliorer, ces quatre points à tous les degrés, sans pour autant oublier qu'il faut mettre des accents à chaque niveau du handball infantile et juvénile.

Dans ce contexte, il convient de distinguer trois phases de développement du joueur:

Phase d'apprentissage du jeu 8 à 13 ans Juniors F, E, D	Phase d'affinement 13 à 17 ans Juniors C, B	Phase d'application 17 à 20 ans Juniors A
---	---	---



Le même principe est applicable aux feintes. *Le but consiste non pas à en faire assimiler telle ou telle à la perfection à un enfant, mais à lui faire comprendre concrètement qu'il en existe plusieurs genres (feintes de tir et feintes de corps) qui peuvent s'exécuter selon diverses manières.*

Au chapitre des feintes de corps, citons par exemple:

- la feinte simple vers la gauche ou vers la droite
- la feinte avec rotation
- la feinte de bras, avec ou sans protection.

Voilà déjà cinq exemples, sans parler des feintes de tir.

D'une façon générale, retenons ceci: dans la phase d'apprentissage du jeu, l'entraîneur s'emploiera à introduire les habiletés techniques et tactiques fonctionnelles en tenant compte de la polyvalence et de la richesse des variantes possibles. Ce travail permet en même temps une amélioration suffisante des qualités physiques.

## Phase d'apprentissage du jeu

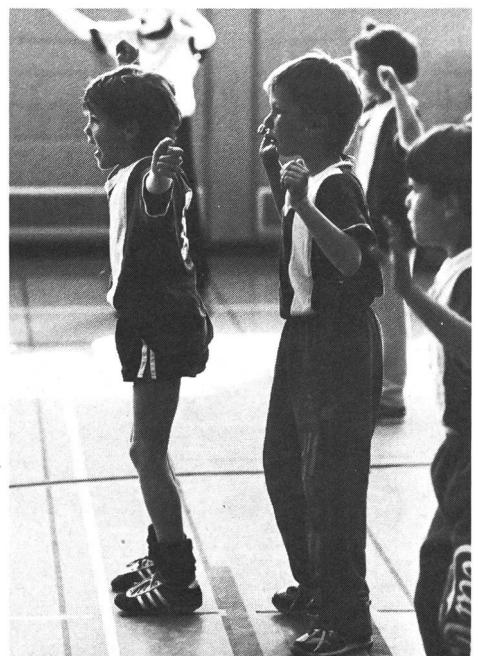
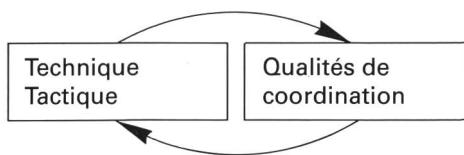
### Objectifs:

- Elargir le potentiel des qualités de coordination
- Apprendre le plus grand nombre possible de schèmes moteurs dans leur forme élémentaire.

### Apprentissage du plus grand nombre possible de schèmes moteurs dans leur forme élémentaire

La forme élémentaire d'un mouvement se caractérise par le fait que ce dernier est exempt de fautes majeures, tout en laissant la possibilité d'en réaliser de nombreuses variantes par la suite. Il ne s'agit donc pas (encore) d'apprendre à l'enfant qu'un tir au but peut s'effectuer à l'aide de différentes techniques: tir balancé, tir en suspension, tir plongé, *mais, surtout, de les lui faire exécuter dans ses diverses formes* (retardée, rapide, légèrement désaxée à gauche et à droite, à hauteur de hanche, etc.).

A cet âge, les qualités de coordination sont prioritaires. Leur amélioration se fait par l'apprentissage du plus grand nombre possible de schèmes moteurs, ce qui permet à son tour d'assimiler plus rapidement et plus sûrement de nouveaux schèmes.



## Phase d'affinement

Après 2 à 4 ans d'apprentissage, l'enfant entre dans la phase d'affinement.

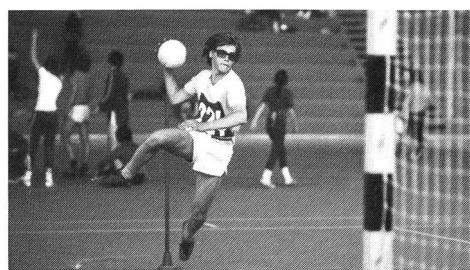
### Objectifs:

- Perfectionner les mouvements bien adaptés au joueur
- Expérimenter et apprendre à connaître les tâches tactiques fondamentales:

A: le but du jeu d'attaque consiste à créer un surnombre, individuellement ou collectivement;

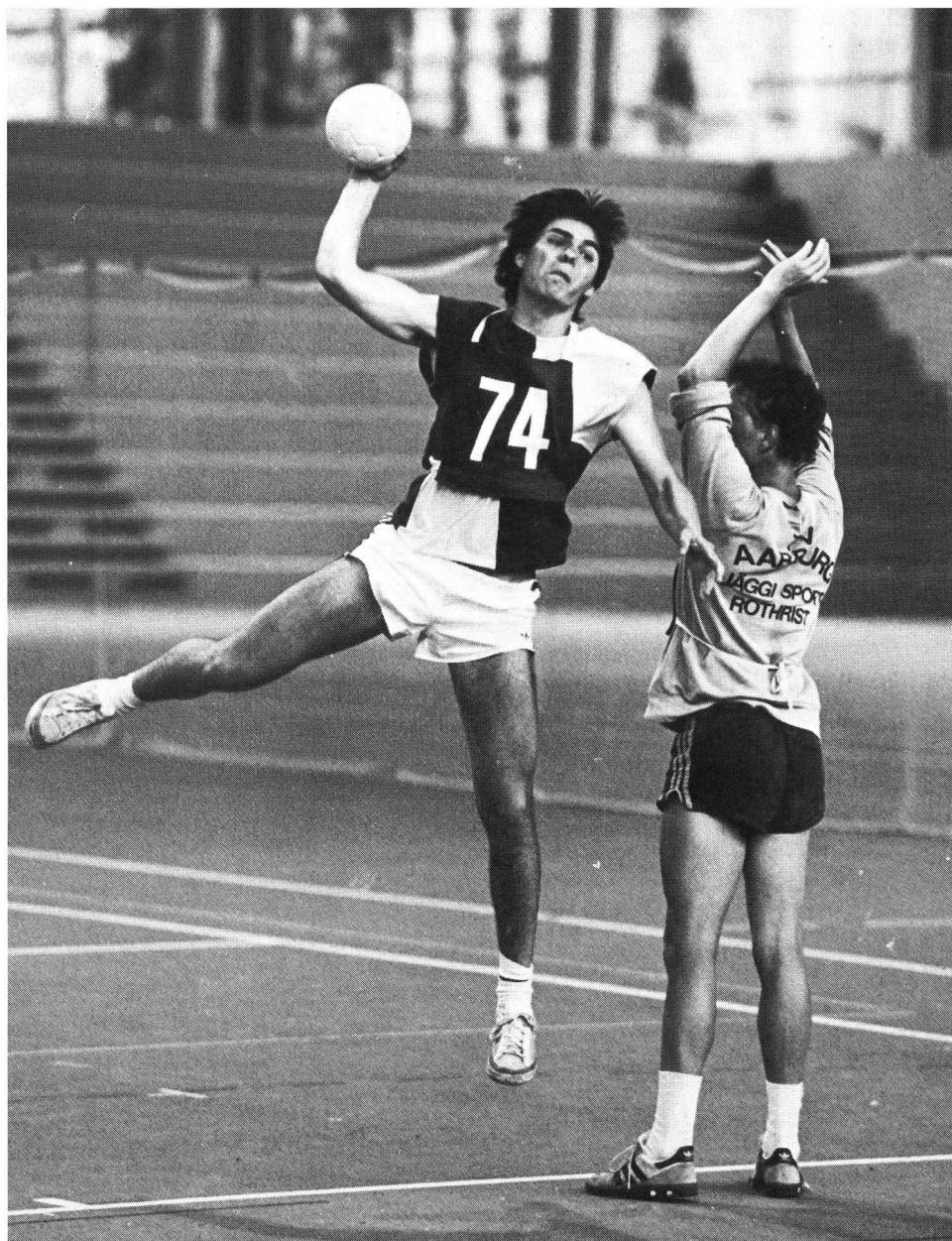
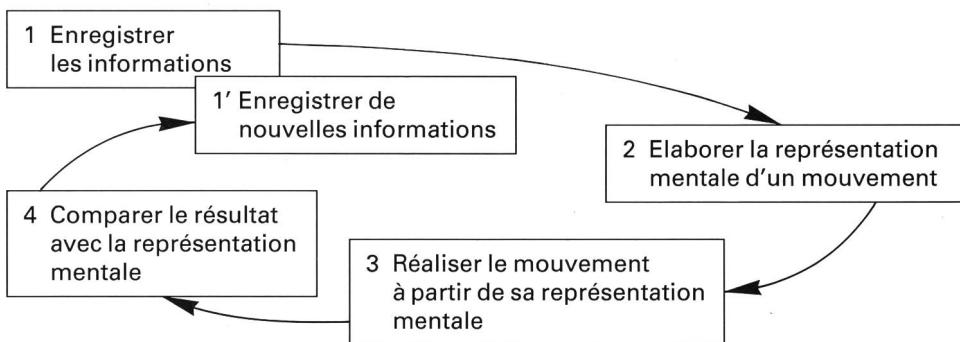
B: le but du jeu de défense consiste à n'autoriser un tel surnombre que là où l'adversaire a le plus de mal à marquer des buts.

travailler, parmi les nombreuses possibilités techniques que connaît l'enfant, celles qui sont le mieux adaptées à chacun. Pour ce faire, il peut se référer à la forme élémentaire et l'améliorer en recourant à des exercices de perfectionnement et de correction. Le processus est achevé lorsque l'exécutant a automatisé les gestes techniques concernés.



## Perfectionnement des mouvements

L'entraîneur de juniors C ou B a pour mission – délicate – de sélectionner et de



Dans cette phase, l'entraîneur a par conséquent deux tâches importantes à remplir:

1° Il doit aménager les installations d'exercice, faire les remarques et donner les informations de telle sorte que le joueur en retire une représentation mentale précise du mouvement. Cela presuppose évidemment que l'entraîneur doit avoir lui-même une représentation mentale précise du mouvement et qu'il soit capable de le décrire et de le montrer.

2° Il convient d'observer les actions des joueurs pour en dégager les caractéristiques les plus importantes et y apporter les corrections nécessaires avec précision.

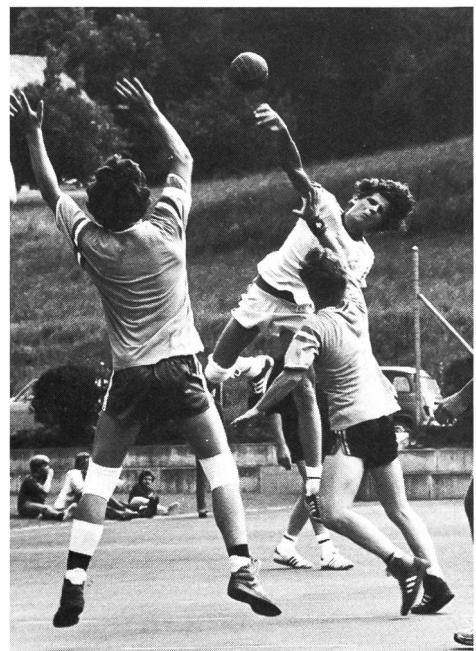
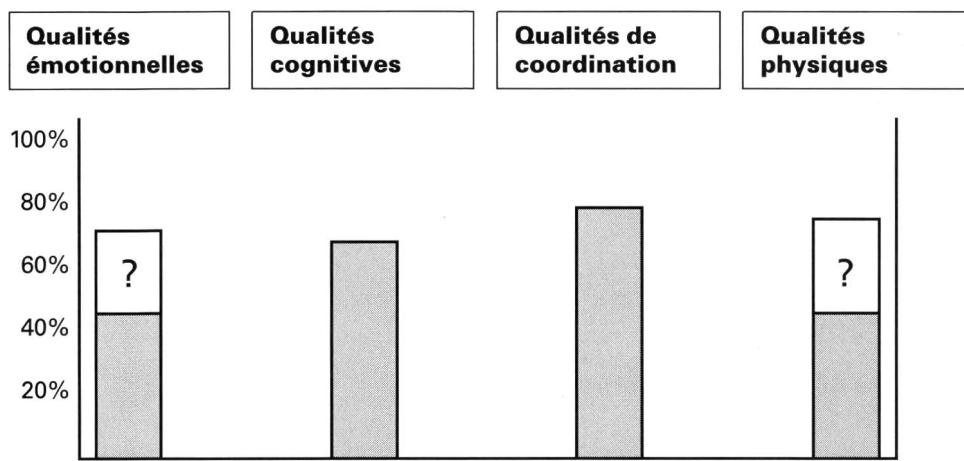
Cet affinement de la technique, qui doit aboutir à l'automatisation complète, a pour but de mettre les organes de la perception au service des actes tactiques.

## Expérimentation et assimilation de la tâche tactique fondamentale

La tâche tactique fondamentale consiste à créer un surnombre. En handball, les éléments suivants permettent d'y parvenir: démarrage avec appel du ballon, feinte, croisement, blocage et pénétration. L'objectif de cette étape est non pas d'étudier, avec les joueurs, trois phases de jeu jusqu'à les exécuter comme des robots, mais de leur montrer, au moyen de ces cinq éléments, le plus grand nombre possible de variantes propres à créer un surnombre, et d'en tirer profit. La principale difficulté, pour l'entraîneur, est de choisir, parmi les centaines de possibilités, celles qui sont le mieux adaptées à ses joueurs et à leurs particularités.

## Phase d'application

A ce niveau, voici quelle devrait être grossièrement la formation de notre joueur:



Il en résulte tout d'abord deux points forts pour l'entraîneur de juniors A: combler les lacunes dans les domaines physiques et psychiques.

Le but de la formation des juniors A consiste à rendre le joueur capable, d'une part, de «tenir» les 60 minutes que dure un match et, d'autre part, d'être rapide et puissant dans ses mouvements. Simultanément, le handballeur doit être en mesure d'exprimer ses habiletés techniques et tactiques sous une pression psychique croissante. Ces objectifs ont leur importance pour la conception de l'entraînement notamment, dont les séances seront plus contraignantes (les joueurs devront satisfaire à des exi-

gences plus sévères), les mouvements et gestes techniques devant être exécutés parfaitement, même après un entraînement physiquement dur. L'entraîneur doit alors se rappeler que ce régime ne facilite pas ses contacts avec les joueurs; en effet, tous réagissent différemment sous la tension accrue, ce qui exige, du premier, beaucoup de doigté vis-à-vis des seconds pour savoir les «prendre».

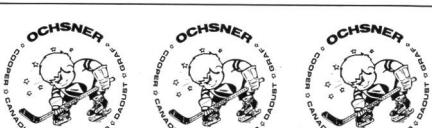
## Conclusion

Arrivé à l'âge de 20 ans, notre joueur devrait avoir atteint les 70 à 80 pour cent de son potentiel dans les quatre domaines mentionnés. L'entraîneur national a maintenant pour tâche d'amener

ses poulains au maximum de leurs potentialités. Le schéma ne sera pas le même pour tous, puisque l'un compense ses lacunes techniques par ses atouts physiques alors que tel autre dissimulera ses faiblesses tactiques par une volonté de fer, etc.

Pour conclure, disons que la structure telle qu'elle vient d'être présentée peut permettre à un joueur de 11 ans de déclarer 9 ans plus tard:

«J'aime jouer au handball parce qu'à chaque séance d'entraînement, j'apprends quelque chose et je sens que je m'améliore; mais aussi, parce que cette discipline fait appel à la combativité, et qu'elle oblige donc à lutter pour parvenir au but. Je trouve «super» d'avoir un bon entraîneur qui nous laisse beaucoup jouer et nous fait souvent des éloges. J'apprécie énormément la camaraderie qui règne dans l'équipe.» ■



Les articles de hockey sur glace  
s'achètent bien sûr uniquement  
chez OCHSNER Kloten!  
S.v.p. demandez gratuitement  
notre catalogue en couleur.

**OCHSNER**  
**Eishockeyartikel Kloten**

Marktgasse 15, CH-8302 Kloten  
Téléphon 01 813 15 43, Téléx 82 55 20 Téléfax 01 813 07 12