

Sécurité en handball

Note : le document est centré sur la sécurité « physique », mais la sécurité affective est à considérer également, particulièrement dans un sport collectif où les échecs peuvent être vécus difficilement au sein du groupe (risques pour l'estime de soi).

Sécurité vis à vis de soi :

Echauffement :

Attention particulière aux articulations souvent mises à mal en handball (chevilles, genoux, coudes, poignet, doigts).
Progressivité particulière pour l'échauffement au contact.

Matériel perso :

Chaussures adaptées au sport en salle (éviter les baskets type « running » si possible), lacées correctement, enlever boucles d'oreille, colliers, bagues, barrettes dans les cheveux, piercings... interdiction d'utiliser des genouillères (ou autre) avec éléments métalliques.

Sécurité vis-à-vis des autres :

Aménagement du milieu :

Fixation des cages : à vérifier systématiquement.

Terrain / dégagement sur les côtés : être vigilant sur la proximité des murs par rapport aux lignes de touches, à la circulation des joueurs sur le côté lors d'un match (les faire asseoir).

Hand sur un plateau extérieur : faut-il programmer cette APSA dans ces conditions ? Ca semble recevable pour les plus jeunes (pas de contact, vitesse des joueurs assez faible, peu d'impulsion...) mais à exclure si on avance dans le cursus...

Petit matériel : privilégier les lattes, éviter les coupelles. Eviter les exercices où les plots sont derrière le joueur (du type « se désengager en contournant le plot »)

Ballons : toujours demander aux élèves de récupérer au plus vite leurs ballons dès qu'ils tombent au sol, notamment dans les SA où de nombreux ballons sont mis en jeu en même temps. Identifier un signal (STOP) qui permet de figer le mouvement des joueurs si un ballon est entrain de rouler au sol. Ceci vaut particulièrement pour le GB dans des situations avec des tirs en cascade.

Sécurité vis-à-vis des autres

Le contact / la neutralisation

Progressivité : complètement les contacts en début de collège car cela met les élèves sous une pression physique, affective, temporelle, trop importante. De plus, les plus jeunes auront du mal à contrôler leurs déplacements et les risques de percussions pourront être importants.

Fin collègue / début lycée : voir la règle du contact de manière progressive. D'un simple « **contrôle** » (2 mains posées sur les épaules de l'attaquant), on passera progressivement à la neutralisation (« enterrer le ballon » avec une main sur la hanche du joueur adverse / une main sur l'épaule). Dans tous les cas un repère pour tous : rester de face ; dès que la ligne d'épaules du défenseur est franchie on n'intervient plus. Il est également interdit de pousser le joueur ou de le ceinturer.

De manière générale, **ne pas chercher à aseptiser la pratique** (par exemple : interdire totalement le contact) : le handball est un sport collectif de démarquage qui se joue prioritairement dans le « rude ». Les contacts et la neutralisation constituent des marqueurs culturels forts du handball.

Arbitrage : l'arbitre est le garant de la sécurité des joueurs, en particulier au regard de cette règle du contact. Les élèves doivent aussi faire évoluer leurs représentations par rapport à d'autres sports collectifs. Au handball, il est « permis » de « faire des fautes » en neutralisant un joueur porteur de balle, **à condition de respecter les règles de sécurité**. C'est parfois difficile à comprendre par les élèves qui peuvent adopter des réactions excessives (peur du contact ; sentiment d'être « agressé » dès qu'un défenseur les neutralisent ; engagement démesuré en défense entraînant des fautes dangereuses ; chercher à « raffuter » le défenseur pour pouvoir s'ouvrir l'accès au but...). La distinction entre faute offensive (passage en force) et faute défensive est également difficile pour les jeunes arbitres. Prévoir des « équipes d'arbitrage » et une attention particulière à ce rôle.

Gestion des groupes :

Penser à la constitution des équipes : équipes hétérogènes possibles mais quand le contact est autorisé, prévoir un équilibre du rapport de force interindividuel (placement sur des postes de jeu pour que chacun rencontre un vis-à-vis de même « niveau d'engagement »). Ne pas exclure la constitution d'équipes « de niveau » si l'on constate des différences trop importantes entre les élèves.

Cas spécifique du GB :

Eviter les tirs au niveau de la tête, notamment sur les tirs à l'aile qui arrivent très vite pour le GB (privilégier les tirs 2^{ème} poteau ou en bas). Rappel : tirs dans la tête du GB peuvent être sanctionnés par une exclusion définitive (si le GB ne se déplace pas et que le tir lui arrive sur la tête).

Sortie du GB sur une contre-attaque adverse : la percussio n entre un joueur qui part en contre-attaque et le GB qui réalise une sortie pour intercepter le ballon peut être source d'accident grave (percussio n entre les 2 joueurs). Dans ce cas précis, le GB peut être sanctionné d'une exclusion définitive. Pour éviter tout problème avec l'interprétation de cette règle, nous recommanderons d'interdire complètement au GB de sortir de la zone des 6m dans le cas d'une contre-attaque adverse.

Accidents les plus courants et pathologies associées

Ballon :

Réception du ballon et entorses des doigts → soigner l'échauffement et la progressivité. Demander au réceptionneur d'être actif et d'aller « chercher » le ballon.

Marcher sur un ballon (cf. plus haut) → entorses membres inf

Cas spécifique du GB (cf. plus haut) → attention aux tirs proches du visage, construire des habiletés spécifiques propres au GB (mains toujours en protection) ; matériel (coquilles)

Déplacements, changements d'appuis et de direction :

Pathologies fréquentes : entorses chevilles, genou... → soigner l'échauffement, la progressivité, le matériel utilisé

Chutes / réceptions :

Réception après un tir (entorses cheville, genou ; mais aussi possibles traumatismes des membres supérieurs : luxation / fracture coude ; poignet...) → bien soigner l'échauffement ; construire un « savoir-chuter » comme en lutte ou judo (éviter de se réceptionner bras en avant, préférer rouler sur l'épaule par exemple).

Déséquilibre d'un tireur en l'air qui ne peut maîtriser sa chute → interdire tout contact avec un joueur en suspension.

Chute du défenseur en arrière sur un contact → être équilibré, appuis décalés

Percussions / contacts :

Les contacts les plus « accidentogènes » sont ceux où un joueur n'est pas prêt / ne s'attend pas au contact (par exemple, percussion entre un joueur qui court en contre-attaque et le GB qui effectue une sortie ; défenseur qui intervient illégalement dans le dos d'un attaquant, ou pendant que l'attaquant est en suspension...) → en conséquence : attention à la circulation dans l'espace lors des exercices ; attention aux courses lors des contre-attaque (cf. plus haut) ; vigilance particulière sur la règle du contact (toujours intervenir de face, ne pas intervenir sur le visage, etc.).

Contacts peuvent engendrer traumatismes membres supérieurs (coudes, épaules...) → soigner l'échauffement et être très vigilant sur l'arbitrage et la progressivité de cette règle.