

# PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ HAND À 4

Crédit photos 2019 @J-M Hervio



Après presque une décennie de travaux, d'expérimentation, de réflexions, de collaboration avec l'Education Nationale et une production dans le n°174 (sept. 2019) d'Approches du Handball, nous avons choisi de vous soumettre une série de 6 articles sur le hand à 4 qui, nous l'espérons, va vous en présenter les caractéristiques et les intérêts. Nous pourrions voir également de quelle manière il peut être le support à une activité scolaire, à la performance dans le handball à 7, à la formation des plus jeunes et être au service d'autres pratiques telles que le handensemble ou le handfit.



## SOMMAIRE

- N° 185  
Présentation générale de l'activité hand à 4
- N° 186  
Le hand à 4 et le milieu scolaire
- N° 187  
Le hand à 4, de la formation initiale à la performance
- N° 188  
Le hand à 4 en transversalité des pratiques
- N° 189  
Le hand à 4 en support du développement de l'activité
- N° 190  
Le hand à 4 et les supports de la digitalisation

**PAR AMOUR DES ÉQUIPES DE FRANCE DE HANDBALL**



PAR AMOUR DES ÉQUIPES DE FRANCE DE HANDBALL

➔ PAR LE GROUPE DE RÉDACTION



Nathalie DELORD  
Chargée de mission développement des handballs à la FFHandball



Pascale JEANNIN  
Elue fédérale en charge du pôle Éducation et développement des handballs



Max GIAGHEDDU  
CTS Corse associé aux travaux sur le hand à 4 et responsable FFHB du dossier Formation Initiale



Stéphane NICOL  
CTS membre de la DTN en charge du pilotage du pôle de Performance Sociale

**Le contexte de la crise**

Dans cette période de crise sanitaire où la pratique « traditionnelle » du handball est devenue impossible, l'ensemble des acteurs de notre discipline réfléchit depuis des mois à la façon dont il est possible de pratiquer. Ainsi, des adaptations se sont mises en place (jeu en extérieur, sans contact, travail centré sur le physique et/ou le maniement de balle individuel...) et, dans ce contexte, deux pratiques sont apparues très intéressantes : le beach handball et le hand à 4.

**Historique et philosophie**

Le hand à 4 est né d'une préoccupation de la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrées dans les mondes scolaire et fédéral. Il s'agit d'une forme de pratique issue de l'activité sociale de référence qu'est le handball à 7, dans laquelle nous retrouvons l'ensemble des bases fondamentales permettant de faire vivre une « tranche de vie de handballeur ».

Encore peu reconnue au sein de la FFHandball, cette pratique ne doit surtout pas être perçue et considérée comme « Le handball pour les Nuls » mais plutôt comme un « couteau suisse » qui permet de répondre à différents besoins et de pratiquer sans problème de 9 à 90 ans.

Depuis une dizaine d'années, le constat est fait que le handball commence à être



de moins en moins programmé et enseigné à l'école. Et lorsqu'il l'est, les observations sur les caractéristiques de la pratique au niveau des jeunes scolaires sont souvent négatifs :

- Les transformations motrices des jeunes sont peu nombreuses.
- Très peu de buts sont marqués.
- Les moins sportifs sont relégués à l'aile ou dans les buts et certains ne touchent que rarement le ballon (notamment les filles) et peuvent traverser toute la séance, voire tout un cycle, sans jamais avoir éprouvé le plaisir de marquer un but !

**LE HAND À 4 peut se pratiquer de 9 à 90 ans**

➔ **INTÉRÊTS DU BEACH ET DU HAND À 4**

Ces deux pratiques conservent les aspects clés de notre discipline :

- Des partenaires et des adversaires répartis dans deux équipes qui s'affrontent avec une cible à attaquer en face de soi et une autre à défendre dans son dos.
- L'objectif offensif de faire circuler-progresser un ballon à la main pour réussir à trouver la mise en situation de tir la plus optimale possible.
- Des gardiens de but qui protègent cette cible avec une zone qui leur est réservée et seulement survolable par les autres joueurs.
- Un enchaînement de phases de jeu où le joueur sera tour à tour attaquant puis défenseur.

Outre ces aspects liés au maintien de la dialectique « attaque-défense », ces deux pratiques présentent également un intérêt particulier dans ce contexte où les contacts entre joueurs sont aménagés puisque, par essence, beach et hand à 4 sont des handballs sans contact.

- Un nombre conséquent d'élèves assis en attente de jouer.

Il convenait donc de réfléchir à une nouvelle forme de pratique que le handball à 7 pour permettre :

- Aux enseignants de mettre l'ensemble de leurs élèves en activité simultanément.
- Aux enseignants d'avoir un outil passe-relle pour le cycle 3 (CM 1, CM 2 et 6<sup>ème</sup>).
- Aux élèves de pratiquer tous ensemble et en ayant différents rôles à tenir : joueurs de champ, gardien de but, arbitre, chronométrateur, observateur.

C'est ainsi que sont apparues les premières expérimentations sur une pratique avec des terrains positionnés dans le sens de la largeur d'un gymnase et des possibilités accrues d'être porteur de balle et tireur pour les pratiquants.

**Les atouts du hand à 4**

Dès 2018 la FFHandball a édité un livret pédagogique sur le hand à 4 dans lequel nous évoquons sa présentation et ses nombreux intérêts dans le cadre d'une pratique de club ou au sein du milieu scolaire.

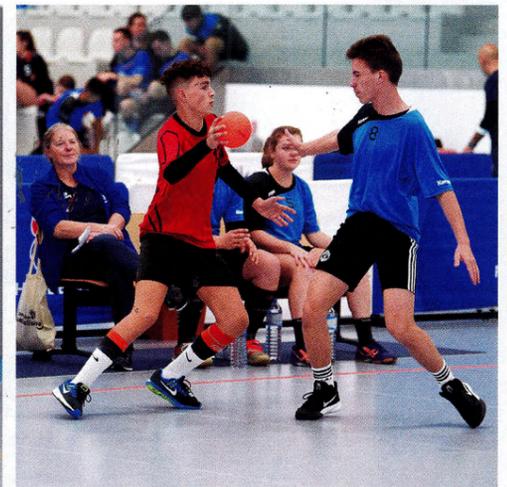
➔ **LES POINTS CLÉS DU HAND À 4**

Au final, ce hand à 4 présente de nombreux points clés des sports collectifs :

- L'incertitude qui impose de développer les capacités d'adaptation, de lecture du jeu et de motricité des pratiquants.
- Une circulation de balle et de joueurs visant à traverser, contourner, prendre de vitesse ou passer par-dessus la défense adverse.
- Une recherche de perturbation de l'attaque adverse en agissant sur le réseau d'échanges (action sur le porteur et les non porteurs de balle).

3 contextes de jeu identiques au handball à 7 :

1. Le jeu sur « grand espace » avec une faible densité de joueurs.
  2. Le jeu sur petit espace avec une densité de joueurs plus importante.
  3. Le duel entre le tireur et le gardien de but.
- La présence de phases de gagne terrain, de reconstitution du front défensif, de recherche et d'opposition à la situation favorable de tir.



➔ **LE HAND À 4 SE JOUE À TROIS JOUEURS DE CHAMP ET UN GARDIEN DE BUT ET PERMET DE :**

Créer facilement 2 équipes qui vont pouvoir jouer.

Faciliter la gestion d'un grand nombre de joueurs et d'élèves (jusqu'à 30) comme d'un effectif réduit.

Placer les joueurs dans des rôles sociaux multiples (arbitre, chronométrateur, coach et observateur).

Favoriser une activité motrice, physique et perceptive accrue pour tous du fait des effectifs réduits.

Moduler les formes de « groupements » sur différents terrains (groupement par typologie de niveaux, de besoins...)

Accéder facilement et fréquemment aux rôles de porteur de balle et de tireur.

Augmenter le nombre de duels tireur/gardien.

Faciliter la prise d'informations (moins de partenaires et d'adversaires).

Mettre en place une activité « fun » et spectaculaire (ballon souple et facile à manier, multiplicité des kung-fu...)

Traverser facilement et rapidement le terrain pour accéder à la cible adverse.

Gérer les hétérogénéités : sexe, rapport de force, niveau de jeu.

Trouver des aménagements facilitant l'expression individuelle et/ou collective.

Proposer des aménagements en réponse aux besoins du joueur.

Augmenter l'implication des joueurs (car se « cacher » dans une équipe avec trois joueurs de champ devient impossible).

## AIRE DE JEU ET MATÉRIEL



### Le terrain

Le hand à 4 peut se jouer facilement partout :

**En gymnase** avec possibilité de mettre en place jusqu'à trois terrains avec vingt mètres de longueur et dix à douze mètres de largeur.

**En extérieur** : city park, city stade, terrain de plein air, cour d'école...

### Les buts

Buts gonflable, emboîtable, securi pliable. Mais à défaut d'avoir de vrais buts, il est possible d'utiliser des plots, coupelles, cônes avec barres...

### La zone

La forme et la taille de la zone pourront être adaptées en fonction du matériel, de l'espace disponible et du niveau des joueurs. Elle pourra être matérialisée par :

- Des plots souples.
- Des lattes.
- Des bandes en plastique tendues au sol.
- Des marquages au sol à la bombe à craie.

La zone peut être en trapèze, en demi-cercle, en ligne droite...

L'essentiel reste d'aménager une zone en adéquation avec les compétences des joueurs.

### Le ballon

Le ballon doit permettre la manipulation d'une seule main (pour dribbler, passer et tirer) et le maintien permanent de la sécurité du gardien de but. Il doit donc être suffisamment gonflé tout en étant souple.

Un travail de création d'un ballon spécifique pour le hand à 4 a été engagé dans le cadre d'une collaboration technique avec une enseigne spécialisée dans le matériel sportif.

### Les temps de jeu des rencontres et les aménagements de règles

#### → FINALITÉS DES RENCONTRES

Apprendre en jouant.  
Faire émerger des situations problèmes.  
Entretenir la motivation des pratiquants.  
Valider les apprentissages et les compétences.

La rencontre devra être intégrée à chaque séance et représenter un temps important de la séance (au moins 1/3) en temps scolaire ou au sein du club.

En cas d'organisation de rencontres sous forme de match simple ou de plateau réunissant plusieurs équipes, les temps de jeu seront décidés en fonction :

- Des capacités des pratiquants sur les plans physique, attentionnel, perceptif et émotionnel.
- Du nombre d'équipes en présence.
- De la disponibilité de l'installation sportive.

Il sera donc possible de découper la rencontre en deux mi-temps ou trois tiers-temps et d'instaurer d'éventuels temps morts.

Dans le cas où une équipe est composée de plus de 4 joueurs, il faudra organiser des rotations. Les remplacements de joueurs (y compris pour le gardien de but) peuvent s'effectuer de n'importe quel endroit du terrain et à n'importe quel moment à partir du moment où le joueur à remplacer a quitté le terrain.

Cas du poste du gardien de but : il est libre de ses mouvements dans la surface de but et il peut participer au jeu en dehors (il sera alors soumis à ce moment aux règles des joueurs de champ) mais ne peut ramener le ballon dans sa zone.

Dans le cas d'une sortie de balle en touche, par un défenseur, dans la zone du gardien de but (avec zone rectiligne), la balle est rendue à l'attaque. Dans le cas d'une sortie de balle en touche provoquée par le gardien de but, la balle reste à celui-ci (il peut être décidé par les encadrants de modifier cette règle).

Après le but, il est préconisé de procéder à un engagement par le gardien de but depuis sa zone.

Des aménagements de règles peuvent être instaurés en fonction du niveau des joueurs et des objectifs pédagogiques visés.

### Des limites pour le hand à 4 ?

Certains pourraient y voir quelques points d'amélioration ou limites d'intérêts. Ceux-là mettront en avant :

Le manque de jeu aux ailes (surtout si en cas d'utilisation d'une zone rectiligne).

Le jeu de traversée de terrain sur grand espace est limité, ce qui peut amoindrir le jeu offensif vers l'avant et limiter le jeu d'interceptions sur les grandes passes par exemple.

La proximité entre le tireur et le gardien de but (surtout pour les adolescents et les adultes) peut amener de la crainte chez le gardien.

### Nous pourrons leur répondre

Que le hand à 4 permet de développer les relations entre joueurs « arrières » (3 joueurs autour de la défense) et/ou entre « arrières » et « pivot » (2 joueurs autour et 1 joueur dans la défense).

Et que le jeu aux ailes est possible avec des zones en 1/2 cercle.

Que le jeu avec moins de profondeur que dans le handball à 7 va nécessiter de se démarquer dans des espaces plus petits et d'agir plus vite au niveau du porteur de balle :

- Prendre les informations.
- Décider.
- Enchaîner réception-passe.

Que le hand à 4 permet de développer des habilités plus fines dans le cadre du duel avec le gardien avec l'utilisation de tirs avec rebonds, contournements, chabalas...

Que le hand à 4 se joue avec un ballon souple.

# LA FORMATION INITIALE DU JEUNE JOUEUR ET DU JEUNE ARBITRE « CONTINUONS À JOUER D'UNE AUTRE FAÇON »

Comme annoncé dans les précédents articles pour les lecteurs - lectrices assidus, nous allons proposer différents outils pour animer une école d'arbitrage.



Par Jérôme BRIOIS  
CTS Ligue Nouvelle Aquitaine  
Responsable PPF Arbitrage



Et Boris THIÉBAULD  
Conseiller Technique Ligue AURA  
Photos : © Mazzol



Filière 79 / Aunis (moins de 17 ans)

### SOMMAIRE

N° 183 - THÈME 1  
J'anime des situations d'entraînement en respectant un protocole sanitaire.  
J'anime des situations à l'extérieur (en dehors du gymnase).

N° 184 - THÈME 2  
J'anime des situations d'entraînement alternant la pratique - théorie (jeu).  
J'anime des situations avec des outils d'apprentissage.  
J'anime des situations à distance.

➤ N° 185 - THÈME 3  
J'anime mon école d'arbitrage à travers les aventures d'un personnage qui sera un focus sur un outil distanciel ludique « Genially » (contenus spécifiques des JA-A).