

REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI



MINISTRE DE L'EDUCATION, CHARGE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR, DES
C.U.R ET DES UNIVERSITES



UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU
SPORT

(I.N.S.E.P.S)

MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE
ET DU SPORT

(S.T.A.P.S)

Theme:

LES FACTEURS LIMITANT LA PERFORMANCE DANS LA
DIALECTIQUE ATTAQUE/DEFENSE AU HANDBALL : CAS
DES EQUIPES MASCULINES ELITES DE LA LIGUE DE DAKAR.

Présenté et soutenu par :
Thierry Claude MBINI

Sous la direction de :
Monsieur GUIBRIL DIOP
Professeur à l'I.N.S.E.P.S.

Année universitaire : 2009 - 2010

DEDICACES

Ce travail est dédié :

- A mon père *Claude Bernard YARANGUIMINA* pour l'amour qu'il n'a cessé de nous porter et à son dévouement pour notre réussite. Ce travail est le vôtre papa car vous n'avez ménagé aucun effort pour notre réussite scolaire. Vous nous avez été d'un grand apport durant ces moments difficiles. Aussi avez-vous toujours été présent, compréhensif et très affectueux envers vos enfants.

- A ma mère *Marie Florentine KOUMBA*, épouse *YARANGUIMINA* : vous avez été une mère exemplaire, toujours prête à vous sacrifier pour le bonheur de vos enfants.

Durant toutes mes études, vous n'avez cessé de me soutenir, en dépit de vos faiblesses, tant moralement que financièrement. Je ne trouverai jamais assez de mots pour vous remercier pour tout ce que vous avez fait pour moi. Ce travail n'est que le fruit de vos multiples sacrifices rien que pour nous assurer l'éducation la plus parfaite et faire de nous ce que nous sommes. Ma chère Maman que Dieu t'accorde encore longue vie et te couvre de sa main protectrice.

- A ma tante *Marie Thérèse* et son époux *Pierre*

Vous avez été pour nous au moment de la phase sensible, plus qu'affectif.

Que Dieu vous protège et vous garde longtemps parmi nous.

- A mes frères cadets : *Clotaire, Pierre Roland ; Gildas.*

- A mes sœurs cadettes *Flore Julie, Sandrine Christelle.*

- **A mes neveux et nièces : Pinouh ; Yves Saturnin ; Bracci ; Bénédicte Dorothée ; Fleuriche ; Claude Emmanuel ; David...**
- **A tous mes amis particulièrement à Guy Eustache et son épouse Aline ; Paul Blesson Guirikpe ; Jean François.**
- **A tous les sportifs et sportives du monde du Handball Africain.**
- ***A Madame Christiane Nicole ASSELE, Secrétaire Générale de la Confédération Africaine de Handball (CAHB), Secrétaire générale Adjointe du Ministère des Sports et Présidente de la Fédération Gabonaise de Handball (FEGAHAND), pour nous avoir fait très tôt confiance dans le domaine de l'encadrement des athlètes de haut niveau.***
- ***A mon ancien club, le Centre Mbérie Sportif Handball (C.M.S-HB) sans lequel l'aventure qui est la nôtre aujourd'hui n'aurait été possible. Il nous a permis de nous révéler sur l'échiquier continental Africain pendant cette décennie.***
- **A mes collègues enseignants, sans lesquels la discipline de l'EPS n'aurait pu obtenir un coefficient majeur aux examens officiels et une troisième heure au cours pratique.**
- **A toute la promotion de Maîtrise STAPS 2009/2010, vous êtes devenus des frères et des sœurs pour moi. Ceci est la reconnaissance pour les moments passés ensemble et qui restent marqués à jamais dans mon esprit. Que Dieu vous garde !!!**

A L'ensemble des étudiants de l'INSEPS qui ont plus d'égard et de respect à notre endroit. Merci pour tout !!!

REMERCIEMENTS

Ce travail n'a pu être réalisé qu'avec l'aide des personnes chaleureuses. Nous voudrions leur exprimer nos remerciements les plus profonds et les plus sincères. Qu'il nous soit permis de citer :

Dieu, le père, par ta grâce, nous sommes arrivé non seulement au terme de ce travail, mais aussi à l'aboutissement de notre rêve.

- Mon professeur et directeur de mémoire M. *Guibril DIOP* : Vous avez dirigé avec rigueur et pragmatisme ce travail. C'est l'occasion de souligner votre simplicité, votre constante disponibilité et votre sens de relations qui m'ont marqué. Sincères remerciements à vous.
- Tous les répondants aux questionnaires et aux entretiens, mention spéciale à vous
- Ma famille pour tout le soutien qu'elle m'a apporté.
- Aux professeurs de l'*INSEPS* : Vos qualités de formateurs, vos exigences de savoir, nous ont permis d'avoir une formation riche et de qualité. L'occasion nous est enfin offerte pour vous exprimer notre profonde reconnaissance.
- Madame Marie DIENE, qui par sa marque affective a su nous mettre sur le droit chemin.
- Au personnel administratif de l'*INSEPS*
- Monsieur le Directeur des études, à l'administration et au personnel technique de l'*INSEPS*.
- Grégoire DIATTA, et Djiby SENE pour l'accessibilité à la documentation.

- **La Fédération Sénégalaise de Handball et la Direction Technique Nationale, plus particulièrement à MM Diouf et Claude Sylva pour leur disponibilité et pour tous les renseignements.**
- **Un grand merci à tous ceux, qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de ce document.**

- **Tous mes camarades de Maîtrise, que Dieu le tout puissant vous accorde une pleine réussite dans votre vie professionnelle.**

Tous les étudiants de l'INSEPS qui n'ont cessé de nous encourager dans cette tâche.

SOMMAIRE

DEDICACES.

REMERCIEMENTS.

LISTE DES TABLEAUX.

AVANT PROPOS.

Pages.

RESUME.

INTRODUCTION.....1

A-) PROBLEMATIQUE4

B-) DEFINITION DES CONCEPTS.....6

CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE.....8

I-1- Sport.....8

I-2- Handball.....8

I-3- Entraînement.....9

I-4- Attaque.....9

I-5- Défense.....10

I-6- Condition physique.....10

I-7- Système de jeu.....10

I-7-1- Schéma tactique.....10

I-7-2-Combinaison tactique.....11

I-1- Présentation sommaire du handball12

I-1-1- Historique du handball.....12

I-1-2- Evolution du jeu15

I-1-3-Les caractéristiques du rapport de force attaque- défense en sport collectif.....16

I-1-3-1- Définition et caractéristique de l'attaque.....17

I-1-3-2- Objectif de l'attaque.....18

I-1-4-1- Définition et caractéristique de la défense.....	18
I-1-4-2- Objectif de la défense.....	20
I-2- Les tendances actuelles au Handball.....	20
<u>CHAPITRE II : </u><i>METHODOLOGIE</i>.....	25
<i>II-1- DEMARCHE</i>	25
II-2- LES INSTRUMENTS ET OUTILS D'INVESTIGATION	25
II-3- LA POPULATION ETUDIEE	26
II-4- LA COLLECTE DES DONNEES	26
II-5- LE TRAITEMENT DES DONNEES	26
II-6- LES DIFFICULTES DE NOTRE ETUDE	26
<u>CHAPITRE III : <i>PRESENTATIONS , ANALYSES et INTERPRETATIONS DES RESULTATS D'ENQUETE</i></u>	27
III-COMMENTAIRE DES QUESTIONS SANS TABLEAU	59
III-1-ADMINSITRATION	59
III-2- ANCIENS HANDBALLEURS	60
DISCUSSIONS	61
1- JOUEURS.....	61
2- LES ENTRAINEURS DE CLUBS.....	62
<u>CHAPITRE IV : PROPOSITIONS ET PERSPECTIVES</u>	64
<i>IV-1- STRATEGIES DE FORMATION</i>	64
<i>IV-2- Les stages</i>	64
<i>IV-3- Les Séminaires</i>	65
<i>IV-4- NECESSITE D'UN COLLEGE DES ENTRAINEURS</i>	65
<i>IV-5- QUELQUES EXERCICES DE FORMATION EN DEFENSE</i>	66

IV-6- Exercices de la défense de zone.....	66
IV-7- Exercices d'initiation à la défense.....	69
CONCLUSION.....	73
BIBLIOGRAPHIE...	
ANNEXE...	

LISTE DES TABLEAUX.

<u>Section I</u> : Les Joueurs	Pages
<u>Tableau 1</u> : répartition des joueurs en fonction de leur âge.....	27
<u>Tableau 2</u> : répartition des joueurs suivant leur niveau d'étude.....	28
<u>Tableau 3</u> : répartition des joueurs en fonction d'origine de leur motivation à la pratique de handball.....	29
<u>Tableau 4</u> : répartition des joueurs en fonction de leur passage ou non dans une école de handball	29
<u>Tableau 5</u> : répartition des joueurs suivant le niveau de pratique de handball.....	30
<u>Tableau 6</u> : répartition des joueurs suivant leur nombre d'années de pratique de handball	31
<u>Tableau 7</u> : répartition des joueurs en fonction de leur fréquence hebdomadaire pendant les séances d'entraînement.....	32
<u>Tableau 8</u> : répartition des joueurs selon leur connaissance du thème avant la séance de l'entraînement.....	33
<u>Tableau 9</u> : répartition des joueurs suivant leur niveau de connaissance sur les systèmes défensifs au handball.....	34
<u>Tableau 10</u> : répartition des joueurs en fonction de leur niveau de connaissance sur les dispositifs de défense au handball.....	35
<u>Tableau 11</u> : répartition des joueurs suivant les scores des phases de jeu abordées à l'entraînement de l'équipe.....	36
<u>Tableau 12</u> : répartition des joueurs selon leur envie d'attaquer ou de défendre.....	37
<u>Tableau 13</u> : répartition des joueurs en fonction des récompenses à donner aux meilleurs défenseurs.....	38
<u>Tableau 14</u> : répartition des joueurs selon leur appréciation sur le travail hebdomadaire de défense.....	39

Tableau 15 : répartition des joueurs en fonction de leur envie à jouer l'attaque.....	40
Tableau 16 : suggestions des joueurs pour l'amélioration et la réduction du déficit des bons défenseurs.....	41
Tableau 17 : répartition des joueurs en fonction de leur degré de satisfaction sur le championnat en rapport avec le jeu en défense.....	42
Tableau 18 : répartition des joueurs en fonction de leur connaissance des systèmes d'attaque et des dispositifs d'attaque.....	43
Tableau 19 : répartition des joueurs en fonction de leur spécialisation en attaque et en défense dans les phases de jeu.....	44

Section II : Les entraîneurs des clubs d'élite.

Tableau 1 : répartition des entraîneurs en fonction de leur âge et de leurs références administratives.....	45
Tableau 2 : répartition des entraîneurs suivant le nombre d'années de service au handball.....	46
Tableau 3 : répartition des entraîneurs en fonction de leur motivation à l'encadrement des jeunes joueurs.....	47
Tableau 4 : répartition des entraîneurs suivant le temps consacré à la défense lors d'une séance quotidienne d'entraînement.....	47
Tableau 5 : répartition des entraîneurs suivant le temps consacré à la défense dans la semaine.....	48
Tableau 6 : répartition des entraîneurs suivant l'existence ou non d'une planification annuelle des entraînements.....	49
Tableau 7 : répartition des entraîneurs selon le nombre de séance par jour et dans la semaine.....	50
Tableau 8 : répartition des entraîneurs suivant leur appréciation sur des séances spécifiques aux postes de défense.....	51
Tableau 9 : répartition des entraîneurs suivant qu'ils valorisent ou non le temps de travail en défense.....	52
Tableau 10 : répartition des entraîneurs suivant les systèmes défensifs utilisés au cours des matches.....	53

<u>Tableau 11</u> : répartition des entraîneurs suivant le nombre de changements de systèmes défensifs au cours d'un match.....	54
<u>Tableau 12</u> : appréciation des entraîneurs sur la préférence de jeu des joueurs.....	55
<u>Tableau 13</u> : répartition des entraîneurs suivant leur avis sur les qualités physiques et motrices essentielles d'un défenseur.....	56
<u>Tableau 14</u> : appréciation des entraîneurs sur des récompenses éventuelles à donner aux joueurs en défense.....	57
<u>Tableau 15</u> : répartition des entraîneurs suivant l'appréciation que se font le public et les média d'un match.....	58
<u>Tableau 16</u> : les suggestions faites par les entraîneurs en vue d'améliorer le travail défensif.....	59

AYANT PROPOS

Cette modeste étude voit le jour après certaines observations entreprises au niveau du jeu de handball sur le terrain d'une part, et après une enquête menée auprès des personnes concernées par ce problème d'autre part.

En effet, ce travail est une entreprise nouvelle axée sur le jeu en attaque et en défense au handball. Excepté les travaux effectués sur divers thèmes concernant le développement de la discipline, c'est un thème qui comporte des risques majeurs et des difficultés compte tenu du manque de documentation.

Par ailleurs, ce document ne prétend pas être une introduction et voudrait être un point de départ pour des chercheurs éventuels. Cependant, il ne peut- être un travail complet sur les problèmes du jeu en attaque et en défense au handball, car les quelques lignes qui constitueront cette étude ne sont, en principe, que de points de repère pour ces chercheurs qui suivront éventuellement nos axes de réflexion pour compléter ce travail.

La première intention de cet ouvrage est d'orienter et de guider le travail des futurs chercheurs et d'y apporter des contributions nouvelles qui entraîneront des améliorations croyons- nous sur le jeu de défense au handball.

Toute erreur de date ou d'attribution est évidemment involontaire ainsi serons- nous reconnaissant aux éventuels rectificateurs de nous les signaler.

La bibliographie est loin d'être exhaustive faute de documents, si ce ne sont ceux que nous avons tirés à travers l'internet. Cette bibliographie ne veut que poser les jalons et citer l'essentiel.

Nous ne manquerons pas de notre côté, de trouver et de donner quelques adresses utiles aux chercheurs futurs.

RESUME

L'objectif de notre étude est de savoir pourquoi les joueurs de Handball sont plus attirés par l'attaque que par la défense.

Et pourtant, au cours des matches ces deux phases sont opposées de façon permanente. Chaque phase, avec les moyens dont elles disposent, cherche soit à vaincre l'un en l'empêchant de marquer, soit à dépasser l'autre en inscrivant des buts.

Pour bien mener notre étude, nous avons posé des questions aux joueurs et aux entraîneurs, et avons établi des guides d'entretien à l'endroit des administrateurs, et des anciens handballeurs pour cerner le problème de la dialectique attaque/défense au handball.

L'essentiel des résultats obtenus tournent autour de la qualité de formation, de la motivation du joueur, et du critère de recrutement des entraîneurs de clubs.

Ainsi nos résultats ont abouti au constat selon lequel, l'attrait des joueurs pour l'attaque est plus le fait de la présence du ballon d'une part, et de la négligence lors de la formation du joueur.

Nous avons préconisé des solutions et perspectives. Elles tournent autour de la formation des entraîneurs, la formation des joueurs et sur quelques exercices de défense. Nous espérons que ces solutions sont de nature à asseoir un cadre propice à l'enseignement du Handball et à la formation du joueur.

Ainsi toute stratégie de développement et de vulgarisation dans la région de Dakar devra prendre en compte ces principaux éléments qui retardent le développement du sport et du Handball en particulier.

INTRODUCTION

La Grèce Antique est le lieu où la pratique des activités physiques et sportives a connu son ascension. Ces activités ont souvent été utilisées pour non seulement des besoins de santé et d'esthétique, mais également pour l'éducation des citoyens entre autres. Croyant à ces bien-fondés, la société capitaliste moderne va l'utiliser dans le but de canaliser les pressions quotidiennes engendrées par l'activité industrielle.

Les pays africains qui ne sont pas en reste, vont s'inscrire dans cette perspective. Autrement dit, les autorités de l'ère des indépendances vont utiliser le sport pour rassembler les peuples.

Le Sénégal, à l'instar des autres pays africain, a opté pour une pratique sportive pluridisciplinaire. On trouve parmi toutes les activités pratiquées les sports individuels et les sports collectifs comme le handball.

Le handball est une activité d'opposition et de coopération dont l'objectif est de marquer plus de buts que l'adversaire. De ce fait, l'attaque et la défense sont la traduction d'une opposition permanente. Cette opposition est caractérisée en général par un rapport de force où les attaquants cherchent à détruire les dispositifs ainsi que les actions défensives, et où les défenseurs cherchent à interrompre entre autres, la circulation du ballon afin d'avoir sa possession. Ainsi, quand une attaque est tenue en échec, cela pourrait simplement dire qu'il y a une défense qui prend l'avantage.

Le handball connaît néanmoins des grandes mutations depuis le 1^{er} Août 2001. Le souci pour le législateur de favoriser non seulement le déroulement du jeu (*la continuité, l'enchaînement et l'accélération entre autres*) mais aussi d'adapter la discipline à l'ère du temps.

Le but de ce mémoire est de faire le tour de la question concernant la défense au handball. Mais surtout, d'envisager une réflexion qui pourrait expliquer le manque d'intérêt du jeu défensif chez le joueur de Handball Sénégalais.

A ce titre, trois raisons ont fondé le choix de notre thème :

D'abord c'est un devoir pour nous enseignants de mener une réflexion profonde sur l'ensemble des problèmes pédagogiques et techniques auxquels se heurte l'enseignement du handball au niveau du Sénégal, et dans la région de Dakar. Ensuite par conviction et par passion, dans le souci d'apporter notre modeste contribution à la pratique, nous avons décidé de faire corps avec la discipline pour améliorer la qualité d'intervention et d'apprentissage en Afrique subsaharienne en général et au Sénégal en particulier.

Pour mener à bien notre étude, nous nous sommes appuyés sur les questions de recherche suivantes :

1)- Quelles peuvent être les motivations réelles des joueurs pour l'attaque et pour la défense ?

2)- Comment peut- on résoudre les problèmes qui se présentent à la défense ?

3)- En quoi la formation des entraîneurs et celle des joueurs peut- elle contribuer au développement réel de la discipline ?

Pour y parvenir, nous allons mener des investigations en direction des différentes populations du handball, notamment :

- Les joueurs ;
- Les entraîneurs ;
- Les administrateurs de la ligue ;
- Les anciens handballeurs ;
- Les dirigeants de la Fédération Sénégalaise de handball.

A travers des questionnaires et des entretiens, nous allons tenter de toucher tous ces acteurs susceptibles de nous aider à mener à terme notre travail. Pour cela, nous avons adopté un plan qui sera divisé en quatre chapitres.

Tout d'abord, nous ferons une revue de littérature, qui nous permettra de circonscrire l'ensemble des concepts utilisés dans le développement de ce travail.

Ensuite nous ferons l'historique du handball puis, nous verrons les caractéristiques et les objectifs de l'attaque et de la défense.

Après cela, nous présenterons la méthodologie sur laquelle nous nous sommes appuyés pour notre travail. Nous procéderons à la présentation des résultats sous forme de tableaux suivis de leurs commentaires et explications. Nous proposerons en dernier lieu nos suggestions et conclusion.

A)- LA PROBLEMATIQUE

La préoccupation qui suscite notre intérêt découle du constat que nous avons fait sur le terrain, lors de nos interventions dans les différentes équipes de handball.

De ce constat, nous nous sommes interrogés sur la place qu'occupent l'attaque et la défense, autrement dit la dialectique attaque/défense dans le championnat d'élite de la ligue de Dakar.

Selon l'approche de l'école Française des entraîneurs de handball, ***la dialectique attaque/défense est la relation entre une défense qui propose une organisation et une attaque qui doit la battre.*** Cette dialectique se caractérise souvent par des interactions permanentes entre les initiatives de l'une et de l'autre équipe pour prendre l'avantage. On distingue de ce fait, un rapport de force favorable ou défavorable. En cela, il ressort que l'attaque et la défense ne peuvent être considérées séparément.

En Afrique subsaharienne en général, et au Sénégal en particulier, le handball cherche encore les moyens pour se hisser au sommet des performances continentales, à l'instar d'autres disciplines aussi populaires que le football.

Or, la performance comme le définissait ***Gharby Taoufik*** (1996) « *est le produit d'un système qui a atteint un certain niveau d'ordre. L'amélioration de l'actuel nécessite un niveau d'ordre plus élevé...* ». Ce qui revient à dire que dans les sports individuels ou collectifs comme le handball, seul le résultat final est envisagé. Mais ce résultat dépend en grande partie du score. On peut alors se demander si le résultat d'une rencontre (le score d'un match) peut-il s'obtenir sans prendre en compte la notion de défense dans le jeu ?

Nous savons que la rencontre de handball met aux prises une attaque face à une défense. L'équipe qui a marqué le plus de buts remporte en principe la partie. Pourtant on pourrait aussi dire que la défense qui a encaissé le moins de buts arrive au moins à assurer une partie du résultat. Donc nous pouvons retenir que la défense est aussi importante que l'attaque.

Cependant, dans la compréhension du public et la réalité du terrain, il semble que l'attaque soit plus importante que la défense. D'où notre interrogation : ***pourquoi l'attaque semble être plus intéressante que la défense ?***

Il n'est plus surprenant de voir au cours des matchs des joueurs qui ne font leur apparition qu'en défense ou qu'en attaque. Autrement dit, dans la préparation des équipes, est ce que l'influence de l'attaque sur la défense est effective ? Sinon comment se manifeste cet état de fait ?

Ceci nous a amené donc à réfléchir dans le cadre de mémoire de Maîtrise à l'*INSEPS* de Dakar sur le thème : « **Les facteurs limitant la performance dans la dialectique attaque/ défense au handball : cas des équipes masculines élites de la ligue de Dakar** ».

L'analyse faite sur le jeu nous a montré que le handball se joue de plus en plus vite. Par conséquent, les encadreurs doivent être aptes à mieux gérer cette situation. Au niveau théorique et des méthodes d'entraînement, de bonnes stratégies devront être mises en œuvre pour augmenter les performances dans le jeu. Donc il revient à l'encadreur et au joueur de se remettre en cause de manière quotidienne.

B)- **DEFINITION DES CONCEPTS**

La terminologie utilisée par les jeux collectifs est encore plus riche. Mais nous nous sommes bornés à ne présenter que les notions les plus utilisées dans notre travail.

En partant de l'existence d'une tactique individuelle et collective et de l'existence des deux comportements (*la défense et l'attaque*) notre étude utilisera ces notions comme point de départ d'une classification du matériel théorique.

❖ **LA FORMATION**

Selon le **dictionnaire usuel de la psychologie** de Norbert Sillamy (1980) : « *La formation est une action tendant à développer les possibilités d'une personne, à la préparer à une tâche déterminée, en vue de réaliser son projet. L'éducation, l'enseignement et la formation s'interpénètrent et concourent au même but : l'accomplissement de l'individu.* »

❖ **LA COMPETITION.**

Selon Michel Bouet (1968), « *La compétition est la forme spécifique du rapport interhumain dans le sport. Certes, on pourra observer et objecter que la compétition est présente encore dans d'autres domaines que l'activité sportive : championnat de bridge, concours de beauté, concours de meilleurs laboureur. Et on pourra, en outre remarquer qu'il y a des sports considérés comme non compétitif.* »

❖ **LA MOTIVATION**

Selon le **Dictionnaire de la psychologie** (2002) : « la motivation est un ensemble de processus physiologiques et psychologiques responsables du déclenchement, de l'entretien et de la cessation de comportement ainsi que "*la valeur appétitive*" ou "*aversive*" conférée aux éléments du milieu sur lesquels s'exerce ce comportement ».

Sous ce rapport, on peut concevoir la motivation intrinsèque sportive comme étant un mobile issu de l'intérieur du sportif et le guidant dans la pratique sportive de son choix tandis que la motivation extrinsèque serait tout facteur externe au sportif, l'incitant à performer. Elles sont interdépendantes.

❖ LA PLANIFICATION.

Selon le dictionnaire **des sciences du sport**, (1987) la planification de l'entraînement (***planning of training***) est « la planification de la structure, de la réalisation, du contrôle et de l'évaluation de l'entraînement conformément à des objectifs d'entraînement à *long terme*, à *moyen terme* et à *court terme*... Une planification systématique de l'entraînement présuppose l'existence, à côté d'une analyse structurelle de la discipline sportive et d'une connaissance précise des phases de développement du niveau de performance sportivo-moteur d'une organisation systématique de l'entraînement et d'un système de compétition adaptés aux objectifs de la phase considérée de l'entraînement... ». Autrement dit, la planification est l'organisation, la coordination et l'orientation des activités dans un but de réaliser des objectifs pédagogiques et de performance.

D'après Paul Cercel (1983), « De par le nombre et la complexité des facteurs engagés dans le processus de préparation, une organisation, une synchronisation et une démarche unifiée s'imposent pour pouvoir réaliser la performance sportive. »

La planification de l'entraînement en Handball veut dire la prévoyance scientifique de la croissance des indices de préparation de l'équipe et des joueurs en conformité avec les objectifs tracés.

❖ LES PRINCIPES

Selon Léon Teodoresco « les principes constituent les règles de bases suivant lesquelles les joueurs dirigent et coordonnent leurs activités collectives et individuelles durant une phase de jeu ».

❖ LE DISPOSITIF

C'est la position de référence des joueurs sur le terrain en défense (*comme en attaque*) lorsque le demi ($\frac{1}{2}$) centre est en possession de la balle. La description du dispositif en France se fait du milieu du terrain vers le but (*Exemple 2/4 en défense*).

❖ SYSTEMES

Ce sont des principes collectifs qui organisent les relations des joueurs en défense (***comme en attaque***). On note des systèmes de zone ou homme à homme en défense.

CHAPITRE I : REVUE DE LITTÉRATURE.

I-1- LE SPORT

Selon Georges Hébert (1993). « Le sport est tout genre d'exercice ou d'activité physique ayant pour but la réalisation d'une performance et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini : *une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un animal, un adversaire* et par extension soi même ».

D'après le **Robert des sports (1990)** : « Le sport est une activité de loisir axée sur des qualités corporelles. Le Sport procède à la fois du jeu par la liberté du choix, la gratuité, le goût du risque, la soumission aux règles, de la combativité par l'affrontement volontaire à l'adversaire ou à l'obstacle, et de la passion par l'intensité de l'engagement, l'exaltation de la performance ».

D.Guay (1993) « Le sport est une activité physique compétitive et amusante pratiquée en vue d'un enjeu, selon des règles écrites et un esprit fait d'équité, de désir de vaincre et de loyauté ».

Selon Magnanne (1964) cité par Anta Badiane Gaye et par Diop, « Le sport est *une activité de loisir dont la dominante est l'effort physique participant à la fois au jeu et au travail, pratiqué de façon compétitive, comporte des règles et institutions spécifiques est susceptible de se transformer en activité professionnelle* ».

En somme, ce sont des Jeux, confrontations, spectacles, efforts physiques intenses, règlements, cadres de pratiques déterminés et normés, systèmes d'organisations, libertés d'expressions contrôlées, etc... tels sont les points focaux autour desquels, les auteurs semblent s'accorder, dans l'approche sémantique du concept du sport.

I-2- LE HANDBALL .

Selon Fritz et Peter Hattig (1979) : « *le Handball est un jeu de main qui oppose deux équipes de sept joueurs luttant pour la possession de la balle. L'objectif est lancer le ballon dans le but adverse et d'essayer de marquer et de défendre son propre but contre les attaques de l'adversaire.* »

I-3- L'ENTRAÎNEMENT

Pour Platonov V.N. (1988) : « *L'entraînement comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique et tactique, et un haut niveau de développement des qualités spécifiques* ».

C'est le reflet d'une adaptation biologique générale de l'organisme. On distinguera l'entraînement général qui améliore les possibilités fonctionnelles générales de l'entraînement spécifique qui permet un perfectionnement dans un domaine spécifique »

Pour Matveiev L.P. (1983):" *l'entraînement est tout ce qui comprend la préparation physique, technico-tactique, intellectuelle et morale de l'athlète à l'aide d'exercices physiques*".

Selon C. Vittori (1980) : « *L'entraînement sportif est un processus pédagogique- éducatif complexe qui se caractérise par l'organisation d'exercices physiques répétés en qualité et avec une intensité susceptible de produire des charges progressivement croissantes, qui stimulent les processus physiologiques de surcompensation de l'organisme et favorisent l'augmentation des capacités physiques, psychiques, techniques et tactiques de l'athlète dans le but d'élever et de consolider le rendement en compétition* ».

En somme, nous retiendrons que l'entraînement sportif se définit comme une préparation physique, technico- tactique, intellectuelle et morale du sportif à l'aide d'exercices corporels. Mais, dans le sport scolaire et hygiénique par exemple, il vise également une amélioration méthodique et coordonnée de la capacité de performance individuelle maximale dans un processus à long terme.

I-4-L' ATTAQUE

Selon le professeur Roumain Léon Teodoresco, l'attaque est « *situation tactique, phase de jeu, d'une équipe qui se trouve en possession du ballon et à la possibilité d'entreprendre des actions offensive.*»

I-5-LA DEFENSE

Selon le *Petit Larousse (2003)*, *Défendre c'est interdire l'accès de protéger un lieu, une position, c'est assurer une protection contre, préserver.*

D'après le professeur Roumain Léon Teodoresco, la défense est « *la situation tactique, phase de jeu, d'une équipe qui lutte pour entrer en possession du ballon sans commettre d'infraction au règlement et sans permettre aux adversaires de marquer un point.* »

I-6- LA CONDITION PHYSIQUE.

Selon le dictionnaire **des Sciences du sport (1987)**, la condition physique est le facteur de la capacité de performance (*sportive*) de l'homme déterminé par le degré d'affirmation des qualités motrices (*capacités corporelles*) d'endurance, de force, de vitesse et de souplesse.

La condition physique est définie comme « la capacité à accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et promptitude, sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie en réserve pour profiter pleinement du temps consacré aux loisirs et face aux situations d'urgence ». (**TURPIN B. 1993**).

I-7- LE SYSTEME DE JEU.

D'après Lucien Herr (**1980**) : « Le système de jeu est la forme générale d'organisation des actions offensives ou défensives des joueurs d'une équipe, définie par l'établissement d'un dispositif précis (*en attaque ou en défense*) par une répartition rationnelle des tâches à l'intérieur de ce dispositif et par l'élaboration de certains principes de collaboration entre les joueurs. »

I-7-1- LE SCHEMA TACTIQUE.

Selon Lucien Herr (**1980**) : « Le schéma tactique consiste en la détermination, à partir du dispositif général préétabli par le "**système de jeu**" de certains principes et de certaines formes de déplacements des joueurs et de circulation du ballon dans le but de réaliser à un moment donné de l'attaque ou de la défense une action collective efficace en rapport avec la disposition de l'opposition adverse. Ils sont surtout utilisés en attaque à partir d'une situation de jeu favorable à leur déclenchement que tous les joueurs doivent être capables de percevoir. »

I-7-2- LES COMBINAISONS TACTIQUES.

Selon Lucien Herr (1980) : « c'est la coordination dans le cadre d'un "***schéma tactique***" lui-même, déterminé à partir d'un "***système de jeu***", des actions individuelles d'un nombre limité de joueurs (souvent deux ou trois) dans le but de réaliser une tâche partielle et temporaire indispensable au succès d'une action collective plus générale.

En attaque la combinaison la plus simple est *la passe*, et *le démarquage* constitue également une combinaison tactique d'attaque.

En défense, *les glissements et les changements de joueurs* sont des exemples de combinaisons tactiques réalisées à deux joueurs. »

I-1- PRESENTATION SOMMAIRE DU HANDBALL.

I-1-1- BREF HISTORIQUE DU HANDBALL.

Des Formes primitives.

Même si les précurseurs du handball et la forme actuelle ne présentent qu'une parenté très éloignée en ce qui concerne la structure du jeu et les règles, il n'en demeure pas moins que les "**Jeu d'Uranie**" des Grecs (décrits par Homère dans l'Odyssée), "**I'Harapston**" des Romains (d'après les dessins du médecin romain Claudius Galenus, 130 à 200 après J.C) ainsi que le "**Fangballspiel**" chanté au Moyen-Age par le troubadour **Walther Von der Volgerweide** (1170-1230) avaient certaines caractéristiques qui pourraient être décrites comme les formes originelles du handball

Le handball (mot allemand **Die hand** = main, **der ball** = balle), issu des jeux de balle traditionnels pratiqués à la main en Europe continentale, et dans ses formes modernes, est le plus récent des sports collectifs (Football, Basket-ball ;Volley-ball ;Rugby).

C'est en 1938 que le handball démarre dans sa forme actuelle et que sont organisées les premières compétitions internationales officielles. Mais on ne peut traiter de son évolution sans se référer à ses ancêtres directs : son père le handball à **11** et ses grands- parents : **HAZENA, HANDBOLD et TORBALL**, etc...

Le « Hazena » est un jeu encore pratiqué de nos jours en Tchécoslovaquie et, bien que ce soit qu'en 1905 que le professeur **VACLOV KARAS** lui donne son nom et son premier règlement. Les dates prouvent que sa pratique remonte à 1892.

Au Danemark en 1898 le professeur **HOLGEN NIELSEN** introduit dans les écoles un jeu dénommé « handbold » pratiqué sur un terrain réduit et possédant des règles semblables à celles du handball à **7**. En 1907 un autre **NIELSEN** élabore le premier règlement de ce jeu et organise des compétitions ; il préconise aussi la constitution d'une Fédération de handball.

En 1913 en Russie l'organisation d'une compétition sur un terrain de dimensions réduites avec des équipes de **7** joueurs prouve l'existence de ce sport jusque dans cette partie reculée du monde.

Les débuts du handball en Allemagne remontent à 1915. L'entraîneur de gymnastique **MAX HEIDEN** crée le « Torball » en combinant plusieurs jeux populaires (**Raffbold**, **Volkerball**, **Korball**), et l'utilise comme préparation complémentaire en salle pendant la saison hivernale.

Le nombre des joueurs n'est pas précisé et ce jeu se trouve pratiqué exclusivement par des femmes.

Comme tout jeu sportif qui n'a pas de règles bien précises le Torball n'a pas persisté.

En 1919 le professeur d'E.P.S., **CARL SCHELENZ** de l'Ecole Normale Germanique d'Education Physique de **Leipzig**, s'inspire du Torball et des autres jeux similaires pour en créer un nouveau appelé « Hand-bold », jeu à **11**, pratiqué sur un terrain de football par les filles et les garçons.

En 1926, le congrès de la *Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur* convoque à l'occasion de la réunion de la Haye une commission qui est chargée d'élaborer un règlement de jeu international pour le handball à **11**.

Le nombre croissant des pays qui pratiquent ce sport provoque la naissance, en 1928, de la **Fédération Internationale** et l'impression du premier règlement officiel international. Dans le cadre des jeux Olympiques de Berlin, le tournoi à **11** regroupant six équipes (Allemagne ; Autriche ; Hongrie ; Roumanie ; Suisse ; USA) le fait apparaître pour la première fois en public devant le monde entier.

En 1934, le **C.I.O** décide l'inscription du handball à **11** au nombre des épreuves olympiques.

L'olympiade de 1936 à Berlin attire six participants. Pendant ce temps les pays nordiques, en raison des conditions climatiques défavorables au handball à **11** tirent du « handbold » les bases du handball à **7**.

En 1938, se dispute le premier championnat du monde également en Allemagne.

En 1946, Le 11 juillet, à Copenhague, la **Fédération Internationale de Handball (IHF)** voit officiellement le jour. Elle a été créée par huit nations fondatrices

(Danemark, Finlande, France, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Suède, Suisse). L'Allemagne en est exclue à cause du dernier conflit mondial encore tout proche.

L'introduction du Handball en France se fit aux jeux Universitaires de Paris (1937), entraînant ainsi la fondation par cinq professeurs d'éducation physique de la *Fédération Française de Handball* (1940). Mais déjà, à cette époque, le handball à 11 était menacé par la concurrence du handball à 7 pratiqué en salle, qui avait la préférence des éducateurs.

En 1954, le handball à sept (7) apparaît en compétition officielle (Mondiale en Suède). Plus technique, plus rapide, plus spectaculaire, il mettra à peine dix ans pour détrôner le handball à 11. Ce dernier disparaît définitivement de la scène internationale en 1966.

C'est vers la pratique de ce Handball à 7 que s'oriente la Fédération Française de Handball à partir de 1954. Cette évolution devint universelle, le handball à 11 céda la place au handball à 7 (en 1970, 48 Fédérations nationales seulement sont restées fidèles au handball à 11). Le Handball est admis au programme Olympique en 1972 à Munich et 1976 à Montréal chez les filles.

L'**IHF** a été officiellement créée le 11 juillet 1946. En 2007 selon un comptage, 159 membres de la fédération ont adhéré à L'**IHF**.

De nos jours, le Handball est pratiqué par plus de 183 pays avec 59 millions de joueurs licenciés, d'entraîneurs, d'arbitres officiels qui régissent 1,130 million d'équipes à travers le monde.

I-1-2- EVOLUTION DU JEU.

La connaissance de l'évolution du Handball, tout au long de son histoire est nécessaire. Cette évolution est étroitement liée aux transformations et ajustements apportés aux règles de jeu qui ont conditionné l'image même de ce sport dans différentes étapes de son histoire.

Sur ce sujet, **Valentina Iakovlevna Ignatieva** (1983) disait que « *les premières règles de jeu étaient sommaires et se rapportaient aux équipes féminines. Plus tard, petit à petit, le jeu se compliqua et entraîna avec lui le perfectionnement du règlement.* »

La différence substantielle actuelle touche les joueurs de champ qui peuvent être des défenseurs et des attaquants en même temps : par contre, l'ancien règlement de jeu divisait le terrain en trois zones distinctes. *A savoir Le terrain d'une équipe, le terrain du milieu et le terrain de l'adversaire.* Dans chaque zone il y a un groupe de joueurs qui évoluait et qui n'avaient pas le droit de la dépasser. Le gardien de but et les défenseurs jouaient dans leur zone, les inters évoluaient derrière et dans la zone des défenseurs de l'équipe adverse. Ainsi, dans une phase de finalisation il n'y avait que trois (3) *attaquants* contre trois (3) *défenseurs* et leur propre gardien de but.

Il est évident que dans le cas d'espèce, on ne pouvait pas parler de tactique compliquée pendant le déroulement de la confrontation hand-ballistique. L'inventaire et la surface du terrain ont eu, eux aussi, une influence de taille dans l'évolution du jeu.

La qualité des matériaux utilisés pour le terrain, la réduction de la circonférence de la balle ont influencé sur la technique.

La balle devenait tenable avec une seule main... Ce qui a facilité la maîtrise des différents procédés de tir et de passe, qui ont permis à leur tour l'enrichissement de la tactique. A mesure que le règlement se perfectionne la tactique devient complexe.

Actuellement tous les joueurs participent aussi bien aux phases offensives que défensives. Pourtant, jusque dans les années soixante (**60**), la touche se faisait au

coup de sifflet de l'arbitre. Le jour où on a remarqué que cela freinait le temps du jeu, cette règle a été éliminée.

L'apparition de joueurs de grande taille, a changé substantiellement la tactique défensive. Les puissants défenseurs ont été placés dans l'axe central du dispositif défensif et la présence de grands gardiens de but habiles et adroits ont fermé hermétiquement l'accès à la cage. La défense commençait à dominer l'attaque, cette dernière, pour finaliser, se prolongeait dans le temps et le spectacle perdait de son intensité.

C'est dans ce sens qu'en **1975**, pour pallier cette carence, la *Fédération Russe de Handball* introduisit une règle obligeant l'équipe en attaque à finaliser dans les **45 secondes**. Ce qui a entraîné une plus grande maîtrise technico- tactique chez les handballeurs, matérialisées par beaucoup de victoires sur le plan international.

I-2- LES CARACTERISTIQUES DU RAPPORT DE FORCE ATTAQUE/DEFENSE EN SPORT COLLECTIF.

Généralement les sports collectifs opposent deux équipes qui ont pour but d'atteindre simultanément des cibles distinctes à l'aide d'un projectile commun.

C'est ce caractère de simultanéité qui organise le véritable enjeu des sports car dans le même temps, les deux équipes ont des intentions opposées et contradictoires.

Pour l'une des équipes, il s'agit d'atteindre une cible située à l'une des extrémités de l'espace de jeu pendant que les adversaires la défendent. Mais en même temps, ces adversaires tentent de s'emparer du ballon en vue d'atteindre la cible située à l'extrémité de l'aire de jeu. Il y a donc opposition.

Par ailleurs, la mise à disposition d'un projectile (ballon) unique organise une véritable contradiction dans la mesure où si une équipe est en possession du ballon, ses adversaires en sont privés.

Notion transversale en sports collectifs, le rapport attaque- défense est une représentation de l'état de l'opposition entre l'attaque et la défense. Il s'agit de la

mise en évidence, à un niveau de la confrontation donnée, de la supériorité ou l'infériorité de l'attaque sur la défense.

L'équipe qui attaque étant celle qui possède le ballon, une situation de supériorité de l'attaque sur la défense est évidente lorsque la majorité des entrées en possession du ballon entraîne l'atteinte de la cible (les buts). Dans cette situation, la défense n'a pas les "moyens" suffisants pour s'opposer à l'atteinte de sa cible et inversement, l'attaque dispose des moyens importants pour l'atteindre. Toutefois, la complexité de cette notion réside dans le terme de "moyens".

Les moyens dont disposent les attaquants ou les défenseurs sont un ensemble complexe, évolutif et interactif de savoir-faires (technique) de réseaux de communication et contre-communication (tactique) conformément à un code de jeu (règlements).

I-1-3-1- DEFINITION ET CARACTERISTIQUES DE L'ATTAQUE.

« Par opposition à la défense l'attaque jouit de l'avantage de la possession du ballon et implicitement de la capacité de réaliser un point »⁽¹⁾

La situation d'attaque d'une équipe commence avec la possession du ballon et se termine lorsque l'équipe adverse obtient le ballon.

Elle est composée des phases, notamment :

- La contre- attaque simple ou contre- attaque directe ;
- La phase d'organisation et de préparation ;
- La phase de pénétration ;
- La phase de dissolution responsable de réorganisation

Pour atteindre ses buts, la mobilisation collective de la défense se révèle nécessaire. Au handball, l'attaque crée des espaces libres les plus grands possibles pour obliger les défenseurs à couvrir un terrain important, donc avoir des grands déplacements à effectuer.

(1)Mr Seye Amadou : Cours de tronc Commun Licence STAPS- INSEPS/UCAD.(2009).

I-1-3-2- OBJECTIF DE L'ATTAQUE.

Le but principal de l'attaque c'est de marquer un but à l'équipe adverse. Mais en général, la mobilisation d'une défense se fera :

- **En largeur** : en écartant, en étirant la défense pour ouvrir les espaces et rompre la solidarité du bloc défensif. En concentrant aussi et en attirant les défenseurs.
- **En profondeur** : en faisant monter les défenseurs par un danger de loin pour dégager les espaces à la zone (6m). En aplatissant la défense par la présence des joueurs venant évoluer à 6m, si possible derrière le défenseur. Comme nous le constatons, cette mobilisation collective dans tous les sens (**avant, arrière, latéralement**) de la défense a pour but de provoquer un déséquilibre du rapport de force en faveur de l'attaque. Une faute d'un ou plusieurs défenseurs, et de permettre l'utilisation de la faille créée pour jouer les solutions de surnombre.

I-1-4-1- DEFINITION ET CARACTERISTIQUES DE LA DEFENSE.

Contrairement à l'attaque, la défense se caractérise par une situation de non possession du ballon, un but à défendre, une lutte pour entrer en possession du ballon. Quelque soit les secteurs de jeu, les attitudes et les comportements marquants sont à peu près les mêmes.

Selon **Lucien Herr (1980)** : «**La défense est la situation de jeu dans laquelle une équipe s'oppose aux actions de l'équipe adverse en possession du ballon, afin d'éviter que celle-ci marque un but, et essaie de s'emparer du ballon** ».

Comme le reconnaissent plusieurs auteurs, la défense est plus facile à organiser que l'attaque. Du fait que la technique du jeu défensif n'est pas d'une grande complexité et qu'elle se limite à un nombre très réduit de procédés relativement facile à comprendre et à réaliser. Une très forte majorité d'entraîneurs admettent que la défense demeure leur souci major, d'une part, parce qu'elle est un élément important dans les chances de succès et d'autre part, parce que

l'entraînement à la défense apporte le plus souvent à l'équipe une plus grande cohésion et un esprit collectif plus développé.

Sans réfuter ces arguments, nous pouvons surtout insister sur le fait que la défense est un élément de jeu aussi important que l'attaque et que toute équipe qui veut progresser et obtenir les résultats qu'elle est en droit d'espérer, doit s'organiser collectivement en défense aussi bien qu'en attaque.

Dans l'optique moderne, « ***il est d'ailleurs inconcevable qu'une équipe puisse "posséder" une organisation rationnelle en attaque sans avoir parallèlement une organisation défensive correcte.*** »⁽¹⁾

La défense peut alors varier selon les différents systèmes utilisés. C'est ainsi que nous avons :

- **La défense de zone.**

Elle est un mode de défense centrée sur le ballon. Au sein d'une défense homogène et particulièrement défensive les joueurs protègent un espace de défense déterminé. Cependant cet espace d'action n'est pas déterminé de façon rigide, mais change selon l'action d'attaque et est souvent protégé par plusieurs défenseurs.

La défense de type zone à trois niveaux (3- 2- 1) privilégie **60%** du jeu pour la **Protection** des buts et **40%** pour la **Récupération** du ballon. De même, la défense de zone à deux niveaux (2- 4 ; 1- 5) se caractérise par **60%** du jeu pour la **Protection** des buts et **40%** du jeu pour la **Récupération** du ballon.

- **La défense Homme à Homme.**

Dans cette défense, chaque défenseur lutte contre un adversaire très précis et ce défenseur en est responsable (*défense centrée sur l'homme*). Elle peut-être jouée de façon offensive sur tout le terrain de jeu et dans la moitié propre du terrain. Elle peut- être jouée de façon défensive dans la zone de lancers de loin et de près.

(1) firan haralambie et massano nicole.

Ce type de défense accorde **90%** du jeu pour la **Récupération** de ballon et **10%** du jeu pour la **Protection** des buts.

- **La défense Combinée.**

La défense combinée se caractérise par le fait que quatre ou cinq défenseurs sont organisés près de la surface de but en formation de défense en zone, et que un ou deux défenseurs pratiquent la défense homme à homme (pressing) contre les attaquants dangereux.

Cette défense accorde **75%** du jeu pour la **Récupération** du ballon et **25%** pour la **Protection** des buts.

I-1-4-2- OBJECTIF DE LA DEFENSE

“C’est la phase de jeu pendant laquelle l’équipe s’organise pour entrer en possession du ballon”. Au handball, il y a la défense étagée et la défense de zone.

Le but de la défense étagée est de gêner au maximum, dans la profondeur et dans la largeur une équipe dont les joueurs seraient des bons lanceurs au loin (*12 à 14 mètres*), en utilisant le système défensif de homme à homme. C’est une défense qui est centrée sur l’homme. Elle vise la récupération de la balle afin d’opérer une contre- attaque.

La défense de zone, quant à elle privilégie la fermeture d’espace verticale et horizontale. Elle est centrée plus sur le ballon. Cependant, elle peut aussi intégrer un second système qui lui rendrait un caractère plus agressif (*le homme à homme*).

En somme nous pouvons retenir que la défense au handball a pour objectif d’empêcher l’adversaire de marquer des buts.

I-2- LES TENDANCES ACTUELLES AU HANDBALL.

Le Handball aujourd’hui, est devenu plus physique et plus rapide, mais la différence de niveau de jeu entre des équipes d’une même catégorie s’amointrit.

La contre-attaque apparaît donc comme un moyen d'affirmer sa supériorité au niveau de la vitesse de ses joueurs et de la compétence de son équipe à jouer ensemble de façon ordonnée et le plus rapidement possible.

Le style de contre-attaque ou les schémas tactiques mis en place afin d'optimiser les conditions sont propres à chaque pays et à chaque culture "handballistique". Il faut savoir que **70%** des buts marqués au haut niveau se font sur des montées de balle ou de contre-attaque avec une efficacité de **80%** contre **50%** face à une défense bien structurée.

La date du **1^{er} Août 2001** reste le point de départ de la mise en vigueur des nouvelles règles par la **Fédération Internationale de Handball**. Ces dernières, tout en favorisant le déroulement du jeu, mettent en avant la notion de protection du joueur et celle de respect de l'arbitre.

La modification qu'apporte l'**IHF** sur la *règle 10*, concernant l'engagement, apparaît comme le début d'une aventure, qui a eu pour conséquence directe, une incidence sur la qualité du jeu. En effet, la **règle 10.4** dispose : « *lors de l'engagement au début de chaque mi-temps (et de prolongations éventuelles), tous les joueurs doivent se trouver dans leur moitié de l'aire de jeu respective (...)* Lors de l'engagement après un but, les joueurs adverses peuvent toutefois se trouver dans les deux moitiés de l'aire de jeu. Dans tous les cas, les joueurs adverses ne peuvent s'approcher à moins de 3m du joueur exécutant l'engagement.

Il est à retenir que les coéquipiers du porteur du ballon ne peuvent pas dépasser la ligne médiane avant le coup de sifflet ».⁽³⁾

Les **Jeux Olympiques d'Athènes en 2000** auront constitué le banc d'essai de certaines modifications qui annonçaient une certaine révolution dans le jeu. En effet, le facteur vitesse est alors une composante fondamentale du jeu moderne et entraîne des répercussions sur le plan tactique. La contre-attaque devient le moyen offensif privilégié de plus en plus utilisé par toutes les équipes au cours des matches. Ainsi, l'engagement se fait désormais sur la passe du gardien de but.

(3) Règles de jeu du Handball : Edition 1^{er} Août 2005.

Le jeu de transition est une situation de jeu identifiable qui se situe entre la contre - attaque et l'attaque placée. Elle a deux objectifs. D'abord elle vise à rechercher, le plus rapidement possible une occasion de but, sans aucun souci de temporisation. Ensuite, à rendre impossible les changements entre des joueurs défenseurs en maintenant une sollicitation importante à leur niveau. Quoiqu'elle en soit, cette option tactique que l'on pourrait rapprocher de « ***l'engagement rapide après but*** » correspond à une recherche de l'accélération du jeu dans le sens de la diminution des temps mort.

- **Le Jeu : *De plus en plus de vitesse***

« Les immenses '***tanks***' posés les uns à côté des autres sont de moins en moins adaptés au jeu tel qu'il se pratique désormais. Le handball moderne exige toujours des joueurs puissants, mais avec une grande motricité et dotés d'une grande capacité à enchaîner les actions. **La défense devient une rampe de lancement pour le jeu rapide.** Le jeu évolue ainsi vers une plus grande continuité.

A une époque pas très lointaine, se jouaient des batailles de positions autour de la zone. Or aujourd'hui, le handball est en train de devenir un jeu assez proche du basketball dans cette continuité dans l'action, car la règle de la '***remise en jeu rapide***' a profondément accéléré le jeu. La vitesse est permanente. Donc, on verra forcément à court terme des changements de morphologie dans ce sport, en tous points semblables aux changements constatés dans *le rugby*.

C'est presque une révolution culturelle, puisqu'il est demandé à un défenseur de maîtriser le ballon en pleine vitesse comme le ferait un ailier. **Aujourd'hui n'importe quel joueur doit endosser tous les rôles** afin que le jeu ne soit jamais arrêté. Les principes d'entraînement ont également changé. Ils sont essentiellement basés sur la ***course, l'explosivité***, bien plus que la ***force pure***. Le petit gabarit n'existe plus quasiment. Le meneur de jeu moderne, par exemple, doit être à la fois sensible dans sa direction de jeu, ***très puissant*** pour échapper au marquage et suffisamment ***tonique*** pour terminer les actions » ⁽¹⁾

(1) Claude Onesta Sélectionneur de l'équipe de France Sénior masculine.

- **Les morphotypes : “ puissants et complets”**

« Tant qu’il n’existe qu’une opposition collective sur un périmètre bien restreint du terrain, le handball était une histoire de grands gabarits bien typés : **hauts, très forts physiquement** sur le plan défensif, mais pas nécessairement mobiles. Bref, des *tours alignés*. De sorte que les attaquants adverses avaient tendance à se construire dans ce *canon physique*. Si bien qu’on a vu des joueurs de **2m05** dont la mission était de “**passer par-dessus**” ceux qui leur faisaient face.

Comme le handball a modifié la règle de l’engagement, on a vu des changements de *morphologie des défenseurs*: **forts, très puissants et super toniques**. Si bien que les attaquants ont adopté des morphologies symétriques.

Aujourd’hui, le joueur doit **courir, gagner ses duels, enchaîner une deuxième action avec une passe ou un tir à la clé**. La responsabilité de l’entraîneur est de détecter, pour construire l’équipe de demain, des joueurs de **1m95** capables de sauter ; courir avec une remarquable motricité, capables de résister aux chocs et de gagner des duels. On est à la recherche des joueurs complets.

On était habitué à voir *deux, trois changements* de joueurs entre la phase d’attaque et de défense. **Aujourd’hui, vu la continuité du jeu et la rapidité d’exécution, la phase de changements de joueurs est devenue pratiquement impossible**. Donc cela veut dire que le joueur qui ne serait simplement capable que de joueur en attaque, ou l’inverse (la défense), ne serait malheureusement qu’un “**demi-joueur**” »⁽¹⁾.

- **Le coaching : “ la destruction de l’organisation défensive”**

« Des joueurs talentueux, mais cantonnés à un rôle précis, ne peuvent être utilisés comme il y a encore *quatre, cinq ans*, car ils rompent la continuité du jeu. Il y a des postes qui ont changé parce que ce sport exige un énorme volume d’action sur le plan défensif.

(1) : Claude Onesta Sélectionneur de l’équipe de France Sénior masculine

Il y a encore peu de temps, **ces grandes ‘tours’ se déplaçaient d’un mètre en avant ou d’un mètre sur le côté.** C’est du passé. **Il faut se déplacer maintenant sur deux, trois mètres en avant, puis de trois sur le côté,** avec pour effet d’étirer le bloc défensif et donc de créer plus d’espaces entre les défenseurs. Si bien que pour jouer dans ces espaces libérés, il nous faut des joueurs capables d’enchaîner des actions de force et de courses.

L’évolution des défenses a créé des attaquants différents. Par exemple le pivot, il y a encore peu de temps, était un garçon *uniquement massif*, jouant sur périmètre restreint. **Ce joueur risque de jouer à contre-temps au haut niveau.** Le pivot moderne doit être capable d’aller vite, de s’engouffrer dans un espace libre et, en même temps, d’avoir assez de puissance et de résistance au combat. **Un premier temps de jeu sert à détruire les alignements défensifs, perturber la répartition des joueurs et créer un retard dans cette défense qui a été fixée.** Défense qui va être en retard et, ainsi, libérer des espaces dans lesquels on va s’engouffrer. Notre jeu est basé sur la destruction progressive de l’organisation défensive et, ensuite, faire que la libération du ballon soit efficace. A la différence que l’évitement demeure malgré tout le principe fondamentale de notre sport »⁽²⁾.

(2) Claude Onesta, Sélectionneur de l’équipe de France Sénior masculine.

CHAPITRE II : **METHODOLOGIE.**

II-1- DEMARCHE.

Dans le cadre de notre recherche, nous avons essayé de toucher l'ensemble des acteurs susceptibles de nous aider pour mener à bien notre tâche, afin de nous permettre de faire ressortir *les facteurs limitant la performance dans la dialectique attaque/ défense au handball* et d'apporter des suggestions sur l'amélioration du jeu en défense.

En effet, nous avons élaboré un guide d'entretien et un questionnaire (cf annexe) destinés aux personnes ressources notamment :

- Les joueurs ;
- Les entraîneurs ;
- Les anciens handballeurs ;
- Les administrateurs de la Fédération Sénégalaise de handball, de la ligue de Dakar et des clubs de handball.

Ces questions tournent autour des problèmes liés à :

- La motivation des joueurs ;
- L'entraînement ;
- La formation des joueurs et des encadreurs ;
- Des propositions de prise en compte du jeu en défense.

Avant de débiter notre enquête, **une pré- enquête** (questionnaire test) a été effectuée sur un échantillon représentatif de la population cible pour vérifier l'accessibilité de celle- ci.

II-2- LES INSTRUMENTS ET OUTILS D'INVESTIGATION

Deux types de questionnaires et un guide d'entretien ont été élaborés dans le souci de prendre en compte des particularités des uns et des autres dans le handball. **Les questionnaires** étaient destinés aux joueurs et aux entraîneurs, pendant que **le guide d'entretien** était destiné aux administrateurs de la fédération et clubs, et aux anciens handballeurs.

Un dictaphone a été utilisé pour recueillir les propos des personnes ressources.

II-3- LA POPULATION ETUDIEE.

Au total, notre population d'étude s'élève à cent vingt trois (**123**) personnes dont cent cinq (**105**) joueurs, dix (**10**) administrateurs et huit (**8**) entraîneurs.

Ainsi notre enquête a commencé le **17** Mars sur l'étendue de la région de Dakar et a pris fin le **29** Août 2010.

II-4- LA COLLECTE DES DONNEES

Nous avons procédé à la distribution des questionnaires pendant les heures d'entraînement ou de match, moments les plus favorables pour rencontrer les joueurs et les entraîneurs.

Pour la plupart des administrateurs, il a fallu nous rendre aux sièges des clubs, à la fédération sénégalaise de Handball et à la ligue de Dakar pour pouvoir nous entretenir avec ces derniers.

II-5- LE TRAITEMENT DES DONNEES

Les données recueillies ont été traitées sous forme de tableaux. Pour ce faire, nous avons procédé au dépouillement des résultats en regroupant les réponses identiques. Ensuite, nous avons calculé les pourcentages par rapport aux totaux enregistrés. Rappelons que les tableaux seront accompagnés de commentaires.

II-6- LES DIFFICULTES DE NOTRE ETUDE

Pour notre étude, nous avons rencontré un certain nombre de difficultés notamment :

- Le manque de documents en rapport avec notre thème d'étude car la Fédération Sénégalaise de Handball n'a plus d'archives ;
- Le manque de temps pour le dépôt et le retrait des questionnaires ;
- La présence au sein des clubs des joueurs qui n'ont jamais fréquenté l'école ;
- L'étude est faite sur la population de la ligue de Dakar, donc ne permet pas d'être généralisée.

CHAPITRE III : PRESENTATION DES RESULTATS DE L'ENQUETE, ANALYSES, COMMENTAIRES ET DISCUSSIONS

III-1- Les Joueurs.

Tableau 1 : répartition des joueurs en fonction de leur âge.

REPO NSES	Effectifs	%
15- 20 ans	7	10,77
20- 25 ans	23	35,39
25- 30 ans	21	32,31
30- 35 ans	11	16,93
35- 40 ans	3	4,62
Total	65	100

Commentaire :

Ce tableau permet de constater que 67,70% (35,39 + 32,31) des joueurs sont âgés entre 20 et 30 ans. De même, 21,65% (16,93 + 4,62) ont entre 30 et 40 ans. La moyenne d'âge des répondants est de 25 ans.

Les joueurs qui ont entre 30 et 40 ans ont un pourcentage moins significatif (21,65%). Ce qui veut dire que cette population évoluant dans ce championnat n'est pas vieille.

Elle appartient à la tranche d'âge, qui a les moyens de se défendre sur le plan technique et tactique. En principe elle ne devrait pas avoir des difficultés à se produire.

Tableau 2 : répartition des joueurs suivant leur niveau d'étude.

REPONSES	Effectifs	%
Primaire	3	4,62
Secondaire	31	47,69
Universitaire	25	38,46
Non scolarisé	0	0,00
Sans Réponses	6	9,23
Total	65	100

Commentaire :

Ce tableau permet de voir que 86,15% (47,69 + 38,46) des joueurs ont fait des études secondaires et universitaires. On peut retenir que ces derniers ont été à l'école et qu'ils ont fait des cours d'éducation physique et sportive. A travers ces cours probablement ils ont appris à jouer au handball. Donc il se peut qu'ils aient une culture de handball.

Cela revient à dire qu'ils ont une pratique qui est différente de celle, de ceux qui n'ont jamais fréquenté à l'école. En un mot ils ont une expérience.

On peut s'interroger cependant sur les joueurs universitaires. Notamment, est-ce que les cours d'EPS suivis suffisent pour expliquer leur pratique ? De même, les encadreurs qui les ont dirigé, peut-être qu'ils n'ont jamais eux-mêmes joué, ou qu'ils n'ont pas la formation requise pour encadrer, ou peut-être le contraire. Finalement quelle peut-être l'incidence de ce fait ?

Enfin ces chiffres prouvent que 86,15% des joueurs peuvent avoir une capacité de compréhension et de rétention, et qu'ils peuvent seuls effectuer des analyses des situations de jeu.

Tableau 3 : répartition des joueurs en fonction d'origine de leur motivation à la pratique de Handball.

REPONSES	Effectifs	%
Ecole	31	47,70
Attraction du handball	9	13,85
Suivre les amis	7	10,77
Plaisir et passe-temps	6	9,24
Passion et amour	9	13,85
Frustrés ailleurs	3	4,62
Total	65	100

Commentaire :

Ce tableau démontre que 47,70% des joueurs ont été motivés à jouer au handball à l'école. Ceci est corroboré par les chiffres du tableau 2. A savoir la découverte du handball à travers les cours d'EPS, et les jeux de l'UASSU.

Par contre, cela nous permet aussi de dire que la plupart de ces joueurs pourraient ne pas avoir reçu une formation dans l'appréciation et l'analyse des phases de jeu. Ce qui par ailleurs pose le problème du début de la pratique de handball. A quel âge véritablement ont-ils commencé à jouer ?

Tableau 4 : répartition des joueurs selon de passage ou non dans une école de Handball.

REPONSES	Nombres	%
Oui	37	56,92
Non	22	33,85
Sans Réponses	6	9,23
Total	65	100

Commentaire :

Si pour la plupart des joueurs, l'école de handball a été un passage obligé pour leur apprentissage, il n'en demeure pas moins qu'il y a près de 33,85% des joueurs qui n'ont pas connu ce passage. Ce qui représente un taux important dans le

processus de formation du joueur en défense et en attaque. Parce que la qualité du jeu pourrait être entravée par des fautes techniques.

Par contre pour les 56,92% des joueurs qui sont passés par une école de handball, la conséquence immédiate pourrait être la potentialité à comprendre le jeu de défense et donc à être capable d'assimiler cette partie du jeu. De même dans le rapport **attaque/défense**, il est possible de voir ces joueurs évoluer sans complexe dans les deux secteurs.

Tableau 5 : répartition des joueurs suivant le niveau de pratique de handball.

REPONSES	Effectifs	%
Scolaire	20	30,77
Civil	22	33,85
International	22	33,85
Sans réponses	1	1,54
Total	65	100

Commentaire :

Il est à retenir que le niveau de pratique influence beaucoup la prestation des joueurs. Selon que l'on évolue à un niveau plus élevé, les exigences deviennent très importantes. Par exemple ceux du niveau international auront plus d'expérience et de métier que ceux là qui ont simplement le niveau civil.

De même, il se pourrait que les joueurs d'expérience sachent faire la distinction entre le fait de défendre et celui d'attaquer. Par contre les non expérimentés seront toujours attirés par le ballon et l'envie de se faire plaisir. Ainsi, les joueurs d'expérience sont plus capables à assimiler les problèmes liés à la défense, et à améliorer le jeu défensif si la volonté des entraîneurs va dans le sens de développer la défense, de la faire aimer par tous.

Tableau 6 : répartition des joueurs suivant le nombre d'années de pratique de handball.

REPONSES	Effectifs	%
0 - 5 ans	7	10,77
5- 10 ans	13	20,00
10- 15 ans	13	20,00
15- 20 ans	11	16,92
20 - 25 ans	10	15,38
Sans Réponses	11	16,92
Total	65	100

Commentaire :

Ce tableau, démontre que 50,77% (10,77+20 +20) des joueurs ont acquis plusieurs années de pratique. Cela revient à dire qu'avec autant d'années de jeu, ils sont les plus représentatifs et ont un certain nombre d'expérience et d'habileté technico- tactique. Car comme le disait **Gharby Taoufik** « *l'accumulation d'une expérience sportive pratique liée à une variété des conditions d'entraînement mettent à la disposition des handballeurs un riche matériel d'analyse et de synthèse* ».

Autre fait important reste la présence dans cette population des joueurs qui ont une durée de pratique se situant entre 15 et 25 ans. De même cette durée de pratique apparaît exceptionnelle, et pose alors le problème réel du niveau de notre championnat sur le plan défensif.

Tableau 7 : répartition des joueurs en fonction de la fréquence hebdomadaire pendant les séances d'entraînement.

FREQUENCES	Nombres	%
3 fois/ Semaines	13	20
5 fois/ Semaine	38	58,46
6 fois/ Semaine	9	13,85
Sans Réponses	5	7,69
Total	65	100

Commentaire :

54,46% des joueurs s'entraînent 5 fois par semaine et 20% 3 fois, sachant que chaque séance dure entre une heure (1h) trente (30) minutes et deux heures (2h). 13,85% s'entraînent 6 fois par semaine.

La présence de 7,69% de non réponse attire notre attention car presque la majorité s'est prononcée. Sont –ils réguliers aux entraînements pour ne pas savoir le nombre des jours d'entraînement ? Cela a bien une influence négative sur le processus de formation en attaque et en défense. Car il se peut qu'ils ne soient pas capables de retenir des choses.

Cependant on peut noter qu'avec 5 entraînements par semaine, on est capable de mettre en place un plan de formation qui prend en compte non seulement les aspects individuels mais également des aspects collectifs en attaque et en défense.

Tableau 8 : répartition des joueurs selon leur connaissance du thème avant la séance de l'entraînement.

REPONSES	Effectifs	%
Oui	41	63,08
Non	21	32,31
Sans Réponses	3	4,62
Total	65	100

Commentaire :

La connaissance du *thème de la séance* participe aussi à la formation théorique des joueurs. Lorsque le joueur s'informe sur l'organisation du travail, c'est-à-dire quand il sait le début et la fin de ses entraînements, cela peut avoir une influence sur la prestation. Donc l'annonce du thème et des objectifs apparaît comme une préparation psychologique chez le joueur.

Cela peut aussi permettre de connaître les concepts spécifiques au handball, surtout avoir la maîtrise du langage technique. Parallèlement cela évite des improvisations dues au manque de préparation des séances d'entraînement.

En un mot la fréquence régulière de l'entraînement a bien un impact sur la qualité du travail en défense et donc des potentialités à améliorer ce secteur de jeu.

Quant aux 32,31% qui ne sont pas au courant du thème, nous disons que cela peut s'expliquer par le fait des retards et des absences aux séances.

Tableau 9 : répartition des joueurs suivant leur niveau de connaissance des Systèmes défensifs au handball.

REPONSES	Effectifs	%
1/3 Bonne	19	29,23
2/3 Bonne	9	13,85
3/3 Bonne	12	18,46
0/3 Bonne	15	23,07
Sans Réponses	10	15,39
Total	65	100

Commentaire :

32,31% (13,85+18,46) des joueurs connaissent les deux sur trois composantes des systèmes défensifs, par contre 38,46% (23,07+15,39) des joueurs ne savent pas ce qu'est le système défensif.

Plusieurs interrogations apparaissent à notre avis : Ont - ils eu une formation théorique lors de leur parcours sportif ? Est-ce que leur encadreur en a la maîtrise aussi ? Sinon, le fait d'ignorer ces systèmes et les phases de jeu ne peut- il pas entraîner une négligence de la part des joueurs ?

Cela nous donne une indication sur le choix qu'effectuent les joueurs. Ainsi, ils se retrouvent dans la phase où ils estiment avoir moins de contrainte à la réflexion. Cela entraîne donc une baisse de forme au niveau du jeu en défense, et un manque de possibilité d'évaluation dans ce domaine.

Nous pouvons donc dire que la théorie vient en appui lors de la formation technique en défense. Car le joueur ayant des options tactiques à opérer au cours d'un match, cela demande beaucoup de réflexion.

Tableau 10 : répartition des joueurs suivant leur niveau de connaissance sur les dispositifs de défense au handball.

REPONSES	Effectifs	%
1/5 Bonne	11	16,93
2/5 Bonne	11	16,93
3/5 Bonne	14	21,54
4/5 Bonne	10	15,39
5/5 Bonne	9	13,85
Sans réponses	10	15,39
Total	65	100

Commentaire :

Les dispositifs de défense que nous connaissons sont les suivants :

La **0. 6** ; La **1. 5** ; La **3. 3** ; La **4. 2** ; La **3. 2. 1**.

A ce sujet 38,47% (16,93+21,54) connaissent au moins trois dispositifs et seulement 29,24% (15,39+13,85,) connaissent quatre dispositifs sur cinq.

15,39% des sans réponses peuvent s'expliquer par le fait que certains peut-être n'avaient pas de temps car ils devraient remplir ce questionnaire avant les matchs.

Mais peut- être aussi parce qu'ils ne savent pas simplement. Et pour ce faire nous pensons que l'on ne peut pas donner une bonne formation de défense si l'on n'a pas atteint un certain degré de capacité de connaissances sur l'entraînement.

Ainsi, nous pouvons dire que la conséquence de cette ignorance va entraîner la négligence du secteur. Il apparaît comme difficile à appréhender par les joueurs. Tout comme l'entraîneur qui n'en parle jamais avec ses joueurs, aura tendance à donner de la voix sur le travail offensif, influençant de ce fait la préférence du joueur.

Tableau 11 : répartition des joueurs suivant les scores des phases de jeu abordées à l'entraînement de l'équipe.

REPONSES	Effectifs	%
Attaque	34	52,31
Défense	20	30,77
Autre	2	3,08
Sans Réponses	9	13,85
Total	65	100

Commentaire :

52,31% des joueurs affirment que le temps de travail de leur entraînement est plus orienté vers l'attaque, et 30,77% seulement le disent pour la défense.

Ceci dénote simplement de l'impossibilité qu'éprouvent certains entraîneurs à mettre en place une bonne planification dans la semaine et dans le mois. D'où la mauvaise répartition des charges sur le plan offensif et défensif. Ce qui à la longue entraîne la baisse de motivation dans le jeu.

Les 13,85% de sans réponses peuvent s'expliquer par soit leur arrivée tardive à la séance, soit par leur absence répétée.

Tableau 12 : répartition des joueurs selon leur envie d'attaquer ou de défendre.

REPO NSES	Effectifs	%
Attaquer	29	44,62
Défendre	28	43,08
Sans réponses	8	12,31
Total	65	100

Commentaire :

44,62% estiment être contents d'attaquer par contre 43,08% le sont lorsqu'ils défendent.

Cela confirme le fait que certains entraîneurs ne sont orientés que vers le travail de l'attaque. Comme si ces derniers se laissaient imposer l'orientation de jeu par les joueurs. On peut le vérifier sur les terrains d'entraînement où en début des séances, les joueurs se précipitent sur les ballons et effectuent des tirs au but. Les entraîneurs interviennent rarement dans la phase défensive pour porter des corrections et surtout donner des orientations sur un système défensif que l'on aurait choisi.

La motivation des joueurs à ne vouloir que s'exprimer en attaque n'a t – elle pas une conséquence sur la baisse du niveau de jeu dans le secteur défensif ?

Tableau 13 : répartition des joueurs suivant la nécessité de récompenser les meilleurs défenseurs.

REPONSES	Effectifs	%
Bonne Décision	55	84,62
Mauvaise Décision	5	7,69
Sans Réponses	5	7,69
Total	65	100

Commentaire :

84,62% des répondants estiment qu'il faudrait prévoir des récompenses pour les meilleurs défenseurs.

Cette bonification aurait pour avantages d'accorder du crédit à cette phase de jeu mais également aux joueurs qui s'y déploieraient sans retenu. Peut- être aussi cela permettra l'augmentation du nombre de joueurs dans ce secteur.

Donc nous pouvons retenir que les récompenses auront pour effets :

- ✓ Créer l'émulation entre joueurs ;
- ✓ Révéler des talents cachés dans le secteur défensif, susciter la concurrence tous azimut.

Tableau 14 : répartition des joueurs selon leur appréciation sur le travail hebdomadaire de défense.

REPONSES	Effectifs	%
Insuffisant	38	58,46
Assez suffisant	17	26,16
Suffisant	10	15,39
Total	65	100

Commentaire :

58,46% des handballeurs jugent que le travail de défense doit être amélioré.

Par contre 26,16%, soit la moitié de cette population pense que le travail de défense est assez suffisant.

Nous pouvons donc retenir que 58,46% s'investissent moins en défense, ce qui pourrait expliquer le déséquilibre de niveau qui existe entre la défense et l'attaque.

Ainsi la non prise en compte de la défense constitue un grand handicap pour les handballeurs Sénégalais. Les conséquences sont nombreuses, elles sont parmi tant d'autres : l'absence de travail en défense, le manque de motivation des joueurs, des savoir-faire, plusieurs fautes commises dans ce secteur. Ce qui a une répercussion directe sur la détérioration de la qualité de jeu.

Tableau 15 : répartition des joueurs en fonction de leur motivation à jouer l'attaque.

REPONSES	Effectifs	%
Marquer des buts	22	33,85
Pour le spectacle et plaisir	18	27,69
La maîtrise du ballon	5	7,69
Inquiétudes des coups.	9	13,85
Dépense moins d'effort	10	15,38
Dominer les autres	3	4,62
Sans Réponses	0	0
Total	65	100

Commentaire :

La lecture de ce tableau nous fait dire que dans les sports collectifs, au premier contact avec l'apprentissage, l'objet qui procure plus de plaisir c'est le ballon. Tous veulent l'avoir et le toucher d'où l'existence des regroupements autour de celui-ci. Mais ce qui ne s'explique pas c'est bien le rapport qu'il y a entre l'âge de la pratique et les années de pratique.

A un âge avancé de la pratique, un joueur ne devrait plus se laisser attirer par le ballon. Car deux positions s'affrontent à ce sujet : Ceux pensant que l'attaque est le lieu de plaisir et de satisfaction pour soi, et d'autres qui pensent que la défense est l'endroit idéal de défi permanent, qui a pour fonction de priver son vis-à-vis d'une potentielle satisfaction et qui se transforme finalement par une auto satisfaction.

Tableau 16: suggestions des joueurs pour l'amélioration et la réduction du déficit des bons défenseurs.

REPONSES	Effectifs	%
Travailler plus souvent	25	38,46
Utiliser les joueurs plus souvent	15	23,08
Augmenter le temps de travail	17	26,15
Récompenser les meilleurs	5	7,69
Sans Réponses	3	4,62
Total	65	100

Commentaire :

Ce tableau fait des suggestions afin de réduire le déficit de bons joueurs en défense, une remise en cause du temps consacré au travail de la défense.

En effet, 64,61% des joueurs pensent que le temps accordé à la défense dans la préparation est insuffisant. Car dans le rapport attaque/ défense, on peut remporter un match soit en marquant plus, soit en encaissant le moins possible de buts.

Cela revient à dire qu'une défense qui aura plus mis en échec des actions offensives a plus de chance de s'imposer à la fin de la partie sur le plan statistique. Ainsi on peut alors dire qu'il est tout à fait illusoire de penser avoir le gain d'un match seulement avec les actions de l'attaque.

Tableau 17 : répartition des joueurs en fonction de leur degré de satisfaction sur le championnat en rapport avec le jeu en défense.

REPONSES	Effectifs	%
Bon	6	9,23
Passable	50	76,92
Médiocre	6	38,46
Sans Réponses	3	9,23
Total	65	100

Commentaire :

76,92% des entraîneurs affirment que le jeu en défense du championnat d'élite est passable par contre 9,23% pensent qu'il est à améliorer.

Le niveau de jeu en défense est à améliorer peut –être parce qu'il y a presque autant de buts marqués que de buts encaissés. Mais cela peut aussi s'expliquer par le manque d'efficacité des attaquants dans les duels face aux gardiens de but. De même peut- être parce que psychologiquement ils ne sont préparés que pour attaquer.

Est-ce que la répartition des charges offensives et défensives à l'entraînement respecte les valeurs recommandées par la science de l'entraînement ?

Tableau 18 : répartition des joueurs en fonction de leur connaissance des Systèmes d'attaque et des dispositifs d'attaque.

Systèmes d'attaque.	Effectifs	%	Dispositifs d'attaque.	Effectifs	%
Bonne Réponses.	10	15,39	Bonnes réponses	25	38,46
Mauvaises réponses.	12	18,48	Mauvaises réponses	10	15,39
Sans réponses	43	66,16	Sans réponses	30	46,16
Total	65	100	Total	65	100

Commentaire :

Ce tableau nous donne des informations sur les systèmes et les dispositifs de l'attaque.

Les dispositifs sont : 5 joueurs autour, 1 dedans et 4 joueurs autour, 2 dedans.

Les systèmes : Circulation tactique- schéma tactique (*jeu programmé*)- Combinaison (*jeu en lecture*).

84,64% des joueurs n'ont pas répondu correctement à la question, et on note 15,39% qui font des confusions sur les systèmes d'attaque.

Il faut souligner que la formation du joueur doit intégrer aussi la dimension mentale et psychologique, car il doit être capable de se faire une représentation des situations tactiques. Or nous constatons que nos répondants ignorent les systèmes d'attaque. Ce qui peut susciter les interrogations suivantes : En quoi sont-ils responsables de cette ignorance ? Est-il possible de jouer sans pourtant être capable d'interpréter son jeu ?

Concernant maintenant les dispositifs, on note que 38,46% des joueurs ont donné des bonnes réponses, par contre 61,55% ont donné de mauvaises réponses.

Ceci peut s'expliquer car il est possible d'avoir des joueurs qui font des choses sur un terrain et ne sont pas capables sur le plan intellectuel de les conceptualiser.

Tableau 19 : répartition des joueurs en fonction de leur spécialisation en attaque et en défense dans les phases de jeu.

REPONSES	Effectifs	%
Attaque	29	44,62
Défense	20	30,77
autant en Attaque/Défense	11	16,92
Sans Réponses	5	7,69
Total	65	100

Commentaire :

Ce tableau fait ressortir une particularité. Car 44,62 % des joueurs passent plus de temps de jeu en attaque pendant que 30,77 % jouent le plus de temps en défense.

La spécialisation en attaque ou en défense est la possibilité offerte à chaque joueur de s'exprimer dans la phase de jeu de son choix.

Il est certain que certains joueurs choisissent de jouer soit en attaque soit en défense. Cette possibilité offerte aux joueurs fait parti des stratégies que l'entraîneur opte au cours d'une rencontre. C'est ainsi qu'il n'est plus étonnant de voir de nos jours des mouvements d'entrées et de sorties dans un camp comme l'autre. C'est pourquoi 44,62% se reconnaissent comme attaquants.

Cependant la discipline connaissant des progrès, la spécialisation au poste de défense limite les potentialités dans le jeu de transition. Un joueur qui est insuffisant sur le plan technique en défense ne sera utile qu'en attaque.

Section II : Les Entraîneurs des clubs d'élite.

Tableau 1 : répartition des entraîneurs en fonction de leur âge et de leurs références administratives.

AGES	Effectifs	%	REFERENCES ADMINISTRATIVES	Effectifs	%
30 -35	2	25	Entraîneur 3è degré	3	37,5
40 – 45	3	37,5	Entraîneur 2è degré	2	25
45 – 50	1	12,5	Entraîneur 1^{er} degré	3	37,5
50- 35	2	25	Animateur	0	0
Total	8	100	Total	8	100

Commentaire :

Ce tableau des entraîneurs va nous servir de prétexte pour juger l'âge et les références administratives des entraîneurs.

La moyenne d'âge est de 44 ans.

62,5% (25+37,5) des entraîneurs ont entre 30 et 45 ans.

37,5% (12,5+25) sont âgés de 45 à 55 ans. Ceci est un indicateur qui nous fait dire qu'à l'âge de 45 ans, l'homme acquiert une somme d'expériences et de compétence qui lui permettent de mieux communiquer et bien encadrer les jeunes.

Concernant leurs références administratives, nous constatons aussi que 62,5 (37,5+25) des entraîneurs ont des références qui leur permettent d'exercer leur fonction.

Ce qui attire notre attention, c'est le pourcentage des entraîneurs 3è degré qui est semblable à celui des entraîneurs 1^{er} degré. Il est possible que 37,5% soient payés pour le travail qu'ils font et la responsabilité qu'ils assurent. A côté de cela on note 25% qui sont des entraîneurs 2è degré. Il ressort selon la recherche effectuée par Seynabou Diop en 2008, que 40% ont un très bon niveau de formation.

Par contre 37,5% des entraîneurs ont un 1^{er} degré. Cela pourrait entraver la qualité de formation des joueurs.

Tableau 2 : La répartition des entraîneurs suivant le nombre d'années de service au handball.

REPONSES	Effectifs	%
0 - 3 ans	2	25
3- 6 ans	0	0
6 - 9 ans	1	12,5
9- 12 ans	1	12,5
12 - 15 ans	2	25
15- 18 ans	1	12,5
18- 21 ans	0	0
Sans Réponses	1	12,5
Total	8	100

Commentaire :

Ce tableau nous donne des informations sur le nombre d'années de service que les entraîneurs ont eu.

En effet, il ressort que 50% (12,5+12,5+25) des entraîneurs ont 6 à 15 ans de pratique. Par contre il y a aussi 12,5% qui n'ont pas répondu.

Le nombre d'années passées dans une formation donne plus d'expérience et d'arguments à la personne dans l'exercice de ses fonctions. A cause de son expérience, l'entraîneur saura observer les erreurs et les corriger quand il faut. Ce qui n'est pas le cas du novice qui aura tendance à laisser traîner des déchets et déformations.

Cependant on peut noter l'existence des 12,5% de non réponses qui peut avoir pour explications : l'absence de temps consacré au remplissage du questionnaire.

Tableau 3 : répartition des entraîneurs en fonction de leur motivation à l'encadrement des jeunes joueurs.

REPONSES	Nombres	%
Oui	7	87,5
Non	1	12,5
Sans Réponses	0	0
Total	8	100

Commentaire :

Ce tableau a le mérite de nous indiquer que 87,5% des entraîneurs ont encadré les équipes des jeunes. Cela nous permet de dire qu'ils ont la capacité à intervenir dans la formation de base. Ce qui est tout à fait bénéfique pour le niveau du handball.

Autrement dit, cela prouve qu'ils sont au courant des processus de formation des joueurs, surtout dans la défense.

Tableau 4 : répartition des entraîneurs suivant le temps consacré à la défense lors d'une séance quotidienne.

Nombres d'heures/ Séance	Nombres	%
5 – 20 minutes	2	25
20- 40 minutes	1	12,5
50 – 60 minutes	1	12,5
60 minutes et plus.	2	25
Sans Réponses	2	25
Total	8	100%

Commentaire :

62,5% (25+12,5+25) des entraîneurs sont à moins de 50% du temps consacré au travail de la défense lors d'une séance. Pendant que 37,5% (25+12,5) consacrent plus de 50% du temps.

Ce qui veut dire que les entraîneurs valorisent plus le travail de l'attaque. Ce fait peut avoir des incidences sur la formation du joueur. Notamment l'accumulation des insuffisances techniques, donc perte des qualités (physique, technique, tactique, cognitive, et autres) sur le plan défensif.

Tableau 5: répartition des entraîneurs suivant le temps consacré à la défense dans la semaine.

Il faut souligner que la séance normale dure en moyenne entre une heure trente (1h30mn) et deux heures (2h). Et que chaque équipe s'entraîne en moyenne cinq (5) fois par semaine.

Nombres d'heures/semaine	Nombres	%
30mn – 1 heure	1	12,5
1 heure- 2 heures	1	12,5
2heures – 4 heures	2	25
4heures – 5 heures	1	12,5
5 heures – 8 heures	1	12,5
Sans Réponses	2	25
Total	8	100

Commentaire :

50% (25+12,5+12,5) des entraîneurs consacrent la moitié et plus de temps à la défense dans la semaine. Par contre 25% (12,5+12,5) des entraîneurs consacrent encore moins de temps à la défense dans la semaine.

Le déterminant temporel sur un programme bien précis a des avantages certains, dès lors qu'il permet de stabiliser les acquis techniques et de perfectionner certaines habiletés en attaque et en défense.

Tableau 6_: répartition des entraîneurs suivant l'existence ou non d'une planification annuelle des entraînements.

REPONSES	Effectifs	%
Oui	5	62,5
Non	0	0
Sans Réponses	3	37,5
Total	8	100

Commentaire :

Nous constatons que 62,5% des entraîneurs possèdent une planification annuelle.

La planification de l'entraînement en handball veut dire selon Gharbi Taoufik : « la prévoyance scientifique de la croissance des indices de préparation de l'équipe et des joueurs en conformité avec des objectifs tracés. » En réalité, c'est elle qui, à travers ses mécanismes de contrôle et d'évaluation permet d'envisager l'entraînement quotidien et hebdomadaire.

Sa maîtrise ou non a des répercussions directes sur la qualité du jeu en défense et en attaque. Car elle indique ce que nous devons obtenir dans chaque étape grâce à l'utilisation des indicateurs qualitatifs et quantitatifs.

Les 37,5% des entraîneurs qui n'ont pas répondu pourraient être, ceux qui sont parmi les entraîneurs ne maîtrisant pas l'organisation planifiée. Donc cette improvisation engendre une non réalisation des objectifs définis au départ.

Tableau 7 : répartition des entraîneurs selon le nombre de séance par jour et dans la semaine.

Nombre de séance par jour	Effectifs	%	Nombre de séance par semaine.	Effectifs	%
1 séance	6	75	1 - 3 séances	0	0
2 séances	1	12,5	3 - 5 séances	7	87,5
Sans réponses	1	12,5	Sans réponses	1	12,5
Total	8	100	Total	8	100

Commentaire :

75% des entraîneurs ont 1 fois par jour une séance, pendant que 12,2% s'entraînent 2 fois par jour.

D'autre part, 87,5% des entraîneurs exercent 3 à 5 fois par semaine. Toutefois il faut souligner que chaque séance dure 1h30 minutes au plus.

Plusieurs explications peuvent être évoquées pour la disparité des volumes d'entraînement.

Pour ceux qui s'entraînent 1 fois par jour, ce sont des contraintes de disponibilités des encadreurs qui pourraient l'expliquer. En effet, l'encadrement des activités sportives ne fait pas encore partie des activités rémunératrices dans nos pays comme en Afrique du Nord. La plupart des entraîneurs s'occupent ailleurs avant de venir diriger la séance dans l'après- midi.

Un athlète sous entraîné perd ses capacités physiques et ses qualités tactiques. Si ces dernières ne sont pas entretenues, elles se perdent facilement, et on note un décalage de niveau entre les joueurs sur la formation de défense et d'attaque.

Nous notons aussi que 87,5% des entraîneurs exercent 3 à 5 fois par semaine. Ce qui est largement suffisant pour réaliser des objectifs précis, et mettre en place un travail de qualité en attaque ou en défense.

Tableau 8 : répartition des entraîneurs suivant leur appréciation sur des séances spécifiques aux postes de défense.

REPONSES	Effectifs	%
Oui	7	87,5
Non	1	12,5
Sans réponses	0	0
Total	8	100

Commentaire :

87,5% se sont prononcés pour des séances spécifiques aux postes de défense, par contre 12,5% ne le font pas.

De nos jours, les exigences du jeu de handball deviennent de plus en plus pointues et très sélectives. Pour cela, il est exigé à un joueur la qualité dans son jeu. Ainsi, dans le rapport attaque/ défense, il est nécessaire d'envisager un travail individualisé en défense surtout, car dans ce secteur de jeu, les difficultés de collaboration entre deux ou trois apparaissent très tôt. Et dans cette défaillance, l'attaque arrive toujours à s'imposer.

Donc la spécialisation au poste permet d'affiner la technique et de fixer les idées sur les rôles de tout un chacun.

Tableau 9 : répartition des entraîneurs suivant qu'ils valorisent ou non le travail en défense.

REPONSES	Effectifs	%
Oui	5	62,5
Non	1	12,5
Sans Réponses	2	25
Total	8	100

Commentaire :

Nous constatons que 62,5% des entraîneurs affirment valoriser le travail de défense.

Soulignons que le terme valoriser a plus une connotation économique, c'est quand on accorde de la valeur à une marchandise. Cependant dans le domaine du sport, c'est simplement le fait de mettre de l'accent sur un secteur, une qualité ou encore une capacité. Ici, il est question pour les entraîneurs d'accorder un regard plus précis sur la défense et toutes ses composantes.

Car selon certains observateurs et des personnes avisées, « la défense est longtemps restée au second plan par rapport à l'attaque. Et même aujourd'hui, les entraîneurs sont tentés de travailler davantage l'attaque au détriment de la défense ». N'oublions pas que, déjà dans les tableaux 3 et 4, il ressort que 50% consacrent la moitié de temps au travail de défense.

**Tableau 10:répartition des entraîneurs suivant les systèmes défensifs utilisés
au cours des matchs.**

REPOSES	Effectifs			%			Total %
	Peu	Souvent	Très souvent	Peu	Souvent	Très souvent	
Homme à Homme	2	2	1	25	25	12,5	62,5
Zone	2	4	1	25	50	12,5	87,5
Mixte	3	2	3	37,5	25	37,5	100
Sans réponses	1	0	3	12,5	0	37,5	50
Total	8	8	8	100	100	100	

Commentaire :

Ce tableau montre les systèmes défensifs les plus utilisés, et leur fréquence en cours d'un match, par les entraîneurs.

En effet, après lecture nous constatons que les systèmes défensifs les plus utilisés sont la défense de zone avec 50% des répondants puis la défense mixte avec 37,5%.

Ces systèmes défensifs, particulièrement le premier est centré sur le ballon, et elle est défensive. Par contre, la défense mixte est à la fois centrée sur l'homme et sur le ballon. Mais tout comme le premier, elle se doit de protéger les espaces entre les joueurs.

Le choix de ces systèmes explique le souci des entraîneurs de compenser les ruptures de collaboration qui existent entre les joueurs. Ce fait peut – être prouvé par 37,5% qui ne se sont pas prononcés pour le système défensif home à homme. Parce que ce système sollicite un travail très personnalisé avec une intensité élevée dans les déplacements. Mais nous remarquons aussi, le fait que le système défensif homme à homme ne soit pas choisi, amoindrit les qualités individuelles des joueurs

et leur technique de base. Parce que un match est un entraînement, et un entraînement est un match.

Tableau 11: répartition des entraîneurs suivant le nombre de changement de systèmes défensifs au cours d'un match.

REPONSES	1 fois	%	1 - 2 fois	%	2 fois et plus	%
1ère Mi-temps	1	12,5	1	12,5	2	25
2ième Mi-temps	1	12,5	1	12,5	2	25
Jamais	6	75	6	75	4	50
Total	8	100	8	100	8	100

Commentaire :

A travers ce tableau nous constatons que 25% seulement des entraîneurs affirment changer de système défensif en cours de match. Par contre 75% ne le font jamais. Ceci peut s'expliquer par le manque de culture sur le manageriat (coaching) du match, et entraîne de ce fait que l'équipe prenne beaucoup de buts.

Le changement de système défensif fait appelle généralement à la culture tactique de l'entraîneur. Ce dernier doit trouver des solutions à son équipe s'il veut sortir des situations inconfortables du match. En effet il peut – être effectué dans les situations ci après citées, entre autres :

- Menée au score vers la fin du match ;
- Face à un adversaire techniquement limité ;
- Perturber le jeu en mouvement de l'adversaire ;
- Conserver le score.

Cela donne au joueur une richesse sur le plan tactique défensive. La possibilité lui est offerte de varier son jeu mais surtout de trouver des solutions aux problèmes posés.

Chez l'entraîneur, cela renforce et reconforte ses stratégies. Ces changements font de lui un fin tacticien.

Par contre pour les 50% qui ne se sont pas prononcés, on peut s'interroger sur leurs raisons. Peut- être ignorent – ils que cela se fait ? Ou bien parce qu'ils estiment leur équipe suffisamment forte, qu'ils n'ont pas besoin de varier de système.

Tableau 12 : Appréciation des entraîneurs sur la préférence de jeu des joueurs.

QUESTIONS	Effectifs	%
Attaque	7	87,5
Défense	0	0
Sans Réponses	1	12,5
Total	8	100

Commentaire :

87,5% des entraîneurs affirment que les joueurs ont de la préférence de jeu pour l'attaque. Ceci peut être expliqué par le fait que les entraîneurs eux- mêmes les font travailler plus l'attaque que la défense. Ou bien simplement le fait des influences sociales sportives.

12,5% ne connaissent pas, ou ne tiennent pas compte de ce que pensent les joueurs. Soit cela pourrait s'expliquer par le fait qu'ils n'ont pas compris la question, soit cela peut démontrer le manque de dialogue qui existerait entre joueurs et entraîneurs. Ce qui a engendre des conflits d'autorité dans les clubs.

Question 13 : Répartition des entraîneurs suivant leur avis sur les qualités physiques et motrices essentielles d'un défenseur.

REPONSES	Effectifs	%
Condition physique, Mobilité, coordination	6	75
Sans Réponses	2	25
Total	8	100

Commentaire :

Ce tableau fait allusion à l'ensemble des qualités physiques et motrices que doit posséder un défenseur.

A ce sujet, même si cette proposition est loin d'être exhaustive, il apparaît tout de même des incohérences sur certaines d'entre elles. C'est pourquoi nous nous sommes demandés s'ils ont eu la capacité de bien comprendre la question posée.

En générale le terme de qualités physiques renvoie à :

- ✓ Endurance, la force, la vitesse, la souplesse, la détente.

Et les qualités motrices font plus allusion aux placements et déplacements.

Nous remarquons que 25% des entraîneurs n'ont pas répondu à la question. Peut-être par ignorance, ou encore par le fait du libellé de la question. Et si ces derniers étaient comptés parmi des entraîneurs qui viennent de prendre la responsabilité des équipes d'élite ?

Tableau 14 : appréciation des entraîneurs sur des récompenses éventuelles à donner aux joueurs en défense

REPONSES	Effectifs	%
Oui	6	75
Non	1	12,5
Sans Réponses	1	12,5
Total	8	100

Commentaire :

75% des entraîneurs proposent accorder des récompenses aux joueurs en défense. Par contre 25% (12,5+12,5) ne veulent pas le faire.

Il faut souligner que dans tout processus, on devrait tenir compte non seulement des capacités physiques et techniques, mais également des qualités cognitives et psychologiques. Nous pensons qu'un joueur qui reçoit des encouragements faits par son entourage prend confiance dans sa tâche et fini par s'imposer.

Mais pourtant, 25% (12,5+12,5) estiment qu'il n'est pas envisageable d'accorder des récompenses.

Concernant la formation en défense les entraîneurs devraient trouver des moyens afin que celle-ci soit appréhendée par tous et jouée par tous les joueurs. L'une des astuces parmi tant d'autres serait, être attentionné sur les progrès ou non de chaque individu, en les faisant participer dans leur progrès réalisés.

Ainsi nous pensons qu'un joueur dont le niveau de motivation sera élevé plus que celui qui n'en a pas, va pouvoir s'imposer et connaîtra de ce fait des progrès.

Motiver le joueur à la défense c'est travailler:

- ✓ Les aspects psychologiques
- ✓ Les aspects technico- tactiques
- ✓ Les aspects méthodologiques :exposer, expliquer, faire travailler, évaluer, informer...

Tableau 15 : répartition des entraîneurs suivant l'appréciation que se font le public et les média d'un match.

REPONSES	Nombres	%
Attaquants	7	87,5
Défenseurs	1	12,5
Sans Réponses	0	0
Total	8	100

Commentaire :

Pour 87,5% des entraîneurs, le public, les média et l'administration des clubs sont plus prompts à apprécier le jeu des attaquants que celui des défenseurs. Car selon eux, ils s'expriment en terme de « mon équipe va battre, ou mon équipe va gagner ».

Dans ces propos ils imaginent leur équipe en train de marquer des buts. Et refusent de penser que la possibilité est aussi offerte à ne pas encaisser.

De même certains pensent même que marquer un but est un exploit, vu qu'en face il y a des adversaires. Ainsi, ils adulent le butteur. Pour ce qui est des medias et les administrations de clubs, une rencontre où il n' y a pas assez de buts est une rencontre insignifiante. Il semble que ce sont les attaquants qui donnent de la vie au jeu. Pourtant la réalité du jeu voudrait qu'il y ait un adversaire pour que le match se joue. Et généralement c'est une situation de conflit permanente que l'on voit entre la défense et l'attaque.

Tableau 16 : les suggestions faites par les entraîneurs sur l'amélioration du travail en défense.

REPONSES	Nombres	%
Accentuer le travail en défense	3	37,5
Revoir le matériel pédagogique et didactique.	2	25
Sans Réponses	3	37,5
Total	8	100

Commentaire :

37,5% des entraîneurs pensent à l'amélioration du travail en défense. Car il faut souligner que dans les tableaux n°3 et 4 sur la répartition du temps consacré à la défense était insuffisant. Pour preuve, 62,5% des entraîneurs consacrent moins de 50% dans l'ensemble du temps de l'entraînement à la défense.

Donc cette proposition pourrait avoir comme orientation, envisager moins de temps de travail pour l'attaque.

Les 37,5% de sans réponses pourraient être ceux des entraîneurs qui n'ont pas la maîtrise de l'organisation planifiée, ce qui engendrerait aussi le manque d'orientation future

Section III : COMMENTAIRES DES QUESTIONS QUE NOUS N'AVONS PAS JUGÉES NECESSAIRE DE METTRE DANS UN TABLEAU.

III-1- ADMINISTRATION

Concernant cette population, elle éprouve plusieurs difficultés pour mener à bien leur tâche quotidienne. Ces difficultés sont d'ordre financière, matérielle et surtout humain.

Selon la même source l'attrait des joueurs vers l'attaque aurait des responsabilités partagées. En effet, les joueurs qui suivent le ballon pour marquer des buts. Et des entraîneurs qui ne sont pas regardant sur le travail de défense.

Le manque d'application et de motivation font que les joueurs les joueurs négligent la défense.

Pour une meilleure prise en compte du jeu en défense, il faut accorder un temps pour le travail de défense lors des entraînements.

III-2- : ANCIENS HANDBALLEURS

100% des anciens handballeurs interrogés reconnaissent que le jeu de l'attaque attire plus que le jeu de défense. Et pourtant les joueurs sénégalais disposent des bonnes tailles qui leur permettent de bien défendre.

Selon ces anciens, les joueurs pourraient être attirés par le ballon et l'envie de faire du spectacle. Ils fuient les contacts physiques qui caractérisent le jeu de défense.

Par ailleurs, ils ont aussi évoqué la responsabilité de l'entraîneur qui pourrait expliquer aussi ce fait. Car, ont- ils affirmé les corrections doivent venir d'eux en particulier.

Enfin, pour reconsidérer le jeu en défense, ils font la proposition selon la quelle, les encadreurs devront revoir leur façon de travailler. Ils doivent accorder un regard plus pointilleux et assez du temps pour corriger les plus faibles.

DISCUSSION

1- LES JOUEURS

A la question relative au nombre d'années de pratique, cinquante virgule soixante dix sept pour cent (50,77%) des joueurs ont des années de pratique allant de 5 à 15 ans ce qui fait d'eux des privilégiés car : « l'accumulation d'une expérience sportive pratique liée à une variété des conditions d'entraînement mettent à la disposition des handballeurs un riche matériel d'analyse et de synthèse ».(cf tableau6)

Cinquante et quatre virgule quarante et six pour cent (54,46%) des joueurs s'entraînent 5 fois par semaine. Ce qui peut leur permettre d'atteindre les objectifs prédéfinis dans l'année sportive. (cf tableau7).

Pour la question relative à la connaissance du thème avant la séance d'entraînement, plus de la moitié des joueurs sont au courant.(cf tableau 8). Cette connaissance engendre des dispositions à la rétention du plan de travail. Elle développe l'image mentale du joueur, donc elle est utile dans le processus éducatif du joueur.

A la question relative à la connaissance des systèmes défensifs et de leurs dispositifs, trente huit virgule quarante et six pour cent (38,46%) des joueurs ne savent pas les systèmes défensifs, et trente huit virgule quarante et sept pour cent (38,47%) savent par contre les dispositifs de défense. Ceci nous conduit à dire que la partie théorique est négligée au détriment de l'entraînement pratique. Or dans la formation du joueur, « les connaissances théoriques jouent un rôle positif et contribuent au relèvement des qualités technico- tactiques, physiques et mentales.(cf tableau 9 et 10).

Cinquante deux virgule trente et un pour cent (52,31%) des joueurs disent que la tendance du travail est plus orientée vers le jeu de l'attaque que de défense. Cela indique une certaine improvisation des séances. Autrement dit, il n'y a pas de contenu de travail, donc les séances ne visent aucun objectif prédéfini. (cf.tableau 11).

Pour la question relative à leur avis sur l'attaque et la défense, quarante et quatre virgule soixante et deux pour cent (44,62%) des joueurs estiment être heureux de se retrouver en attaque. Ce qui démontre que certains entraîneurs sont plus motivés à travailler le jeu de l'attaque.

A la question relative à l'appréciation sur le travail de défense en équipe dans la semaine, 58,46% des joueurs estiment que ce travail doit être amélioré. Parce que non seulement ils passent plus de temps à travailler l'attaque (cf tableau 11) mais également les entraîneurs consacrent moins de 50% de temps au travail de défense. Cela veut dire que l'entraînement des équipes connaît de vrais problèmes qui méritent d'être posés.

Soixante et un virgule cinquante et quatre pour cent (61,54%) des joueurs disent jouer pour l'attaque parce qu'ils aiment marquer des buts et également faire du spectacle, donc se faire plaisir(cf. tableau 15).

A la question comment améliorer le jeu de défense, soixante et quatre virgule soixante et un pour cent (64,61%) des joueurs pensent que le temps doit être revu à la hausse. Parce que, selon eux, si la durée de travail n'est pas envisagée autrement, il est certain que l'on continue à naviguer à vue. (cf. tableau 16).

Pour ce qui de la question relative au système et au dispositif de l'attaque, selon les réponses apportées, quatre vingt huit virgule quarante pour cent (88,40%) n'ont pas donné une bonne réponse. Ce qui pose réellement le problème de la formation théorique des nos joueurs. C'est à croire qu'ils ne passent du temps qu'à mimer des gestes, sans en avoir l'image motrice de celui-ci. De ce fait, ils sont incapables d'expliquer ce qu'ils jouent. Cela revient à dire que le niveau de connaissance théorique de certains handballeurs doit être amélioré.

2- LES ENTRAINEURS DE CLUBS.

A la question relative au temps consacré sur le travail de la défense lors d'une séance, soixante deux virgule cinq pour cent (62,5%) des entraîneurs sont à moins de 50% du temps. (cf tableau 4). Ce qui veut dire que les entraîneurs doivent améliorer ce temps pour espérer envisager les meilleurs résultats dans ce secteur.

Dans le domaine de la planification, on dénombre tout de même que trente sept virgule cinq pour cent (37,5%) des entraîneurs n'ont pas maîtrisé de celle-

ci. Ce manquement a des répercussions directes sur la qualité du jeu en attaque et en défense. Parce que, elle est l'indicateur de ce que nous devons obtenir dans chaque étape. Ceci nous conduit à dire que la formation des entraîneurs doit tenir compte de ce module.

Quatre vingt sept virgule cinq pour cent (87,5%) des entraîneurs travaillent 3 à 5 fois par semaine. Ce qui est largement suffisant pour atteindre des objectifs et mettre en place un travail de qualité. Cependant pour ceux qui ne s'entraînent qu'une fois par jour, il se peut qu'il y ait des contraintes professionnelles ailleurs qui puissent l'expliquer. (cf tableau 7).

Soixante deux virgule cinq pour cent (62,5%) des entraîneurs affirment accorder de la valeur au travail de défense (cf tableau 9). Ceci en prévision du constat selon lequel : « aujourd'hui, les entraîneurs sont tentés de travailler davantage l'attaque au détriment de la défense ».

Cinquante pour cent (50%) des entraîneurs utilisent le système défensif de zone et 37,5% le système mixte. Ce choix est motivé par le manque de collaboration qui existerait entre les joueurs. Tout comme le fait de ne jamais choisir le système défensif homme à homme fait perdre des qualités individuelles et techniques de base des joueurs. (cf tableau 10).

A la question relative au changement des systèmes défensifs, on note que seuls 25% des entraîneurs le font en cours de match, et par contre 75% ne le font jamais. Cela peut –être expliqué par le manque de culture managériale (coaching), et de tactique.

Quatre vingt sept virgule cinq pour cent (87,5%) des entraîneurs pensent que les joueurs préfèrent jouer l'attaque que la défense, peut- être par le fait qu'ils aiment plus faire travailler l'attaque et motiver les joueurs dans ce sens. Ce qui pourrait confirmer notre observation de départ. (cf tableau 13)

Trente sept virgule cinq pour cent (37,5%) pensent que le travail en défense doit être amélioré, puisque 62,5% d'entre eux consacrent moins de 50% dans l'ensemble du temps de la séance de l'entraînement à la défense.

CHAPITRE IV : PROPOSITIONS ET PERSPECTIVES

Face à toutes les difficultés que l'on rencontre dans la pratique et l'encadrement de handball, nous ne pouvons rester insensible à la nécessité de réfléchir et d'apporter notre modeste suggestion.

Nous avons été amenés à réfléchir autour de quelques propositions concrètes qui, une fois mises en œuvre pourraient faire sortir le jeu en défense de la négligence de ses adeptes.

C'est ainsi que l'observation faite sur le terrain, l'analyse et l'interprétation des différents questionnaires vont nous permettre d'esquisser des propositions de solution pour améliorer la performance des équipes dans le rapport de force attaque/défense au handball.

Cette réflexion tournera autour de :

I – LES STRATEGIES DE FORMATION

La formation des entraîneurs mérite que l'on soit très regardant du fait que le sport contribue aussi à l'éducation totale de l'enfant. Les personnes qui sont censées renforcer les motivations, mettre en éveil constant la combativité ainsi que l'amour de bien faire entre autres, devront être instruites. Comme le faisait déjà remarqué **Hillaret** cité par **Thibault** (19) : « ce ne sont plus de moniteurs sans instruction qu'il convient de donner désormais à la jeunesse qui s'instruit dans nos structures, mais des connaisseurs suffisamment qualifiés ».

Afin d'éviter des situations aléatoires, nous proposons des stages et des séminaires de formation.

I-1-Les stages.

Certains seront exclusivement réservés pour le passage de grade, pendant que d'autres auront pour objectif la vulgarisation de l'encadrement à l'initiation des jeunes joueurs.

Pour ce faire l'accent sera mis sur :

- a/** La formation de base des joueurs (quel contenu pour quelles étapes)
- b/** La formation du joueur de haut niveau (amélioration et perfectionnement)
- c/** La formation perceptive et psychologique.
- d/** La définition des objectifs dans le milieu sportif.
- e/** L'étude du profil d'exigence du joueur de haut niveau.
- f/** La préparation et la planification annuelle d'une équipe.
- g/** L'observation et l'analyse des matches.
- h/** L'utilisation des statistiques et des nouvelles technologies.

I-2-Les Séminaires.

Réservés aux entraîneurs nationaux et aux entraîneurs de 2^e degré et 3^e degré, ces séminaires auront pour objectifs d'effectuer des échanges d'expériences entre encadreur.

Des thèmes seront développés par soient des experts étrangers ou des entraîneurs Sénégalais, sous l'égide de la Direction Technique Nationale de la Fédération Sénégalaise de Handball.

II- NECESSITE D'UN COLLEGE DES ENTRAINEURS DE HANDBALL

Nous le voulons à l'avant-garde de tous les problèmes qui se posent à la fonction de l'entraîneur, et à sa personne physique. Tous les entraîneurs sont membres de droit, mais il faut y ajouter tous les anciens handballeurs et anciennes handballeuses.

Pour ce faire, il doit mettre en place un bureau directeur avec tous les membres et fixer les cotisations internes à la structure.

III- QUELQUES EXERCICES DE FORMATION EN DEFENSE

III-1/- QUELQUES EXERCICES DE DEFENSE DE ZONE

SITUATION 1

Mise en place et fonctionnement :

- " Sur tout le terrain, marquer un but de la tête (pas de zone).
- " Toute l'équipe doit dépasser la moitié de terrain pour que le but soit validé.
- " Si balle au sol, balle à l'adversaire.
- " Défense, pas de faute, jeu sur les trajectoires de passes.

Comportements attendus :

- " Investissement pour récupérer le ballon.
- " Jeu sur les trajectoires de passe.
- " Stopper le PB par corps/obstacle.
- " Se regrouper si balle proche du but et monter harceler le PB.

Objectifs : Échauffement ludique.

Développement du tempérament joueur en défense. Transitions rapides défense-attaque.

SITUATION 2

Mise en place :

- " 2 attaquants avec 1 balle, 1 sur les 6m, 1 sur les 9m.
- " 1 défenseur entre 6 et 9m.

Consignes de fonctionnement :

- " Défenseur, intercepter le ballon ou provoquer mauvaise passe (jeu sur trajectoire).
- " Attaquants, possibilité de se déplacer dans un rayon d'1m.

Comportements attendus :

- " Harceler.
- " Feinter, gêner.
- " Intercepter / récupérer.

Evolution, consignes supplémentaires :

- " Défenseur, intercepter ou toucher le PB.
- " Attaquant, passes en suspension.

Objectifs : Suite échauffement.

Mobilisation sur les gestes techniques de défense (gammes).

SITUATION 3

Mise en place :

- " 2 porteurs de balle.
- " 1 défenseur à 6m.

Consignes de fonctionnement :

- " Sortie / remplacement du défenseur sur engagement des attaquants à tour de rôle.
- " Duel 1x1, placer 1 appui de chaque côté du ballon.

- " Agir sur le ballon.
- " Attaquants : s'engager dans espace libre.

Comportements attendus :

- " Enchaînement de tâches défensives, sortir, neutraliser, descendre.
- " Qualité du placement sur PB.
- " À l'impact, le défenseur ne doit pas reculer.
- " Le temps de sortie du défenseur correspond au moment d'engagement de l'attaquant.

Evolution, consignes supplémentaires :

- " Attaquant : chercher à déborder du côté du bras porteur.
- " Défenseur : contrôler le buste et bras, les appuis suivent.
- " Débordement à l'opposé du bras porteur avec passage de bras ou balle placée dans mauvaise main.
- " Défenseur (ne pas anticiper), placer le bras sur celui de l'adversaire (pas la main) et non l'avant-bras.

Remarques :

- " L'intensité va de modéré à importante -> changer régulièrement le défenseur.

Objectifs : Contacts défensifs. Neutralisation.

SITUATION 4

Mise en place :

- " 1 balle par binôme placé à ligne médiane.
- " 1 défenseur qui ne peut pas entrer dans 9m.

Consignes de fonctionnement :

- " Montée de balle à 2, tir à 2 mains.
- " Défenseur change si balle récupérée.
- " Défenseur intercepte ou touche le PB.
- " Attaquant enchaîne d'un but à l'autre.

Evolution, consignes supplémentaires :

- " Attaquant : minimum de temps pour marquer.
- " 1 balle par joueur placé au centre à la ligne médiane :
 - proposer appel, pour tirer extérieur,
 - passe tendue ou à rebond dans la course,
 - tirer avec impact indiqué par GB.

Remarques :

- " Importance des passes à rebond du fait des nouvelles surfaces.

Objectifs : Échauffement GB. - Piège, jeu sur trajectoire du défenseur.

SITUATION 5

Mise en place :

- " 2 défenseurs n°2 fixes placés à la limite de la raquette de basket.
- " 1 défenseur avancé.
- " 1 colonne de DC avec balle.
- " 2 ARL.

Consignes de fonctionnement :

- " Défenseur avancé : protéger la zone entre les n°2, ne pas être débordé par DC.

- " Les ARL sont fixateurs dans leur secteur.
- " DC : chercher à déborder défenseur avancé.
- " Si l'attaquant rate le tir -> il replie.

Comportements attendus :

- " Duel avec DC.
- " Amener DC hors zone, excentrer le DC.
- " Avancer sur DC.
- " Fermer prioritairement du côté du bras porteur.
- " Jouer sur dribble de l'attaquant.

Evolution, consignes supplémentaires :

- " Défenseur avancé couvre la zone quand la balle est sur ARL (Défense de Zone).
- " Il avance quand la balle est lâchée par l'ARL.
- " Dissuader la course secteur central.
- " Repousser la ligne d'attaque le plus loin possible du but (quand DC a la balle).
- " Augmentation de l'espace de jeu.

Variantes :

- " Les 3 arrières cherche par jeu de la base AR (1x1 DC, Croisé DC/AR) à tirer secteur central mais si 1 ARL entre secteur central, le DC doit équilibrer -> 1 seul attaquant secteur central.
- " Si balle récupérée, les 2 n°2 enchaînent CA avec repli du dernier possesseur de balle.

SITUATION 6

Mise en place :

- " 5 attaquants autour.
- " 4 défenseurs.
- " 4 autres défenseurs en attente.

Consignes de fonctionnement :

- " L'exercice démarre avec balle sur 1 ARL -> signal passe AR-AL.
- " La balle ne peut circuler que dans un sens.
- " L'attaque doit trouver tir dans le décalage d'AL à AL, sinon balle perdue.
- " L'ARL donne à AL au signal de l'entraîneur.
- " Défense en infériorité -> provoquer faute d'attaquant.
- " Sur balle récupérée, défenseurs contre-attaquent avec repli des 3 joueurs de la base AR.

Comportements attendus :

- " Défense : côté balle, jouer protection du but et opposé à balle, jouer sur trajectoires de passe (jeu du n°1 à l'opposé).
- " Gestion du 1x2.
- " Vitesse du changement de statut.
- " Fermeture des espaces par le défenseur central.

Evolution, consignes supplémentaires :

- " Renversement d'attaque possible.

Remarques :

- " Le point faible se trouve sur les ailes -> choix car il

n'existe pas de système idéal. Le GB doit donc être performant aux ailes.

Objectifs : Coordination du défenseur avancé avec les 2 n°1.
Déplacements et jeu sur les trajectoires de passe.

III-2/ QUELQUES EXERCICES D'INITIATION A LA DEFENSE.

Nous proposons que tous les jeux soient faits avec la présence des ballons.

SITUATION 1 : La zone de défense.

Objectif : S'organiser collectivement pour être efficace.

But du jeu : Toucher ou récupérer la balle sur l'attaque de l'adversaire.

Organisation matérielle :

Zone 1 : (3 contre 2 défenseurs) **Zone 2** : (3 contre 2 autres défenseurs)

Consignes :

- Les attaquants tentent de marquer un but. Ils marquent 1 point s'ils tentent le tir, 3 points s'ils marquent 1 but.
- Les défenseurs n'ont pas le droit de changer de zone. Ils marquent 1 point s'ils touchent le ballon, 3 points s'ils interceptent le ballon.

Variantes :

- 1 défenseur peut venir en aide dans la zone 2.

Critères de réussite : sur 5 attaques, l'équipe en défense doit récupérer 3 fois le ballon.

SITUATION 2 : Le gardien du temple

Objectif : Se déplacer pour protéger sa cible.

But du jeu : Empêcher les attaquants de toucher les tours du château.

Organisation matérielle :

Une équipe forme un cercle au centre duquel se trouvent les tours du château (3 ou 4 plots).

Un défenseur protège les tours sans bloquer le ballon.

Durée : 1 à 2 minutes par défenseur. A adapter. 6 à 8 minutes par partie.

Consignes :

- Les attaquants tirent sur une cible. Ils se font des passes pour dépasser le défenseur et toucher une tour = 1 point.
- Le défenseur se déplace pour protéger sa cible.

Variantes :

- Remplacer les plots par des objets plus volumineux.
- Mettre plusieurs défenseurs.
- Remplacer les plots par un attaquant surveillé qui récupère la passe de son équipe. 3 défenseurs cherchent à récupérer le ballon

SITUATION 3 : Les portes fermées

Objectif : S'organiser pour récupérer la balle (la défense).

Ce que le joueur doit vivre

« je gêne la progression du ballon en fermant les portes donc les espaces de jeu. »

Temps : 10 minutes.

Matériel : 12 plots – 2 jeux de chasubles.

Organisation

2 équipes de 5 joueurs sur le terrain, 1 balle.

Plus de portes (intervalles) que de joueurs dans une équipe.

Consignes :

Passer par les portes pour marquer des points.

Défense individuelle : il est interdit de rester plus de 3 secondes dans les portes.

Bien siffler les fautes (marchers, reprise de dribble, 3 secondes, ...) souvent occasionnées

par les placements des défenseurs.

Manche en 7 points. Faire 2 manches gagnantes.

Critères d'observation :

- Visualisation et exploitation des espaces libres.

- Etagement et écartement du jeu.

- Jeu des défenseurs (avec et sans sens de progression puis avec but).

LES EXPLICATIONS.

Le problème posé au joueur :

- S'opposer individuellement et collectivement à la marque des points des adversaires, puis à la progression de la balle.

Le défi :

- Marquer plus que mon adversaire direct.

La notion de plaisir :

- Elle se retrouve dans l'affrontement individuel et collectif.

L'activité déclenchée :

- L'activité est ludique et réflexive.

LES REGULATIONS.

Situation est trop facile :

- Modifier les rapports de force dans les équipes.
- Ajouter un sens de progression de la balle avec poser la balle dans la zone.

Situation est trop difficile :

- Réexpliquer les consignes pour les attaquants et les défenseurs.
- Leur poser des questions quant à la manière de faire.

Les enfants paraissent se laisser (pas ou plus de plaisir) :

- Leur demander d'élaborer une stratégie quand ils ont la balle et quand ils ne l'ont pas.
- Valoriser la récupération de la balle = 1 point.
- Ajouter la notion de but, mettre un GB et le nombre de point dépend du nombre de portes libres passées (2 portes passées = 2 points).

Pas de changement de comportement :

- Questionnement des jeunes
- Comment faire pour récupérer le ballon ?
- Faire durer.

SITUATION 4 : Les Lionnes et les gazelles.

Effectif : 3 attaquants et 3 défenseurs.

Matériel : 6 balles ou plots, 1 but, plots (kits) ou bandelettes, 6 balles, 2 jeux, de chasubles de couleur différentes.

Objectifs :

Parvenir à accéder au tir au but malgré la présence des défenseurs successifs.

Description de la tâche :

- *Pour les joueurs en possession du ballon*, traverser les deux premiers espaces sans se faire toucher balle en main ou sans se faire prendre la balle et tirer au but dans le troisième espace.
- *Pour les défenseurs* derrière les balises au départ, tenter de toucher l'attaquant lorsqu'il pénètre dans la zone du défenseur. Ou lui subtiliser la balle. Arrêter la balle pour le troisième défenseur.
- Varier la position de départ d'un côté ou de l'autre.

Consignes :

- Vous transportez la balle comme vous voulez mais vous ne devez pas être touché balle en main pour pouvoir tirer. Sinon vous perdez la balle et devez retourner en prendre une autre dans la réserve.
- Les défenseurs retournent se cacher après le passage de chaque attaquant.
- Pour démarrer les défenseurs doivent attendre que les attaquants soient en place.

Ce qu'il faut surveiller pour que ça marche :

- **Le respect du départ** : C'est l'attaquant qui donne le départ en entrant balle en main dans le premier espace.
- **Les dimensions des espaces** : plus ils sont grands plus c'est facile pour l'attaquant et difficile pour les défenseurs.
-

SITUATION 5 : Les douaniers et les contrebandiers.

Effectif : minimum 8 joueurs

Matériel : 10 à 12 balles, coupelles ou bandelettes jaunes pour délimiter les espaces. 4 cerceaux et des chasubles de trois couleurs différentes.

Objectifs :

- Réussir malgré l'opposition à marquer un but

Description de la tâche :

- Le porteur de balle doit accéder au tir en se déplaçant soit en dribble soit en passe en évitant de se faire intercepter la balle.

Consignes :

- Les défenseurs ne doivent pas entrer en contact avec les attaquants. Ils peuvent intercepter la balle sur les passes et éventuellement dans les dribbles.

Ce qu'il faut surveiller pour que ça marche.

- L'activité du défenseur et le respect des consignes.
- Les distances des passes entre les joueurs.

LES CAPACITES A DEVELOPPER

Percevoir : les partenaires, l'adversaire, la distance à la quelle je vais pouvoir lancer et recevoir le ballon sans le perdre.

Décider : Choisir de traverser l'espace en dribble ou de jouer avec mon partenaire.

Agir : S'opposer, intercepter pour les douaniers, se démarquer pour les contrebandiers.

CONCLUSION

Notre étude était basée sur un constat selon lequel les joueurs Sénégalais sont plus attirés par l'attaque que par la défense.

Ce constat nous a permis de mener des enquêtes auprès des populations de Handball.

Pour y parvenir, nous avons commencé notre étude par une revue de littérature dans laquelle nous avons recensé des écrits relatifs au thème pour mieux situer notre problématique. Par la suite, dans la méthodologie nous avons montré la voie à suivre pour recueillir le maximum d'informations sur notre objet d'étude.

Nous avons distribué des questionnaires et fait des interviews destinées aux joueurs, aux entraîneurs, aux membres administratifs et aux anciens handballeurs.

Une collecte des données s'en est suivie au cours de laquelle, il s'agissait d'observer et d'interviewer des populations, de recueillir les faits et d'interpréter les résultats avant de terminer par un commentaire approfondi nous permettant d'affirmer ou d'infirmer notre hypothèse

Au terme de cette étude où 105 questionnaires des joueurs et 18 questionnaires des encadreurs et membres administratifs ont été distribués et interprétés, il ressort que les joueurs sont plus attirés par les buts et le spectacle en attaque.

Cette tâche nous a permis de faire un diagnostic plus ou moins exhaustif des facteurs limitant la performance dans la dialectique attaque/défense au handball. Ainsi selon les acteurs concernés que sont les joueurs et entraîneurs, ces facteurs limitant sont entre autres :

- Le manque de volonté ;
- Le manque de motivation ;
- Le manque de formation ;
- La mauvaise répartition temporelle du travail.

Les interviews des anciens handballeurs montrent que le temps accordé au travail est mal réparti. On note un manque de motivation.

Ces points évoqués plus haut, constituent des obstacles sérieux à l'élévation du niveau de jeu et au développement du handball dans la région de Dakar.

Néanmoins, nous avons essayé d'apporter des suggestions pour une bonne formation de nos joueurs dans le rapport de force attaque/défense au handball.

Ces propositions tournent autour de :

- La nécessité d'avoir un collègue des entraîneurs ;
- L'organisation des stages et séminaires d'information ;
- La disposition d'un plan d'orientation du handball ;
- Quelques situations de formation en défense de zone.

Aujourd'hui, nous pensons que le changement des mentalités et d'attitudes, ainsi que les différentes propositions ci-dessus, inciteront les responsables du monde sportif à reconsidérer la formation du joueur.

Se faisant, nous espérons que ce modeste travail contribuera au développement du handball Sénégalais.

BIBLIOGRAPHIE

Bayer Claude (1974) La Pratique du Handball et son approche psycho- sociale

Edition Librairie Philosophique J. Vrin.

Bayer Claude (1993) Handball : La formation du joueur, édition Vigot.

Bayer Claude (1989) : Les exigences de la haute performance et les répercussions sur la préparation du joueur de handball. Revue : Sport et performance (trad), Bucarest N° 296.

Bodin. J.C. (1991) Volley ball : La formation du joueur et de l'entraînement.

Edition Amphora.

Bouet Miche (1968) La Signification du sport. Edition Universitaire.

Bourrel et Seno (1991)” L'entraîneur de Football, préparation de l'équipe et pédagogie active ”p.97

Cercel P. (1983) : Handball, l'entraînement des équipes masculines. Editions Sport-tourisme, Bucarest.

Colas Duflo (1997), Jouer et philosopher. Presses Universitaires de France.

Costantini Daniel (1990) : Handball. Cahiers de sport. Editions “Revue EPS”.

Dictionnaire Larousse, 2006

Dictionnaire des sciences des sports.(1987). Verlag Karl Hofmann. D.7060. Shorndorf Germany.

Dictionnaire Universel, 1988.

Encyclopédie du Sport, 2005.

Fritz et Hattig.P. (1979) Handball. Edition Falken Erich Sicker.

Firan Haralambie et Massano Nicole. Handball, (1973) éditions Amphora.

Ghargy Taoufik.(1996) Le Handball de performance: “Démarches et Réflexions”
Altair- Editions.

Gharby Taoufik. (1992) : Développement des capacités d'anticipation, décision et créative dans les jeux sportifs collectifs chez les juniors. Thèse de doctorat, université de Bucarest, Faculté de sociologie, psychologie et pédagogie, Bucarest.

Grave.G. (1993). Les mémoires du Handball africain 1973/ 1993: Les années de Babacar Fall. Edition Saint Paul Dakar.

Grehaine.J.F et Laroche.J.I. (1993) : Didactique des sports collectifs à l'école, édition Revue EPS,N°17, pages 8 et 12.

Hebert Georges (1993) :Le sport contre l'éducation physique. éditions Revue EPS .

Herr Lucien (1980) : Le basketball. Evolution- Technique- Pédagogie. Editions Bornemann.

Ignatieva V.lakovlevna, (1983) :Handball, cours pour les Instituts de culture physique."Fiz – kultura " i sport" Moscou.

Malho.F (1974) : l'acte tactique en jeu, édition Vigot frères.

Manno, R. (1958) : Les bases de l'entraînement sportif, édition Revue EPS.

Matveiev L.P. (1983) : Aspects fondamentaux de l'entraînement. Edition Vigot.

Noteboom, Thierry (1990) : Les fondements pédagogique et technique du Handball, édition Amphora.

Noteboom Thierry. (1995) : Handball- Technique- Pédagogie- Entraînement. Editions Amphora.

Paul Ndong. (1986/1987) : Le profil du football Sénégalais, sa position par rapport aux tendances offensives et défensives de différentes lignes d'une équipe.

Pascale Jeannin ; Bruno Cremonesi (2009) : Handball.

Pinturault,J. (1976) : Le Handball à 7, édition Borenemaan. Paris.

Platonov. V.N. (1988) L'entraînement sportif- Théorie et méthodologie. Revue EPS.

Roger Caillois,(1957) Les jeux et les Hommes, Gallimard, ISBN.

Schubert,R ; (1988) : L'entraînement des équipes juniors : Revue Euro- hand. Paris N°1.

Seynabou Diop. (2007/2008) : Le handball féminin dans la région d Dakar : Problèmes et perspectives d développement.

Sidy Gaye (1985- 1986) : Rapport attaque/défense en Football, inventaire et efficacité des actions significatives d'attaque et de défense. Mémoire de Maîtrise Steps.

Sillamy, N (1984) Dictionnaire de la psychologie, Larousse Paris.

Téodoresco Léon (1975) : Problèmes de théorie et méthodiques dans les jeux sportifs. Editions sport- tourisme. Bucarest.

Teodoresco Léon.(**1965**) : “Principe pour l’étude de la pratique commune aux jeux sportifs collectifs et leur corrélation avec la préparation tactique des équipes et des joueurs”. Colloque international de Vichy.

Thibault (**1979**) :Sport et éducation physique. p.62 .

Weineck.J. (**1986**) Manuel d’entraînement, Paris édition Vigot.

SITOLOGIE

www.sportech.online.fr/sport&performance. Le 10mars 2010. 15h

www.worldhandball.com/desktop.default. Le 30 avril 2010. 22h

Les tendances modernes du handball. De Mme Mahour Bacha Sabira chargé de Cours à INFS/STS de Dely Ibrahim.

www.sports.fr/cmcc/ominisports/201003/. Le 30/08/2010 : 03h40mn.

[www.liberation.fr/sports/010936778-Le handballeur-d-aujourd’hui](http://www.liberation.fr/sports/010936778-Le%20handballeur-d-aujourd%27hui).Le 30/08/2010 :01h42mn

Claude Onesta , sélectionneur de l’équipe de France Sénior masculin



QUESTIONNAIRE.

Destiné aux Entraîneurs du Championnat Elite.

Ce questionnaire entre dans l'élaboration d'un mémoire de *Maîtrise en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (S.T.A.P.S).* Toutes les réponses recueillies seront tenues secrètes et ne seront exploitées que dans le cadre de cette recherche.

Tout en espérant que vous répondrez à toutes les questions avec la plus grande franchise, nous vous remercions d'avance.

Club.....

Références administrative

- Formateur d'école Entraîneur Autres
 Salarié Bénévole

1/ Depuis combien d' années entraînez- vous un club ?

2/ Vous est- il arrivé d'entraîner les jeunes joueurs ?

Si Oui, laquelle ?.....

Combien de temps ?.....

**Si non,
pourquoi ?.....
.....**

3/ Combien de temps consacrez- vous à la défense dans vos séances ?

.....

4/ Combien d'heures consacrez vous au travail de la défense dans la semaine ?

.....

5/ Possédez-vous une planification annuelle qui vous sert de fil de conducteur pour la tenue de votre travail ?

Si Oui, quels sont les objectifs majeurs ?

.....
.....

Si Non, pourquoi ?

.....
.....

6/ Quelle est la répartition de pourcentage (%) du temps de travail en défense en attaque lors de l'entraînement ?

Pour La défense.....%

Pour l'attaque.....%

7/ Quel est le nombre de séances d'entraînement que vous faites

Par semaine.....

Par jour.....

8/En moyenne sur une séance d'une heure combien de temps consacrez vous ?

A l'attaque minutes

A la défense..... minutes

9/ Possédez- vous des séances spécifiques aux postes défensifs dans la semaine ?

Oui

Si non, pourquoi ?

.....
.....
.....

10/ Valorisez- vous le travail défensif dans vos séances d'entraînement ?

Non, pourquoi ?.....

Si Oui

comment.....
.....

11/ En compétition jouez-vous le plus souvent :

- **En Homme à Homme** Peu Souvent Très souvent
- **La Zone** Peu Souvent Très souvent
- **Une défense Mixte** Peu Souvent Très souvent.
-

12/ Vous arrive t – il souvent de changer de système défensif au cours d’une rencontre ?

Si Oui combien de fois par mi-temps ?.....

Non, pourquoi ?.....

13/Pensez- vous que les joueurs ont plus envie de jouer en :

En attaque,
Pourquoi ?.....
.....
.....

En défense,
Pourquoi ?.....
.....
.....

14/ Quelles sont selon vous les qualités physiques et motrices essentielles d’un défenseur ?

.....
.....
.....

15/ Récompensez- vous les défenseurs

A l’entraînement **En compétition**

Comment ?.....
.....

16/ Le public et les media sont- ils plus portés à apprécier le jeu

Des attaquants

Des défenseurs

Pourquoi ?.....
.....
.....

17/ Selon vous, comment peut-on résoudre le problème du jeu en défense des joueurs Sénégalais.

.....
.....
.....



QUESTIONNAIRE

Destiné aux joueurs du championnat Elite.

Ce questionnaire vous est soumis dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (S.T.A.P.S). Nous vous assurons que toutes les réponses seront gardées dans un anonymat complet.

Nous vous remercions de votre franche collaboration pour la réussite de ce travail.

Age : ans

Sexe M F

Nom du Club.....

1/ Quel est votre niveau d'étude ?

- Primaire Universitaire
 Secondaire Non scolarisé

2/ Qu'est ce qui a motivé votre pratique de Handball ?

- Au début de votre engagement.

.....
.....

- A présent.

.....
.....

3/ Etes vous passé par une école de handball ?

- Si Oui, laquelle ?.....
- Et en quelle année ?.....

Si non, pourquoi ?.....

12/ A l'entraînement êtes – vous plus content quand vous devez :

Attaquer

Défendre.

13/Que pensez-vous des récompenses à donner aux meilleurs défenseurs ?

Bonne décision

Mauvaise décision

14/ Comment jugez- vous le travail de défense dans votre équipe lors des entraînements en semaine ?

Suffisant

insuffisant

assez

pas assez

15/Pourquoi les joueurs préfèrent- ils attaquer que défendre ?

.....
.....

16/ Comment peut-on régler le déficit des bons défenseurs dans une équipe ?

.....
.....

17/ Selon vous, qu'est ce qui explique le fait que l'on trouve peu de joueurs à s'intéresser au jeu de la défense ?

.....
.....

18/ Comment jugez- vous le joueur du championnat d'élite en défense, en générale ?

Bon

Moyen

Passable

Médiocre

Justifiez votre réponse.....

.....
.....

19/ Durant les matches vous passez plus de temps :

En attaque

En défense

Autant dans l'un que l'autre.

20/ Connaissez- vous des systèmes d'attaque ?

Lesquels sont ?

.....

21/ Connaissez-vous les dispositifs d'attaque ?

Lesquels sont ?

.....

22/ Etes- vous spécialiste de :

Attaque

Défense

THIERRY CLAUDE MBINI

Université Cheikh Anta DIOP

Etudiant en maîtrise es STAPS

(UCAD)

INSEPS/ Dakar.

Guide d'entretien destiné aux administrateurs actifs du handball sénégalais.

Ce questionnaire entre dans le cadre d'un travail de mémoire de maîtrise en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS).

Nous vous assurons que les réponses seront gardées dans un anonymat complet. Nous vous remercions de votre franche collaboration pour la réussite de ce travail.

1/ Quel âge avez-vous ?.....

2/ Quel est votre niveau d'études.....

3/ Quel rôle avez-vous joué dans le handball Sénégalais ?

.....

4/ Combien de clubs existent- ils dans la région de Dakar ? Citez- les !

.....

5/ Quelles sont les instances dirigeantes ?

.....

6/ Comment fonctionne votre structure ?

.....

7/ Quelles sont les forces et faiblesses du handball Sénégalais ?

.....

.....

8/ Quel constat faites vous du jeu en attaque et en défense ?

.....

9/Selon vous quelles sont les raisons qui attirent les joueurs en attaque ?

.....
10/ Pensez vous qu'il y ait un rapport entre les choix de l'entraîneurs et les motivations des joueurs?

.....
.....

11/ Est- possible de remporter un match sans pourtant bien défendre ?

Oui

Non

12/ Comment jugez vous le rapport de force entre l'attaque et la défense au handball ?

.....
.....

13/ Quelles sont les solutions que vous proposez pour former des bons défenseurs ?

.....
.....

14/ Doit –on récompenser ou non les meilleurs défenseurs dans une équipe ?

Oui

Non

15/ Quel est le niveau technique actuel du handball ?

.....
.....

THIERRY CLAUDE MBINI

Université Cheikh Anta DIOP

Etudiant en maîtrise es STAPS

(UCAD)

INSEPS/ Dakar.

Guide d'entretien destiné aux anciens Handballeurs

Ce questionnaire entre dans le cadre d'un travail de mémoire de maîtrise en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS).

Nous vous assurons que les réponses seront gardées dans un anonymat complet. Nous vous remercions de votre franche collaboration pour la réussite de ce travail.

1/ Quelles fonctions avez-vous occupé dans votre club ou dans les instances dirigeantes ?

.....

2/ Avez- vous régulièrement assisté ces deux dernières années à des rencontres de Handball ?

Si Oui à quelle occasion ?.....

Si Non, pourquoi ?.....

3/ Quel est selon vous le niveau technique actuel du handball sénégalais à comparer aux six dernières années.

.....

4/ Comment jugez vous le rapport de force attaque/ défense ?

.....

5/ Pourquoi selon vous, les joueurs sont plus attirés par l'attaque que la défense ?

.....

6/ Quel constat faites –vous du jeu en défense et en attaque ?

.....

.....

7/ Quelles solutions préconisez-vous pour le jeu en défense ?

.....