

QUANTIFICATION DE L'ACTIVITE HANDBALL CHEZ DES JEUNES JOUEURS

HERMASSI S.¹, CHAMARI K.², MAHFOUDI M.E.¹, BOUDHINA N.¹, HACHANA Y.¹, HAJ SASSI R.¹
& HAJ-YAHMED M.¹

¹ Unité de recherche : Evaluation et analyse des facteurs déterminant la performance sportive ISSEP Ksar Saïd.

² Unité de recherche : Evaluation sport et santé - CNMSS

Mots clés : Jeunes handballeur, déplacements, actions motrices spécifiques.

INTRODUCTION

L'activité handball se résume globalement en une suite d'efforts dont la vivacité des actions, le nombre et la qualité des engagements suivent une logique d'efforts brefs et intenses entrecoupés de périodes plus longues de récupération incomplètes (Buchheit, 2005). Ainsi, l'étude des indicateurs externes de la compétition (distance totale parcourue, temps passé en activité, nombre de sprints, de sauts, ...) constituent un facteur important en handball (Quintallet, 2003). En effet, l'observation de cet aspect permet une estimation des ressources énergétiques et une identification des qualités physiques impliquées lors de l'effort.

L'objectif de ce travail est de quantifier quelques indicateurs externes déterminant la performance en handball chez des jeunes joueurs.

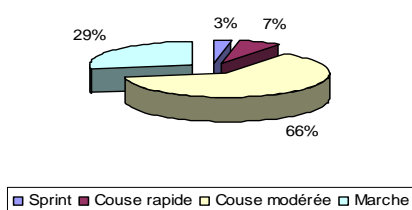
METHODE

Dix huit (18) jeunes handballeurs (âge 14.33 ± 0.47 ans ; taille 1.74 ± 0.06 cm ; poids $59, 28 \pm 8,12$ kg ; BMI 20.90 ± 2.17 kg.m⁻²) ont participé à cette étude. Tous les sujets ont été filmés lors de 4 matchs avec deux caméras numériques (Sony, DCL TRV 130E) afin d'estimer la distance totale parcourue et les distances réalisées lors de différentes formes de déplacement (sprint, course rapide, course modérée, marche). Nous avons également comptabilisé le nombre de certaines actions motrices spécifiques (passe, tir, réception, ...) durant chaque rencontre. Une calibration du terrain par distances de 5 mètres est effectuée avant les matchs.

RESULTATS ET DISCUSSION

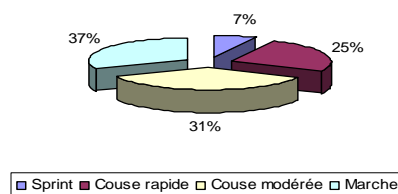
La distance totale parcourue par nos joueurs lors d'un match atteint en moyenne $1921,1 \pm 315,6$ m. Cette distance est nettement plus faible que celles observées par plusieurs auteurs et donc les valeurs sont comprises entre 4000 et 5000 mètres (Grosgeorges, 1990 ; Konzak & Schake, 1985 ; Pers et col. 2002 ; Buchheit, 2005). Concernant les différentes modalités de déplacement, les valeurs moyennes exprimées en mètres et en pourcentage de la distance totale parcourue sont égales à $51,86 \pm 33,83$ m soit 2,69% pour les sprints ; $127,0 \pm 36,20$ m soit 6,61% pour les courses rapides ; $1266,36 \pm 292,82$ m soit 65,91% pour les courses modérées et $602,33 \pm 197,48$ m soit 29% pour la marche.

Répartition des différentes formes de déplacement au cours d'une compétition de handball chez des jeunes joueurs (en % de la distance totale parcourue)



Cette répartition des formes de déplacement n'est pas similaire à celle obtenue chez des joueurs adultes et reflète des efforts relativement plus conséquents au niveau aérobie. En effet, selon Pers et col. (2002), les sprints, les courses rapides, les courses modérées et la marche représentent respectivement 7%, 25%, 31% et 37% de la durée totale de la compétition chez les joueurs adultes.

Répartition des différentes formes de déplacement au cours d'une compétition de handball chez des joueurs adultes (en % de la durée totale du match) PERS et col., 2002



De même, le nombre moyen des actions motrices par match est différent de celui rapporté par Grosgeorges, (1990) chez des joueurs seniors (118 vs 177 pour les passes ; 47 vs 90 pour les réceptions ; 24 vs 9 pour les tirs ; 35 vs 79 pour les sauts).

La structure de l'effort observée chez nos jeunes joueurs est différente de celle relevée chez des joueurs adultes (Grosgeorges, 1990, Pers et al, 2002,). Ceci pourrait être expliqué par la durée plus courte de la compétition (2 x 25 min vs 2 x 30 min) mais aussi par un rapport moyen « temps d'effort : temps de pause » moins élevé (15''/20'' vs 10''/10'') chez les jeunes (Buchheit, 2005).

CONCLUSION

Considérant les distances parcourues et, surtout le temps de récupération qui est généralement long, les sollicitations physiques des jeunes joueurs sont souvent modérées. Par conséquent, il existe de réelles différences tant quantitatives que qualitatives entre les efforts fournis par les jeunes et les adultes durant le match. L'identification de ces indicateurs externes ainsi que leur répartition durant la compétition permettraient ainsi aux techniciens de mieux adapter et orienter l'entraînement des jeunes handballeurs.

BIBLIOGRAPHIE

- Buchheit, M.** Approches du handball. 87 : 27-34, 2005.
Grosgeorges, B. Modèle d'effort et entraînement en sports collectifs, Approches du handball. 2 : 29-32, (1990).
Konzak B., Schake F. Données non publiées reprises par Bayer C., dans, *Handball, la formation du joueur*, (1985)
Pers, J., Marta, B., Stanislav, K., Marco, D. Human Movement Science: observation and analysis of large-scale human motion 2002; 21: 295-311
Quintallet, A. La programmation du travail énergétique en Handball. Approches du handball. 74: 33-37, 2003.