

## UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

### HANDBALL

#### COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
<b>Motrices</b>	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but</li> <li>2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques</li> <li>3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...)</li> <li>4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)</li> </ol>
<b>Personnelles</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité</li> <li>2. Contrôle de soi : stress, émotions</li> <li>3. Faire preuve d'innovation et de création</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique</li> <li>2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie)</li> <li>3. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé</li> <li>1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude</li> <li>2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale</li> <li>1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales</li> <li>2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques</li> </ol>
<b>Relationnelles et sociales</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager</li> <li>2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe</li> <li>2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel</li> <li>3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership</li> <li>1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe</li> <li>2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme</li> <li>3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun</li> </ol>
<b>Méthodologiques</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation</li> <li>2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer)</li> <li>2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes</li> <li>1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions</li> <li>2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe</li> <li>3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe</li> </ol>

A travers l'UE Handball les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

# Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité handball à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Durant les séances proposées, l'étudiant(e) devra au travers des compétences spécifiques suivantes :

- ▶ Vivre, participer, gérer un échauffement sous forme de préparation physique générale sans puis avec ballon. Développer son autonomie
- ▶ Être à l'écoute des consignes données par l'enseignant et savoir questionner sa pratique pour résoudre des problèmes posés
- ▶ Développer sa motricité générale et spécifique
- ▶ Développer ses savoirs faire individuels (passe, dribble, tir)
- ▶ Développer ses savoirs faire collectifs (relation à 2 ou plus, conservation de la balle, exploitation et création d'un surnombre)
- ▶ Savoir gérer sa vie physique et ses efforts
- ▶ Se responsabiliser sur la gestion de l'intégrité physique de son adversaire

## PLANIFICATION DU CYCLE

### Trame du cycle / objectif des séances

01

#### Evaluation diagnostic

- ▶ Atelier sur les SFIO
- ▶ Situation de 2/1, 3/2, 2/2
  - ▶ Jeu global en 3/3 sur grand terrain

02

#### Motricité générale

- ▶ Apprentissage de la passe, le dribble
- ▶ Amélioration des attitudes et des choix fait en situation de surnombre (2/1)

03

#### Motricité générale et spécifique sur le tir (appuis et haut du corps)

- ▶ Amélioration des attitudes et des choix fait en situation de surnombre (2/1 ; 3/2)

04

#### Le tir en course et dans différents secteurs

- ▶ Le duel attaquant défenseur en 1/1
- ▶ Analyse des comportements sur le 2/2 (1/2 terrain)

05

#### Les attitudes défensives sur une défense homme à homme et de zone

- ▶ Neutralisation
- ▶ Excentration
- ▶ Harcèlement

06

#### La contre-attaque et création d'un surnombre

07

#### Changement de secteur en attaque et la gestion de l'équilibre de l'espace offensif

08

#### Création d'un surnombre

- ▶ 2/2 et 3/3 sur espace gauche puis Droit puis central

09

#### Evaluation

## Précisions générales pour l'évaluation pratique sur 13 points

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 7 des 9 séances de la séquence
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours. (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

## Précisions spécifiques

### Grille et protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<b>Maniement de la balle Motricité</b>	Perd la balle sur les dribbles	Dribble en concentrant son attention sur le ballon	Dribble en levant le regard	Maîtrise le double pas et le dribble
<b>Savoir faire</b>	Se positionne mal face au défenseur Ne sait pas neutraliser	Déplacement défensif anarchique	Prend en compte le déplacement de ses partenaires pour défendre	Bonne mobilité défensive
<b>Savoir faire</b>	Jeu encore replié sur sa propre performance N'arrive pas à prendre en compte ses partenaires	Orienté son jeu vers l'avant	Court dans les espaces libres (jeu sans ballon) Prise de balle en mouvement Dribble et passe maîtrisés	Création et exploitation
<b>Performance dans le jeu</b>	Perd plus de balles qu'il en exploite	Perd peu de balles mais se contente de faire des passes	Joue avec ses coéquipiers	Joueur responsable et moteur dans son équipe
<b>Engagement</b>	Difficulté à s'engager dans un processus d'apprentissage Est en réaction	S'approprie les règles	Participation active	Autonome et responsable

### Grille et protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

- ▶ Match de 2 x 15 minutes à 4 contre 4 ou 5 contre 5 en fonction du niveau global du groupe et de l'effectif. Le jeu se fait sur l'ensemble du terrain. Les gardiens de but ne sont pas évalués à moins d'un accord conclu en début de cycle
- ▶ Cette situation permet d'apprécier à sa juste valeur les compétences acquises dans les comportements offensifs et défensifs tant dans le savoir faire que le savoir vivre et être

## Evaluation théorique

L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Le règlement officiel
- ▶ Les points de technique et de tactique abordés au cours du semestre que ce soit dans les savoirs faire offensifs que défensifs

# CONTENU THÉORIQUE

---

Les points suivants seront abordés :

## Logique interne de l'activité

### Les principes d'action en attaque

Pour marquer l'équipe et de ce fait chaque joueur qui la compose aura à agir judicieusement et efficacement face à des situations de jeu qui s'offrent à lui. Il doit être capable de conserver la balle, de progresser vers le camp adverse et de tirer pour marquer. Pour cela le joueur porteur de balle ainsi que le non porteur de balles ont des actions bien précises à faire afin de :

- ▶ Déborder son adversaire
- ▶ Créer un surnombre
- ▶ Exploiter un surnombre

### Les principes d'action en défense

La défense est une phase essentielle de ce sport. Par ailleurs, c'est un sport où le contact est réglementé mais existe. Il faut apprendre aux étudiants à bien défendre sans mettre en danger leur adversaire. Le respect de l'autre est une compétence importante à faire vivre tout au long du cycle.

Pour cela on va préciser les notions suivantes :

- ▶ Le placement du défenseur
- ▶ Comment gêner efficacement le tir ?
- ▶ Comment et pourquoi harceler le porteur de balle sans faire faute ?

### **Les différents types de défense**

- ▶ La défense individuelle
- ▶ La défense de zone

