



**Jusqu'au  
04 juillet  
Reprenez  
l'activité**

# Mon HAND à 4

Des situations pour  
**PRATIQUER**

**Des temps  
pour  
S'EXPRIMER**

**Des  
réalisations  
pour  
MONTRER**

MONTRE-MOI TON  
**HAND à 4**

Table des matières

**Mon HAND A 4** ..... 2

**L'ESPACE DE JEU** ..... 3

**DES SITUATIONS DE JEU EVOLUTIVES :** ..... 4

**DES PRINCIPES ET REGLES DU JEU :** ..... 7

**LES ROLES SOCIAUX**..... 8

**PARLER DE SA PRATIQUE :** ..... 11

**MONTRER SON HAND A 4** ..... 13

**ORGANISATION** ..... 15

**Défi rôles** ..... 16

**Défi matchs** ..... 16



# Mon HAND A 4

## INTRODUCTION

Le travail partenarial engagé s'articule dans le cadre des conventions qui lient la FFHB et l'USEP. La crise sanitaire a fortement réduit l'activité sportive associative pratiquée à l'intérieur ou en dehors de l'école. Aussi, les mesures sanitaires évoluant, la FFHB a proposé un plan de reprise de l'activité autour du hand à 4. Attentive à ces initiatives, l'USEP s'est engagée dans la réalisation d'un document pédagogique autour du hand à quatre. Ce document a la vocation :

- D'accompagner la reprise de l'activité physique et associative ;
- De proposer une activité novatrice, facile à mettre en œuvre ;
- De contribuer au maintien de l'activité physique
- De guider la pratique du handball à quatre pour les enseignants

### Présentation du handball à 4

La pratique du hand à 4 répond à plusieurs objectifs

- Rajeunir la pratique du handball traditionnel en proposant un handball « urbain » facile à mettre en place avec un matériel simple à utiliser
- Améliorer la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrés dans les mondes scolaire et fédéral
- Organiser des rencontres à effectif réduit
- Proposer une pratique ludique adaptée pour la découverte du handball notamment dans une activité pour des adultes non-handballeurs

La mixité des pratiquants tant par sexe que par compétences est un point fort de cette activité.

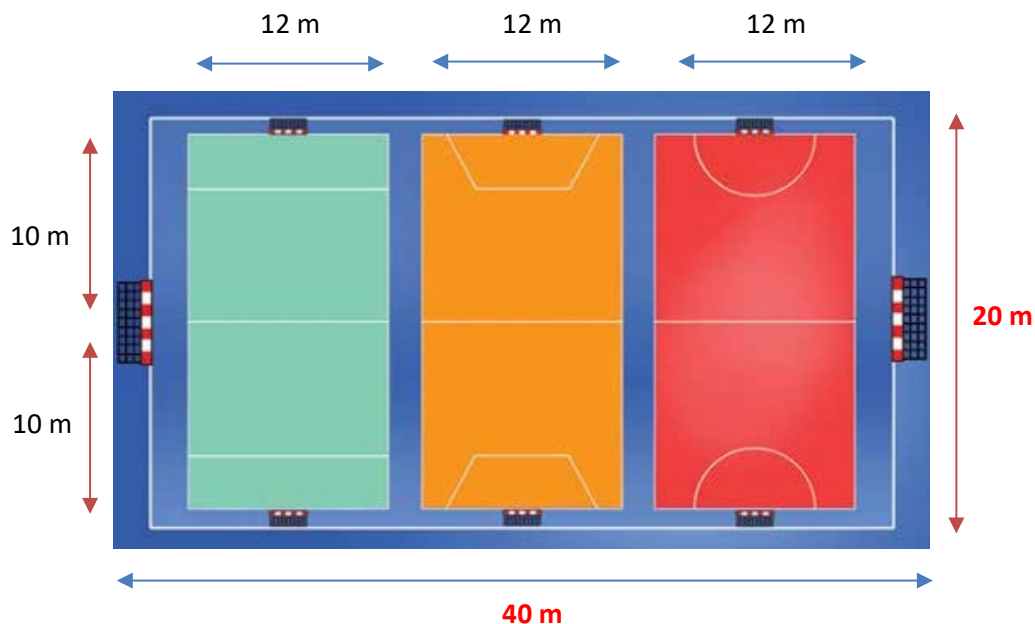
# L'ESPACE DE JEU

Il se joue sur un terrain de handball 40mx20m sur 3 terrains (20mx13m).

- Le terrain de hand à 4 est un terrain de handball complet divisé par 3 dans le sens de la longueur, dans une cour d'école ou sur un stade, il mesure 12X20 mètres
- Les situations de jeu proposées se réaliseront sur un demi-terrain de hand à 4 – sur les deux tiers d'un terrain de hand à 4 ou terrain de hand à 4

## 1. UN ESPACE REDUIT

10m x 12m avec une zone devant chaque cage en arc de cercle, en trapèze, ou rectiligne



## 2. UN ESPACE VARIE



Sur terrain couvert



Dans une cour de  
récréation



Sur un stade

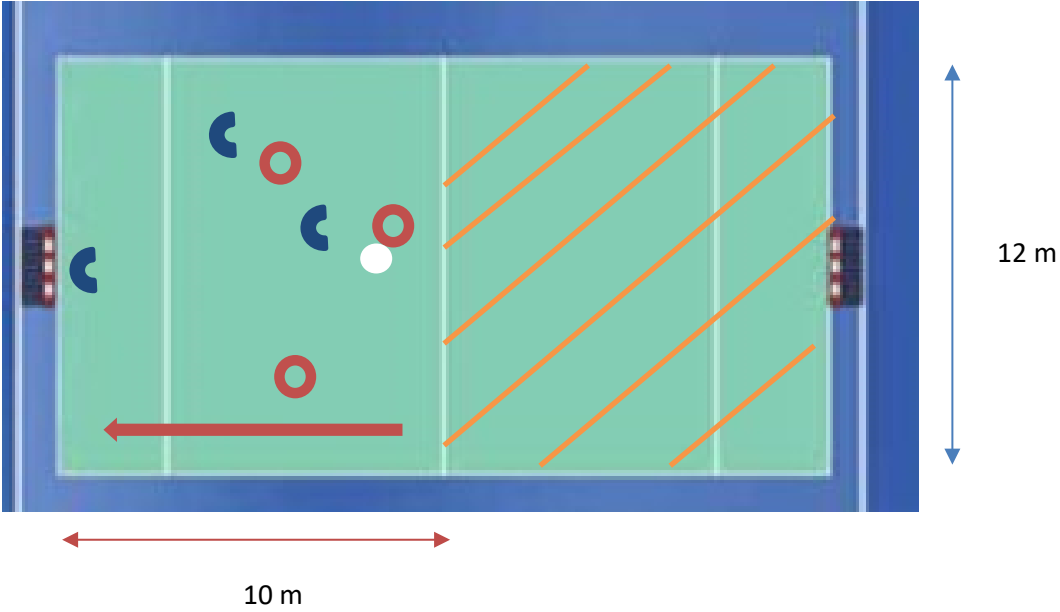
# DES SITUATIONS DE JEU EVOLUTIVES :

De six joueurs sur un demi-terrain à un match sur terrain complet à 4 contre 4

## 3. JEU DU DEFI ATTAQUE

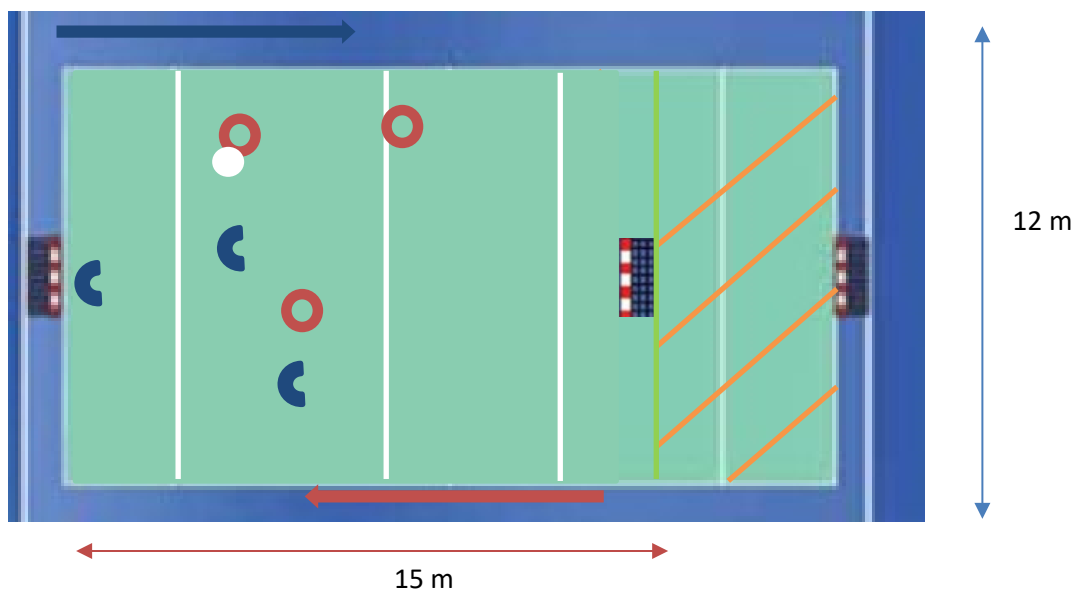
Sur ½ terrain sur un seul but, (10x12m)  
*Equipe A = 3 attaquants*  
*Equipe B = 2 défenseurs et 1 gardien*

- Les attaquants du ½ terrain A font équipe avec le défenseur et gardien du terrain B.
- Chaque attaque démarre du centre du terrain.
- Une attaque se termine lorsqu'elle aboutit à un but marqué ou lorsque le ballon sort des limites du terrain ou est récupéré par le défenseur ou le gardien...
- Les points sont comptés pour les attaquants à chaque but marqué et pour les défenseurs à chaque attaque non aboutie.
- On additionne les scores obtenus sur chaque ½ terrain.
- On change ensuite les rôles d'attaquants et défenseurs.



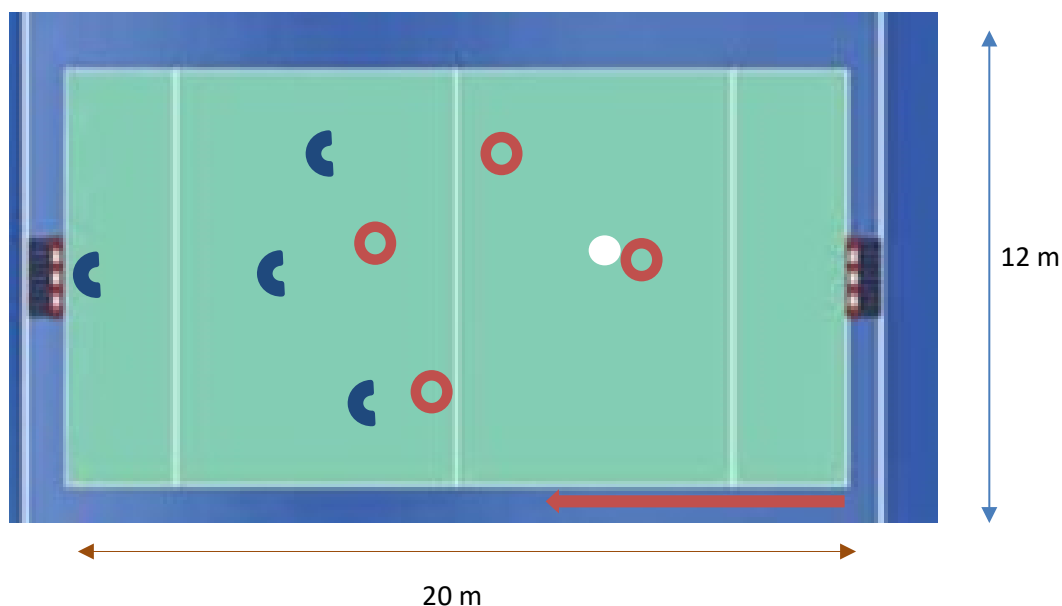
#### 4. MATCH EN 3 CONTRE 3 SUR ½ TERRAIN (15X12)

- Match sur ½ terrain à 3 contre 3 (avec 2 cages)
- Lorsqu'une équipe défend, un joueur est autorisé à occuper le poste de gardien de but.
- Après chaque but marqué la remise en jeu se fait depuis le gardien de l'équipe qui vient d'encaisser un but.



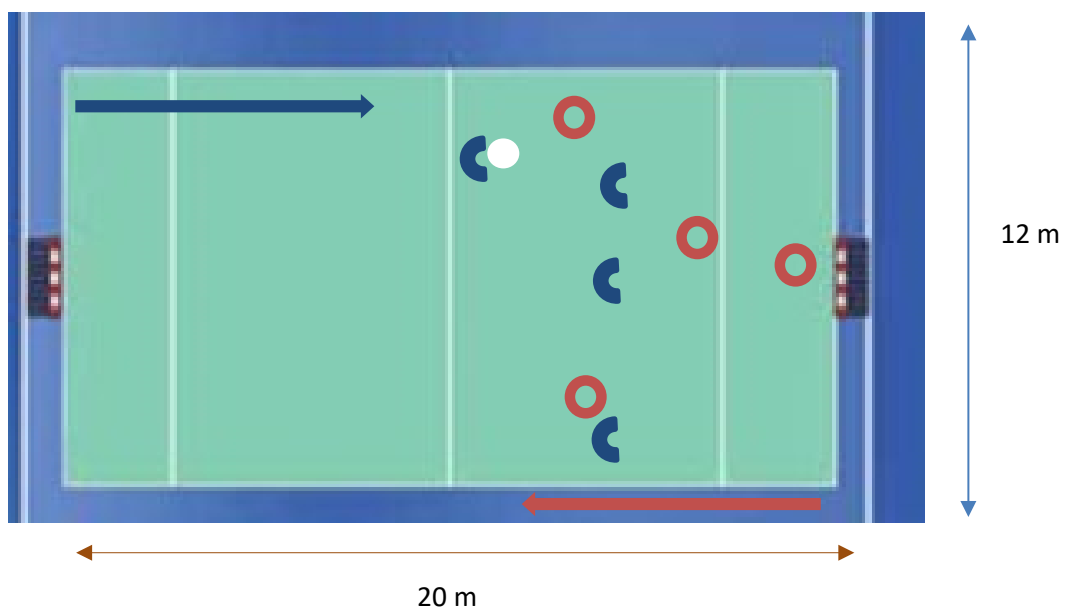
#### 5. JEU DU DEFI ATTAQUE SUR TERRAIN COMPLET A 4 CONTRE 4 SUR UN SEUL BUT

- Même procédure que le jeu d'attaque défense à 3 contre 3 avec dans cette situation 4 attaquants face à 3 défenseurs et un gardien.
- Chaque attaque démarre du but adverse.
- On joue un temps donné avant de changer de rôle.
- On comptabilise le score d'attaquant et défenseur de chaque équipe.
- On change ensuite les rôles d'attaquants et défenseurs.



## 6. MATCH SUR TERRAIN COMPLET A 4 CONTRE 4

- Même procédure que la situation de match à 2 contre 2 sur l'ensemble du terrain.
- Lorsqu'une équipe défend un joueur est autorisé à occuper le poste de gardien de but.
- Après chaque but marqué la remise en jeu se fait depuis le gardien de l'équipe qui vient d'encaisser un but.



## DES PRINCIPES ET REGLES DU JEU :

### 1. DES PRINCIPES

- Des équipes mixtes de 4 joueurs (1 gardien et 3 joueurs)
- Principe d'un jeu ludique, attractif par le principe de **surnombre** (le gardien peut sortir)
- Principe d'aménagement (aménagement des règles/ situations)
  - o Limitation du dribble
  - o Gestion des passes...

### 2. LES REGLES DU HANDBALL AMENAGEES

- On engage du gardien
- Suppression du contact
- Récupération de la balle / 3 secondes décomptées à haute voix par le défenseur
- Le dribble est autorisé pour favoriser la vitesse de jeu

*Indulgence sur la règle du marcher (plus de trois pas devant la zone de tir)*



# LES ROLES SOCIAUX



## 1. LES ENFANTS ARBITRES

L'arbitrage est un élément majeur pour le bon déroulement d'une séquence de jeu. Il est essentiel dans le parcours de l'enfant, que celui-ci apprenne à arbitrer un match. Cette responsabilité lui permettra de mieux appréhender les règles et se positionner dans un rôle bienveillant. L'arbitre est un acteur tout aussi important que le joueur.

C'est donc avec un accompagnement que l'enfant se verra confier des tâches d'arbitrage lors des séances d'apprentissage. Ce cheminement se fera progressivement et les tâches liées à l'arbitrage seront variées.

*Les situations peuvent être adaptées en fonction du contexte, du niveau de maîtrise du jeu des enfants et du matériel à disposition pour les classes.*

### **Proposition d'évolution :**

- Construire un arbitrage progressif en fonction du niveau de maîtrise de vos classes (d'un à plusieurs arbitres avec des rôles spécifiques, exemple : un arbitre pour la touche, un arbitre qui siffle les fautes, un arbitre qui siffle les points...
- D'être dans un auto-arbitrage

**Matériel :** Un sifflet poire

**Description de la situation :** L'arbitre est supervisé par un adulte. Il (l'adulte) intervient auprès des arbitres pour les aider dans leurs tâches, lorsqu'il y a des situations « dangereuses » ou lorsqu'il y a des litiges.

## 2. L'ARBITRE GERE LES TACHES SUIVANTE :

Mon rôle	Ce que j'arbitre
<b>Adulte référent « le recours au juge »</b>	Veille au respect des droits et des devoirs Aide au placement Aide la prise de décision Donne des retours aux enfants entre les actions
<b>Je cadre le temps</b>	Siffle le début et la fin du match (en accord avec le maître du temps)  Invite les équipes à se saluer et fait respecter les règles (distanciation) / A construire avant
<b>Je fais respecter le cadre</b>	Vérifie le nombre de joueur Je siffle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les contacts</li> <li>- Les touches</li> <li>- Le marcher</li> <li>- La faute et indique l'endroit de la faute</li> <li>- Le point d'attaque</li> <li>- Le point défense (quand il y a lieu)</li> </ul>

## 3. UN ENFANT SCOREUR

**Matériel :** Une feuille et un stylo (la feuille de route peut être préparée en classe, voir annexe) ou un panneau de scores...

**Description de la situation :**

- Comptabilise les points : Sur le bord de la touche, un enfant marque « une barre » pour chaque point marqué par une équipe et/ou pour chaque défense réussie (lorsque la situation de match le précise)
- Annonce à la fin du match l'équipe qui a marqué le plus de points

**Un Observateur (aide) :** Identifie si le tir est marqué ou pas marqué, arrêté par le gardien ou non

---

#### 4. UN ENFANT CHRONOMETREUR

**Matériel :** Un chronomètre

**Description de la situation :** Il mesure le temps de jeu et signale le début et la fin de la partie. Sur le bord de la touche, un enfant a installé un nombre de plots égal à la durée du match en minutes. Muni d'un chronomètre, il enlève un plot pour 1 minute écoulée.

---

#### 5. UN ENFANT RAMASSEUR (EN OPTION/CAPACITE MATERIEL) :

**Matériel :** Une balle supplémentaire

**Description de la situation :** Sur le bord de la touche, un enfant est installé et distribue un nouveau ballon à chaque sortie du ballon de match. Il récupère le ballon sorti et réitère l'opération à chaque nouvelle sortie de ballon.

## PARLER DE SA PRATIQUE :

L'USEP travaille à permettre à chaque enfant de devenir acteur de sa rencontre mais aussi penseur. Inciter chaque enfant à s'asseoir, réfléchir, discuter autour de chaque sujet que la rencontre sportive USEP lui a suggéré est une tâche ô combien éducative. Inviter l'Enfant à s'exprimer sur l'aventure humaine qu'est la rencontre sportive USEP, c'est lui permettre de comprendre combien le terme rencontre que l'USEP fait vibrer lors de ces temps de vie est d'importance.

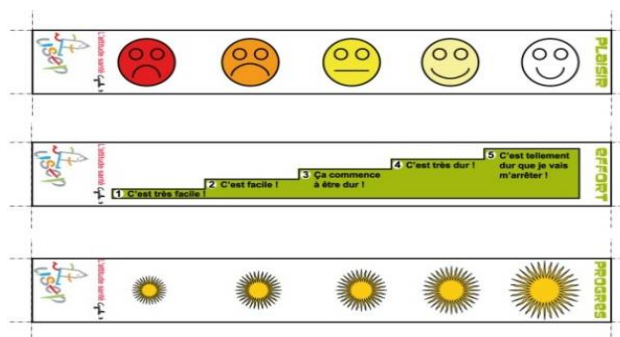
Fiche « Je donne mon point de vue » en annexe

### LES RÉGLETTES :

L'USEP souhaite aider les enfants à construire le concept d'effort lors de la pratique d'une activité physique. Pour cela, elle crée trois réglettes à savoir

- La **Réglette du plaisir**, [Réglette du plaisir](#)
- Celle du ressenti **d'effort** [Réglette de l'effort](#)
- Et celle du **progrès** [Réglette du progrès](#)

Les réglettes peuvent s'utiliser avant et après le temps d'activité.



L'objectif est que les enfants se construisent des repères relatifs à la perception de :

- La quantité d'activité physique pratiquée.
- La régularité de la pratique effectuée.
- L'intensité et/ou la difficulté de l'activité

**LIEN :** [USEP L'attitude santé en cycle 3 - Les réglettes](#)

**Version imprimable :** [Les 3 réglettes version imprimable](#)

### LE NUAGE DE MOTS :

Le nuage de mots est un outil...

- **Quoi :** Inviter les enfants à réfléchir sur les valeurs tel que, le respect, l'esprit d'équipe, le fairplay
- **Qui :** Les enfants en classe, après la séance de jeu...
- **Comment :**
  - Choix d'une vidéo inductrice autour des valeurs choisies (lien vidéo FFHB)
  - Réflexion et recueil des ressentis sur les valeurs (ex : Pour moi le respect c'est...)
  - Réaliser une affiche collective sur le respect, l'esprit d'équipe, le fairplay

---

## LE REMUE-MENINGES :

Le remue-méninges est un dispositif conçu pour contribuer à la formation d'un citoyen sportif. Cet atelier accompagne une rencontre sportive associative Usep en proposant un temps de réflexion propre à chaque enfant, lequel peut penser, s'exprimer et débattre.



LIEN : [Remue-méninges 2020 interactif](#)

## Exemple de débats possibles ou d'affiches «je donne mon point de vue »

- Dans le sport ...Tous pareils – Tous différents, qu'en pensez-vous ?
- Est-ce que tout le monde peut faire du sport ?
- Partenaire – Adversaire... Est-ce que c'est important ?
- Jouer en équipe ... Est-ce que ça te permet de progresser ?
- Faire un effort ... Est-ce que ça fait du bien ?
- Est-ce que c'est important de gagner ?
- Faut-il être le premier pour être respecté ?
- Se dépasser dans le sport ... Qu'est-ce que ça veut dire ?
- S'entraider ... Est-ce que c'est important ?

## MONTRER SON HAND A 4

**Introduction :** Le dispositif « Montre-moi ton Hand à 4 » est un challenge vidéo lancé par la FFHandball en partenariat avec la FFSU, l'UNSS et l'USEP.

L'objectif est d'illustrer l'aspect polymorphe de cette pratique à travers des vidéos où licenciés, lycéens, collégiens et écoliers proposent des rencontres Hand à 4 dans un format qui leur plaît et avec lequel ils s'approprient « ce Hand à 4 ».

1. Pratiquer votre Hand à 4
2. Raconter votre Hand à 4 (vidéo, roman, interview...)
3. Poster votre illustration sur la plateforme **Rematch**

### REALISER UNE COURTE VIDEO :

- **Quoi :** Rematch (FFHB) ou Pocket film
- **Qui :** Enfants reporters
- **Comment :** avec téléphone portable ou tablette



**COMMENT POSTER SA VIDEO SUR REMATCH ? (Disponible sur IOS et Android)**

<https://www.rematch.tv/>

- Télécharger l'application
- Créer son compte
- Le pseudonyme du « Rematcheur » est le seul élément qui permettra à nos entités d'identifier le cadre dans lequel la vidéo a été produite. C'est pourquoi nous recommandons, comme l'a prévu la FFSU, d'inciter vos communautés à opter pour un pseudonyme reprenant un ou des termes communs.

USEPn°dépt+ville-nomd'école.niv de la classe (**ex : USEP971Bouillante-Malendure.CM2**)

- Sélectionner « handball »
- Sélectionner « Montre-moi ton Hand à 4 »
- Produire sa vidéo (en suivant le tutoriel)
- Partager sa vidéo sur ses réseaux sociaux en utilisant le **#MontreMoiTonHandA4**

Rematch enverra à la FFHandball, à raison de deux fois par semaine les vidéos produites. Nous mettrons à votre disposition un FTP.

La FFHandball s'engage à publier chaque semaine les meilleures vidéos sur ses réseaux sociaux.

---

### **REALISER UN ROMAN PHOTO OU DESSIN (FRESQUE) :**

- **Quoi** : Représentation de l'activité conduite
- **Qui** : Réalisé par les enfants
- **Comment** : Sous la forme d'un PowerPoint, dessin fresque... (libre)

---

### **REALISER UN INTERVIEW :**

- **Quoi** : Les élèves sur leur investissement, leur plaisir, leur pratique, leur rôle...
- **Qui** : Enfants reporters (Le journaliste est un enfant qui interviewe d'autres enfants)
- **Comment** : dessin, article, schéma...

**Conclusion** : Envoyer un retour au national USEP pour montrer l'engagement ... transmission de vidéos, d'un montage à FFHB.

---

### **POUR ALLER PLUS LOIN :**

**Rebonds et compagnie** : [Rebonds et compagnie - USEP](#)

**Doc péda hand à 4 (FFHB)** : <https://www.ffhandball.fr/fr/vie-des-clubs/jouer/hand-a-4>



# Feuille de route. Rencontre

## « Montre-moi ton Hand à 4 »

<b>Équipe</b> _____	Trouvez un nom d'équipe avec le mot Hand :
---------------------	--

### Règlement

**1 but marqué = 1 point**

**Possibilité de se déplacer avec la balle en dribblant.**

**Pas de reprise de dribble.**

**Les contacts :**

**Tout contact = faute**

**Mise et remise en jeu :**

**Engagement de départ : tirage au sort par l'arbitre**

**Après un but : engagement du gardien**

**Faute : à l'endroit de la faute**

**Touche : à l'endroit de la sortie.**

**Sortie ligne de fond : balle au gardien**

### ORGANISATION

**Nombre de terrains :**

**Nombre de rotations :**

**Temps de chaque rotation :**

**Temps entre chaque rotation (exemple 1 min) :**

	Rotations (indiquer les n°)	Terrain (indiquer le n° du terrain)
<b>Défis Matches</b>		
<b>Défis Rôles</b>		
<b>Défis Ateliers USEP</b>		



## Défi rôles

Noms des joueurs	Rôles tenus pendant la rencontre				
	Arbitre	Chronométreur	Responsable du score	Manager	Gestion du matériel

## Défi matchs

Équipes rencontrées	Équipes responsables de l'arbitrage, du score et du temps	Résultats G = match gagné P = match perdu N = match nul	Scores ... / ...

<b>Nombre total de matches gagnés</b>	
<b>Nombre total de buts marqués</b>	