

Mon livret **HAND**

6-9 ans



EN ROUTE VERS L'OR

Cet été, les Jeux olympiques et paralympiques de Paris vont être une immense fête. Les équipes de France féminine et masculine défendront leurs titres acquis à Tokyo en 2021. On te dit tout avant le début de la compétition.

RETOUR VERS LE PASSÉ

Les Jeux olympiques de Tokyo se sont tenus en 2021. L'ambiance était un peu spéciale. À cause de la pandémie de Covid-19, il n'y avait pas de public dans les stades. Cela n'a pas empêché les équipes de France de gagner leurs tournois. Pour l'équipe féminine, c'était la première médaille d'or avec un score de 30 à 25 face aux Russes. Les Bleus sont plus habitués. Au Japon, ils ont remporté leur troisième titre olympique. Un superbe doublé.

UN PROGRAMME CHARGÉ

Pour les Jeux de Paris, les tournois vont se dérouler en deux phases. Les Bleues et les Bleus vont d'abord participer à une phase de poules qui se déroulera à l'Arena Paris Sud 6 du 25 juillet au 4 août 2024. S'ils parviennent à se qualifier pour la phase finale, ils iront à Lille au Stade Pierre Mauroy. C'est là que se dérouleront les quarts, les demi-finales et les finales (10 et 11 août).

L'IMMENSE DÉFI

Pour tenter de se qualifier, les Bleues vont jouer contre la Hongrie, les Pays-Bas, le Brésil, l'Angola et l'Espagne. Pour les hommes, ce sera le Danemark, la Norvège, l'Égypte, l'Argentine et la Hongrie. Chaque équipe devra se classer parmi les 4 meilleures de son groupe pour se qualifier en quart de finale. Ensuite, ce seront des matchs à élimination directe. Le chemin vers le podium.

SUR LE TERRAIN

Cet été, les Jeux olympiques et paralympiques de Paris vont être une immense fête. Les équipes de France féminine et masculine défendront leurs titres acquis à Tokyo en 2021.

On te dit tout avant le début de la compétition.

Nikola Karabatic



- 40 ANS
- 1,96 M
- EN ÉQUIPE DE FRANCE DEPUIS 2002

Nikola est un joueur pressé. À seulement 17 ans, il signe un **contrat professionnel** avec Montpellier puis il rejoint l'année suivante l'équipe de France. Son immense talent le conduit à jouer pour le club allemand de Kiel et pour celui de Barcelone en Espagne. En France, il jouait pour Paris depuis 2015. **Mais, c'est en Bleu qu'il est devenu une légende.**

Le palmarès de Nikola est l'un des plus garnis du sport français. Accroche-toi ! Avec la sélection nationale, il est **4 fois champion du monde, 4 fois champion d'Europe et 3 fois champion olympique**. Cet été, il va tenter de devenir une 4^e fois champion olympique. S'il y parvient, il deviendra le **recordman de médailles d'or** pour un handballeur.

Nikola évolue au poste d'arrière gauche ou de demi-centre. C'est-à-dire qu'il sait tirer de loin, mais aussi **organiser le jeu de l'équipe**. Comme il sait tout faire, il a été désigné **meilleur joueur du monde à 3 reprises**. Une légende !

* LE SAIS-TU ? *

Au handball, on tire fort. Les tirs les plus rapides partent parfois à une vitesse supérieure à 130km/h. Comme une voiture sur l'autoroute !

Estelle Nze Minko

- 32 ANS
- 1,78 M
- EN ÉQUIPE DE FRANCE DEPUIS 2014



Cela fait **10 ans** qu'Estelle Nze Minko a rejoint l'équipe de France. En club, elle a joué notamment pour Toulouse, Nantes ou Fleury avant d'être recrutée par le puissant club hongrois de Gyor. C'est là-bas qu'elle a gagné la **Ligue des Champions** en 2024. **Le seul trophée** qui lui manquait.

À 32 ans, Estelle est l'un des rocs des Bleues. Elle possède un style de jeu très spectaculaire avec de **supers appuis**. À son poste **d'arrière-gauche**, elle est très agile. Elle est capable de changer de direction très rapidement, ce qui **désoriente ses adversaires**. Tu penses l'attraper, elle est déjà passée.

Après la **médaille d'or** obtenue lors des Jeux de Tokyo en 2021, Estelle est devenue **la capitaine de l'équipe de France**. Alors, c'est elle qui a eu l'honneur de soulever un autre trophée : celui du **championnat du monde 2023**. On espère qu'elle y parviendra à nouveau le 10 août prochain aux Jeux olympiques de Paris.

* LE SAIS-TU ? *

Les règles du handball ont été établies par le professeur allemand Carl Schelenz en 1919. À l'époque, ce sport se jouait avec des équipes de 11 sur un terrain de foot. À partir des années 1960, c'est à 7 et en salle que le handball que tu connais s'est développé.



À TOI DE JOUER !

Comme tous les sports de ballon, il y a plein de techniques à apprendre au handball. On t'en décrypte 3.

Le tir en suspension

C'est le tir de base. Il s'agit de prendre de l'élan, de sauter et de tirer en l'air. Cela demande de bien coordonner ses mouvements. Quand tu tires sans sauter, on parle de tir en appui.



Le lob

Pour arrêter les tirs, la gardienne ou le gardien avance parfois vers le tireur ou la tireuse. Si, tu choisis de faire un tir en cloche au-dessus, tu réalises un lob.

Le dribble

Le dribble est le fait d'avancer en faisant rebondir d'une seule main la balle au sol.

Tu peux marcher ou courir en dribblant, et même traverser tout le terrain. Par contre si tu arrêtes de dribbler, tu ne peux plus repartir en dribblant.

Tu devras alors :

- soit faire (maximum) 3 pas et tirer ou faire une passe,
- soit faire une passe directement,
- soit tirer directement.

JEU

À L'ENTRAÎNEMENT, POUR DÉVELOPPER TON ADRESSE, METS-TOI EN FACE D'UN OU D'UNE PARTENAIRE. VOUS DEVEZ VOUS FAIRE DES PASSES AVEC LA MAIN DROITE, PUIS LA MAIN GAUCHE. À CHAQUE PASSE RÉUSSIE, VOUS POUVEZ RECULER D'UN PAS. ESSAYEZ DE BATTRE VOTRE RECORD ENCORE ET ENCORE.



Beach Handball © Red CreaDeporte via Flickr (CC BY-NC-ND 2.0)

Cet été sur le sable, tu peux t'essayer au **BeachHandball** (« beach » veut dire « plage » en anglais). Le BeachHandball a des règles un peu différentes. Il se joue par équipes de 4 sur le terrain. La particularité, c'est que les tirs spectaculaires rapportent 2 points. Comme

le sol est mou, tu peux tirer dans toutes les positions, ça ne fait pas mal quand tu retombes. À essayer pour le fun !

