

— QUI FAIT QUOI AU HANDBALL ? —

L'équipe de France féminine participe au Championnat d'Europe de handball du 4 au 20 novembre. Pour t'aider à comprendre ce sport, ÀFOND t'explique les particularités de chaque joueuse sur le terrain.

LE BUT DU HANDBALL :

Marquer, avec les mains, plus de buts que l'équipe adverse pour remporter le match qui dure 60 minutes (2 périodes de 30 minutes).



1 LA GARDIENNE DE BUT

★ **Qualités requises** : grande taille, souplesse, anticipation.

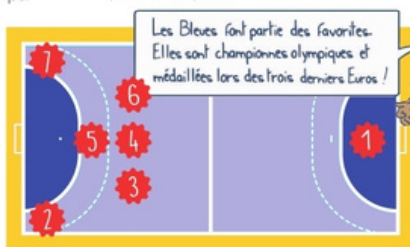
C'est la seule qui peut **toucher le ballon** dans sa zone (bleue sur le schéma). Elle ne porte pas de gants et empêche le ballon d'entrer dans sa cage avec toutes les parties de son corps.

5 LA PIVOT

★ **Qualités requises** : force, agilité et combativité.

Elle se place au cœur de la défense adverse et **utilise son corps comme un mur** pour gêner ses adversaires. Elle **perturbe la défense** pendant que ses coéquipières cherchent une solution pour marquer.

Le placement des 7 joueuses sur le terrain en position d'attaque



4 LA DEMI-CENTRE

★ **Qualités requises** : puissance, rapidité et tempérament de meneuse.

C'est la cheffe d'orchestre, elle définit la tactique de l'équipe. Elle est au centre du terrain, organise le jeu et met ses coéquipières en bonne position pour tirer.

7 L'AILIÈRE GAUCHE OU DROITE

★ **Qualités requises** : excellente condition physique pour courir longtemps et vite et précision au tir.

L'ailière évolue dans son couloir. Elle doit être précise pour pouvoir marquer dans des positions excentrées.

3 6 L'ARRIÈRE GAUCHE OU DROITE

★ **Qualités requises** : rapidité, polyvalence, adresse au lancer, grande taille. C'est elle qui lance l'attaque. Elle doit être capable de sauter haut pour tirer au-dessus des défenseuses adverses.



SES INFOS

Allison Pineau

Née le 2 mai 1989 à Chartres - 33 ans -

Son poste : demi-centre

Son club : KRIM LJUBLJANA (Slovénie)

Son palmarès :

Jeux olympiques :

2021 2016

Championnats du monde :

2017 2009, 2011, 2021

Championnats d'Europe

2018 2016

ÉLUE MEILLEURE HANDBALLEUSE DE L'ANNÉE EN 2009

Le GESTE de PRO

Réussis le tir en suspension comme... NEDIM REMILI

Nedim Remili est handballeur. Il a été élu meilleur joueur du Championnat Europe, qu'il a remporté avec les Bleus. Il t'explique comment tirer en suspension, c'est-à-dire **sans qu'aucun pied ne touche le sol**.



1 Armer SON BRAS

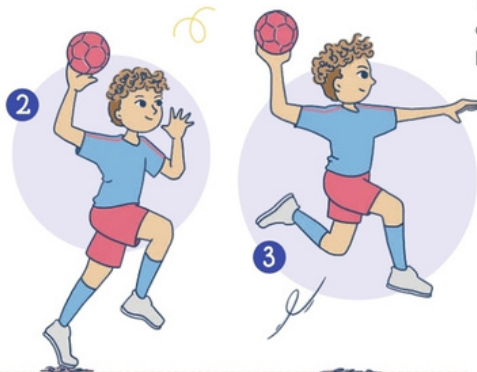
Quand tu réceptions le ballon, arme le bras qui porte la balle **vers le haut**. Garde le bras en l'air plié à 90 degrés environ.

Avoir le bras haut permet de **changer d'idée** à tout moment. Si tu ne peux pas tirer, tu pourras faire une passe rapidement. Si tu portes le ballon bas, le temps que tu montes le bras, la défense peut agir. Tu peux placer l'autre bras devant toi pour **t'équilibrer**.

2 3 Les TROIS PAS et L'IMPULSION

Tu ne peux faire que trois pas **une fois** que tu as réceptionné le ballon.

Tu fais trois appuis. Si tu es droitier : pied gauche, pied droit, pied gauche et tu sautes. L'impulsion se fait **avec le pied opposé** à la main qui tient le ballon. C'est ce qui te permet d'être équilibré pendant le saut.



4 Le TIR

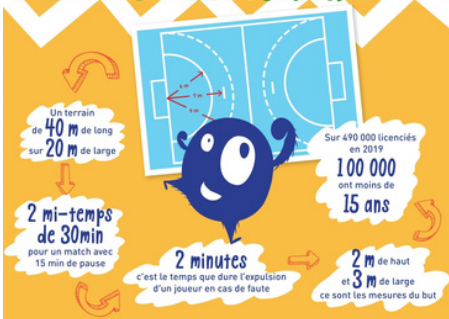
Tu es en l'air, le bras haut. Pour tirer, tu vas faire **un mouvement du haut vers le bas** avec le bras.

Ton buste se penche vers l'avant pour accompagner le ballon.

Tu dois avoir le **bras relâché** pour transmettre au ballon la vitesse accumulée dans les étapes précédentes.



LE HANDBALL EN CHIFFRES



HANDBALL - PARIS 2024



Nedim Remili
Né le 18 juillet 1995 à Crèteil / 28 ans
Son club : Veszprém (Hongrie)
Son poste : arrière ou demi-centre

PALMARÈS

EN ÉQUIPE DE FRANCE

JEUX OLYMPIQUES :

2020

CHAMPIONNATS D'EUROPE :

2018 2024

CHAMPIONNATS DU MONDE :

2017 2023 2019

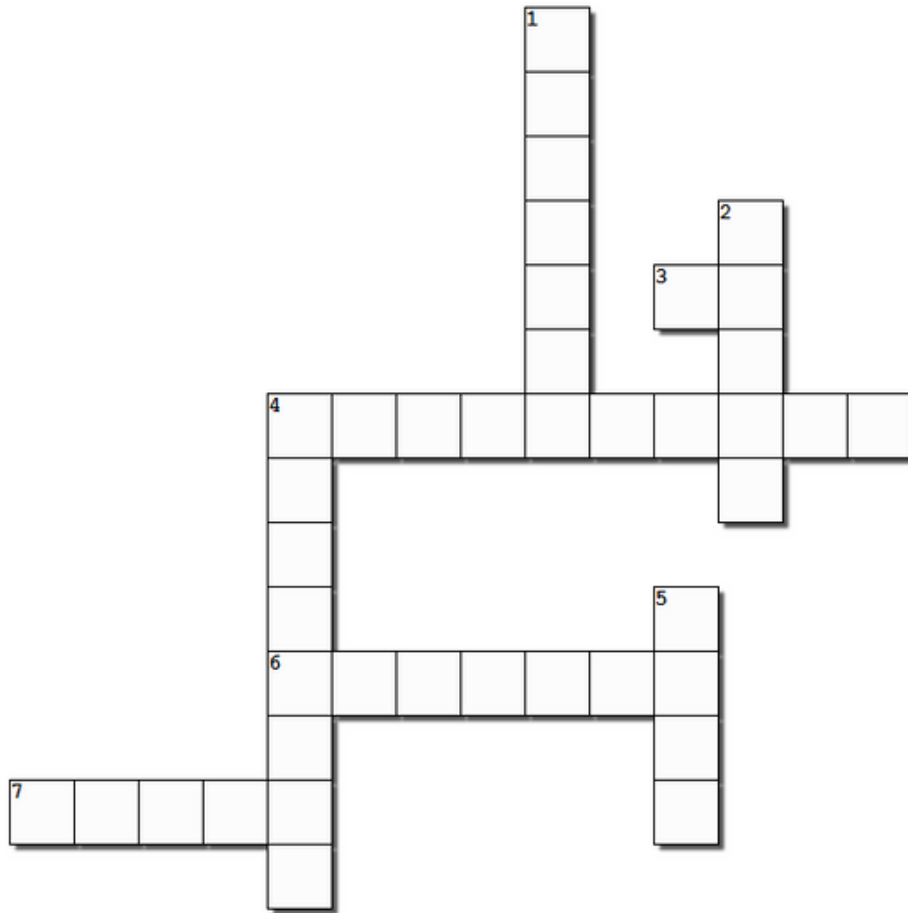
EN CLUB

6 fois champion de France avec le Paris-SG

LE TRUC EN +

Pour viser juste, il faut s'entraîner. C'est le seul secret ! Essaie de viser les quatre coins de la cage du gardien. Ce sont ces endroits qu'il a le plus de mal à atteindre.

Le handball



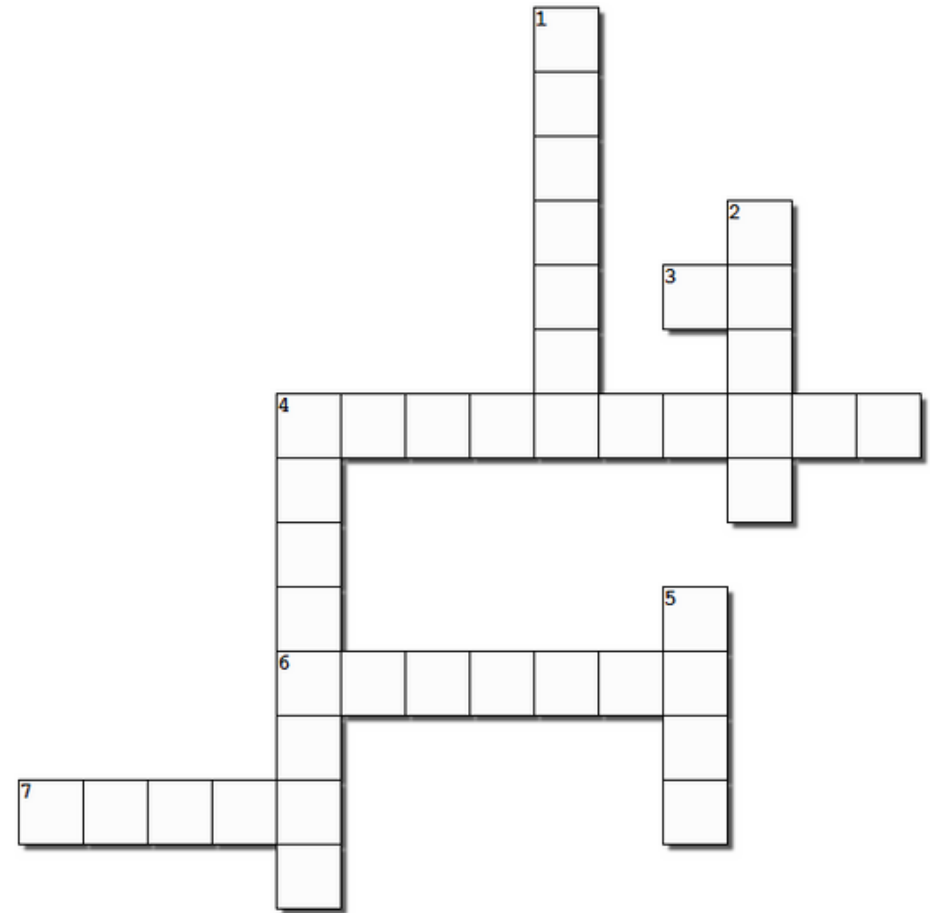
Horizontal

3. Médaille de l'équipe de France masculine aux JO de Tokyo 2020.
4. Un joueur tire en ... : aucun pied ne touche le sol.
6. Joueuse qui évolue dans son couloir.
7. Joueur qui se place dans la défense adverse et utilise son corps comme mur.

Vertical

1. Joueur qui lance l'attaque.
2. Nombre de pas maximum qu'un joueur peut faire avec le ballon.
4. Un match dure ... minutes.
5. Nombre de joueurs d'une équipe sur le terrain.

Le handball



Horizontal

3. Médaille de l'équipe de France masculine aux JO de Tokyo 2020.
4. Un joueur tire en ... : aucun pied ne touche le sol.
6. Joueuse qui évolue dans son couloir.
7. Joueur qui se place dans la défense adverse et utilise son corps comme mur.

Vertical

1. Joueur qui lance l'attaque.
2. Nombre de pas maximum qu'un joueur peut faire avec le ballon.
4. Un match dure ... minutes.
5. Nombre de joueurs d'une équipe sur le terrain.

CLÉOPATRE DARLEUX SE RACONTE

La gardienne de l'équipe de France de handball a vécu une année incroyable, avec un titre olympique et une finale de championnat du monde à la clé.

“Au collège, je pratiquais déjà le handball en club et aussi le mercredi à l'UNSS. On avait une belle équipe et ça animait mon quotidien. Ensuite, j'ai rejoint le pôle espoirs de Strasbourg en troisième à l'âge de 13-14 ans. C'était la découverte, les premières sélections départementales et régionales. Pour moi c'était déjà extraordinaire de vivre ça !”

“Le sport était très important dans ma famille. Pour mes frères c'était le rugby et pour mes sœurs et moi, le handball. À la maison, c'était toujours la compétition entre nous ! J'ai deux sœurs plus âgées et deux frères plus petits. On était tout le temps dehors, à jouer ou à faire du sport. J'étais la troisième, au milieu, et je devais toujours me battre, c'était très stimulant au quotidien.”

“En première, j'ai rejoint ma sœur en centre de formation à Besançon et c'est là que j'ai vraiment découvert le haut niveau en côtoyant l'équipe professionnelle. J'ouvrais grand les yeux, c'était exceptionnel. Je n'étais pas la meilleure mais je me suis battue.”

“Je n'ai pas vécu la même adolescence que mes copines. J'aurais voulu faire de longues études mais quand il a fallu se consacrer au handball, j'ai tout lâché et j'y suis allée à fond. Dès 17 ans j'ai eu des revenus, j'étais autonome, déjà dans la vie réelle. Avec le recul, je dirais quand même aux jeunes de poursuivre leurs études s'ils le peuvent, même s'ils sont passionnés par leur sport.”



SON PARCOURS

- 1997-2002 : Wittenheim/Ensisheim
- 2003-2004 : HBC Kingersheim
- 2005-2006 : ES Besançon
- 2007-2009 : Issy les Moulineaux
- 2009-2011 : Metz Handball
- 2011-2012 : Arvor 29
- 2012-2014 : Viborg HK (Danemark)
- 2014-2016 : OGC Nice
- Depuis 2016 : Brest Bretagne HB

“Ce sont mes sœurs qui m'ont poussée vers le poste de gardienne. Je n'aimais pas trop courir il faut dire ! C'était difficile au début parce que j'aimais aussi marquer des buts. D'ailleurs il m'arrive d'en marquer quelques-uns !”

“Le poste de gardienne demande beaucoup de caractère : quoi qu'on fasse, on prend toujours des buts. Il faut sans cesse se remettre en question. Et puis c'est un poste très exposé, où on peut faire basculer les matchs d'un côté ou de l'autre.”

BIO EXPRESS

NÉ LE 1^{ER} JUILLET 1989 À
WITTENHEIM (HAUT-RHIN)
32 ANS

POSTE : GARDIENNE DE BUT

CLUB : BREST BRETAGNE HB

189 SÉLECTIONS
EN ÉQUIPE DE FRANCE

MAMAN D'UNE PETITE
OLYMPÉ, NÉE EN 2019



AU MICRO

Le selfie



LE
PALMARÈS
DE
"CLÉO"

- Médaillée d'or aux JO de Tokyo (2021)
- Championne du monde (2017)
- Vice-championne du monde (2009, 2011, 2021)
- Vice-championne d'Europe (2020)
- Championne de France (2011, 2012, 2021)
- Championne du Danemark (2014)
- Vainqueur de la Coupe d'Europe des vainqueurs de Coupes (2014)



"Chez les jeunes, on met souvent comme gardiens de but ceux qui ne courent pas très bien, mais il faut avoir beaucoup de qualités physiques et mentales pour ce poste : être souple, avoir une bonne vision du jeu, des réflexes, de l'explosivité, la capacité à rester concentré longtemps et à ne pas baisser la tête quand on prend plusieurs buts d'affilée."

« Ça me surprend un peu d'être devenue un personnage public. Après, j'ai toujours été proche du public, j'aime partager avec les gens, c'est assez naturel. Ça me prend pas mal de temps mais c'est positif pour le sport féminin que certaines d'entre nous soient plus médiatisées. »

"Le sport m'a apporté beaucoup de confiance en moi. J'ai appris à être plus à l'aise en public, à prendre la parole, à travailler en groupe. On développe son caractère en se battant pour des objectifs, en cherchant toujours à aller de l'avant. Ça nous rend plus fort dans la vie."

"LE TITRE OLYMPIQUE, C'EST LE GRAAL ET ÇA RESTE L'ÉMOTION LA PLUS FORTE DE MA CARRIÈRE."

« C'est important pour une femme d'être maman. Le haut niveau oblige souvent les sportives à mettre de côté la question de la famille et des enfants. Je voulais montrer qu'il est possible d'allier les deux. On se sent même plus forte après : plus stable, plus sereine, épanouie. »

« Il faut se battre pour que le sport féminin soit mieux reconnu, que plus de jeunes filles puissent vivre de leur sport et qu'elles aient les mêmes droits que les hommes. »

UN MOT POUR NOS LECTEURS ?

"Il faut travailler, c'est le plus important. Même si parfois on a l'impression qu'on ne va pas y arriver, tout le monde a les capacités de devenir un grand sportif, avec de l'envie et de la motivation."



FRANKENBERG ROBERTO, LUTTAU NICOLAS, FAUGÈRE FRANKPRESS/SPOTS

LE HAND AU TOP

LES FILLES

CHAMPIONNES DU MONDE

Juste avant les vacances de Noël, l'équipe de France de handball s'est offert une troisième étoile de championne du monde.

Les Bleues ont remporté **tous leurs matches** de la compétition et ont vaincu les Norvégiennes en finale **31 à 28**. Elles sont désormais favorites pour **gagner le titre olympique** en août prochain.



© REAU / Presse Sports

À QUI SUCCÉDERAIENT-ELLES ? → À ELLES-MÊMES !

En 2021, aux Jeux de Tokyo, l'équipe de France féminine avait remporté la **toute première médaille d'or** de son histoire.

LES GARÇONS

CHAMPIONS D'EUROPE

Avec eux, il faut aimer le suspense et les matches indécis !

Les Bleus de Ludovic Fabregas et Nikola Karabatic ont remporté pour la **6^e fois** le Championnat d'Europe.

En finale, ils ont battu le Danemark **33 à 31** après prolongation.



© MAREK P.

On se souviendra d'**Elohim Prandi** et de son coup franc incroyable en demi-finale contre la Suède (photo). Il a égalisé à la **dernière seconde** du temps réglementaire et envoyé l'équipe en prolongation.

Comme les filles (ci-dessus), les garçons seront **les favoris** pour le titre olympique cet été. Depuis les Jeux de 2008, ils ont gagné trois fois la **médaille d'or** et une fois l'**argent**.

C'est très **FORT** !

Cléopâtre DARLEUX

LES HANDILLEUSES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

33 ans | Née le 1^{er} juillet 1989 à Mulhouse

Son palmarès avec les Bleues

Jeux olympiques 2021

Championnats du monde 2017, 2009, 2011, 2021

Championnats d'Europe 2020

L'INFO EN +

Elle est la maman d'Olympe, née en 2019. Cléopâtre s'engage pour que ce soit plus facile pour les sportives de devenir maman pendant leur carrière.

Son club : Brest Bretagne Handball

Son poste : gardienne de but

Coralie LASSOURCE

LES HANDILLEUSES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

30 ans | Née le 1^{er} septembre 1992 à Maisons-Laffitte

Son palmarès avec les Bleues

Jeux olympiques 2021

Championnats du monde 2021

Championnats d'Europe 2020

L'INFO EN +

Très peinée d'avoir raté les JO 2016 à cause d'une blessure, elle s'est rattrapée en 2021. Coralie était capitaine de l'équipe médaillée d'or.

Son club : Brest Bretagne handball

Son poste : Ailière gauche

Allison PINEAU

LES HANDILLEUSES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

33 ans | Née le 2 mai 1989 à Chartres

Son palmarès avec les Bleues

Jeux olympiques 2021, 2016

Championnats du monde 2017, 2009, 2011 et 2021

Championnats d'Europe 2018, 2016

L'INFO EN +

Allison était une enfant très sportive, elle a même été championne de France de tennis de table UNSS au collège avant de commencer le handball.

Son club : Krim Ljubljana (Slovénie)

Son poste : Demi-centre

Grâce ZAADI

LES HANDILLEUSES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

29 ans | Née le 7 juillet 1993 à Courcouronnes

Son palmarès avec les Bleues

Jeux olympiques 2021, 2016

Championnats du monde 2017, 2021

Championnats d'Europe 2018, 2020, 2016

L'INFO EN +

Elle est à l'origine du cri de rassemblement de l'équipe aux JO 2021 « Fémé boutique Fémé » qui veut dire « Fermer la boutique » en créole, la langue des Antilles. Les joueuses ont répété ce cri à chaque match pour se galvaniser.

Son club : CSM Bucarest (Roumanie)

Son poste : Demi-centre