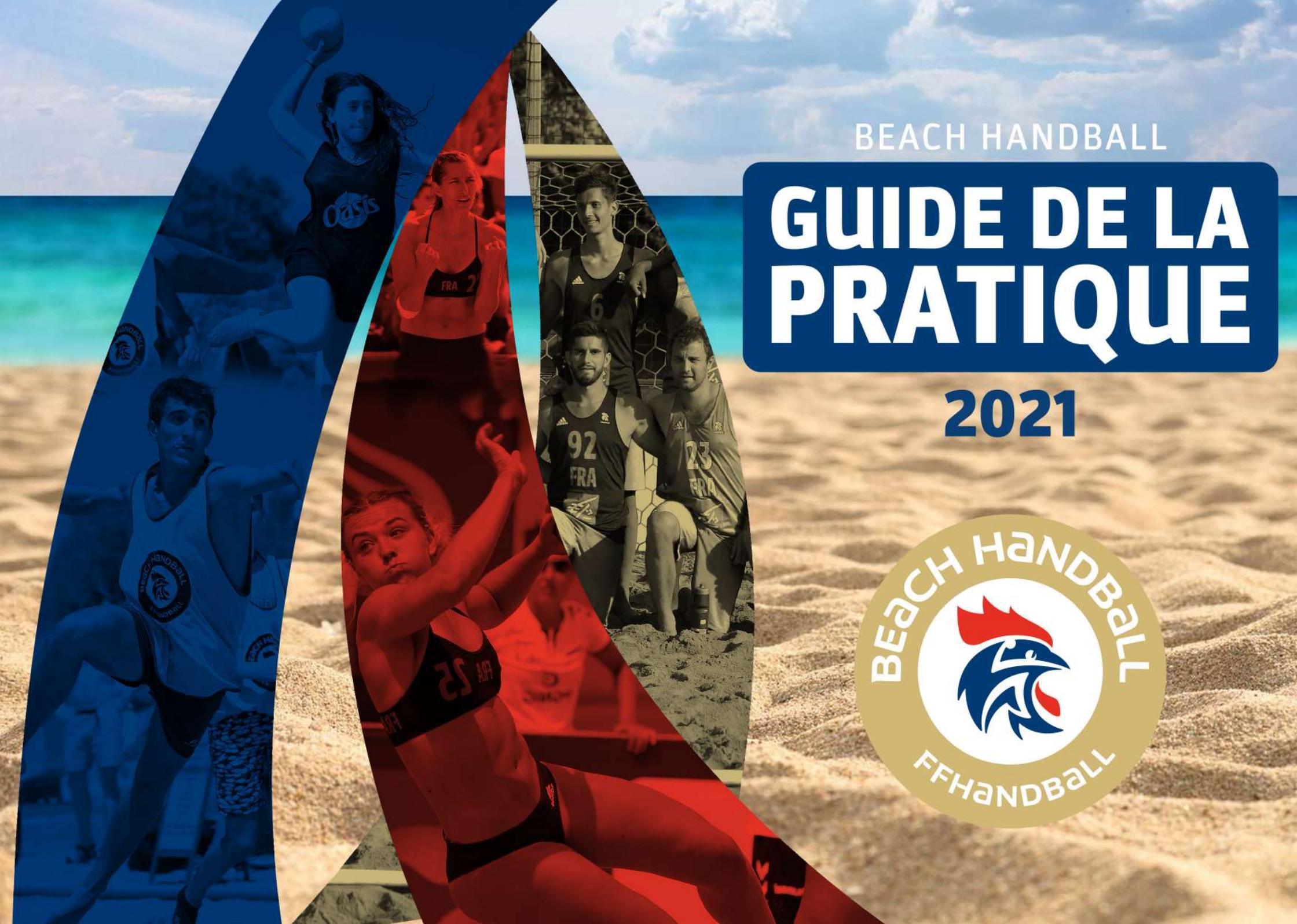


BEACH HANDBALL

# GUIDE DE LA PRATIQUE

2021



# EDITO

Le Beach handball est une nouvelle pratique qui attire de plus en plus de joueurs, joueuses, arbitres, dirigeants et dirigeantes, car il correspond à la diversité des attentes de notre société.

Cette pratique est adaptée aux différents publics, féminins, masculins, jeunes, adultes, licenciés, non licenciés, scolaires, universitaires, sportifs en situation de handicap ...

C'est une discipline spectaculaire, ludique et moderne. Mais surtout, elle est complémentaire du handball traditionnel. Elle développe des valeurs de fair-play, de respect.

Au cœur du projet fédéral, le Pôle Beach Handball mené par Renaud BALDACCI et son équipe souhaite participer activement au plan de reprise et d'accompagnement des handballs et ce dans tous les territoires littoraux ou non.

La formation des différents acteurs, la construction d'infrastructures, l'initiation, la découverte ou encore la compétition demeurent les priorités dans les territoires de métropole et Ultramarins.

La mobilisation de tous les acteurs du handball va nous permettre une mise en lumière de la diversité des pratiques proposée par notre sport.

Ce guide spécialement dédié à la pratique du Beach Handball répondra, j'en suis absolument convaincu, à vos nombreuses et ambitieuses attentes de demain.



**Philippe BANA**

Président de la Fédération Française de Handball

## Responsables nationaux du Beach Handball



**Renaud BALDACCI**

Élu comité directeur FFHandball  
en charge du Beach Handball

[r.baldacci@ffhandball.net](mailto:r.baldacci@ffhandball.net)



**Joëlle DEMOUGE**

CTS, Développement, formation  
Filière féminine

[j.demouge@ffhandball.net](mailto:j.demouge@ffhandball.net)



**Patrick TEYSSIER**

CTS, Développement, formation  
Filière masculine

[p.teyssier@ffhandball.net](mailto:p.teyssier@ffhandball.net)

## SOMMAIRE



## AXE 1 : L'organisation

5 Historique du Beach Handball

6 **PLAN DE DÉVELOPPEMENT FÉDÉRAL** 2021-2024

9 Équipes de France

10 Compétitions internationales

11 Compétitions en club



## AXE 2 : Les terrains

15 Créer une dynamique sur et autour du terrain

17 Construire un terrain de Beach Handball

22 Matériel

26 Tenues Beach Handball



## AXE 3 : La pratique

28 Règles du jeu

30 Gestuelles arbitrage Beach Handball

32 Bénéfices du Beach Handball

34 Gestes techniques **360°** **Kung-Fu** **Bloc**

37 Construire une séance

38 Règles aménagées pour les jeunes

40 Préconisations : fiche journée initiation / découverte / compétition

41 Deux exemples de plan de développement territorial

42 Pour aller plus loin : Matches commentés des Équipes de France

## GUIDE INTERACTIF

Cliquez sur le sommaire pour  
naviguer dans le document

Accédez aux documents en ligne  
Vidéos et documents pédagogiques à votre disposition



Retournez au sommaire  
à tout moment

# AXE 1

# L'ORGANISATION

---

**HISTORIQUE**

**PLAN DE DÉVELOPPEMENT**

**ÉQUIPES DE FRANCE**

**COMPÉTITIONS**

 Document interactif  
Cliquez pour naviguer

**SOMMAIRE** | 

## AXE 1

## HISTORIQUE DU BEACH HANDBALL

C'est en Italie que naît le Beach Handball en 1990. C'est un sport collectif compétitif dérivé du handball qui se pratique sur du sable. Ses règles favorisent un jeu rapide et très spectaculaire. Sur le terrain, deux équipes de quatre joueurs (dont un gardien de but ou spécialiste en attaque) évoluent pieds nus (il est permis de porter des chaussettes ou des bandages) s'opposent avec pour objectif de marquer un maximum de buts spectaculaires valant deux points. Les joueurs n'ont pas le droit de se déplacer avec la balle en main. Il existe 5 façons de marquer deux points (360°, Kung fu, spécialiste, tir du gardien, penalty).

La notion de **fair-play** est fondamentale dans ce sport avec en particulier une relation entre les joueurs et les joueuses entre eux, mais aussi une relation avec les arbitres très positive. En effet, les contestations ne sont pas tolérées dans ce sport.



1992



2002



2016



2017

Le beach handball diffère du sandball qui est aussi une forme dérivée du handball qui se pratique sur du sable mais ce dernier est un peu moins connu hors du monde francophone. De plus, le sandball se veut d'abord un sport de loisir et ludique.

**1990**

Création du Beach Handball en Italie

**2000**1<sup>ers</sup> championnats d'Europe en Italie**2004**1<sup>ers</sup> championnats du Monde en Égypte**2017**1<sup>ère</sup> participation équipes de France aux championnats d'Europe**2018**1<sup>ers</sup> Jeux Olympiques de la Jeunesse à Buenos Aires**2024**

Volonté pour la FFHandball d'organiser une compétition internationale

**VIDÉO COMMENTÉE**

LIEN VIDÉO PÉDAGOGIQUE

**HISTORIQUE EN FRANCE - 2016**

LIEN VIDÉO PÉDAGOGIQUE

## Les trois objectifs forts du Beach Handball 2021 - 2024

### PARTICIPER



2021

Participer fortement au plan de reprise et au développement de l'activité Handball à court et moyen terme

## PLAISIR

### DÉVELOPPER



2021 - 2024

Développer l'activité par l'initiation, la découverte et la pratique compétitive dans l'ensemble des territoires

## FAIR-PLAY

### ORGANISER



2024

Organisation d'une grande manifestation de dimension internationale et être médaillés en féminin et en masculin

## RESPECT



## Axes de développement du Beach Handball

### PRATIQUER DÉVELOPPER

- Participer fortement au plan de reprise
- Faire émerger des projets Beach Handball dans chaque territoire et augmenter le nombre de pratiquants
- Recenser, augmenter le nombre de sites en créant un cahier des charges à plusieurs niveaux
- Créer des évènements sportifs, durables et écoresponsables
- Proposer du matériel fiable et adapté aux différentes formes de pratiques (découverte, perfectionnement, compétition...)
- Augmenter le nombre de pratiquants FFHandball et hors FFHandball, joueurs, joueuses, arbitres, entraîneurs, entraîneuses et dirigeants, dirigeantes
- Augmenter le nombre d'évènements, de temps de pratique et ce dans chaque territoire
- Pratiquer fortement avec les ultramarins

### FORMER

Développer les ressources humaines autour de la pratique Beach en organisant des formations pour le plan de reprise et à long terme :

- Formateurs de formateurs et formatrices
- Entraîneurs et entraîneuses
- Développeurs et développeuses, animateurs et animatrices
- Arbitres
- Dirigeants et dirigeantes

## Axes de développement du Beach Handball (suite)

### PERFORMER

- Renforcer le travail des équipes de France (Championnat d'Europe, Championnat du Monde)
- Participer à l'European Beach Tour
- Améliorer nos deux PPF avec l'aide des territoires
- Détecter, perfectionner, sélectionner
- Organiser un évènement majeur en 2024
- Assurer une reconnaissance de la pratique haut niveau de la part des instances

#### En interne :

- Renforcer les liens avec les différents acteurs de la FFHandball (élu.e.s et salarié.e.s) et des Territoires
- Accompagner le déploiement de la pratique
- Créer un groupe d'ambassadeurs et ambassadrices

#### En externe :

- Promouvoir l'activité
- Renforcer les liens avec les fédérations internationales, le milieu scolaire et les autres fédérations sports de sable

### COMMUNIQUER

suite AXE 1

## ÉQUIPES DE FRANCE



Équipe de France Masculine - 2019



Équipe de France Féminine - 2019



Équipe de France Jeunes Masculine - 2018



Équipe de France Jeunes Féminine - 2019

1<sup>ère</sup> équipe de France à participer aux championnats du Monde

Depuis 2017, la fédération française de Handball a décidé d'engager des équipes nationales dans les différentes compétitions proposées par l'EHF et l'IHF.

Les compétitions regroupent toujours les équipes masculines et les équipes féminines sur un même site et aux mêmes dates.

### PARTICIPATION DES ÉQUIPES DE FRANCE AUX COMPÉTITIONS INTERNATIONALES





## L'European Beach Tour

L'European Beach Tour est une compétition organisée par l'EHF (fédération européenne)

### FONCTIONNEMENT

Chaque organisateur de tournoi en Europe (club, société, collectivité...) peut enregistrer son tournoi comme étape du tour EBT de la saison.

La liste des tournois apparaît sur le site de l'EHF et dans certains pays (Espagne, Allemagne, Hollande, Hongrie...) sur les sites des fédérations.

Les équipes enregistrées sur le tour EBT vont durant l'été jouer un certain nombre de tournois selon leur possibilités (calendrier, déplacements, disponibilités des joueurs...). L'objectif étant de jouer le maximum de tournois et de capitaliser le maximum de points EBT.

À la fin de l'été, les 12 équipes ayant le plus grand nombre de points sont qualifiées pour les finalités EBT qui se déroulent sur 5 jours au début du mois de juin de l'année suivante.

### INSCRIPTION DES ÉQUIPES

N'importe quelle équipe de club en Europe peut en 3 clics s'inscrire sur le site de l'EHF et être enregistrée sur le tour EBT. Le règlement est très permissif en matière de sélection de joueurs. Une équipe peut jouer 10 tournois avec des joueurs différents sur chaque tournoi.

Le statut d'association non affiliée à la fédération permet de participer aux tournois du tour européen (jusqu'à aujourd'hui). Sur le sol français, chaque tournoi et/ou compétition devra éditer son propre règlement qui dictera les possibilités d'inscription pour les différentes structures.

### CRITÈRES D'ATTRIBUTION DES POINTS

[https://www.eurohandball.com/media/izoljcoq/05\\_ebt\\_season\\_regulations\\_192](https://www.eurohandball.com/media/izoljcoq/05_ebt_season_regulations_192)

Les critères d'attribution du nombre de points par tournoi répondent à un cahier des charges précis édité chaque année par l'EHF dont voici les principaux.

- La qualité du site (captation et retransmission d'images, animations musicales et nombre de terrains mis à disposition).
- Le nombre d'équipes participantes et leur niveau.
- Le nombre d'arbitres et délégués disponibles et leur niveau (EHF, FFHandball, Ligue...)
- Les animations prévus en amont et pendant le tournoi (tournois de jeunes, scolaires, entreprises...)
- La somme en € des prix donnés aux meilleures équipes
- La capacité d'accueil du public





## La Champions Cup

Qu'est-ce que la Champions Cup ?

### FONCTIONNEMENT

C'est une compétition internationale organisée par l'EHF qui regroupe les champions masculins et féminins de clubs de chaque nation.

Elle a lieu fin octobre ou début novembre dans un pays où l'automne est encore doux. Elle a déjà été organisée à 6 reprises.

Lors de la dernière édition et en 2019 (elle n'a plus été disputée depuis pour cause de pandémie), elle a regroupé 16 équipes masculines en 4 poules et 13 équipes féminines en 3 poules (2X4 et 1X5). On y retrouve évidemment les meilleurs joueurs et joueuses de beach de toute l'Europe.

Après une première phase de poule sous forme de championnat, les 2 meilleures équipes chez les garçons, les 2 meilleures équipes de la poule de 4 et les 3 meilleures de la poule de 5 chez les filles disputent les ¼ de finales.

Les équipes non qualifiées pour le tour principal, jouent un championnat de consolation.

### INSCRIPTION DES ÉQUIPES

Ce sont les fédérations nationales qui désignent leur représentant. Chaque pays qualifie son équipe comme il le souhaite.

### RÉSULTATS

Les équipes fortes chez les garçons lors des dernières éditions telles les représentants russes, hongrois, croates ou encore espagnols et danois...viennent chercher la consécration suprême lors d'une semaine entière.

C'est la même chose chez les filles avec la participation des représentantes espagnoles, hongroises portugaises ou norvégiennes habituées aux places d'honneur.

C'est l'occasion aussi pour les arbitres de ne pas perdre leur niveau de prestation et de se préparer pour les tournois futurs.

A noter que pour la 1ère fois la France a été représentée en 2019 par la team TCHATCHEUR (Aix-en-Provence) et a obtenu la médaille de bronze.



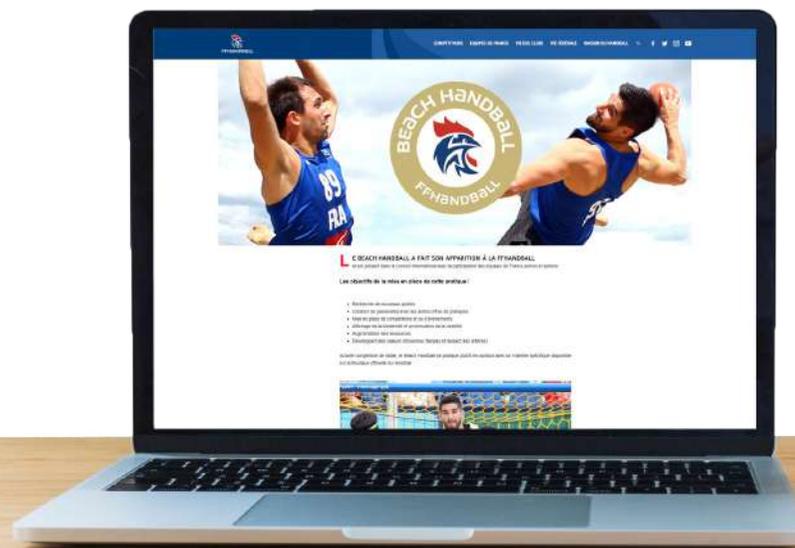


Le club de Beach Handball peut être créé de deux manières :

- Une extension du club de handball traditionnel ou un regroupement de clubs dans une section Beach Handball
- Une association créée dans le seul but de faire du Beach Handball

Sur le sol français, chaque tournoi et/ou compétition devra édicter son propre règlement qui dictera les possibilités d'inscription.

La plupart des tournois en Europe ne demandent pas de structure particulière pour s'inscrire. On peut donc s'inscrire sans avoir créé de club comme on peut le faire aujourd'hui au Sandball. Attention de bien vérifier dans ce cas si vous êtes bien assuré en cas de blessure.



+ D'INFOS SUR  
**FFHANDBALL.FR**





**AXE 2**

# LES TERRAINS

---

**CRÉER UNE DYNAMIQUE SUR  
ET AUTOUR DU TERRAIN**

**CONSTRUIRE UN TERRAIN**

**MATÉRIEL**

  
Document interactif  
Cliquez pour naviguer

**SOMMAIRE** | 

## OBJECTIF

La construction, pour une collectivité d'un terrain permanent ou temporaire permet, avec un investissement mesuré, de proposer une infrastructure multi-activités. L'utilisation de cet espace peut se faire dans le temps scolaire par les écoles primaires, collèges, lycées et par le mouvement sportif (club de handball) hors temps scolaire. Ce terrain peut aussi accueillir d'autres publics (voir graphique ci-dessous).

## Le terrain permanent

La construction d'un terrain permanent à proximité du club lui permet d'élargir son offre d'activités et de :

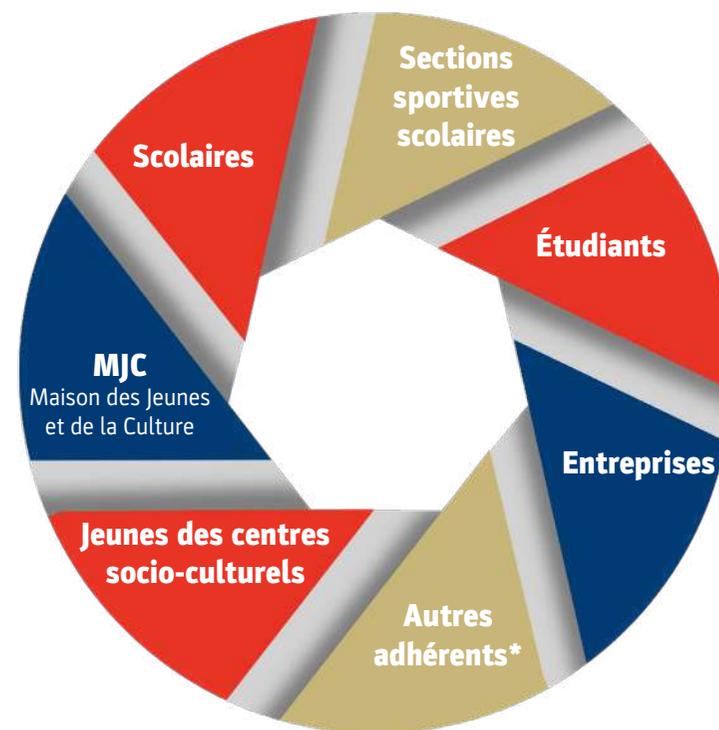
- augmenter le nombre de licenciés,
- bénéficier d'un outil pédagogique supplémentaire,
- créer des événements innovants,
- mobiliser de nouveaux partenaires et de créer du lien avec les clubs alentours,
- élargir la saison sur les douze mois de l'année,
- ouvrir d'autres possibilités dans les préparations de début de saison et les préparations physiques.

Une structure permanente permet de renforcer des actions du projet de club capable de faire connaître la pratique du Beach Handball, de la développer et de la pérenniser.

En complément de la partie sportive, l'espace de Beach Handball doit pouvoir impulser une dimension conviviale et attractive.

Enfin sur un bassin de population donné, le terrain de Beach Handball permanent pourra être mis à disposition - loué à des clubs, des entreprises ou des associations - qui sont à proximité de la structure.

## Les publics concernés



**\*Autres adhérents :** Adhérents d'autres associations sportives ou non, sont autant de publics en direction desquels des animations Beach Handball peuvent être organisées

## Le terrain temporaire

Il doit permettre d'accueillir un tournoi, un évènement festif, de nouveaux publics durant un nombre de mois plus limité.

Le terrain de Beach Handball temporaire est un moyen d'évaluer le pouvoir d'attractivité de la pratique avant de s'engager dans la création d'un équipement permanent qui est plus coûteux.

C'est également le moyen de diversifier ponctuellement les pratiques du club et de créer une dynamique durant les beaux jours. Continuer de pratiquer un handball complémentaire en développant ses qualités techniques, physiques ou encore tactiques dans une période sans compétition.

La construction de terrains temporaires à des coûts abordables peut avoir un intérêt dans le cadre de la préparation athlétique sur l'ensemble de la saison.

## Recyclage du sable

Comment utiliser le sable à l'issue des beaux jours ?

- Stocker le sable en prévision d'une utilisation l'année suivante.
- Utiliser le sable dans le cadre de l'entretien des terrains en herbe.
- Dans le cadre d'un partenariat avec la commune, mettre le sable à disposition des services techniques de la municipalité.

Le terrain de beach handball intégré aux infrastructures du club aura un impact sur la vie du club.

La mutualisation avec les autres infrastructures du club, vestiaires, douches, club-house, permet d'offrir des conditions satisfaisantes de pratique à moindre coût.



## Les types de terrain

### SAISONNIER

Construction sur une plage ou une aire de sable préexistante (base de loisir ou lac) avec du sable fin, une surface plane préparée et sécurisée.

-  Préparation minime
-  Coût minime
-  Possibilité de mutualiser l'entretien



Tarif indicatif pour 2 terrains.

10/15  
K€

### SURÉLEVÉ

Construction sur une surface plane avec rebord en béton, en toile ou en bois pour contenir le sable. Peut-être installé en extérieur (ancien cours de tennis) ou en intérieur (hangar désaffecté) par exemple.

-  Possibilité en intérieur
-  Durée de réalisation réduite
-  Réhabilitation d'une structure inutilisée



Tarif indicatif pour 2 terrains.

50/60  
K€

### EN PROFONDEUR

Une fosse de 50cm est creusée dans laquelle sont disposés des cailloux, un film géotextile et du sable. Environ 40cm de sable

-  Structure durable
-  Possibilité de mutualiser avec les autres disciplines de sable



Tarif indicatif pour 2 terrains.

70/80  
K€

## Les types de terrain (suite)

### SAISONNIER

C'est la solution idéale d'implantation d'un terrain car la préparation est minimale. Les frais sont réduits, il n'y a pas besoin de drainer le sol. Possibilité de mutualiser l'entretien.

### SURÉLEVÉ

Cette solution « hors sol » consiste à placer le sable dans un coffrage le plus souvent constitué de bordures préfabriquées en béton (ou d'agglos à bancher) : le creusement n'est effectué que sur le périmètre de l'aire de jeu pour sceller les bordures, le coffrage est de la hauteur du sable (soit environ 40cm), un tissu géotextile recouvre l'ensemble de la surface y compris le coffrage, il faut prévoir une rampe assez large offrant un plan incliné pour permettre le franchissement de la bordure par les engins utilisés pour l'entretien du sable, celle-ci sera escamotable et suffisamment légère pour pouvoir être manipulée par une seule personne. La solution surélevée évite de réaliser une fondation drainante, un simple drainage dans le coffrage (trous d'évacuation) permettant à l'eau de s'évacuer sur le côté en cas de forte pluie.

### EN PROFONDEUR

Elle consiste à réaliser une fosse d'environ 45cm de profondeur d'un tissu géotextile pour éviter la fuite du sable dans le sol ou les remontées de terre dans le sable. Cette fosse est remplie de 20cm de cailloux concassés. La mise en place d'un système drainant est nécessaire pour l'évacuation des eaux de pluie. Un géotextile recouvre ensuite la fondation drainante pour éviter les remontées de mauvaises herbes.

## FINANCEMENT DES TERRAINS : LES AIDES POSSIBLES

### AIDES DE L'ÉTAT : ANS

Plus d'informations en cliquant sur ce lien ou sur :  
<https://www.agencedusport.fr/Annuaire-des-referents>

### AIDES RÉGIONALES ET DÉPARTEMENTALES

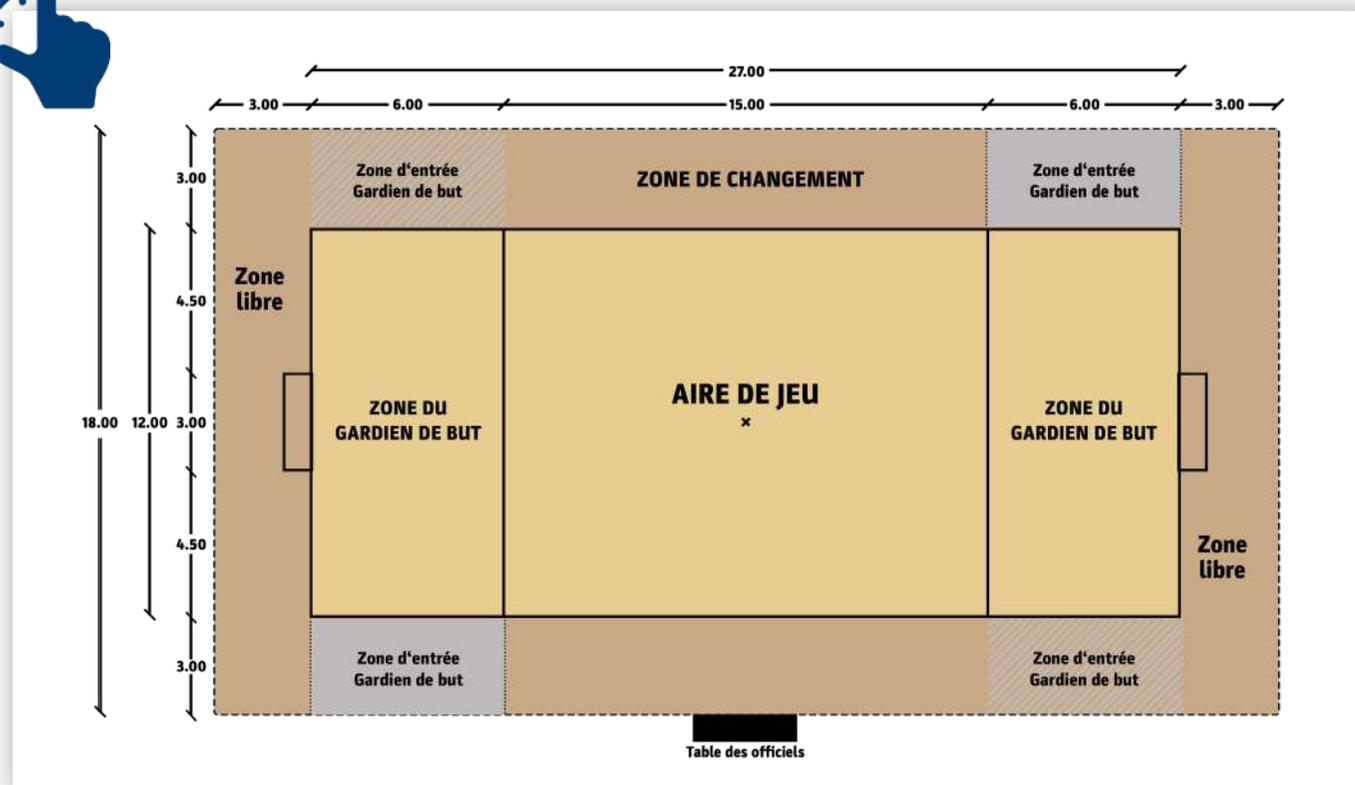
Se renseigner auprès de son département ou de sa région pour les aides possibles.

### AIDES DES COLLECTIVITÉS LOCALES

Agglomérations, communautés de communes, mairies... Se renseigner



## Le terrain de Beach Handball



### Dimensions (en mètres)

Espace de jeu : 27 x 12  
 Espace de sécurité : 3m autour du terrain  
 Espace total : 33 x 18  
 Zone du gardien : 6 x 12

But : 2 x 3  
 Aire des remplaçants : 15 x 12  
 Zone d'entrée des gardiens : 6 x 12



## Le sable

**Profondeur** : l'épaisseur du sable doit être égale à 40cm. Au-dessus, le terrain sera trop dur et difficile à entretenir. En dessous, il n'y aura pas assez de sable et risquerait d'être un peu juste en cas d'appuis violents, ou de plongeurs.

**Qualité** : la granulométrie du sable devra être de 0,3mm (où mélange entre 0,2 0,3 et 0,4mm). C'est le sable sédimentaire, idéal pour la pratique sportive, qui est recommandé, car il permet un drainage naturel. Il faut éviter les sables concassés de carrière qui sont trop rugueux et poussiéreux.

Un sable trop fin avec beaucoup de poussière se compacte facilement, un sable trop gros peut blesser les joueurs. Des analyses d'hygiène sont à prévoir régulièrement afin de veiller à conserver le sable propre.

**Entretien** : l'entretien permet de décompacter le sable et de réduire les risques de contamination.

- Un nettoyage périodique par ratissage du sable est conseillé afin de l'aérer et d'éliminer les corps étrangers, ainsi que l'utilisation d'un motoculteur plusieurs fois par an pour éviter un tassement des couches supérieures du sable
- De plus, il est nécessaire d'effectuer un nettoyage annuel mécanique et biologique (de type Sandmaster) en profondeur pour éviter tout risque de contaminations microbiologiques. Cela permet l'aération du sol et l'extraction des impuretés



NIVELAGE PAR RATISSAGE



NETTOYAGE EN PROFONDEUR (1 FOIS/AN)

## La clôture

Il est nécessaire de mettre en place une clôture ainsi qu'un grillage autour du terrain afin de préserver la qualité de ce dernier (sécurité et hygiène), mais également afin d'éviter la dispersion des balles et des ballons. La clôture doit mesurer au moins 3m de haut (avec une possibilité de rajouter un pare-ballons qui peut aller jusqu'à 5m). Deux entrées doivent figurer sur le terrain ; l'une d'entre elles doit être assez grande (2 ou 3m) pour laisser entrer les machines d'entretien.



Pour pratiquer le Beach Handball, il est nécessaire de posséder :

#### 4 COULEURS DE CHASUBLES



**ÉQUIPE 1 :**  
JOUEURS + GB / SPÉCIALISTE

**ÉQUIPE 2 :**  
JOUEURS + GB / SPÉCIALISTE

#### BALLONS DE BEACH HANDBALL



**Taille 0**

Enfants -11 ans  
Diam. 14,5 cm

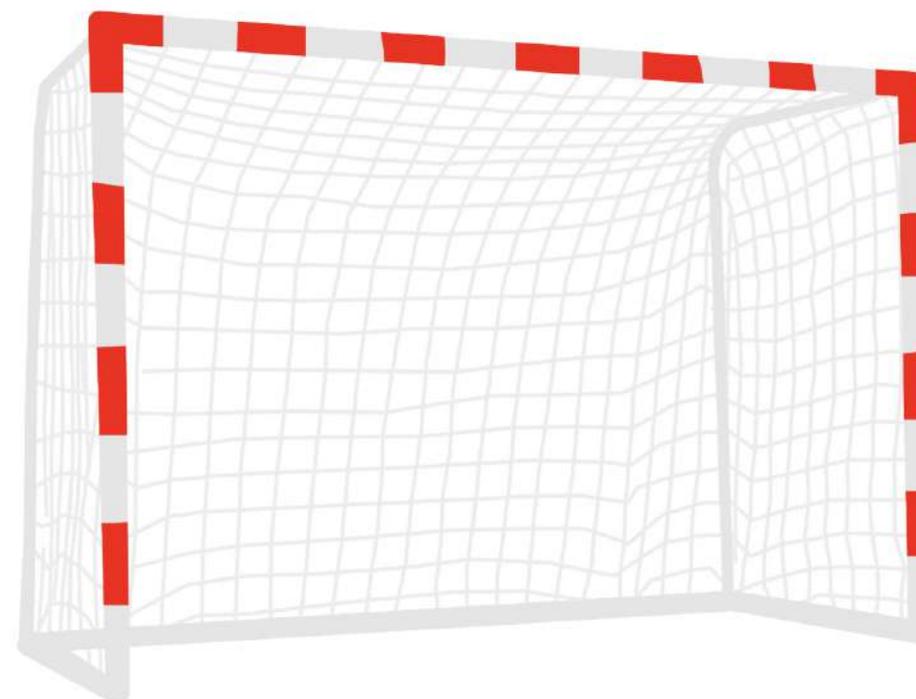
**Taille 1**

Sénior féminines et jeunes  
Diam. 16,5 cm

**Taille 2**

Sénior masculins  
Diam. 17,5 cm

#### 2 BUTS DE BEACH HANDBALL



#### 96 MÈTRES - LIGNES DE DÉLIMITATION

2 x 27m (ligne de touche) + 2 x 12m (zones) + 4 x 4,5m (lignes de buts) = 96m

## Kit d'initiation / découverte (Decathlon)

À utiliser **uniquement** avec des ballons de Beach Handball et en suivant scrupuleusement le guide de montage vidéo.

# DECATHLON

**T0**  
5€  
8578737

**T2**  
6€  
8497543

**T1**  
6€  
8497541

**120€/but**  
8497538

**ATORKA**  
DECATHLON HANDBALL

**But et ballons de Beach Handball**

**2,50€ unit.**

**Chasubles KIPSTA**

**12€ unit.**

**Pompe**

**Tuto YouTube, comment monter mon but de Beach Handball?**

\*Prix constaté en avril 2021 sur le site internet Décathlon

## Kit d'initiation / découverte (Central'Hand)



Kit d'initiation/découverte Beach Handball



**CENTRAL'HAND**  
FFHANDBALL

Pour plus d'informations, parcourez le catalogue en ligne Central'Hand sur

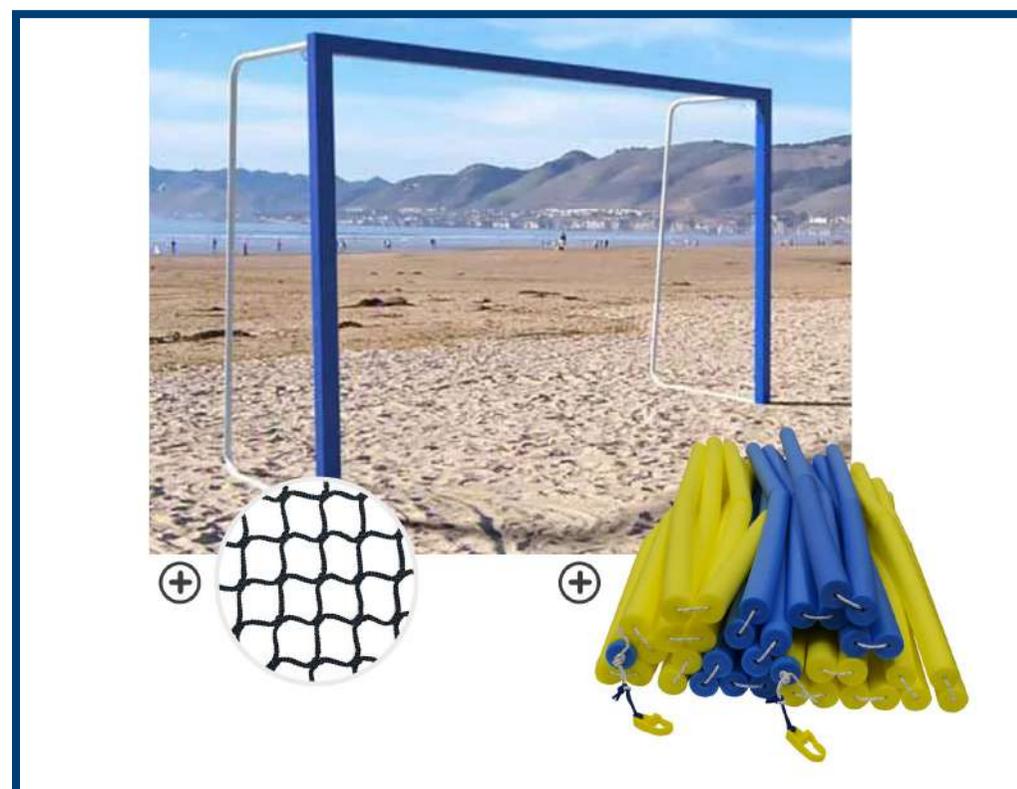
[www.BOUTIQUE-OFFICIELLE-DU-HANDBALL.com](http://www.BOUTIQUE-OFFICIELLE-DU-HANDBALL.com)

## Kit de perfectionnement / opposition



### Kit de perfectionnement Beach Handball

## Kit de compétition



### Kit de compétition Beach Handball

Pour plus d'informations, parcourez le catalogue en ligne Central'Hand sur

[www.BOUTIQUE-OFFICIELLE-DU-HANDBALL.com](http://www.BOUTIQUE-OFFICIELLE-DU-HANDBALL.com)

## Exemple de tenues de compétition

## Pour pratiquer toute l'année



**Ensemble TeckFit  
Femmes**



**Ensemble TeckFit  
Hommes**



**Chaussettes Beach**





**AXE 3**

# LA PRATIQUE

---

**RÈGLES DU JEU**

**BÉNÉFICES**

**GESTES TECHNIQUES**

**CONSTRUIRE UNE SÉANCE**

 Document interactif  
Cliquez pour naviguer

**SOMMAIRE** | 



### QUI PEUT JOUER ?

- équipes féminines ou masculines (jeunes ou adultes)
- 3 joueurs +1 gardien en défense ou 3 joueurs +1 spécialiste en attaque
- 10 joueurs par équipe maximum



### LES SANCTIONS

- Le joueur sanctionné **QUITTE LE TERRAIN**
- Au prochain changement de possession de balle, l'équipe peut être **AU COMPLET**
- 2<sup>e</sup> suspension = **DISQUALIFICATION**

### COMMENT JOUER ?

- 2 mi-temps de 10 mn chacune
- 5 mn de pause
- 1 vainqueur par mi-temps
- 1 temps mort par équipe par mi-temps



### LE MANIEMENT DU BALLON

- possibilité de faire rouler le ballon au sol (moins de 3 secondes)
- il est permis de plonger pour récupérer le ballon
- il est permis de prendre le ballon posé au sol dans la zone du gardien

### EN DÉFENSE

- pas de contact attaquant / défenseur
- contre défensif possible dans la zone = Le block



### JETS FRANCS ET REMISES EN JEU

- les remises en jeu ont lieu avec un pied sur la ligne de touche (jet de coin compris)
- les jets francs ont lieu à 1 m de la zone du gardien
- les jets de 6m (penalty) ont lieu lorsqu'une chance de marquer a clairement été entravée par une faute (un jet de 6m = 2 points)

### EN CAS D'ÉGALITÉ SUR UNE MI-TEMPS

- la règle du but en or s'applique (engagement entre 2)
- la 1<sup>re</sup> équipe à marquer remporte la mi-temps
- 1 point par mi-temps gagnée
- shoot out en cas d'égalité 1 point partout sur le match



### LA MARQUE



- BUT NORMAL = 1 PT
- INFLIGHT (KUNG FU) = 2 PTS
- BUT EN 360° = 2 PTS
- BUT DU GARDIEN = 2 PTS
- JET DE 6M = 2 PTS
- BUT DU (DE LA) SPÉCIALISTE = 2 PTS

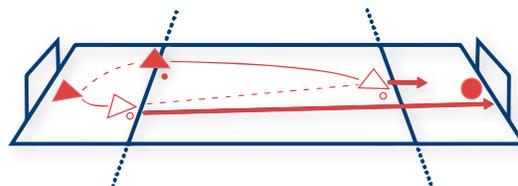


## QUI GAGNE ?

ÉQUIPE QUI GAGNE 1 MI-TEMPS = 1 POINT

ÉQUIPE QUI GAGNE 2 MI-TEMPS = 2 POINTS = VICTOIRE !

EN CAS D'ÉGALITÉ 1 MI-TEMPS CHACUN ? TIRS AU BUT (SHOOT OUT) LE VAINQUEUR REMPORTE UN POINT = VICTOIRE



- ✘ La balle ne doit pas toucher le sol.
- ✘ L'équipe qui attaque ne peut enfreindre de règles (sans quoi l'action prend fin).
- ✘ Le gardien défendant sa cage ne peut enfreindre de règles sous peine de provoquer un jet de 6m pour l'équipe adverse et d'être disqualifié.

## SHOOT OUT - LE PRINCIPE

- les 2 gardiens se tiennent sur leur ligne de but
- le joueur a le pied sur la ligne des 6 mètres
- le joueur passe la balle à son gardien qui peut alors se déplacer dans sa zone

## QUELLES OPTIONS ?

- le gardien tire directement au but = 2 pts
- ou passe le ballon à l'attaquant qui court vers le but adverse
- l'attaquant tire au but

## QUI LES JOUE ?

- les 2 gardiens et 1 joueur de champ
- chaque équipe dispose de 5 tirs au but (5 joueurs différents)
- les équipes tirent tour à tour



## SHOOT-OUT

LIEN  
VIDÉO  
PÉDAGOGIQUE

### QUI GAGNE ?

L'équipe ayant obtenu le + de points à la fin des 5 tirs

### EN CAS D'ÉGALITÉ ?

Mort subite = tirs au but  
Tour à tour jusqu'à ce qu'un vainqueur soit désigné



### VAINQUEUR

L'équipe ayant obtenu une différence d'un but après que les équipes ont eu le même nombre d'essais

### SCORE FINAL

2-1 à l'issue des tirs au but

Découvrez les gestes d'arbitrage essentiels au Beach Handball.

Le fair-play prime dans la relation arbitres/joueurs-joueuses.



Vidéo pédagogique :  
Les fautes de jeu



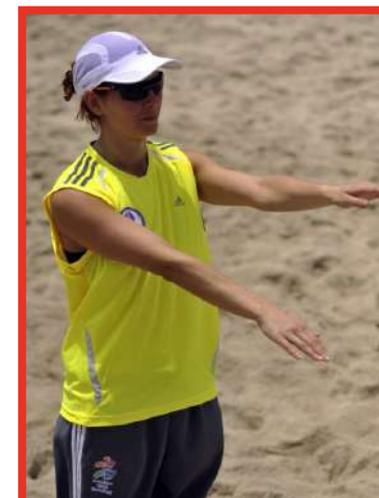
+1 POINT



+2 POINTS



AVANTAGE



DOUBLE DRIBBLE

AUTORISATION DE RENTRER  
SUR LE TERRAIN

CEINTURER



FAUTE D'ATTAQUANT



FRAPPER



AVERTISSEMENT JEU PASSIF



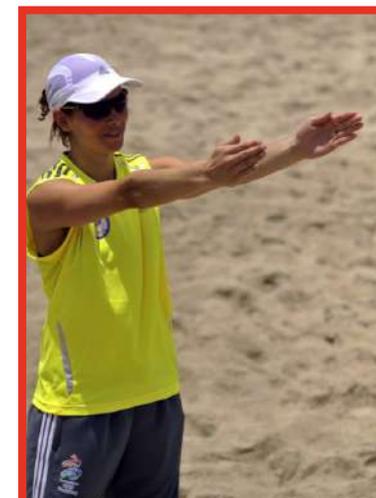
ARBITRES FRANÇAIS



JET FRANC



MARCHER



REMISE EN JEU



NON-RESPECT DE LA  
DISTANCE D'UN MÈTRE



EXCLUSION



DISQUALIFICATION

La philosophie du Beach handball est fondée sur les principes du « fair-play », et chaque décision doit être prise conformément à ces principes.

#### QUALITÉS TECHNIQUES

- Acquérir des gestes techniques spécifiques 360°, KF, bloc, avec des contraintes plus importantes dans le sable.
- Améliorer la motricité dans les enchaînements course / impulsion / armés de bras / tirs

#### QUALITÉS PHYSIQUES

- Augmenter l'efficacité de la puissance pliométrique et donc des qualités explosives
- Améliorer la proprioception
- Développer les capacités cardio-vasculaires transférables en indoor
- Se gagner pour un meilleur équilibre et transfert de l'énergie
- Perdre du poids

## LES BÉNÉFICES DU BEACH HANDBALL

#### QUALITÉS PERCEPTIVO-DÉCISIONNELLES

- Améliorer les habiletés cognitives (utiliser les ressources intellectuelles);
- Améliorer les compétences décisionnelles (anticipation)

#### QUALITÉS MENTALES

- Développer la concentration (dès le début des sets 2 X 10')
- Rotations permanentes (GB / spécialistes, défenseurs attaquants)
- Développer l'esprit d'équipe (cohésion et plaisir du jeu)



## GARDIEN DE BUTS

- Utiliser des techniques identiques à celles du handball indoor mais dans des conditions plus difficiles
- Gérer plus de duels dans la zone sur des tirs au près
- Coopérer davantage avec les défenseurs (bloc = contre)
- Améliorer la vitesse dans les changements de statuts avec le spécialiste
- Marquer fréquemment des buts directs à deux points (en cas de but vide)
- Engager des relances de façon permanente
- Monter la balle pour participer à la phase d'attaque



## DÉFENSE

- Améliorer la qualité du contre (notamment N°3)
- Développer les déplacements dans la profondeur et dans le flottement (Défense de Zone prioritaire)
- Maîtriser plusieurs dispositifs et systèmes (Zone, mixte) sur les aspects tactiques
- Utiliser les feintes avec une volonté de piéger les attaquants
- Monter de façon inversée de manière à provoquer des fautes d'attaquants (PF, marcher,)

## ATTAQUE

- Gérer la supériorité numérique de façon permanente
- Travailler constamment dans les bons espaces, dans les bons timings (qualité des sorties de balle)
- Se mettre rapidement en situation de tirs (jeu passif sanctionné plus rapidement)
- Acquérir des gestes techniques qui développent la motricité générale et spécifique des joueurs et joueuses.
- Utiliser le jeu au-dessus de la zone et dans l'espace arrière du défenseur (Kung Fu) - tactique de l'avenir
- Anticiper en permanence (pas de rebond, pas de dribble)
- Utiliser des feintes en attaque, des renversements

## Le Spinshot (ou 360°)

### +2 points

Le Spinshot est le geste de prédilection pour inscrire deux points au Beach Handball. Il consiste à faire une rotation de 360° sur soi-même, après suspension, avant de tirer au but.

Si l'attaquant marque, le but vaut deux points.

Pour que le but soit validé, il faut que l'attaquant ait les deux pieds en direction du but au moment de l'impulsion.

Attention, il faut penser à vite se relever pour défendre ou effectuer le changement !



#### TEMPS D'APPUI

Veiller à faire un **double appui** avec les pieds orientés vers le but

#### SUSPENSION + ROTATION 360° (SPINSHOT)

**Plier les genoux** pour faciliter la rotation. La rotation part des épaules et finit par le bas du corps

#### SHOOT

Prendre le temps de **fixer le gardien** pour entrer dans le duel

## Inflight (ou Kung-Fu)

### +2 points

L'Inflight (ou Kung-Fu) consiste à recevoir la balle et tirer au but dans le même temps de suspension.

Pour y parvenir, la relation « passeur-réceptionneur » doit être ajustée. Ainsi, on doit privilégier une trajectoire haute « en cloche » pour que le futur tireur réceptionne le ballon en phase ascendante ; cela lui donnera le temps d'armer son tir et d'entrer dans le duel tireur-gardien de proximité.



Attention, il faut penser à vite se relever pour défendre ou effectuer le changement !



**COURSE + TRAJECTOIRE**

Évaluer la trajectoire pour sauter au bon moment



**RÉCEPTION + MISE EN POSITION DE TIR**

Réception au sommet de la suspension. Orienter son épaule opposée vers le but pour gagner en équilibre.



**TIR**

Entrer dans le duel avec le gardien, le contourner, le feinter en évitant le bloc du défenseur.



## Le Bloc (ou contre)

## GESTE DÉFENSIF

Le Bloc (ou contre) consiste à mettre son corps bras tendus sur la trajectoire du ballon. L'impulsion se fait à deux pieds à l'extérieur de la zone. Il est nécessaire de retarder légèrement le timing d'impulsion entre le contreur et le tireur.

L'objectif du contreur est d'amener le tir au premier poteau (relation contreur / gardien de but).

Il est formellement interdit de toucher le tireur sous peine de sanctions disciplinaires et de pénalty.

Attention, il faut penser à vite se relever pour attaquer ou effectuer le changement !



## Exemple : construction d'une séance d'entraînement Beach Handball (1h30)



#	Thème	Objectif	Vidéo associée	Document associé
1	<b>Entrée dans la séance</b> (10min)	Appropriation du sable Mise en route cardio, articulaire et musculaire Introduction à l'objectif de séance	S3 Entrée dans la séance 	Entrer dans la séance Progresser vers le but
2	<b>Échauffement gardien de but</b> (10min)	Préparer le GB (placements/déplacements....) Intégrer rapidement des éléments techniques pour le tireur, le défenseur et le gardien de but	S4 Échauffements GB 	Échauffer les GB sur KF et 360°
3	<b>Éléments techniques</b> (15min)	Apprentissage des éléments techniques spécifiques : duel T/GB, 360°, Kung Fu et Bloc	S4 Éléments techniques GP Kung-Fu et 360° GP Bloc	Améliorer technique 360° Acquisition du Kung-FU Améliorer le Kung-Fu
4	<b>Jeu à effectif réduit</b> (20min)	S'approprier la dialectique attaque/défense avec moins de joueurs/joueuses, augmenter le nombre de répétitions, organiser plusieurs ateliers	S5 Jeu à effectif réduit 	/
5	<b>Jeu d'application et à thème</b> (15min)	Se rapprocher du jeu global	S7 Jeu à thème	/
6	<b>Shoot out</b> (15min)	Aspect technique et tactique du Shoot out	S8 Shoot-out	Améliorer le Shoot-out
7	<b>Retour au calme</b> (5min)	Étirements / retour sur la séance	/	/

### En complément

<b>Le spécialiste et le gardien de but</b>	Développer le jeu aux deux postes	S9 Jeu au poste	/
<b>Dialectique attaque défense</b>	Utiliser les différents dispositifs de défense et les adaptations en attaque	S6 Dispositif attaque-défense	Joueurs et tactiques



## Préconisations : Règles aménagées pour les jeunes

Objet	-11 ans	-13 ans	-15 ans
<b>Taille du terrain</b>	20m / 12m pour les débutants	20/12m pour les débutants 27/12m pour les + confirmés	27/12m
<b>Taille du but</b>	2,40 X 1,70	2,40 X 1,70	3m X 2m
<b>Distance but/zone</b>	4m	4m pour les débutants 5m pour les confirmés	5m pour les débutants 6m pour les confirmés
<b>Nombre de joueurs / joueuses</b>	4 attaquants / 3 défenseurs + 1GB <b>Débutants</b> : 3 attaquants / 2 défenseurs		4 attaquants / 3 défenseurs+1GB
<b>Temps de jeu</b>	2X10' si 1 seul match		
<b>Shoot-out</b>	<b>OUI</b> quel que soit le score tous les joueurs tirent GB compris		
<b>Zones de changement</b>	1 zone de changement de chaque côté du terrain / équipe		
<b>Réalisation 360°</b>	Valorisation figures Enchaînement de 2 X 180° 2 points	<b>Débutants</b> : Enchaînement de 2 X 180° = 2 points <b>Confirmé</b> : 360° + tir autorisé	360° et avec tolérance arbitrage sur la qualité de réalisation





## Préconisations : Règles aménagées pour les jeunes (suite)

Objet	-11 ans	-13 ans	-15 ans
<b>Réalisation Kung Fu</b>	<b>NON</b>	Réception du ballon en suspension, si tir après la réception accorder 2 points	Réception et tir en suspension, compter 2 points. Le tir à deux mains autorisé
<b>Réalisation Bloc</b>	<b>NON</b>	Saut en arrière pour gêner le tir et ou contrer / Pas de contact	
<b>Utilisation du spécialiste</b>	Privilégier le placement du spécialiste du côté de sa zone de changement. Il a la même couleur que le GB. Possibilité de changer le spécialiste au cours du match		
<b>Couleurs de maillot</b>	2 couleurs / Équipe différentes de l'équipe adverse / GB et spécialistes de la même couleur / Autres joueurs de la même couleur		
<b>Changements attaquants défenseurs</b>	Seuls les GB et spécialistes changent		Changements possibles entre les attaquants et les défenseurs (2 max préconisés)  Éviter les changements à l'opposé du banc
<b>Comportements défensifs</b>	Pas de contact. Sanction en cas de contact (exclusion)		



## Vous souhaitez organiser une journée Beach Handball ?

Voici les éléments indispensables à prévoir dans votre organisation :

### TABLEAU D’AFFICHAGE

Rendez-le visible. Affichez le programme, les résultats...

### TABLE DE MARQUE

En prévoir autant que de terrains. Équiper d’un scoreur.

### TABLEAU DES RENCONTRES



### GRILLES TOURNOI

LIEN  
DOCUMENT  
PÉDAGOGIQUE

Téléchargez nos grilles tournoi pour 3 à 8 équipes.



### UN TERRAIN

Terrain 27m x 12m recouvert de sable. Un marquage au sol pour délimiter le terrain, les zones GB et les aires de changements.

### BALLONS

Un sac de ballons spécifiques au Beach Handball. Adapter la taille à l’âge et le genre des participants.

### SONORISATION

Mettez de la musique en continu sur la journée. C’est ça l’esprit Beach Handball !

### BUVETTE

Si possible, mettre à disposition un service de snacking et de boissons pour le public et les joueurs.



### ORGANISER UN ÉVÉNEMENT

LIEN  
DOCUMENT  
PÉDAGOGIQUE



## Vous souhaitez développer le Beach Handball dans votre région ?

Parcourez les plans de développement réalisés par les ligues AURA et Normandie pour vous en inspirer.

**PLAN D' ACTIONS « BEACH HAND » AURA 2021**

Site internet: [aura-handball.fr/pratiquer-handball-auvergne-rhone-alpes/rechercher-une-pratique#beach-handball](http://aura-handball.fr/pratiquer-handball-auvergne-rhone-alpes/rechercher-une-pratique#beach-handball)

**PLAN DE DÉVELOPPEMENT - AURA 2021**



Découvrez également le cahier des charges du Beach Handball Tour AURA

**PROJET 2020-2024  
BEACH HANDBALL  
EN NORMANDIE**

LIGUE NORMANDIE  
FFHANDBALL

L.HARLE / R.CAPELLE (LNHB)

Version Sept 2021

**PLAN DE DÉVELOPPEMENT - NORMANDIE 2021**



## Matchs commentés des Équipes de France (2019)

Le Replay vous fait revivre les matches des équipes de France de Beach Handball commentés par les acteurs eux-mêmes.



### France vs. Pologne

Euro 2019



Commentaires :  
Mickaël ILLES (Sélectionneur France A)  
Rémi DESBONNET (Joueur France A)



### France vs. Russie

Euro 2019



Commentaires :  
Valérie NICOLAS (Sélectionneuse France A)  
Maud-Eva COPY (Joueuse France A)



1, rue Daniel-Costantini  
CS 90047, 94046 Créteil Cedex

T. +33 (0)1 56 70 72 72  
F. +33 (0)1 56 70 73 00

ffhandball@ffhandball.net  
[www.ffhandball.fr](http://www.ffhandball.fr)



Fédération Française de Handball



@ffhandball



FFHandball\_officiel

Conception du guide : **Joëlle DEMOUGE** et **Patrick TEYSSIER** - CTS  
Avec l'aide des salariés de la **Fédération Française de Handball**  
et de la **Commission statuts, règlements et terrains**  
Réalisation : **Thomas SUGNY-BARRAUX** / LinkedIn