

HANDBALL

Pass
Education

Fichier
d'activités



6ÈME /
5ÈME



BIENVENUE DANS CE LIVRET D'ACTIVITÉS SUR LE THÈME DU HANDBALL

Saute, dribble, marque !
Découvre le handball !



FRANÇAIS
MATHÉMATIQUES
HISTOIRE
GÉOGRAPHIE
ANGLAIS
SCIENCES
E.M.C
CULTURE
ART
JEUX



LE HANDBALL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Originaire d'Europe mais pratiqué dans le monde entier, c'est un **sport collectif rapide et dynamique** qui se joue généralement en salle. Comme son nom l'indique (*hand* signifie **main** et *ball* signifie **ballon**, en anglais et en allemand), il se joue à la main : interdiction de toucher la balle avec le pied !

Une activité idéale pour les enfants et adolescents !

C'est un jeu **complet** : on court, saute, lance, lutte... et ce sport permet de développer son sens de la **coopération**, de la **décision** et de la **responsabilité**. Il ne demande pas d'installation compliquée et ses règles sont simples.

ÉQUIPES

Deux équipes s'affrontent, chacune composée de 7 joueurs (6 joueurs de champ et 1 gardien de but).

TERRAIN

40 mètres de long et 20 mètres de large. Il y a une zone de but en demi-cercle (à 6 mètres du but) où seuls les gardiens peuvent entrer.

BUT DU JEU

Marquer des points en lançant le ballon dans le but adverse. L'équipe avec le plus de points à la fin du temps réglementaire gagne.

TEMPS DE JEU

Un match se joue en deux mi-temps de 30 minutes chacune, avec une pause de 10 minutes à la mi-temps.

PRINCIPALES RÈGLES

Les joueurs peuvent faire jusqu'à 3 pas avec le ballon sans dribbler. Un joueur peut tenir le ballon pendant 3 secondes maximum sans le passer, le tirer ou dribbler. Les contacts physiques sont limités: la défense permet certains contacts pour gêner l'adversaire.

BALLON

Le ballon est conçu pour être facilement manipulé d'une main et sa taille varie selon les catégories (hommes, femmes, jeunes).

Sur le terrain: chacun son poste !

Gardien de but

Rôle : Empêcher l'équipe adverse de marquer en arrêtant les tirs.

Qualités : Réflexes rapides, bonne lecture du jeu, mobilité et souplesse.

Arrière (gauche et droit)

Rôle : De chaque côté du terrain, légèrement en retrait, il doit tirer à distance et percer la défense.

Qualités : Puissance de tir, capacité à pénétrer dans les espaces défensifs.

Arrière central (ou demi-centre)

Rôle : Au centre, souvent appelé "le cerveau" de l'équipe, il doit organiser le jeu et distribuer les ballons, créer des opportunités pour les autres joueurs.

Qualités : Vision de jeu, bonne lecture tactique, polyvalence.

Ailiers (droit et gauche)

Rôle : Situés près des lignes extérieures, ils doivent jouer sur les côtés pour étirer la défense adverse et réaliser des tirs à angle réduit.

Qualités : Vitesse et agilité, capacité à tirer en suspension dans des positions difficiles.

Pivot

Rôle : Situé au centre, proche de la zone défensive adverse (6 mètres) il doit bloquer et gêner

Qualités : Force physique, capacité à recevoir et protéger le ballon, sens du placement.

Attention, faute !



L'arbitre dispose de trois cartons pour sanctionner les fautes de jeu: le **carton jaune** est un avertissement pour les fautes mineures, le **carton rouge** sert à exclure un joueur qui a fait une faute grave comme des comportements agressifs, et le **carton bleu** est utilisé pour les fautes très graves comme des agressions qui nécessitent un rapport disciplinaire.



COMPRÉHENSION

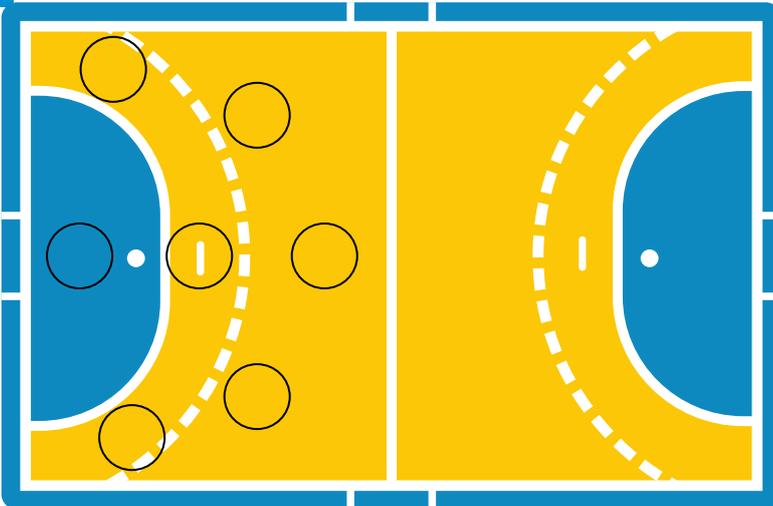
1 Pourquoi le handball est une activité bénéfique pour tous ?

2 Quelle est la spécificité d'un ballon de handball ?

3 Vrai ou faux ? Coche la bonne réponse.

	Vrai	Faux
Un match dure 70 minutes, mi-temps comprise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un joueur peut traverser le terrain avec le ballon dans les mains.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le pivot est surnommé "le cerveau" de l'équipe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seul le gardien peut entrer dans la zone de but.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Numérote les joueurs en fonction de leur poste.



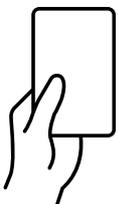
- 1 Gardien
- 2 Ailier droite et gauche
- 3 Pivot
- 4 Arrières gauche et droite
- 5 Demi-centre



Le Danois Hansen détient un record incroyable : il a marqué 1941 buts avec son équipe nationale ! C'est une moyenne de plus de 10 buts par match.

À quel poste aimerais-tu jouer dans une équipe de handball ?

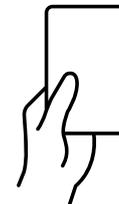
5 C'est toi l'arbitre! Colorie le carton de la bonne couleur en fonction de la faute.



Un joueur tire intentionnellement un ballon dans le visage d'un adversaire.



Un joueur profère une insulte raciste à un adversaire.



Un joueur tire un adversaire par le bras pour le gêner.



1 Pose les opérations suivantes.

$$12 \times 67$$

$$366,21 - 39,3$$

$$4450 : 5$$



--	--	--

Additionne les trois résultats sans leur partie décimale, tu obtiens

Ce **nombre** correspond à une année exceptionnelle pour le handball français : la France est entrée dans l'histoire en remportant l'**or olympique avec ses deux équipes, masculine et féminine**, une première dans l'histoire du handball mondial.



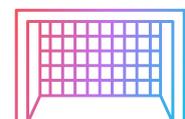
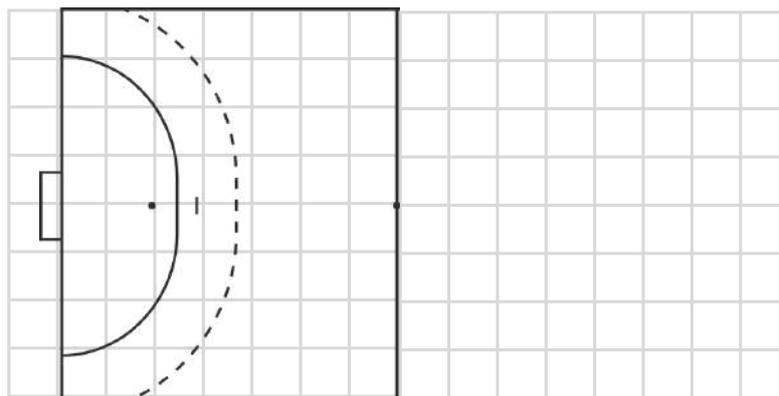
2 Une équipe de handball participe à un championnat où elle joue 18 matchs. L'équipe marque une moyenne de 27 buts par match et encaisse une moyenne de 21 buts par match.

Combien de buts l'équipe a-t-elle marqués au total lors des 18 matchs ?

Sur les 18 matchs joués, l'équipe a gagné 12 matchs, fait 3 matchs nuls et perdu 3 matchs. On attribue 2 points pour une victoire, 1 point pour un match nul et 0 point pour une défaite. Combien de points l'équipe a-t-elle obtenus ?

Pour améliorer ses performances, l'équipe décide de travailler sur ses tirs. Actuellement, son taux de réussite est de 68 %, avec 425 tirs réussis. Combien de tirs l'équipe a-t-elle tentés en tout ?

3 Trace la deuxième moitié du terrain de façon symétrique en utilisant une règle et un compas. La ligne centrale du terrain est l'axe de symétrie.





L'ÉQUIPE DE FRANCE DE HANDBALL MASCULIN

Le handball est originaire d'**Allemagne** et du **Danemark**, et date de la fin du 19^e siècle. Il arrive en France dans les années 1920, notamment dans les écoles et les clubs sportifs. En 1941, la **Fédération Française de Handball** est fondée et les premières compétitions nationales sont organisées. C'est l'incroyable ascension de l'**équipe de France** qui a permis à ce sport de se démocratiser dans notre pays, d'être médiatisé et si apprécié aujourd'hui par un large public !



Dans l'histoire du handball, 4 Français ont été élus meilleur joueur du monde par la fédération internationale: J. Richardson, T. Omeyer et N. Karabatic et D. Narcisse.

L'équipe de France remporte la médaille de bronze aux J.O. de Barcelone en 1992 : c'est le premier grand résultat du hand français. On surnomme l'équipe "Les Bronzés" comme le film car les joueurs sont atypiques et hauts en couleur !

C'est en 2001 que ce nouveau surnom fait son apparition lorsque les Français décrochent une deuxième victoire aux mondiaux de Bercy.



Les joueurs de l'équipe de France remporte le championnat du monde 1995 en Islande. On les surnomme ainsi pour leur combativité et leur exubérance. Ce trophée est le premier titre mondial remporté par la France tous sports collectifs confondus.

C'est l'âge d'or du hand français grâce à une maîtrise technique exceptionnelle, un mental à toute épreuve et une domination méthodique et implacable! Les Français décrochent grand nombre de titres mondiaux et olympiques.

1 Pourquoi une des équipes a-t-elle été surnommée "Les Experts" ?

2  Cherche sur Internet le nom de quelques joueurs de l'équipe des Experts.

3  Recherche dans quelle équipe a joué le célèbre joueur Jackson Richardson.



4 Invente le surnom de l'équipe de France actuelle et crée leur maillot avec ce nom.



Actuellement, l'équipe de France est tout aussi excellente: médaille d'or aux J.O. de 2020, vice-champion du monde en 2023, vainqueur de l'Euro 2024...





LES ORIGINES EUROPÉENNES DU HANDBALL

Les premières formes de jeux semblables au handball moderne sont apparues en **Europe**:

- au **Danemark**, le jeu appelé "Handbold" voit le jour à la fin du XIX^{ème} siècle.
- en **Allemagne** : le professeur de gymnastique Konrad Koch a introduit des variantes de jeux de balle dans les écoles.
- en **République tchèque** : un jeu appelé "Hazena" devient très populaire à la fin du XIX^e siècle.
- en **Irlande** : un jeu nommé "Handball gaélique" partageait certains principes du handball, mais se jouait contre un mur.

1  Complète la légende avec la couleur de chaque pays cité ci-dessus et cherche leur capitale.



- Danemark
Capitale
- Allemagne
Capitale
- République tchèque
Capitale
- Irlande
Capitale

Le Danemark, l'Allemagne, la République tchèque et l'Irlande du sud sont sur le **continent européen** et font également partie de l'**Union Européenne**.

2 Quelle est la différence entre Europe et Union européenne?



Le sais-tu?

L'U.E. a un hymne! Tu peux l'écouter via ce lien



Lors des championnats du monde 2025, l'Europe a été mise à l'honneur car l'événement a eu lieu dans trois pays européens: la Norvège, le Danemark et la Croatie, qui se sont partagés l'organisation. C'est également l'Europe qui a dominé la compétition!

3  Cherche les 3 pays européens qui ont terminé sur le podium de ces championnats du monde.



L'équipe de France a battu le Portugal 35-34 lors d'un match très intense. Dans les dernières secondes du match, alors que le Portugal avait la possibilité d'égaliser, Bolzinger, le gardien, a réalisé un arrêt décisif, scellant ainsi la victoire des Bleus !



DO YOU WANT TO PLAY HANDBALL WITH ME ?

Hi! My name is Eliot ! I play handball since I was 6 years old. I **train** every week on Wednesday and Saturday, but my favorite day is Sunday because there is the **championship game**. Would you like to come with me ?



During **trainings** on the court, we learn to **dribble**, to take **jump shots**, to **make passes**, to **shoot at goal**. My best friend Mike is **goalkeeper**. My post is **backcourt player**.

VOCABULARY

To train: s'entraîner	Court: terrain	Goalkeeper: gardien de but
Training: entraînement	To dribble: dribbler	Background player: arrière
To shoot: tirer	Goal: but	Jump shot : tir en suspension
To make passes: faire des passes	Championship game : match de championnat	

1 Relie chaque mot à sa définition.

- Jump shot ● ● He has to protect the goal.
- To train ● ● To bounce the ball while moving forward.
- Goalkeeper ● ● To be in the air while shooting the ball.
- To dribble ● ● To practice.



2 Fais des phrases pour décrire ces actions. Utilise le present *be + -ing*.

3 Coche la bonne réponse.

- Eliot's best friend is called**
- Mike
 - Paul
 - Lucas
- Eliot's post in the team is**
- Goalkeeper
 - Pivot
 - Background player
- Championship games take place on**
- Saturday
 - Sunday
 - Wednesday



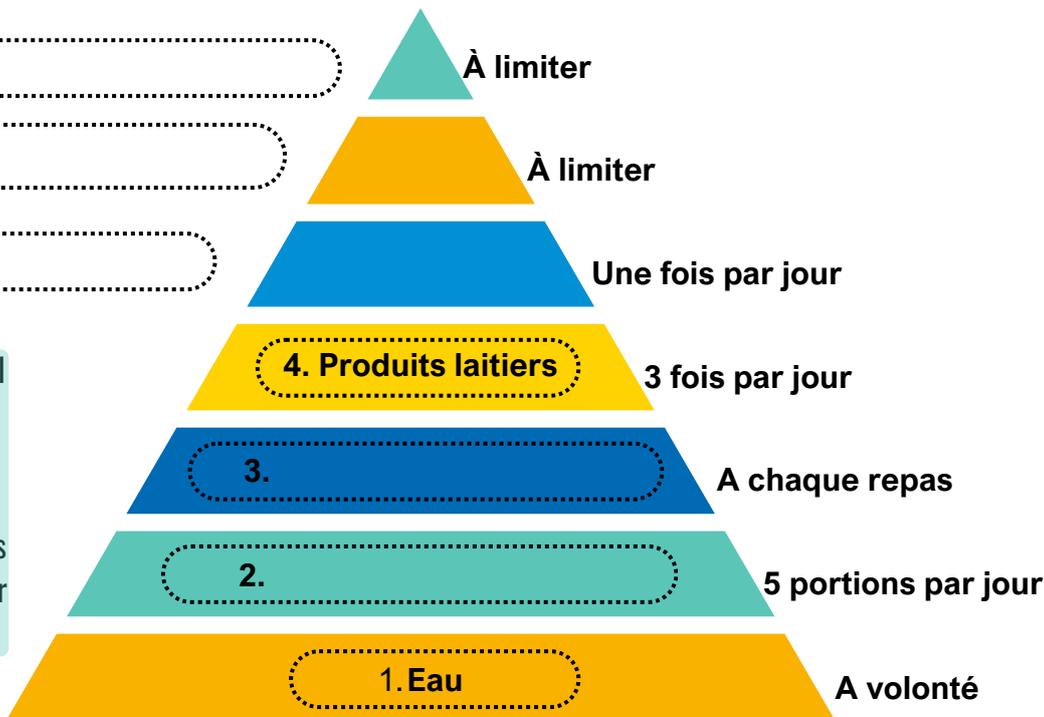
L'ASSIETTE DU HANDBALLEUR

Le handball est un des sports qui entraîne la plus grande **dépense énergétique** ! Les handballeurs doivent donc s'alimenter en conséquence pour trouver toute l'énergie dont ils ont besoin sur le terrain ! **Manger équilibré** est essentiel pour tous, mais les sportifs doivent faire encore plus attention à ce qu'ils consomment pour être en pleine forme et récupérer après leurs efforts.



Lors d'une séance de handball, un joueur peut brûler jusqu'à 900 calories par heure !

1 Complète la pyramide avec le nom des groupes d'aliments suivants : *fruits et légumes, produits céréaliers, produits sucrés, matières grasses, viande et poisson.*



La pyramide alimentaire est un outil conçu pour comprendre comment équilibrer son alimentation. Elle représente les différents groupes d'aliments et indique les proportions idéales à consommer pour maintenir une bonne santé.

2 Quels aliments faut-il manger 3 fois par jour ?

3 Relie chacun des nutriments au groupe d'aliments auquel il correspond.

- Glucides ● ● Viande, oeufs, poissons
- Protéines ● ● Produits céréaliers
- Lipides ● ● Matières grasses



4 Indique pour chaque aliment le numéro de son groupe dans la pyramide.



5 Il est midi et cet après-midi Lise a son match de handball. Compose un menu équilibré !

LE GUIDE DU HANDBALL ÉCO-RESPONSABLE

Consciente du réchauffement climatique et de l'impact parfois négatif du sport sur l'environnement, la **Fédération Française de Handball** a créé un **"Guide du handball éco-responsable"**. Ce guide a été adressé à tous les clubs et leurs licenciés et a pour vocation de présenter des **gestes simples** à mettre en place au quotidien. On y trouve un ensemble de **bonnes pratiques** à adopter, dans tous les moments de la vie du club. Le guide est divisé en différents domaines dans lesquels les clubs et les joueurs peuvent agir.



1 Place le numéro de chaque geste éco-responsable dans le domaine d'action auquel il correspond puis cherche une idée d'un autre geste éco-responsable pour chaque domaine.

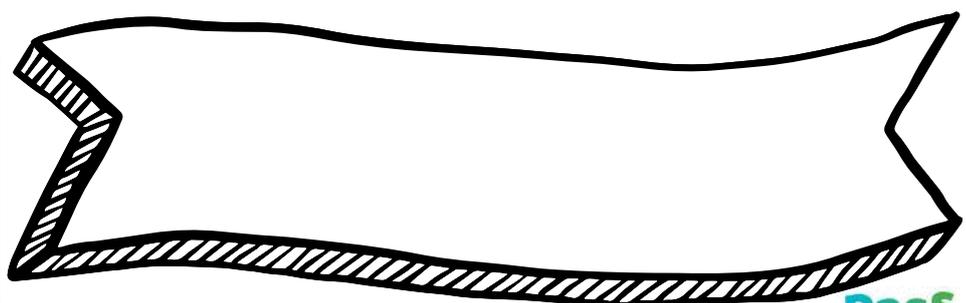
	Pour venir pratiquer	Dans le gymnase	Pendant l'entraînement	Dans les vestiaires
Numéros des propositions				
Ton idée !				

- 1- Limiter le temps sous la douche à 5 minutes.
- 2- Prendre soin du matériel : nettoyage, rangement...
- 3- Installer des parkings à vélo devant les gymnases.
- 4- Réduire le chauffage dans le gymnase.
- 5- Installer des bacs à compost dans les vestiaires pour les déchets alimentaires.
- 6- Demander à la mairie un arrêt de bus devant le gymnase.
- 7- Rendre obligatoire la gourde réutilisable pour les joueurs lors des matchs et des entraînements.
- 8- Trier et recycler le matériel usagé.
- 9- Mettre des bacs de tri dans les vestiaires.
- 10- Équiper le parking du gymnase d'une prise pour recharger les véhicules électriques.
- 11- Acheter du matériel de seconde main.
- 12- Covoiturer pour se rendre à l'entraînement .



2 Invente un slogan qui met à l'honneur l'éco-responsabilité du handball.

Un slogan est une phrase courte et percutante. Il cherche à susciter une émotion, représente des valeurs et se mémorise facilement.





LES FRÈRES KARABATIC

Les frères Karabatic, Nikola et Luka, sont deux célèbres joueurs de handball d'origine franco-croate, reconnus pour leurs talents et leurs succès internationaux. Ils sont les fils de Branko Karabatic, ancien handballeur professionnel, ce qui explique en partie leur héritage sportif. Leur complicité sur et hors du terrain en fait un duo unique et influent dans le handball mondial. Ils ont tous deux joué ensemble au PSG Handball et en équipe de France.



Nikola Karabatic

- **Né le** : 11 avril 1984, à Niš, en ex-Yougoslavie (aujourd'hui en Serbie).
- **Poste** : Demi-centre ou arrière gauche.
- **Carrière** : Considéré comme l'un des meilleurs joueurs de handball de tous les temps, Nikola a joué dans plusieurs grands clubs européens, notamment Barcelone (Espagne) et le Paris Saint-Germain (PSG).
- **Palmarès** : Plusieurs fois champion du monde, champion d'Europe et médaillé olympique avec l'équipe de France.
- **Style de jeu** : Polyvalent, intelligent et doté d'une vision exceptionnelle, il est aussi connu pour sa capacité à s'imposer dans les moments décisifs.

Luka Karabatic

- **Né le** : 19 avril 1988, à Strasbourg, en France.
- **Poste** : Pivot.
- **Carrière** : Luka a également connu une carrière brillante en évoluant dans des clubs prestigieux, comme Montpellier et le Paris Saint-Germain.
- **Palmarès** : Championnats et titres internationaux avec l'équipe de France. Vainqueur de nombreuses compétitions nationales en clubs.
- **Style de jeu** : En tant que pivot, Luka est apprécié pour sa puissance physique, son sens du placement et ses qualités défensives.

1



Il existe d'autres fratries célèbres dans le sport.

Cherche la discipline sportive des fratries suivantes.



Venus et Serena
Williams



Jonathan et Bastien
Midol



Alexis et Félix
Lebrun



Laure et Florent
Manaudou

2



Dans la culture aussi, il y a des fratries célèbres !

Cherche de quels frères ou sœurs il s'agit.

Ils sont considérés comme
les inventeurs du cinéma

Chanteurs du groupe
de rock AC/DC

Célèbres auteurs de contes pour
enfants comme Cendrillon



LA MAIN DANS L'ART



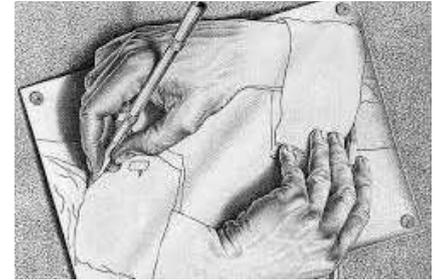
Comme son nom l'indique, la main est une partie du corps essentielle pour jouer au handball. C'est également une **source d'inspiration** pour de nombreux artistes, à toutes les époques. Les mains sont des **éléments visuels puissants** dans de nombreux chefs-d'œuvre de l'art. Elles sont parfois utilisées pour transmettre des **émotions**, des **symboles** ou pour souligner la **maîtrise technique** de l'artiste. Les mains dans l'art sont souvent porteuses de **significations** profondes.



Peintures rupestres de la Préhistoire retrouvées dans plusieurs grottes.



Mains de Dieu et d'Adam dans le tableau "La Création d'Adam" de Michel-Ange (1512) visible à la chapelle Sixtine.

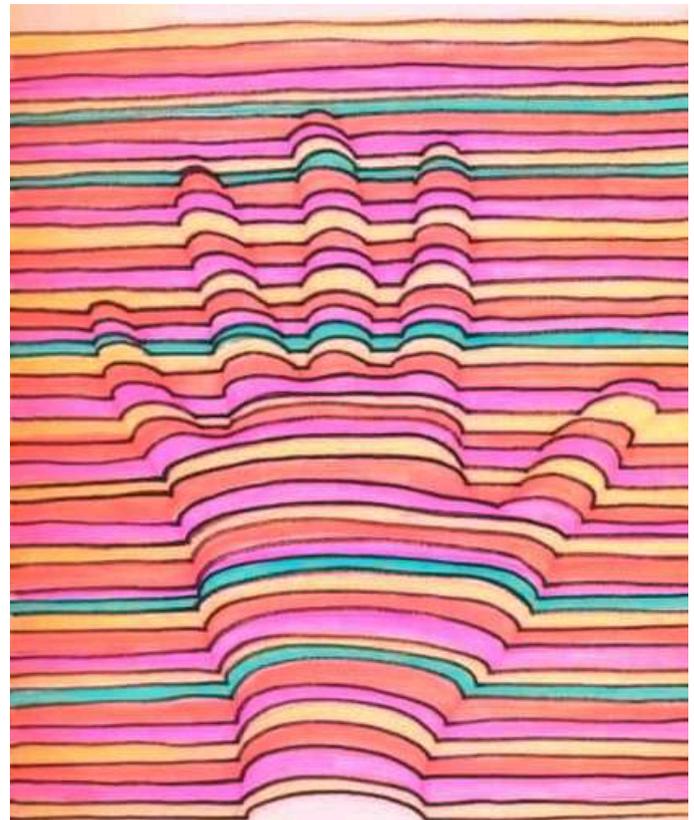


Le tableau "Mains dessinant" de Escher (1948) est une lithographie sous forme d'illusion d'optique: une main dessine une main.

À toi de représenter une main ! Dans le dessin de Escher, on dirait que les mains sont en 3D. Suis le pas à pas ci-dessous pour créer toi aussi un effet d'optique.

Sur une feuille blanche

- 1 Trace le contour de ta main au crayon à papier de façon très légère.
- 2 Avec une règle et un feutre noir, trace des lignes droites horizontales sur toute la feuille en évitant l'intérieur de la main.
- 3 Dans la main, trace des lignes courbes qui relient chacun de tes autres tracés.
- 4 Colorie entre les lignes avec les couleurs de ton choix.
- 5 Admire l'effet 3D !





1 CHARADES

Mon premier est un animal domestique qui miaule.

Mon deuxième est le contraire de "haut".

Mon troisième est la sixième note de la gamme de musique.

Mon tout est un geste technique au handball qui consiste à faire croire au gardien adverse qu'on va réaliser un tir très puissant pour finalement "casser son poignet" et donner au ballon une trajectoire lente avec un effet !

2 RÉBUS



TE

C'est un effet donné au ballon quand on tire au but.

Le ballon semble sortir du terrain mais quand il rebondit sur le sol, il change de direction, contourne le gardien et file vers la cage !



Un autre geste technique se nomme le "kung-fu": l'attaquant saute au dessus de la zone, reçoit la balle pendant qu'il est en l'air et tire avant de retomber sur le sol.



3 PYRAMIDE

Complète la pyramide sachant que chaque nombre est le produit des deux nombres juste en dessous.



Contrairement à d'autres sports collectifs, les numéros sur les maillots des joueurs ne correspondent pas à leur poste sur le terrain, mais à leur numéro fétiche!

4 SUDOKU

7	8		6	1			4
	6						
	9	4	7	3			6
	3		1		7	9	
8		7	5		9	6	2
	2	1			6		4
3			2	7	1	6	
							2
2			3	8		5	7



Le plus grand nombre de buts marqués dans un seul match de handball a eu lieu lors d'un match entre le Congo et le Cameroun en 2015. Le score final ? Un incroyable 86-83 après plusieurs prolongations !



De la
maternelle
au lycée

Pass Education



Mon Site de soutien scolaire !

+ de 35 000 fiches de révision

+ de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne

Apprendre en s'amusant !

- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..

