

HANDBALL

Pass
Education



Fichier
d'activités

CM1 /
CM2



Bienvenue dans
ce livret
d'activités sur le
thème du
Handball !



- FRANÇAIS
- E.M.C
- ANGLAIS
- SCIENCES
- HISTOIRE DES ARTS
- MATHÉMATIQUES
- CULTURE
- JEUX



Prêt à faire vibrer les filets ?
Ce livret te plonge au cœur du
handball, sans même chausser
tes baskets !

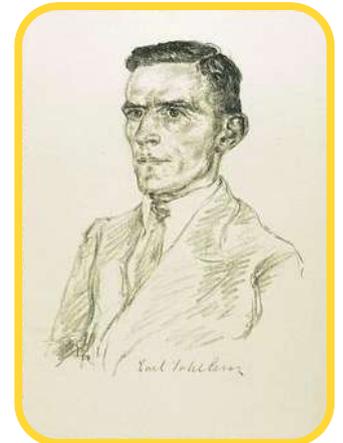


L'HISTOIRE DU HANDBALL ET SES RÈGLES

L'invention du handball

Le handball moderne a été inventé en **1919** par un professeur allemand nommé **Karl Schelenz**. Il voulait créer un sport collectif **plus accessible** et adapté aux entraînements d'hiver. Il s'est inspiré d'un ancien jeu appelé "**Torball**", pratiqué par des étudiants.

À l'origine, le handball se jouait en plein air sur des terrains similaires à ceux du football, avec **onze joueurs par équipe**. Cependant, avec le temps, il a évolué pour devenir un sport d'intérieur. Cela a permis de réduire la taille des équipes à **7 joueurs**, rendant le jeu plus rapide, dynamique et intense. Ce changement a aussi contribué à rendre le handball plus populaire, en particulier dans les pays où les hivers sont rigoureux et où les sports en salle sont privilégiés.



Portrait de Karl Schelenz, 1924

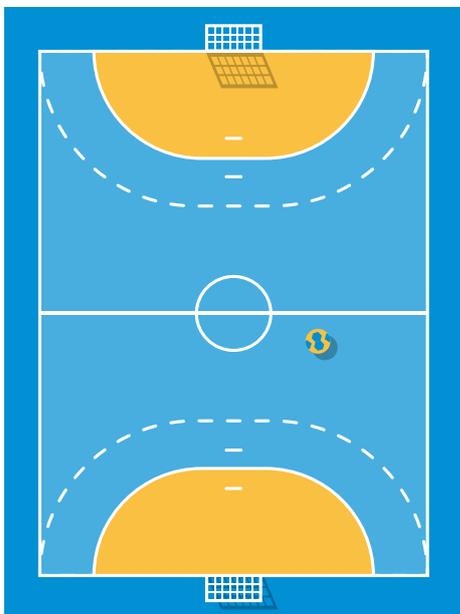
Le développement du handball

Aujourd'hui, le handball est l'un des sports collectifs les plus populaires en **Europe** et dans le monde. En **1938**, le **premier championnat du monde** a eu lieu, marquant un tournant dans l'histoire de ce sport. La France, notamment, est devenue une nation dominante, avec de nombreux titres internationaux remportés par ses équipes masculines et féminines.



Le savais-tu ?

En 1995, l'équipe des "Barjots", premiers champions du monde français, se distinguait par ses excentricités, lançant des défis absurdes comme voler des objets lors des stages.



Les dimensions et les règles principales

- **Dimensions du terrain** : Le terrain de handball standard mesure effectivement 40 mètres de long et 20 mètres de large.
- **Objectif du jeu** : L'objectif est bien de **marquer des buts** dans le camp adverse en lançant la balle dans le but protégé par un gardien.
- **Utilisation des mains** : Les joueurs peuvent **dribbler**, **passer** ou **tirer** la balle. Cependant, ils ne peuvent pas retenir la balle plus de trois secondes ou faire plus de trois pas sans la lâcher.
- **Durée des matchs** : Les matchs de handball durent effectivement **60 minutes**, divisés en deux périodes de 30 minutes chacune.



Les qualités pour jouer au handball

Le handball est un sport qui demande à la fois **vitesse**, **précision**, et **esprit d'équipe**. Ses règles favorisent le fair-play et encouragent la collaboration entre les joueurs pour atteindre la victoire.





1 Réponds aux questions suivantes en écrivant des phrases complètes.

- Qui a inventé le handball moderne, et en quelle année ?
.....
- Pourquoi le handball a-t-il évolué d'un sport en plein air à un sport d'intérieur ?
.....
- Quelles sont les principales qualités nécessaires pour jouer au handball ?
.....



2 Complète les phrases suivantes.

Le handball moderne est inspiré d'un ancien jeu appelé :

Un terrain de handball mesure mètres de long et mètres de large.

Un joueur ne peut pas tenir la balle plus de secondes sans dribbler.

3 Remets ces événements dans l'ordre en les numérotant de 1 à 5.



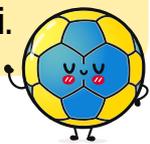
- Le premier championnat du monde a lieu.
- Karl Schelenz invente le handball moderne.
- Le handball devient un sport en salle avec 7 joueurs.
- Le handball se joue à 11 joueurs sur un grand terrain.
- La France devient une nation dominante dans le handball mondial.

4 Corrige les phrases suivantes.

- Le but du handball est de marquer le moins de points possibles.
.....
- Un match de handball dure 3 périodes de 20 minutes.
.....
- Le handball est un sport individuel.
.....

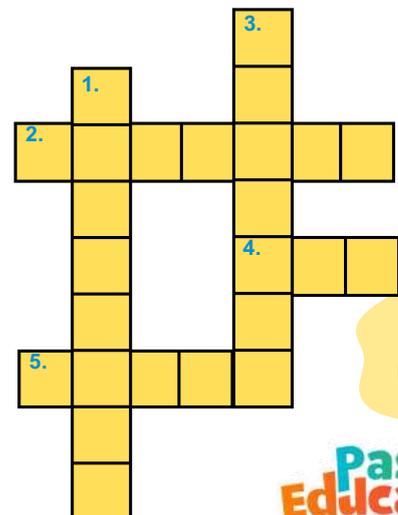
Le savais-tu ?

Le chabala est un geste technique en handball où le joueur feinte un tir bas pour faire plonger le gardien, puis casse son poignet pour lobber la balle au-dessus de lui.



5 Mots croisés.

1. Sport collectif où deux équipes s'affrontent pour marquer des buts avec un ballon lancé à la main.
2. Joueur dont le rôle est de protéger le but et d'empêcher l'équipe adverse de marquer.
3. Action de faire rebondir le ballon au sol pour avancer sans faire de passe.
4. Zone où les joueurs doivent envoyer la balle pour marquer un point.
5. Action de transmettre le ballon à un coéquipier.





1 Les tirs réussis.

Lors d'un match, une équipe tente **45 tirs** au but. Les statistiques montrent que :

- **2/5** des tirs sont arrêtés par le gardien.
- **1/9** des tirs manquent complètement le cadre.
- Le reste des tirs sont des buts.

Remplis le tableau suivant :

Nombre de tirs arrêtés par le gardien	Nombre de tirs qui ont manqué le cadre.	Nombres de buts marqués.
.....

Zone de calculs :

2 Organisation d'un tournoi.

Un tournoi regroupe **12 équipes**.

Chaque équipe joue contre toutes les autres une seule fois. (tournoi en format "toutes rondes").

Chaque **match** dure **60 minutes**, avec **une pause de 15 minutes** entre chaque.

- **Question 1** : combien de matchs sont joués en tout dans le tournoi ?
 - **Question 2** : quelle est la durée totale de tous les matchs (sans compter les pauses) ?
- Convertis en heure.

Question 1 Zone de calculs :

Réponse :

Question 2 Zone de calculs :

Réponse :



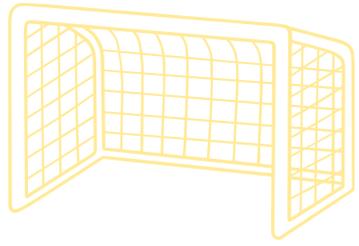
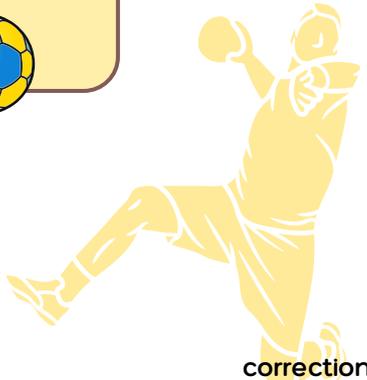
Aide : Chaque équipe affronte toutes les autres une seule fois. Ainsi, la première joue contre 11 équipes, la deuxième contre 10, la troisième contre 9, et ainsi de suite.

3 Le Futoshiki.

Remplis toutes les cases avec les nombres de 1 à 5, en veillant à ce qu'aucun nombre ne se répète dans une ligne ou une colonne.

Les inégalités comme "<" ou ">" entre certaines cases indiquent la relation entre ces cases adjacentes.

□	□	4	5	1
□	< 4 <	□	□	□
□	□	□	> 2 <	□
^ 5	^ □	□	□	^ 2
□	< ^ 5 >	2	3	^ 4





LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'énergie indispensable au corps humain :

Le **corps humain** a besoin d'**énergie** pour fonctionner. Cette énergie provient des **aliments**, qui contiennent des **nutriments** essentiels comme **les glucides, les lipides et les protéines**. Les **besoins énergétiques** varient selon plusieurs facteurs : **âge, taille, poids, et activité physique**.



Les besoins énergétiques selon l'activité :

- Un **enfant peu actif** (9-12 ans) a besoin d'environ **1800 kcal par jour**, car son corps utilise surtout de l'énergie pour **grandir** et réaliser ses **activités quotidiennes** (marcher, lire, jouer, ...)
- Un **enfant actif**, qui pratique **1 heure de sport par jour**, dépense plus d'énergie. Ses besoins augmentent à **2200 kcal par jour** pour **compenser l'effort physique**.
- Un **joueur de handball professionnel**, qui s'entraîne plusieurs heures par jour, a des besoins bien plus élevés, atteignant **3 500 kcal par jour ou plus**. Son corps doit fournir de l'énergie non seulement pour l'**effort**, mais aussi pour **récupérer et réparer les muscles**.



L'importance d'une alimentation adaptée :

Il est **essentiel** d'**adapter son alimentation** à son niveau d'activité physique pour **rester en bonne santé et performant**. Un apport insuffisant en énergie peut entraîner de la fatigue, tandis qu'un excès peut conduire à un déséquilibre du poids.

1 Relie chaque donnée au bon type de personne.



enfants peu actifs



enfants actifs



joueur professionnel

- A besoin de 3500kcal ou plus par jour.
- A besoin d'environ 1800kcal par jour.
- Pratique du sport 1h par jour.
- S'entraîne intensivement plusieurs heures par jour.
- Utilise son énergie surtout pour grandir.
- Dépense de l'énergie en bougeant.

Le savais-tu ?

Au handball, le ballon peut atteindre 130 km/h. Melvyn Richardson détient l'un des records avec un tir à 133 km/h, l'un des plus rapides du sport.



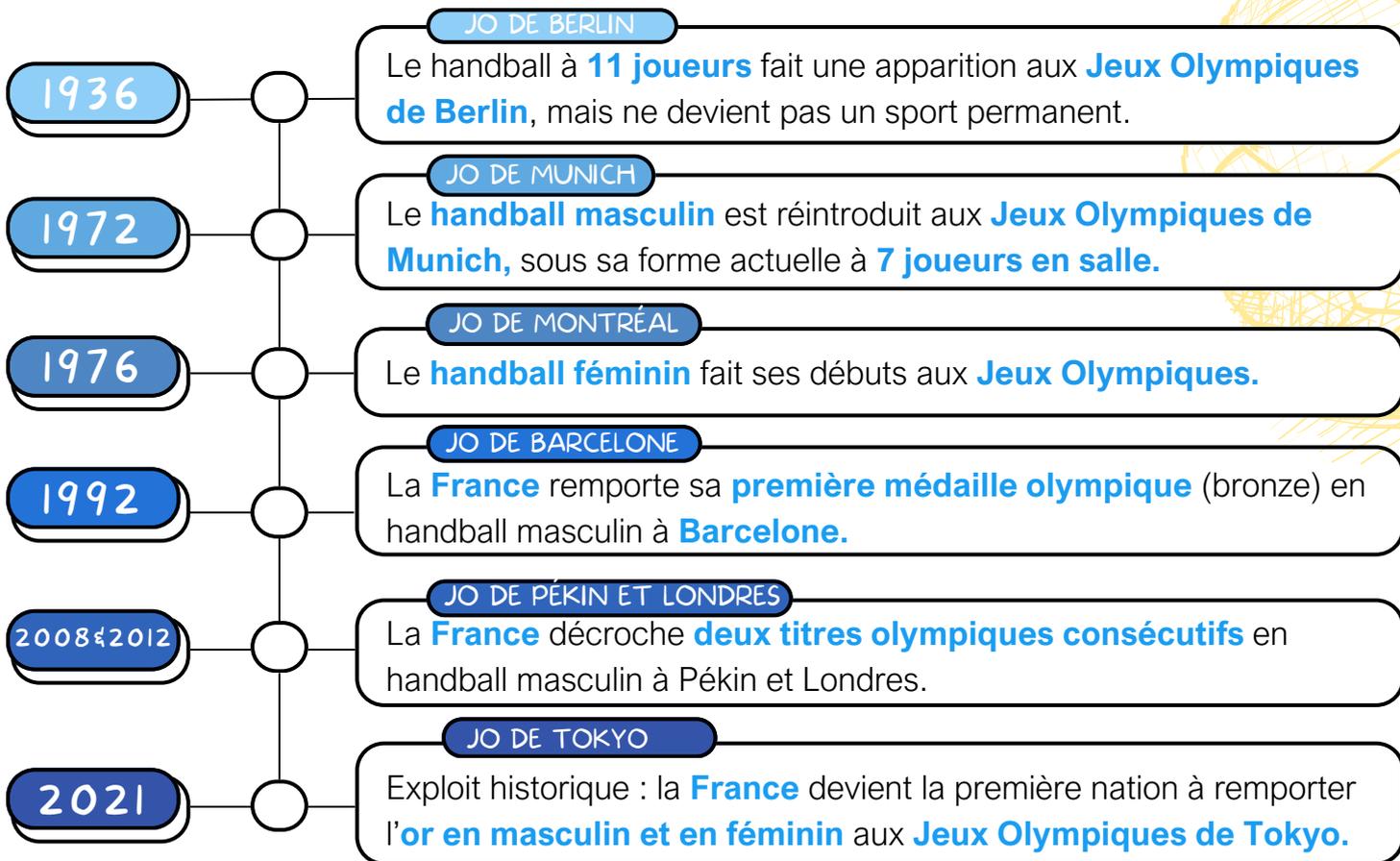
2 Retrouve le nombre de kcal apportées par ces différents aliments.





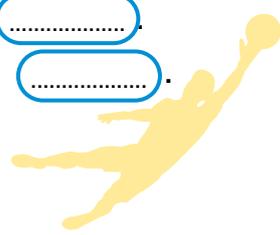
LE HANDBALL AUX J.O.

Les dates marquantes du handball olympique :



1 Complète les phrases avec les dates manquantes.

- Le handball masculin devient un sport olympique en salle à 7 joueurs en .
- La France remporte son premier titre olympique masculin à Barcelone en .
- Le handball féminin est ajouté au programme olympique en .



2 Classe ces évènements dans l'ordre chronologique.

- ① Le handball masculin devient un sport olympique (Munich).
- ② La France remporte deux titres olympiques consécutifs (Pékin et Londres).
- ③ La France devient la première nation à gagner l'or en masculin et féminin (Tokyo).
- ④ Le handball féminin entre aux Jeux Olympiques (Montréal).
- ⑤ Le handball à 11 joueurs apparaît aux JO de Berlin.
- ⑥ La France gagne sa première médaille olympique en bronze (Barcelone).



Ordre chronologique :

3 Corrige les affirmations suivantes et réécris-les.

- Le handball masculin apparaît pour la première fois aux JO en 1972.
.....
- La France a remporté sa première médaille aux JO d'Atlanta.
.....

Le savais-tu ?

L'équipe de France était surnommée les Experts entre 2008 et 2016. Les joueurs étaient connus pour leur unité et leur solidarité.



LET'S PLAY HANDBALL !

Vocabulary



a ball



a goalkeeper



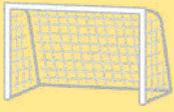
to pass



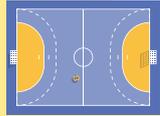
to throw



a team



a goal



a court



to catch

Tongue Twister CHALLENGE
Défi : répète-le trois fois sans te tromper.
Handball heroes handle hard hits.

1 Relie chaque mot à sa traduction.

- | | |
|----------------|----------------------|
| to catch ● | ● le ballon |
| a ball ● | ● lancer (le ballon) |
| a goalkeeper ● | ● passer à quelqu'un |
| to throw ● | ● le gardien de but |
| to pass ● | ● attraper |



2 Complète les phrases avec les mots suivants.

ball - goalkeeper - pass - throw - player.

The stops the ball from entering the goal.

The players need to the ball to each other.

A is used to play handball.

To score a point, you must the ball into the goal.

Every works together to win the game.

Let's play handball

Handball is a very **fast** and **exciting sport**. Two teams compete on **a court**, and each team has **seven players**, including a **goalkeeper**. The players **pass the ball** to each other and **throw it into the goal** to **score points**. The **goalkeeper's job** is to **stop the ball**. The team with the **most points** at the end of the match **wins**.



fast : rapide
exciting: excitant
to score: marquer
the most : le plus

lexique



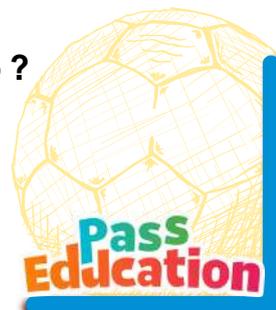
4 Coche la bonne réponse.

➤ How many players are on each handball team?

- eleven players
 seven players
 four players

➤ What does the goalkeeper do ?

- throw the ball into the goal.
 jump on the ball.
 stop the ball.





L'ARBITRAGE : UN RÔLE ESSENTIEL

Le garant du respect des règles.

L'arbitrage est un élément **essentiel** dans le handball. Les arbitres garantissent le **respect des règles**, l'**équité** et le **bon déroulement des matchs**. Leur rôle ne se limite pas à sanctionner les fautes, ils doivent aussi assurer **la sécurité des joueurs** et préserver l'**esprit du sport**.



Le parcours d'un arbitre.

Un arbitre de handball commence souvent dans un **club local**. Dès l'âge de **16 ans**, il peut suivre **une formation** pour devenir **arbitre officiel**.

- **Premiers pas** : Arbitrage des matchs au sein du **club** ou dans sa région.
- **Progression** : Accès au niveau **national**, avec arbitrage de **compétitions importantes** comme **les championnats de France**.



L'élite des arbitres internationaux.

Les arbitres les plus **expérimentés et talentueux** peuvent être sélectionnés par la **Fédération Internationale de Handball (IHF)**.

Ils participent aux **plus grandes compétitions mondiales** :

- 🏆 **Championnats du monde**
- 🏅 **Jeux Olympiques**

Pour arbitrer à ce niveau, ils doivent :

- **Parler plusieurs langues** pour communiquer avec les joueurs.
- **Gérer la pression** des grands événements.



Les valeurs fondamentales

- Le respect
- La neutralité
- La justice



1 Vrai ou faux ?



	Vrai	Faux
Les arbitres de handball ne s'occupent que de sanctionner les fautes.		
Un arbitre peut commencer sa formation à 16 ans.		
Les arbitres internationaux doivent uniquement maîtriser les règles du jeu.		
L'arbitrage repose sur des valeurs comme le respect, la neutralité et la justice.		

3 Retrouve dans le memento de l'arbitrage les objets interdits sur le terrain.



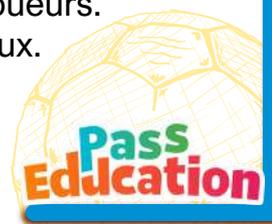
-
-
-
-
-
-
-

2 Relie chaque information au bon niveau d'arbitrage.



- Arbitre de club ●
- Arbitre national ●
- Arbitre international ●

- Sélectionné par la Fédération Internationale de Handball.
- Commence à arbitrer des matchs de jeunes joueurs.
- Participe aux Jeux Olympiques et aux mondiaux.
- Peut arbitrer les championnats nationaux.
- Suit une formation dès 16 ans.





Titre : Affiche officielle de la Coupe du Monde de Handball à 11 en 1948
Artiste : Ricaud (signée Ricaud 48)
Date : 1948
Style : Illustration sportive / Affiche publicitaire



Un style graphique d'après-guerre.

Cette affiche adopte un **style typique de l'après-guerre**, combinant **illustration dynamique** et **composition équilibrée**.

Une palette de couleurs contrastée.

Les couleurs utilisées sont **réduites mais contrastées**, avec des tons vifs qui mettent en valeur le **dynamisme du jeu**. Ce choix permet de capter immédiatement l'attention et d'accentuer l'**énergie du sport**.

Une représentation du mouvement et de l'intensité.

Le joueur représenté en **pleine action** symbolise la **vitesse** et l'**intensité** du handball. Sa **posture dynamique** traduit l'**élan** et la **puissance du tir**, éléments clés de ce sport.

En bref :

Les formes sont **simples et directes**, mettant en avant l'**essentiel** : le **geste athlétique** et l'**esprit de compétition**. Le **fond épuré** ou stylisé guide l'œil vers l'**élément central**, renforçant ainsi l'**impact visuel** de l'affiche et son **objectif de communication sportive**.

1 Regarde l'affiche et coche la réponse aux questions suivantes.

- Quelle est la date des demi-finales ?
 - 3 mai
 - 6 juin
 - 3 juin
- Quels seront les pays qui s'affronteront ?
 - La France
 - La Suisse
 - La Suède

2 Corrige les phrases suivantes.

- L'affiche utilise une photographie pour représenter le joueur.

.....
.....

- Le fond de l'affiche est très détaillé et met en avant plusieurs éléments.

.....
.....

4 Cite 4 pays dont les drapeaux apparaissent sur l'affiche.

-
-

3 Imagine l'affiche de ton propre tournoi. N'oublie pas la date !

Le savais-tu ?



La finale de cette coupe du monde a été remportée par la Suède. La France est arrivée à la 4ème place.





LES GRANDES NATIONS DU HANDBALL

Un sport collectif mondialement pratiqué.

Le **handball** est un **sport collectif** pratiqué dans le monde entier. Certaines nations se démarquent par leurs **performances internationales**. En Europe, **la France, le Danemark, l'Espagne et la Norvège** dominent les championnats du monde et les Jeux Olympiques.



La France, une référence mondiale.

La France est l'une des nations **les plus titrées** en **handball masculin et féminin**. Son équipe masculine, surnommée "**Les Experts**", a marqué l'histoire avec de nombreuses victoires en **Championnats du monde et aux Jeux Olympiques**.



Le Danemark, un champion en titre.

Le Danemark est une **puissance incontournable**, notamment grâce à ses **victoires aux championnats du monde masculin en 2021 et 2023**. Son équipe féminine est reconnue pour son **jeu rapide et efficace**.



Le handball en Afrique : l'Égypte en pleine ascension.

En Afrique, le handball est aussi **populaire**, notamment en Égypte, qui s'impose de plus en plus dans les grandes compétitions internationales.

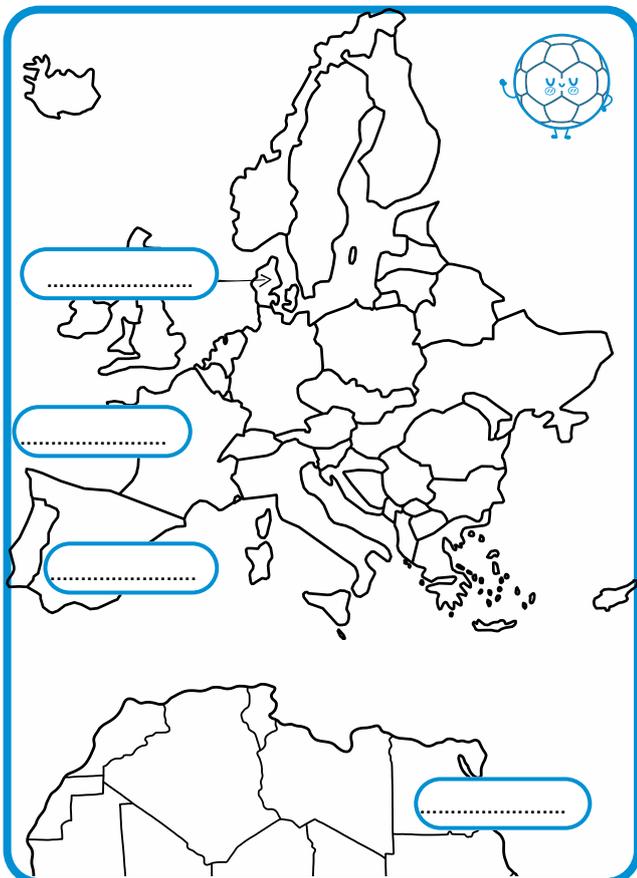


L'Espagne, une équipe stratégique.

L'Espagne s'est illustrée grâce à ses **équipes disciplinées et tactiques**. Elle a remporté **plusieurs titres européens** et reste un **adversaire redoutable** sur la scène internationale.



1 Place les Pays suivants : France, Danemark, Espagne et Égypte.



2 Relie chaque pays à sa description.

France	Danemark	Espagne
●	●	●
●	●	●
Équipe féminine avec un jeu rapide et technique.	Équipe stratégique et disciplinée.	La Nation des "Experts"

3 Une autre grande nation est la Norvège, avec son équipe féminine.



Retrouve les informations suivantes :

Nombre de médailles d'or aux **Jeux Olympiques** :

Nombre de médailles d'or aux **championnats du monde** :

Nombre de médailles d'or aux **championnats d'Europe** :



Nikola Karabatić



Poste : demi-centre ou arrière gauche.

Palmarès :

- 3 médailles d'or Olympique (2008, 2012, 2021).
- 4 titres de champion du monde (2009, 2011, 2015, 2017).
- 4 titres de champion d'Europe (2006, 2010, 2014, 2024).

Points forts : Leadership, polyvalence, mental d'acier.

Surnom : "L'incontournable".

Thierry Omeyer



Poste : gardien de but.

Palmarès :

- 2 médailles d'or Olympique (2008, 2012).
- 5 titres de champion du monde (2001, 2009, 2011, 2015, 2017).
- Élu meilleur gardien du monde plusieurs fois.

Points forts : Réflexe, sang-froid, arrêts décisifs.

Surnom : "Le mur"

Allison Pineau



Poste : demi-centre.

Palmarès :

- Championne du monde (2017)
- Meilleure joueuse du monde (2009)

Points forts : Technique, rapidité, combativité

Surnom : "L'intouchable".

Estelle Nze Minko



1- Poste : arrière gauche ou demi-centre.

Palmarès :

- Championne Olympique (2021).
- 2 titres de championne du monde (2017, 2023).
- 1 titre de championne d'Europe.

Points forts : Vitesse, leadership, polyvalence.

Surnom : "La stratège".

1 Relie chaque joueur à son titre.

- | | |
|---------------------|---|
| Nikola Karabatić ● | ● Championne Olympique en 2021. |
| Allison Pineau ● | ● Élu plusieurs fois meilleur gardien du monde. |
| Thierry Omeyer ● | ● 3 médailles d'or Olympiques. |
| Estelle Nze Minko ● | ● Meilleure joueuse du monde 2009. |

2 Retrouve 2 des surnoms de nos champions.



1



2

3 Réponds aux questions suivantes.

- Dans quel club Breton a joué Allison Pineau ?
.....
- En quelle année Thierry Omeyer a-t-il pris sa retraite internationale ?
.....
- Dans quel club joue actuellement Estelle Nze Minko ?
.....

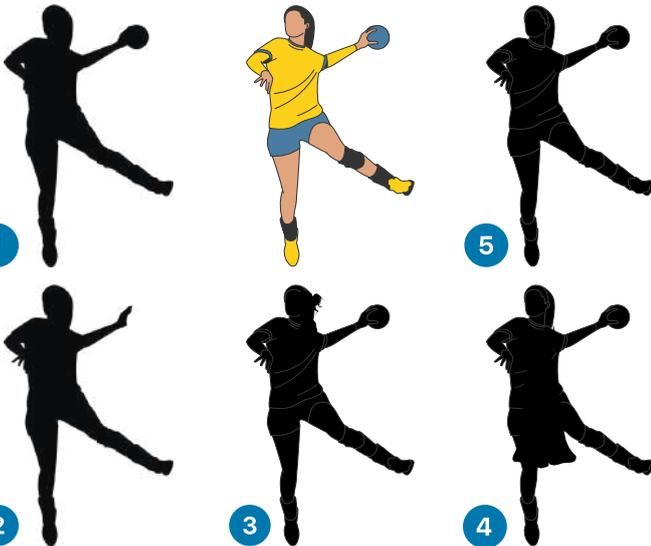


1 Cherche les 7 différences.



2 Colorie le chemin de chaque joueur vers son ballon. Mais attention les chemins ne doivent pas se croiser.

3 Cherche l'ombre de la joueuse.



4 Complète le carré magique pour que la somme de chaque ligne et de chaque colonne soit égale.

...	5	10	...	2	8
...	7	2
...	9	5

5 Le compte est bon !
 Trouve le nombre demandé en utilisant les nombres proposés. Tu peux utiliser chaque nombre une seule fois mais tu n'es pas obligé de tous les utiliser.

74

Chiffres à utiliser :
 3, 10, 4, 100, 9, 8



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, ..), ..

