



DOCUMENT D'AIDE A LA FORMATION DES GARDIENS DE BUT

**RÉPERTOIRE DE POSITIONNEMENTS
EN PRÉ-PARADE, POSTURES ET PARADES
OBSERVÉS AU HAUT NIVEAU**



**Avec l'aimable participation de
Marie HÉRANVAL (HAVRE AC HB - LFH)**



Crédit Photo - Simon LIBESSART

RÉALISATION ETD 76 - ÉDITION DU 30 NOVEMBRE 2025

PRÉSENTATION

Ce livret est un document de propositions de positionnement de la Gardienne de But, dans sa zone, animé(e) des intentions de :

- Réduire les possibilités de tir afin de **rééquilibrer le duel** avec l'attaquante,
- Mettre en œuvre des **postures et parades cohérente** avec la situation de jeu,
- Assurer une **continuité de jeu rapide**.

Nous donnerons quelques repères généraux sur différentes situations...

TIR « DE LOIN »

Tir à 8 mètres ou plus du But (au-delà de la défense)

- Rester près de sa ligne de but pour avoir du temps pour agir
- Se désaligner des partenaires en défense, communiquer, sachant qu'en général le contre couvre le « coin long ».

TIR A LA ZONE

Ailier, Pivot, Attaquant traversant la défense, Contre-Attaque...

- S'avancer vers le tireur pour réduire l'espace libre de marque possible
- ↳ Induire le tir (chercher à provoquer un impact de tir)

TIR DE JET DE 7 METRES

Duel sur « Penalty »

- Prendre des initiatives pour piéger la tireuse

JEU RAPIDE

Volonté d'enchaîner les tâches et de relancer/tirer)

- Amortir le tir pour récupérer la balle rapidement
- S'informer en s'avançant
- S'équilibrer pour faire une passe ou tirer au but si « But vide »

TIR « DE LOIN »

Tir à 8 mètres ou plus du But (au-delà de la défense)

*Placement, posture et exemples d'actions
face à UN TIR DE LOIN*



Posture équilibrée en lecture du jeu et recherche d'informations

Mise en tension



Équilibre et amplitude



Dissociation jambes-bras, placement du corps dans la trajectoire du ballon



Poussée de jambe en extension vers la balle, bras opposé en équilibre et couverture, regard sur la balle

TIR A LA ZONE

Ailier, Pivot, Attaquant traversant la défense, Contre-Attaque...

Placement, posture et exemples d'actions

face à UN TIR DE PIVOT

ou SUR UNE COURSE DE TRAVERSEÉ DE LA DÉFENSE



S'avancer et être prête à temps

Courir se placer et couvrir un secteur de tir



Réduire les possibilités de tir

Se grandir pour attraper la balle



Couvrir de l'espace de but



Finir de bien lire

Exploser

*Placement, posture et exemples d'actions
face à UN TIR A L'AILE*



Pré-parade avancée en couverture d'espace



Parade "hanche" 2^{ème} poteau



Parade sur tir en lucarne 2^{ème} poteau



Parade sur tir bas ou mi-hauteur au 2^{ème} poteau



Dissociation-poussée pour couper la trajectoire du ballon



Parade en fermeture bras-jambe



Alignement vertical du corps et bataille pour l'espace haut

*Placement, posture et exemples d'actions
face à UN TIR EN CONTRE-ATTAQUE*



S'avancer en couverture pour être prêt au duel



Offrir le moins de solutions de tirs possible



Poussée maximale



Exploser

TIR DE JET DE 7 METRES

Duel sur « Penalty »

*Placement, posture et exemples d'actions
face à UN TIR DE JET DE 7M*



« Le Chat »

JEU RAPIDE

Volonté d'enchaîner les tâches et de relancer/tirer

*Chercher à enchaîner les tâches
pour RELANCER/TIRER*



Amortir la balle sur le tir



Avoir l'intention d'aller vite



Dynamisme et sobriété

PARADE « BONUS »

Pas uniquement pour le spectacle !



Marie HÉRANVAL

Profil - Parcours - Expérience

Née en 2002 / 173 cm / Gauchère / Gardienne de But Pro

Parcours en Clubs :

RC BOLBEC HB	5 saisons - 2010/2011 à 2014/2015
US LILLEBONNE	1 saison - 2015/2016
HAVRE AC HB	4 saisons - 2016/2017 à 2019/2020
ST AMAND HB-PORTE DU HAINAUT (CF et LFH)	3 saisons - 2020/2021 à 2022/2023
TOULOUSE FEMININ HB (D2F)	1 saison - 2023/2024
HAVRE AC HB (D2F et LFH)	2 saisons - 2024/2025 et 2025/2026

Parcours de Performance Fédéral (PPF) :

- ⇒ Section Sportive Scolaire Romain Rolland (Le Havre)
- ⇒ Sélection de Seine Maritime en 2015/2016
- ⇒ Equipe de Normandie en 2016/2017
- ⇒ Pôle Espoir Normand
- ⇒ Sélectionnée en Équipe de France Jeune
- ⇒ Centre de Formation Club LFH
- ⇒ Etudiante en UFRSTAPS



Exigence et concentration dans la recherche de la performance et de l'excellence

REMERCIEMENTS

Marie HÉRANVAL	<i>Disponibilité, Gentillesse, Professionnalisme</i>
HAVRE AC HANDBALL	<i>Accueil pour la séance photo et mise à disposition de Marie</i>
Simon LIBESSART	<i>Photographe</i>
Marc CHABIRON	<i>Formateur et Enseignant EPS retraité (réalisation du document)</i>
Philippe GRANGET	<i>Enseignant UFRSTAPS et Formateur (Expert associé Gardien de But)</i>
Olivier CLERMONT	<i>CTF Comité 76 Handball (rédaction du document)</i>
COMITE 76 HANDBALL	<i>Soutien logistique et publication des supports</i>