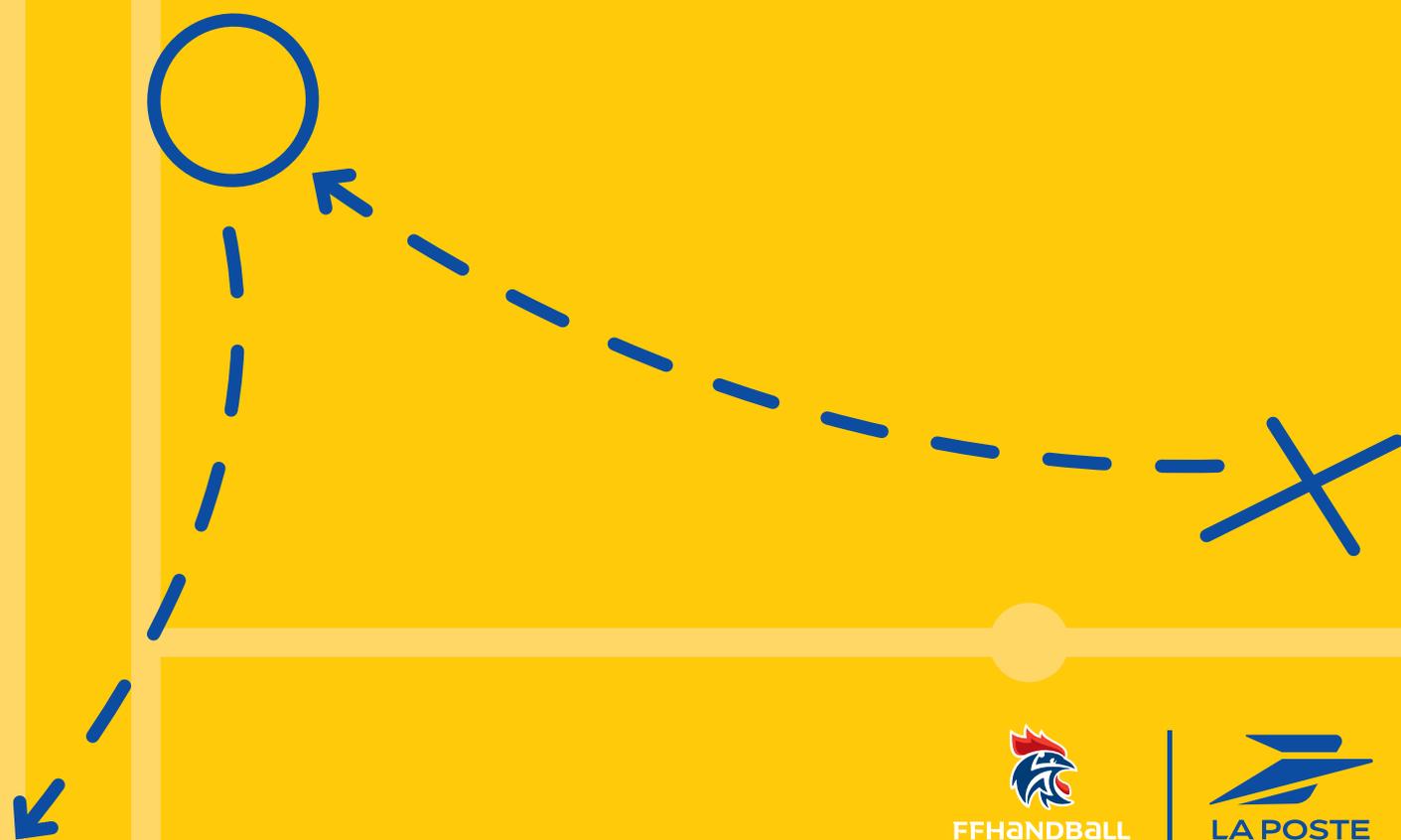




# Guide de découverte de l'arbitrage

Pour le jeu, passe en mode arbitre !



# Sommaire

## **01** Parole aux acteurs du terrain \_\_\_\_\_ p.3

Joueurs et arbitres réunis autour d'une même passion.

## **02** La Poste et les arbitres \_\_\_\_\_ p.4

Une relation évidente qui dure depuis 17 ans !

## **03** Fiches pédagogiques et éducatives \_\_\_\_\_ p.6

Des outils pour appréhender et comprendre le rôle de l'arbitre.

## **04** Fiches sportives et ludiques \_\_\_\_\_ p.21

Des exercices en mouvement pour faire ses premiers pas sur le terrain.

## **05** Lexique \_\_\_\_\_ p.28

Pour être incollable sur le langage des arbitres.

## **06** Notes \_\_\_\_\_ p.33

Annotez, rayez, soulignez, donnez libre cours à vos pensées.

## **07** Fiche contacts \_\_\_\_\_ p.39

Les contacts utiles pour rejoindre le monde de l'arbitrage.



## – Pierre Vachez et Titouan Picard

Juges Arbitres

« L'arbitrage nous a fait grandir sur tous les plans, **c'est une véritable école de la vie.**

Sur le plan **professionnel**, l'arbitrage nous a permis de gagner en maturité et nous a appris à prendre des responsabilités, des décisions, à les assumer dans différents contextes. Sur le plan **personnel**, nous avons gagné en confiance en nous, nous avons appris à mieux nous connaître, à gérer nos émotions et à nous dépasser en nous challengeant chaque jour. Pour diriger les rencontres dans un respect des règles et des valeurs propre à ce sport, le rôle de l'arbitre est primordial car, rappelons le, « **sans arbitre, pas de match** ». L'arbitre est à la fois **un chef d'orchestre, un pédagogue, un expert, un diplomate et un facilitateur de jeu** qui se place au service du **spectacle sportif**.

Ce guide est une ressource supplémentaire et un outil utile pour développer des appétences pour l'arbitrage. Il démontre le **dynamisme** de la FFHandball autour du rôle d'arbitre et la capacité à toujours créer de nouvelles ressources pour s'adapter aux changements et assurer le service aux clubs. Il est un bon support de démocratisation des notions arbitrales et se rend accessible à tous, ce qui, nous l'espérons, permettra de susciter **de nouvelles vocations.** »



## Camille Ayglon Saurina

Ex joueuse internationale française

« Même si c'est logique, il est important de rappeler : **sans arbitre il n'y a pas de match...**

Se lancer dans l'arbitrage c'est prendre des **responsabilités**, être **garant des valeurs et de l'équité**, c'est **aider le sport qui vous passionne à se développer**. C'est aussi accepter un rôle de l'ombre, qui n'est pas toujours le plus facile.

Nous, joueurs et joueuses faisons des erreurs sur le terrain, en faisant des mauvais choix, en ratant des passes, des tirs, et il est important de réaliser que l'arbitre aussi se trompera sûrement pendant le match, que lui aussi a le droit à l'erreur.

Je suis heureuse d'être ambassadrice de cette édition des journées de l'arbitrage parce qu'il y a encore beaucoup de travail à accomplir pour **faire évoluer les mentalités, valoriser l'arbitrage** et faire comprendre à tous les acteurs du sport que **nous sommes tous dans la même équipe : celle des passionnés de sport.**

Avant même de parler de la qualité de jeu dans un match, on sait que la qualité de l'arbitrage est essentielle pour avoir un beau spectacle, **alors votre rôle est primordial et le sport a besoin de vous.** »

## La Poste

### Une histoire en mode arbitre

La Poste soutient l'arbitrage depuis maintenant plus de 17 ans. Notre rôle de partenaire est, à travers la promotion de la fonction arbitrale et la valorisation de son contenu, d'agir concrètement pour son développement. Nous voulons convaincre, notamment les publics jeunes, qu'en devenant arbitres ils contribuent à faire vivre le sport, à nourrir leur passion et à s'enrichir sur le plan personnel. Nous souhaitons leur donner de bonnes raisons de s'engager sur la durée.



A l'occasion des journées de l'arbitrage qui se dérouleront du 10 au 31 octobre prochain, nous porterons dans les enceintes professionnelles et amateurs les messages de sensibilisation et de recrutement. Nous sommes plus déterminés que jamais à favoriser l'émergence d'une nouvelle génération d'arbitres.

**Cette saison  
on passe tous  
en mode arbitre !**

# Pourquoi devenir arbitre ?

## Un choix à motivations multiples pour les candidats

L'arbitre agit pour l'intérêt général et assure une présence partout où le sport a besoin de lui. Tous les jours il travaille au profit de la communauté sportive. Les missions qu'il remplit sont essentielles et permettent de faire vivre l'esprit du sport ; son engagement, souvent bénévole lorsqu'il s'agit du monde amateur, garantit l'existence du sport de compétition et la préservation de ses valeurs.

Choisir la voie de l'arbitrage, c'est se rendre utile, offrir un service nécessaire à la collectivité et garantir la justice sportive. Choisir la voie de l'arbitrage c'est aussi l'expression du plaisir de vivre le sport au coeur du jeu ; celui de partager l'intensité des émotions offertes. Celui d'être un acteur privilégié du spectacle sportif. Choisir la voie de l'arbitrage, c'est enfin se donner des atouts pour son développement personnel et son épanouissement professionnel futur.\*

\*Une étude, réalisée en 2022 par l'institut ODOXA à la demande de La Poste, montre que 90 % des responsables de ressources humaines interrogés dans près de 300 sociétés, considèrent qu'avoir une expérience arbitrale renforce le potentiel d'employabilité et offre la possibilité d'une évolution plus rapide dans l'entreprise.

## Un besoin vital pour le sport

Le sport de compétition a besoin d'arbitres ; il a besoin de femmes et d'hommes prêts à s'engager pour lui permettre de continuer à exister. A ce titre, dans une perspective de recrutement et de fidélisation, il est important de valoriser de manière continue la fonction arbitrale :

- ✕ En rappelant que l'arbitre exerce une mission de service public indispensable à la pérennité du sport de compétition.
- ✕ En assurant la sécurité des arbitres partout où ils officient.
- ✕ En soulignant le rôle déterminant des arbitres dans la promotion des valeurs de respect, de confiance et d'autorité.
- ✕ En développant une pédagogie de l'arbitrage dans les clubs mais aussi dans les écoles, les collèges, les lycées...
- ✕ En valorisant les acquis arbitraux dans une optique professionnelle.



# Fiches pédagogiques et éducatives



# ARBITRER, UNE MISSION DE SERVICE PUBLIC

## Le constat



Ils sont nombreux à fouler les terrains chaque week-end en représentant fièrement les valeurs de l'arbitrage. Les observateurs ignorent souvent qu'arbitrer est officiellement reconnu comme une mission de service public.



## Messages clés

- X L'arbitre exerce sa fonction pour tous, tous les jours et partout. Il s'engage au service de la communauté. Il est dévoué.
- X L'arbitre est mieux protégé contre les incivilités. Les atteintes dont il peut être victime sont sanctionnées par des peines aggravées.
- X Égalité, Équité, Adaptabilité, Continuité sont autant de principes sur lesquels l'arbitre doit s'appuyer pour réaliser sa mission :
  - **L'égalité** dans le traitement des joueurs et des autres parties prenantes,
  - **L'équité** pour préserver l'esprit sportif,
  - **L'adaptabilité** pour faire face aux imprévus et aux aléas sportifs,
  - **La continuité** pour mener les missions jusqu'au bout et transmettre le savoir-faire pour préparer les générations futures.

## Messages à transmettre

- X Une mission de service public pour nourrir l'intérêt général.
- X Une mission de service public pour offrir un cadre juridique à la fonction d'arbitre.
- X Une mission de service public pour le respect de principes fondateurs.

## La mission de l'éducateur



Transmettre les principes de fonctionnement d'une mission de service public.

En parallèle, insister sur l'importance de préserver et perpétuer le rôle des arbitres.

# DÉVELOPPER MES QUALITÉS ET MES COMPÉTENCES

## Le constat



Arbitrer ce n'est pas que siffler des faits de jeu. C'est un apprentissage de l'écoute, de la médiation, de la prise de décision...



## Messages clés

- X L'arbitrage permet de développer son sens de l'écoute, de la responsabilité, sa confiance en soi, son autorité, sa capacité à la résolution de conflit, son sens de l'équité...
- X L'arbitre joue un rôle de transmission et d'éducation auprès des acteurs du jeu.
- X La fonction d'arbitre est un atout professionnel. Elle permet d'acquérir des qualités et compétences indispensables à l'exercice de missions managériales.
- X 90% des responsables des ressources humaines considèrent que les arbitres sportifs disposent de qualités et de compétences avantageuses pour entrer dans la vie professionnelle. Ils pensent qu'avoir une expérience d'arbitre permet d'évoluer plus vite au sein de l'entreprise.

## Messages à transmettre

- X Un espace de développement personnel.
- X Une mission de pédagogie.
- X Un tremplin pour développer des compétences valorisantes dans le milieu professionnel.
- X Une reconnaissance du monde de l'entreprise.

## La mission de l'éducateur



Faire comprendre qu'être arbitre va bien plus loin que la seule application de la règle. C'est un levier de développement de compétences et de qualités que l'on peut faire valoir dans sa vie personnelle et professionnelle.

# ÊTRE UN ACTEUR DU JEU

## Le constat



La fonction d'arbitre implique d'être au cœur du jeu pour le réguler et pour agir en cas de besoin.



## Messages clés

- ✕ L'arbitre est un acteur essentiel du jeu.
- ✕ Il est garant du maintien de l'équité sportive et de l'esprit du jeu.
- ✕ C'est un acteur de confiance pour les joueurs avec qui ces derniers peuvent dialoguer et échanger.
- ✕ Le sens du dévouement : arbitrer c'est avoir le sens du collectif, c'est servir une cause plus grande que la sienne.

## Messages à transmettre

- ✕ L'arbitre est un juge au cœur de l'action.
- ✕ Il protège le jeu et ses acteurs.
- ✕ Il est au service des autres protagonistes du jeu.
- ✕ Il est au service du sport.

## La mission de l'éducateur



Valoriser l'idée que les arbitres sont les garants de la loyauté du jeu et de son esprit.

Et qu'ils sont au service du sport...

# GARANTIR LE RESPECT DE L'ESPRIT DU JEU

## Le constat



Au-delà de ses prérogatives réglementaires, l'arbitre agit toujours au service du jeu et de son esprit.



## Messages clés

- X L'arbitre n'applique pas mécaniquement la règle. Il doit s'efforcer de favoriser la fluidité du jeu et de son mouvement. La dimension humaine de l'arbitrage est fondamentale.
- X L'arbitre, par-delà sa fonction de juge, est un « éducateur » qui sensibilise aux lois du jeu et en explique le sens de l'application.
- X L'une de ses missions principales est d'assurer l'intégrité physique des joueurs et de leur permettre d'exprimer pleinement leur potentiel.

## Messages à transmettre

- X Un facilitateur du jeu.
- X Un pédagogue.
- X Un protecteur des joueurs.

## La mission de l'éducateur



Dédramatiser la fonction arbitrale et lui donner un visage plus humain.

# GARANTIR LE RESPECT ET L'APPLICATION DES LOIS

## Le constat



L'arbitre dispose d'une parfaite connaissance des lois du jeu qu'il applique conformément à l'objet de sa mission.



## Messages clés

- X L'application de la règle requiert une connaissance exhaustive des règlements. Un arbitre doit être formé pour maîtriser sa fonction.
- X L'arbitre prend des décisions et peut être amené à sanctionner. Il assure la justice sportive.
- X L'arbitre résout des conflits, il est un intermédiaire de confiance, un médiateur avec lequel les acteurs du jeu peuvent interagir.

## Messages à transmettre

- X Un garant des lois du jeu.
- X Un juge.
- X Un médiateur.

## La mission de l'éducateur



Valoriser la formation arbitrale et rappeler qu'être arbitre ne s'improvise pas. L'arbitre tire sa légitimité des formations qu'il a suivies et de l'expérience dont il dispose.

# L'AMOUR DU SPORT

## Le constat



L'immense majorité de ceux qui deviennent arbitre ne fait pas ce choix par hasard. Ils voient dans l'arbitrage une façon de matérialiser leur intérêt pour le sport.



## Messages clés

- X L'arbitrage est une façon de se réaliser dans le sport.
- X L'arbitrage permet de participer à la vie compétitive du sport.
- X L'arbitrage offre la possibilité de ressentir les émotions et les sensations inhérentes à la pratique du sport compétitif.
- X L'arbitrage permet de transmettre les valeurs éducatives propres à la pratique du sport.

## Messages à transmettre

- X L'arbitre aime le sport.
- X L'arbitre est un compétiteur.
- X L'arbitre est humain.
- X L'arbitre est un éducateur.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que le terrain de l'arbitrage permet d'exprimer sa passion pour le sport et de poursuivre son épanouissement sportif sur un mode différent de la pratique classique.

# L'AUTORITÉ

## Le constat



L'autorité est indispensable à l'exercice de la fonction arbitrale. Un bon arbitre doit savoir être entendu et susciter le respect.



## Messages clés

- X Entre fermeté et bienveillance, un mélange subtil pour diffuser son autorité.
- X Une autorité légitimée par un règlement qui s'applique à tous.
- X Langage corporel et verbal, gestes appropriés...

## Messages à transmettre

- X Confiance et détermination derrière chaque décision.
- X Posture d'expert des règles.
- X Autorité qui se diffuse à travers des postures.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que l'autorité est l'une des qualités essentielles d'un arbitre. Mais qu'elle est aussi une valeur positive au service du jeu et de sa pédagogie. Elle est d'autant plus admise qu'elle s'exerce avec discernement et sans excès.

# LA NEUTRALITÉ

## Le constat



L'arbitre réalise sa mission en toute indépendance. Il est imperméable aux influences extérieures.

## Messages clés

- X La neutralité permet à l'arbitre d'être crédible et légitime aux yeux des joueurs et à l'égard des autres parties prenantes.
- X La neutralité est garante de la justice sportive.
- X La neutralité est essentielle pour résister aux influences extérieures (tentatives de corruption, menaces).



## Messages à transmettre

- X La neutralité comme source de crédibilité.
- X La neutralité pour promouvoir l'équité.
- X La neutralité pour garantir l'éthique.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que « la neutralité est le fondement de la mission des arbitres ».

# LA RIGUEUR

## Le constat



Pour remplir sa mission, l'arbitre doit être rigoureux dans la gestion et la réalisation des tâches qui lui incombent.



## Messages clés

- X La préparation d'un arbitre en amont d'une rencontre doit être à la fois physique et mentale mais aussi informative et matérielle (identification des équipes, connaissance des enjeux sportifs et des profils de chaque acteur du jeu, préparation des équipements nécessaires...).
- X Sur le terrain, une attention rigoureuse s'impose. L'arbitre est maître de sa prestation dont la qualité est conditionnée par la rigueur dont il fait preuve.
- X La rigueur ne s'arrête pas au coup de sifflet final. Elle s'exprime a posteriori dans les debriefs réalisés et les enseignements tirés des matchs arbitrés.

## Messages à transmettre

- X La rigueur s'exprime à travers une préparation sans faille.
- X Elle se matérialise par la délivrance d'une prestation conforme aux attentes.
- X Elle se retrouve dans les debriefs d'après rencontres.

## La mission de l'éducateur



Arbitrer c'est avoir un œil partout, c'est être dans l'anticipation pour minimiser l'inattendu. C'est préparer ses rencontres.

# LE PLAISIR ET LA RIGUEUR D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Le constat



L'arbitre est principalement perçu par le grand public comme un acteur de régulation du jeu. La dimension athlétique de son engagement n'est pas toujours bien appréhendée. Or, arbitrer requiert des grandes qualités physiques. Les chiffres de mesure de la performance le démontrent.



## Messages clés

- X Être arbitre c'est nourrir son activité physique et sportive.
- X Son programme d'entraînement est comparable à celui des joueurs lorsqu'il s'agit du monde professionnel.
- X Pour être au cœur du jeu, l'arbitre est en mouvement quasi permanent. L'arbitre est actif et réactif pour répondre aux nécessités du jeu.

## Messages à transmettre

- X L'arbitre est aussi un athlète.
- X Comme les joueurs, les arbitres se préparent physiquement pour être prêts pendant les matchs.
- X Les chiffres sont illustratifs (moyenne de km parcourus pendant un match, VMA, accélération, moyenne de matchs par saison etc.).

## La mission de l'éducateur



Faire comprendre que les arbitres sont des athlètes à part entière. L'arbitre s'épanouit aussi à travers l'activité physique sur le terrain.

# M'ENGAGER AVEC ET POUR MON CLUB

## Le constat



Les candidats à l'arbitrage considèrent souvent, à tort, que l'arbitre et l'instance du club sont deux entités différentes qui n'ont aucun lien. Au même titre que les joueurs, l'encadrement technique et sportif, l'arbitre occupe une fonction à part entière au sein du club.



## Messages clés

- X Les arbitres sont liés par une relation structurelle avec leurs clubs.
- X Les arbitres bénéficient de formations dispensées par leurs clubs.
- X L'arbitre préserve le club d'éventuelles sanctions fédérales (amendes, retrait de point).
- X Les arbitres sont des acteurs de la vie de leurs clubs. Ils sont aussi des éducateurs.

## Messages à transmettre

- X Les clubs accueillent et accompagnent les arbitres.
- X Les clubs doivent s'engager dans la formation des arbitres.
- X L'engagement arbitral est nécessaire aux clubs.
- X Les arbitres transmettent leur savoir.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que les arbitres sont encadrés par des structures. Les arbitres représentent les clubs et au travers de leur fonction, ils rendent service à leurs clubs d'appartenance.

# OUVERTURE ET SENS DU DIALOGUE



## Le constat



L'écoute et la capacité à dialoguer sereinement sont des qualités structurantes de la fonction d'arbitre.

## Messages clés

- X Les règles ne sont compréhensibles et respectables que si elles sont expliquées clairement aux acteurs du jeu.
- X Les arbitres communiquent et expliquent leur décision pour favoriser un déroulement apaisé des débats sportifs.
- X Le dialogue entre les arbitres est une dimension importante de la fonction car elle permet une bonne coordination et une meilleure fluidité dans la prise de décision.

## Messages à transmettre

- X Flexibilité et adaptation face aux situations « particulières » (contestation, acte de violence, violence verbale, envahissement de terrain, jet de projectile etc.).
- X Pédagogie à l'égard des joueurs et autres parties prenantes.
- X Communication et confiance mutuelle avec les autres officiels.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que les arbitres ne sont pas des « mécaniques froides ». Ils doivent être ouverts au dialogue avec les autres acteurs du jeu pour assurer une pédagogie nécessaire à la compréhension des règles et de leurs applications.

# QUE SERAIT LE JEU SANS ARBITRE ?

## Le constat



Le jeu tel qu'il est appréhendé par le jeune public (jeux de société, match informel dans un cadre loisir, etc.) fait souvent l'objet d'auto-arbitrage. Mais pour le sport de compétition, le rôle de l'arbitre est essentiel.



## Messages clés

- X L'arbitre est le garant du cadre réglementaire.
- X L'arbitre assure l'équité et l'égalité des débats.
- X L'arbitre permet d'assurer la continuité du jeu et la qualité du spectacle. Il protège l'esprit du sport.

## Messages à transmettre

- X Sans arbitre, l'espace de jeu s'expose au risque de dérégulation.
- X Sans arbitre, le jeu et ses règles sont livrés à l'interprétation subjective des participants.
- X Sans arbitre, les garde-fous du spectacle sportif ne sont plus assurés.

## La mission de l'éducateur



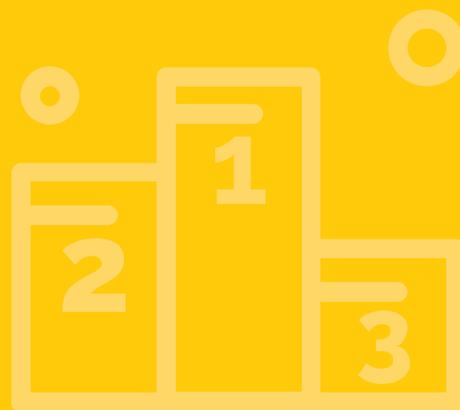
Rappeler que la présence d'un tiers de confiance (l'arbitre) est vitale pour réguler le jeu et veiller à la bonne tenue des débats.

# UN CHALLENGE ET DES OBJECTIFS DE CARRIÈRE

## Le constat



L'arbitrage est une fonction évolutive. Elle n'est pas figée. Il existe des échelons à gravir qui sont autant de défis à relever pour ceux qui l'exercent.



## Messages clés

- X L'arbitrage n'est pas un choix par défaut.
- X Être arbitre c'est exprimer des ambitions de carrière. C'est emprunter une voie valorisante.
- X Être arbitre c'est une remise en question permanente pour progresser et s'inspirer des meilleurs.
- X Un chemin possible pour faire de sa passion son métier.

## Messages à transmettre

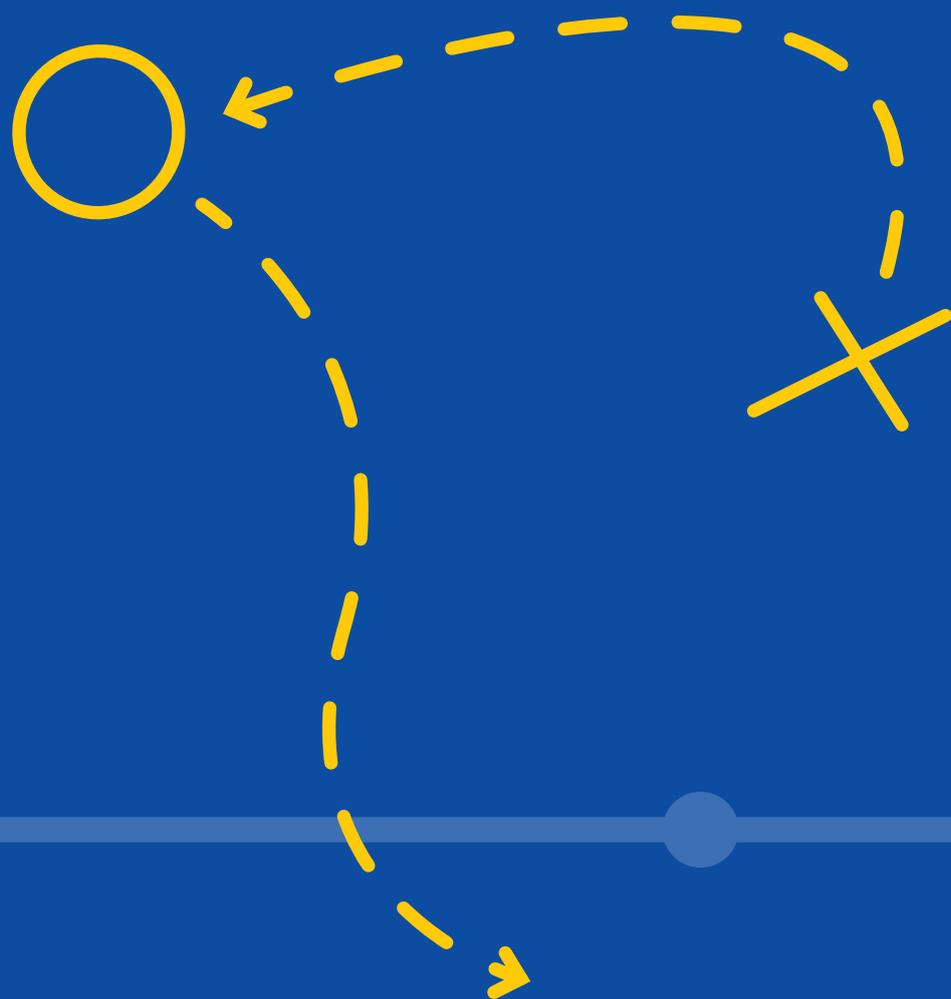
- X Être arbitre c'est un choix volontariste dicté par le plaisir, la passion et l'intérêt pour le jeu.
- X Comme les joueurs, l'arbitre gravit les étapes et les divisions.
- X L'arbitre, en concertation avec les instances, se fixe des objectifs individuels à atteindre.
- X Un arbitre amateur peut devenir professionnel (peu d'élus mais une voie envisageable).

## La mission de l'éducateur



Être arbitre c'est un challenge personnel qui offre des perspectives de progression. Il peut même ouvrir la voie du professionnalisme pour les meilleurs.

# Fiches sportives et ludiques



# RÈGLES ET FAUTES DE BASE



## Objectif:

Connaître les règles pour mieux jouer et mieux arbitrer



## Compétence(s) visée(s):

Être capable de repérer et de faire respecter les règles de base



## BESOINS



Ballons



Chasubles

## CONSIGNES

### 1. Construire la règle

En cercle l'éducateur questionne les joueurs sur les règles qu'ils connaissent, et complète la liste des règles fondamentales :

marcher, reprise de dribble, passage en force, etc.

## EXERCICE

### 2. Mise en place de l'exercice

Les matchs sont des six contre six sur un demi-terrain avec une défense en 3 – 3 homme à homme.

Les arbitres sont en binôme.

Les attaquants remportent un point par but, les défenseurs gagnent un point s'ils neutralisent de manière régulière l'attaquant.

### Consignes aux joueurs



Il est possible de donner des contraintes aux attaquants (un seul dribble, nombre de passes maximum avant le tir, etc.).

### Consignes aux arbitres



#### L'arbitrage se fait en binôme :

l'arbitre de zone intervient sur le jeu à six mètres, l'arbitre de champ sur le jeu devant la ligne des épaules des défenseurs. Il faut se déplacer pour voir au mieux les situations et appliquer les règles fondamentales vues auparavant. L'arbitre prendra soin de communiquer ses décisions avec les bons gestes tout en expliquant son choix aux joueurs.

# BIEN COMMUNIQUER : GESTES ET RÈGLES DE BASE



## Objectif:

Balayer les règles de base et les gestes qui illustrent les fautes commises



## Compétence(s) visée(s):

Être capable de reconnaître les décisions de l'arbitre et de communiquer non verbalement



## BESOINS



Ballons

### CONSIGNES

#### 1. Construire la règle

En cercle l'éducateur questionne les joueurs sur les règles et gestes qu'ils connaissent et complète la liste des gestes représentant les règles fondamentales : marcher, reprise de dribble, passage en force, jeu passif, ceinturage, empiètement, validation d'un but, arrêt du temps etc.

### EXERCICE

#### 2. Mise en place de l'exercice

Les matchs sont des six contre six sur un demi-terrain avec une défense en 3 – 3 homme à homme.

Les arbitres sont en binôme.

Les attaquants remportent un point par but, les défenseurs gagnent un point s'ils neutralisent de manière régulière l'attaquant.

#### Consignes aux joueurs



Il est possible de donner des contraintes aux attaquants (un seul dribble, nombre de passes maximum avant le tir, etc.).

#### Consignes aux arbitres



Pour cet exercice, il est interdit de communiquer des informations oralement. Seule l'utilisation des gestes et du sifflet est autorisée.

#### L'arbitrage en binôme :

L'arbitre de zone intervient sur le jeu à six mètres, l'arbitre de champ sur le jeu devant la ligne des épaules des défenseurs. L'arbitre prendra soin de communiquer ses décisions avec les bons gestes.

# BIEN SE PLACER



## Objectif :

Apprendre à bien se placer et se déplacer pour voir le jeu



## Compétence(s) visée(s) :

Être capable d'arbitrer une situation en s'aidant de son placement



## BESOINS



Ballons



Chasubles



Couppelles

## CONSIGNES

### 1. Construire la règle

La position de base est en diagonale.

Pour cet atelier, un arbitre de champ et un arbitre de but.

Lorsque le sens du jeu change : les rôles s'inversent.

L'arbitre peut/doit se déplacer latéralement pour mieux voir. Il peut intervenir sur le lieu d'une faute pour donner une information précise aux joueurs et accentuer sa présence.

En cas de changement de possession, l'arbitre de champ va se placer en position d'arbitre de but en prenant soin de ne pas gêner la contre attaque. Sa course en « C » doit lui permettre de regarder le jeu tout en se replaçant.

## EXERCICE

### 2. Mise en place de l'exercice

L'atelier se présente sous la forme d'un trois contre deux sur un demi-terrain.

**Organisation :** Ailier - arrière - demi-centre / 2 défenseurs / 1 gardien.

Les attaquants doivent attaquer le but sans changement de secteur.

Le porteur de balle touché est obligé de faire une passe.

Les défenseurs obtiennent un point si les attaquants ne marquent pas. Au bout de cinq points, la défense change.

### Consignes aux joueurs



Les joueurs doivent marquer un but le plus rapidement possible (situation de surnombre).

### Consignes aux arbitres



L'arbitre doit se déplacer pour juger correctement l'intervention des défenseurs et les fautes des attaquants (passage en force, marcher, etc.).

# BIEN COLLABORER EN BINÔME



## Objectif:

Découvrir les bases de l'arbitrage en binôme



## Compétence(s) visée(s):

Être capable d'arbitrer en collaboration avec son binôme



## BESOINS



Ballons



Chasubles

### CONSIGNES

#### 1. Construire la règle

Lors d'un arrêt du temps ou un arrêt de jeu, les arbitres doivent communiquer avec leurs partenaires le plus souvent possible et ne pas empiéter sur le rôle de ces derniers et leurs zones d'influence.

### EXERCICE

#### 2. Mise en place de l'exercice

Sous la forme d'une situation d'attaque défense à trois contre trois ou quatre contre quatre.

Les attaquants doivent marquer sans utiliser le dribble. Si les défenseurs récupèrent la balle ils vont marquer dans le but en face.

**But en contre-attaque :** l'équipe qui vient de marquer repart sur une attaque placée.

#### Consignes aux joueurs



Les attaquants tentent de marquer, si la défense récupère le ballon, le jeu se poursuit sur une montée de balle vers le camp adverse.

#### Consignes aux arbitres



L'arbitre de but doit siffler les buts et surveiller le jeu aux six mètres (avec ballon, sans ballon et le pivot en particulier).

L'arbitre de champ doit siffler l'exécution des jets, les fautes d'attaquants et des défenseurs. L'arbitre doit se déplacer pour juger correctement l'intervention des défenseurs et les fautes des attaquants (passage en force, marcher, empiètement, etc.).

# DÉFENSEUR EN POURSUITE : JUGER UNE FAUTE ET SA GRAVITÉ



## Objectif:

Découvrir les différentes situations de fautes défensives et mesurer leurs gravités  
La protection des joueurs comme maître mot



## Compétence(s) visée(s):

Être capable de juger la gravité d'une faute et d'attribuer la sanction adéquate



## BESOINS



Ballons



Chasubles



Couppelles

## CONSIGNES 1. Construire la règle

Le défenseur peut intervenir s'il est face à l'attaquant, le gêner et le diriger vers une zone moins favorable pour lui.

Le défenseur ne peut pas intervenir par derrière ou de côté, pas de poussette, pas de tirage de maillots.

Une situation ou un geste dangereux s'accompagne d'une sanction adaptée.

## 2. Mise en place de l'exercice

Faire des groupes de trois joueurs avec un attaquant, un passeur-observateur et un défenseur

Placer des lamelles pour délimiter un espace interne et externe sur chaque quart de terrain. Placer un gardien de but de chaque côté, les tirs se font à deux mains.

Le passeur-observateur en rouge évalue la valeur de la faute commise en dehors du cadre réglementaire et l'indique à voix haute s'il s'agit d'une faute dangereuse ou réglementaire.

L'attaquant a trois points s'il marque dans l'espace interne, un point dans l'espace externe. Le défenseur obtient 3 points s'il commet une faute réglementaire.

### ✕ Atelier 1 :

L'attaquant (chassable accrochée dans le dos) est placé sur sa lamelle et le défenseur sur la ligne médiane à une longueur de bras de l'attaquant.

Un passeur est sur le côté avec une balle.

Le défenseur a les yeux fermés, le passeur effectue une passe à rebond à l'attaquant qui démarre dès qu'il entend le rebond du ballon au sol et part en dribble vers le but.

### ✕ Atelier 2 :

L'attaquant (chassable sur le côté) et le défenseur sont placés sur la ligne médiane côte à côte.

Le passeur envoie la balle à l'attaquant, c'est le signal de départ pour les deux autres joueurs.

Même si le défenseur a un retard dès le début, il doit courir le plus vite possible pour s'organiser et amener l'attaquant vers l'extérieur.

### Consignes aux joueurs

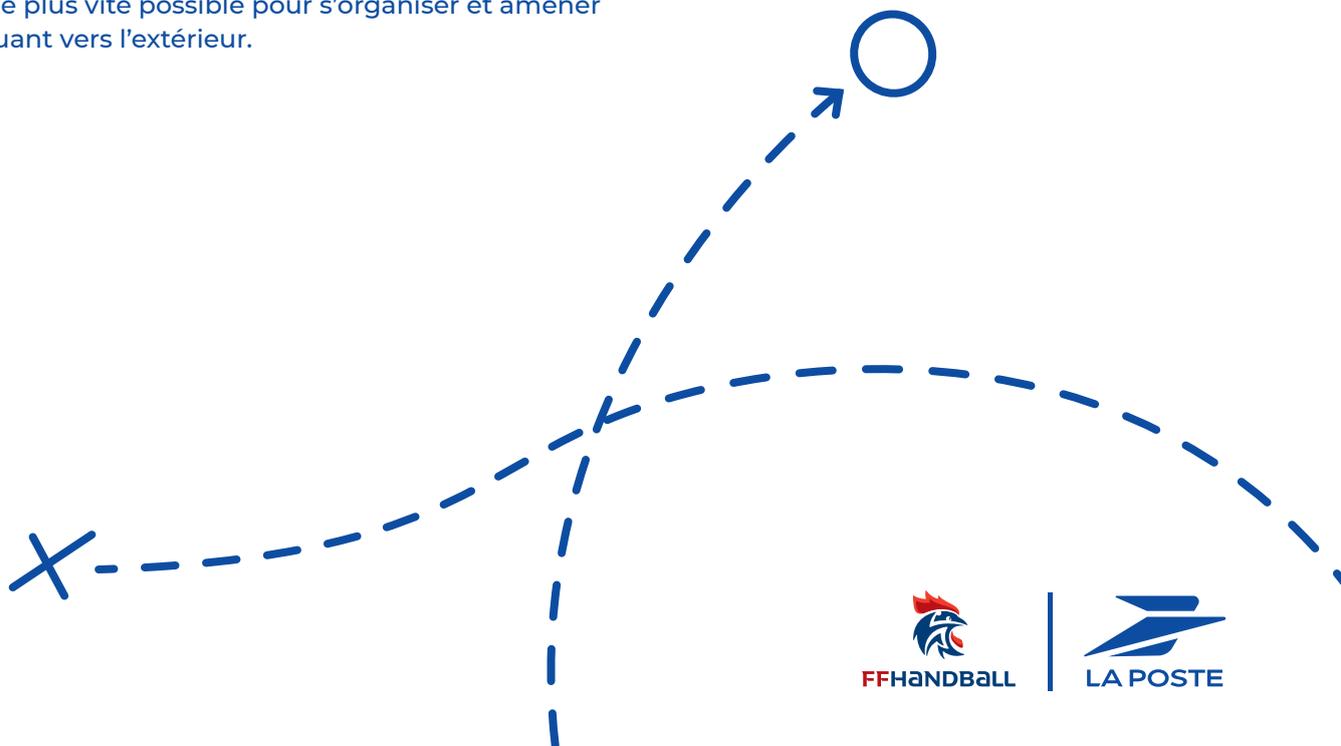


Les situations vont mettre en retard le défenseur de différentes manières pour influencer son comportement défensif sur petit ou grand espace.

### Consignes aux arbitres



Le passeur dans le rôle d'arbitre émet un avis flash après l'action en fonction de l'intervention du défenseur poursuivant et octroie des points au défenseur en fonction de la qualité de son intervention.



# Lexique

## #

### 2 minutes

Cette sanction arrive directement après une faute ou après un carton jaune. Le joueur qui se voit sanctionné d'un 2 minutes par l'arbitre doit sortir du terrain pendant 2 minutes, laissant ainsi son équipe en infériorité numérique.

### 3 secondes

Au handball, chaque joueur ne peut garder la balle plus de 3 secondes sans rien faire. Si jamais il la conserve pendant plus des 3 secondes réglementaires, la balle est directement rendue à l'adversaire à l'endroit de la faute.

## A

### Ailiers

Le long de la ligne de touche, vous étirez les défenses et vous excellez dans les duels face aux gardiens. En tant qu'ailier, vous êtes non seulement rapide et agile, mais vous êtes aussi en charge des contre-attaques et du repli défensif.

### Arrières

A droite ou à gauche du demi-centre, vous utilisez votre taille et votre détente pour tirer par dessus la défense ou votre explosivité pour remporter vos 1 contre 1.

### Attaque

C'est la phase durant laquelle vous avez le ballon et devez marquer des buts. Elle comprend la montée de balle et les mouvements qui amènent une situation de tir.

### Avertissement

De même que l'avertissement verbal, cela arrive souvent en début de rencontre. Après une faute, l'arbitre sort un carton jaune. Le joueur à qui le carton est destiné sait que s'il refait une faute similaire, il écopera d'un 2 minutes.

# Lexique

## B

### Base arrière

Vous constituez la base arrière si vous jouez à ces postes : arrière droit, arrière gauche et demi-centre. Votre réussite aux tirs de loin oblige la défense à monter sur vous et libère ainsi la base avant.

### Base avant

Vous constituez la base avant si vous jouez pivot, ailier. Votre capacité à jouer dans le dos de la défense la désorganise et laisse de l'espace aux arrières.

### Bloc

Vous réalisez un bloc en utilisant votre corps pour gêner le déplacement d'un défenseur et libérer ainsi de l'espace pour le tir de votre partenaire.

### But

Il désigne à la fois la cage défendue par le gardien, qui mesure 3 mètres sur 2 avec des poteaux carrés, et l'action d'en marquer un.

## C

### Cartons

Jaune pour un premier avertissement et rouge pour une exclusion définitive, les cartons sanctionnent vos fautes. Un joueur obtient un carton jaune pour une petite faute, mais la deuxième faute de ce type entraînera un 2 minutes.

### Changements

Les changements entre joueurs sont illimités mais doivent toujours avoir lieu au niveau de votre banc de touche. Si vous entrez en jeu avant la sortie de votre partenaire, vous ressortez tout de suite pour 2 minutes.

### Contacts

Le handball est un sport de contact. Certains sont autorisés et occasionnent donc des jets francs, soit sans sanction, soit avec sanction : avertissements (carton jaune) / 2 minutes / disqualification (carton rouge).

# Lexique

## D

### Défense

C'est la phase de jeu sans le ballon où vous protégez votre but. C'est aussi l'organisation durant cette phase. La défense peut être alignée, à plat le long de la zone, ou étagée pour gêner les passes.

### Demi-centre

Dans l'axe du terrain, vous organisez le jeu de l'équipe. Agile pour intercepter et prendre les intervalles ou athlétique pour marquer de loin, vous savez aussi passer et distribuer le ballon.

### Dimensions

Un terrain de handball fait 40 mètres de longueur sur 20 mètres de largeur. Il y a 2 zones en arc de cercle de 6 mètres autour du but de chaque côté du terrain.

### Dribble

Pour vous déplacer avec le ballon, vous devez dribbler en le faisant rebondir sur le sol à une main.

### Durée d'un match

Un match de handball dure 60 minutes, soit 2 mi-temps de 30 minutes avec une pause de 10 minutes entre les deux parties.

## E

### Effectif

Les équipes de handball sont constituées de 7 joueurs, soit 6 joueurs de champ et 1 gardien.

### Engagement

L'engagement se fait toujours au milieu de terrain, après un coup de sifflet de l'arbitre. Pour que l'engagement soit sifflé, tous les joueurs qui attaquent doivent être dans leur partie de terrain.

### Exclusion temporaire

En cas de faute, les arbitres peuvent vous sanctionner d'une exclusion de 2 minutes. La troisième exclusion est définitive.

## G

### Gardien de but

Dernier rempart de la défense, vous protégez votre but et pouvez arrêter le ballon avec tout votre corps dans votre zone.

# Lexique

## J

### Jet de 7 mètres

Un jet de 7 mètres est ordonné quand une occasion manifeste de but est déjouée irrégulièrement par un joueur, un officiel de l'équipe adverse, une personne autre que joueurs et officiels, un coup de sifflet non justifié.

### Jet franc

Le jet franc est généralement exécuté sans coup de sifflet de l'arbitre (sauf si correction des positions des joueurs et emplacement) et en principe à l'endroit où l'irrégularité est intervenue. Les adversaires doivent se situer à 3 mètres.

Si la faute défensive est commise entre les 6 mètres et les 9 mètres, le jet franc est exécuté sur la ligne de 9 mètres, pour permettre aux défenseurs de respecter la distance de 3 mètres et ainsi de se positionner devant la zone. Tous les attaquants doivent se trouver en dehors des 6-9 mètres.

### Jeu passif

Si un arbitre voit que l'attaque est passive et ne propose rien, il lève le bras. Ce geste signifie donc que le jeu est passif et que l'équipe attaquante ne dispose plus que de 4 passes au maximum avant de devoir tirer. Si l'équipe n'a pas tiré après les 4 passes. La balle est rendue aux adversaires.

### Juge arbitre

Le juge arbitre est celui qui garantit la bonne tenue d'un match ainsi que l'application des règles durant le jeu.

## M

### Marcher

Au handball, un joueur peut faire maximum 3 pas avec la balle en main. S'il en fait 4, on appelle cela un marcher et la balle est donnée aux adversaires.

## P

### Passage en force

A l'arrêt et sur vos deux appuis, vous subissez le contact de l'attaquant qui tente de se frayer un chemin vers le but.

### Pivot

Au poste de pivot, vous évoluez entre la défense et la zone, souvent dos au but.

# Lexique

## R

### Remise en jeu

Une remise en jeu est accordée lorsque le ballon tout entier a franchi la ligne de touche ou lorsqu'un joueur de l'équipe qui défend a touché le ballon en dernier lieu avant que ce dernier ne quitte l'aire de jeu en franchissant la ligne de sortie de but de son équipe.

Elle est également accordée lorsque le ballon a touché le plafond ou un équipement suspendu au-dessus de l'air de jeu.

Pour effectuer la remise en touche s'effectue avec un pied sur la ligne avant de passer la balle. Les adversaires doivent se tenir à 3 mètres au moins du lanceur.

### Reprise de dribbles

Un joueur ne peut pas dribbler, s'arrêter, puis dribbler à nouveau, sans quoi il sera sanctionné d'une reprise de dribble, et la balle sera rendue à l'adversaire.

## T

### Temps mort

Votre équipe et l'équipe adverse disposent chacune de trois arrêts de jeu d'une minute lors d'un match. Vous ne pouvez en utiliser que 2 par mi-temps et un seul lors des 5 dernières minutes.

## Z

### Zone

Elle désigne la surface colorée autour du but. Si vous n'êtes pas gardien ou gardienne du but en question, vous ne pouvez pas prendre appui derrière la ligne des 6 mètres, en attaque comme en défense.











**Pour le jeu,  
passe en mode  
arbitre !**

© S. Pillaud / LNH



## Journées de l'arbitrage La Poste

Du 10 au 31 octobre 2023

Passer en mode arbitre c'est participer au jeu,  
être utile au sport et développer ses qualités  
personnelles.



**Pour plus d'information :**

Rendez-vous sur le site [tousarbitres.fr](https://tousarbitres.fr)  
et les réseaux sociaux



FFHANDBALL



@tousarbitres



@ffhandball



@tousarbitres



@ffhandball



@tousarbitres



@ffhandball



@tousarbitres



@ffhandball

### **Contact La Poste**

Jean-Raphaël Gaitéy  
Partenariats sportifs  
La Poste Groupe  
[Jean-raphael.gaitey@laposte.fr](mailto:Jean-raphael.gaitey@laposte.fr)

### **Contact FFHB**

Hervé Vigor  
CTN – Responsable pôle formation CNA  
(Commission Nationale d'Arbitrage)  
07 48 11 19 90  
[h.vigor@ffhandball.net](mailto:h.vigor@ffhandball.net)

