

COMPTE-RENDU

1ers Entraînement Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 22 octobre à Ambérieu-en-Bugey pour les filles pour les garçons

Pour la première fois, les Commissions Technique et Développement Départementale du Comité de l'Ain ont mis en place un entraînement Spécifique Gardiens de But Masculin et Féminin pendant les vacances scolaires de la Toussaint.

Ce premier entraînement a eu lieu le mercredi 22 Octobre 2025 au gymnase de la plaine de l'Ain d'Ambérieu-en-Bugey pour les filles et pour les garçons.

Cette séance de 2h30 a été menée par :

- des entraîneurs bénévoles « experts » du poste de Gardiennes de But : JARRET Isabelle (Handball Club Ambérieu), CHAMARANDE Chloé (Handball Club Ambérieu) ; et bénévole du club recevant : CLARUS Keelya (Handball Club Ambérieu)
- un technicien du Comité de l'Ain : RENIER Jérôme.

L'entraînement s'est déroulé de 14h à 16h30 pour les gardiens et gardiennes nés en 2011, 2012, 2013 et 2014.

Lors de cet après-midi, les jeunes gardiennes et gardiens de buts ont pu découvrir différents ateliers de motricité/coordination/dissociation/parades/souplesse et améliorer leurs déplacements et placements par rapport à la balle (et donc au tireur(se)).

Les Commissions Technique & Développement Départementale

Bilan Gardiens et Gardiennes de Buts à Ambérieu-en-Bugey



La séance a été menée par Renier Jérôme (Comité de l'Ain HB), Jarret Isabelle (HBC Ambérieu), Chamarande Chloé (HBC Ambérieu), Clarus Keelya (HBC Ambérieu)

Cette séance a réuni 34 Gardiens et Gardiennes de Buts issus de 11 clubs de l'Ain.

Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Echauffement :** Gammes athlétiques : Course + Dissociation + Coordination spécifique GB
- **Situations d'apprentissage motricité fine GB :**
 - Travail avec ballon de baudruche & de handball : Dissociation / Coordination / Déplacements (appuis dynamique et souple).
 - Echanges de balle entre gardiens avec 2 ballons : Déplacements / Coordination / Posture.
 - Parades basses (ouverture de hanche + pieds + main) / Parades mi-hauteur + Couverture tête.
 - Prise d'informations



- **Echauffement GB :**

- Vitesse de déplacement (petits appuis dynamiques)
- Equilibre
- Prise d'information course attaquant



- **Ateliers :**

- Parades basses
- Déplacement dynamique
- Enchaînement déplacement parade opposée haute
- Enchaînement déplacement / désorientation / équilibre / parade basse



- **Etirements/Souplesse**

- **Goûters offert par le Comité de l'Ain de handball**

Voici la liste des Gardiens et Gardiennes de Buts présents :

GENRE	NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUB
F	DI CENTA	Selen	11/03/2010	AMBERIEU HBC
F	LE MOING	Elouane	05/06/2010	AMBERIEU HBC
F	MOIGNY MBONGO	Teesha	25/06/2012	AMBERIEU HBC
F	PICHENOT	Marilou	07/04/2015	AMBERIEU HBC
F	SAVERET	Maia	18/04/2010	AMBERIEU HBC
F	PUGET	Maeline	23/11/2012	BELLEY HBC
F	BONGLET	Manuela	07/07/2012	BOURG HANDBALL
F	LEFEVRE	Rafaelle	21/09/2014	COTIERE HANDBALL
F	BENIER-ROLLET	Jeanne	12/06/2012	MEXIMIEUX HANDBALL
F	ABERKANE	Dina	31/05/2012	MONTLUEL RACING CLUB HANDBALL
F	GONCET	Imogen	14/10/2013	MONTREAL HB
F	BOBAN	Adele	19/01/2012	OYONNAS US HANDBALL
H	COGNOT	Gabin	01/05/2014	AMBERIEU HBC
H	LEBRUN GHENO	Enzo	16/10/2014	AMBERIEU HBC
H	PAUZE	Timéo	11/06/2014	AMBERIEU HBC
H	THILLET	Malo	27/01/2014	AMBERIEU HBC
H	GUSMEROLI	Esteban	08/05/2013	BELLEY HBC
H	GASSION	Thibaud	19/01/2012	BOURG HANDBALL
H	CARQUIN	Timéo	17/11/2013	CHATILLON VAILLANTE HANDBALL
H	LAUMET	Thomas	23/10/2013	CHATILLON VAILLANTE HANDBALL
H	MONIN-BAREIL DUCROUX	Nathan	25/04/2012	CHATILLON VAILLANTE HANDBALL
H	PORTHE	Martin	16/08/2014	CHATILLON VAILLANTE HANDBALL
H	FERON	Aristide	28/01/2012	COTIERE HANDBALL
H	PEREIRA	Thomas	18/02/2013	COTIERE HANDBALL
H	ROFFET	Gabin	03/04/2013	DOMBES HB
H	ARANDA	Tim	07/08/2012	HANDBALL TREVoux SAONNE VALLEE
H	BOURDAIS	Marc	25/01/2013	HANDBALL TREVoux SAONNE VALLEE
H	FOREST	Morgan	19/11/2014	HANDBALL TREVoux SAONNE VALLEE
H	GINOT	Aubin	02/01/2014	HANDBALL TREVoux SAONNE VALLEE
H	LE MAGUET	Théo	03/05/2013	HANDBALL TREVoux SAONNE VALLEE
H	DELORD	Joshua	23/02/2011	MONTLUEL RACING CLUB HANDBALL
H	DUMONCEAU	Arthur	31/07/2014	MONTLUEL RACING CLUB HANDBALL
H	MARECHAL	Aimerick	12/03/2011	MONTLUEL RACING CLUB HANDBALL
H	GRIVEAUX	Téo	21/06/2013	MONTREAL HB

Nous remercions le Handball Club d'Ambérieu et la mairie d'Ambérieu pour la mise à disposition du gymnase et de ses bénévoles.

Les prochains entraînements spécifiques gardiens et gardiennes auront lieu la première semaine des vacances de février et d'avril (lieux non déterminés encore).

Les Commissions Technique & Développement Départementale.