



Une pratique  
**fun, mixte**  
et **accessible à tous**



DOSSIER DE PRESSE  
**2023**

|   |    |
|---|----|
| Éditorial de Philippe BANA,<br>président de la FFHandball | 3  |
| Le Hand à 4, c'est quoi ?                                 | 4  |
| Pour qui ?  | 5  |
| Le Hand à 4, pourquoi ?                                   | 6  |
| Le Hand à 4, quelles règles ?                             | 7  |
| Témoignages   | 8  |
| Le Hand à 4 en chiffres                                   | 10 |
| Contacts  | 11 |





Rendre accessible le handball à tous, c'est le credo sur lequel travaille notre fédération depuis des années en proposant diverses pratiques adaptées à tous âges, états de forme, emplois du temps, souhaits... Mais s'adapter à l'évolution des modes de pratique, que ce soit dans un but de fidélisation de nos licenciés ou de recrutement d'un nouveau public, est aussi un axe primordial de la FFHandball.



Le Hand à 4 est justement LA pratique qui répond à tous les besoins. Discipline mixte, le Hand à 4 est accessible à tous, que ce soit aux plus jeunes qui débutent une activité sportive, aux adolescents et étudiants à l'école, aux adultes entre collègues, comme aux plus âgés qui souhaiteraient par exemple continuer une activité en loisir. Il peut se pratiquer partout, sur une petite surface, à l'intérieur ou à l'extérieur. C'est notre Handball pour tous et pour toutes.

Les premières pratiques du Hand à 4 ont avant tout vu le jour dans le milieu scolaire, portées par des enseignants désireux de trouver une activité collective et mixte où tout le monde peut être acteur en même temps, modernisant ainsi le Handball à 7. Nous sommes d'ailleurs fiers que le Hand à 4 soit apparu dans les programmes du CAPEPS en 2022. Le hand s'amplifie à l'école via ces enseignants de demain.

Cependant, il ne faut pas cibler le Hand à 4 comme une pratique uniquement scolaire et universitaire. Le Hand à 4 touche tous les publics, que ce soit en loisir, en entreprise, en compétition, en appoint à l'entraînement, il est aussi un outil ludique du Handfit santé... Nous développons, dans tous les territoires, des formations pour des éducateurs et entraîneurs afin d'expliquer les vertus de la pratique pour tous et il nous reste encore du travail pour faire émerger ce nouveau handball moderne partout. Nous souhaitons aussi élargir la pratique urbaine, à l'extérieur, en touchant aussi des quartiers prioritaires de la politique de la ville ou des zones rurales, en se servant du Hand à 4, sport mixte, pour l'inclusion sociale, le vivre ensemble.

Alors, venez vite découvrir le Hand à 4, cette pratique fun et urbaine où le plaisir reste le principal mot d'ordre.

**Philippe BANA**

Président de la FFHandball



## LE HAND À 4 C'est quoi ?

Le Hand à 4 est un sport collectif dérivé du Handball à 7, conçu dans le but de proposer une nouvelle activité fun et conviviale, accessible à tous et facile à mettre en place. Le Hand à 4 est né d'une préoccupation de la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrées dans les mondes scolaire, universitaire et fédéral.



### Le Hand à 4 reprend l'ensemble des fondamentaux du Handball à 7 :

- > une cible à attaquer et à défendre,
- > des cibles protégées par des gardiens de but et un espace qui leur est dédié (*la zone*),
- > un jeu à la main avec un ballon de taille adaptée,
- > la présence d'adversaires,
- > la présence de partenaires,
- > différents postes à occuper sur le terrain.

Le Hand à 4 favorise la formation à l'autonomie des joueurs en les rendant tous acteurs lors des séances. Ceci doit leur permettre d'atteindre leur plus haut niveau de compétences décisionnelles, motrices et sociales afin de les mettre au service du projet collectif : le gain de la rencontre.



## LE HAND À 4 C'est pour qui ?

Si le Hand à 4 a d'abord été développé en milieu scolaire et universitaire, il permet aujourd'hui de cibler de nouvelles populations de joueurs et joueuses car il est accessible à tous les profils : pratiquant ou non pratiquant de handball (quel que soit l'âge), en loisir ou en compétition.



Par exemple, les écoles, les centres de loisirs et les centres sociaux peuvent proposer cette pratique aux enfants de tous les cycles, les clubs de la FFHandball à leurs licenciés de tous les âges ou les entreprises à leurs salariés.

Pour résumer, le Hand à 4 est une activité très plastique à son environnement et à ses pratiquants :

- Hand à 4 pour les adolescents,
- Hand à 4 pour les scolaires et universitaires,
- Hand à 4 pour les personnes en situation de handicap,
- Hand à 4 pour les personnes soucieuses de leur santé et qui peuvent pratiquer du Hand à 4 dans le Handfit,
- Hand à 4 pour une pratique loisir
- Hand à 4 pour les +35 ans qui recherchent une activité compétitive mais adaptée à leur condition de forme.



### **Le Hand à 4 a été imaginé pour répondre à une problématique scolaire, sociale et inclusive**

L'objectif est de proposer une pratique ludique mixte et simple à mettre en place, sur de plus petits terrains que le Handball à 7, ce qui permet de s'adapter à l'effectif des joueurs, donne la possibilité de mettre en place jusqu'à trois terrains sur un terrain classique, d'accéder facilement au but adverse et donc de rendre plus habituel les duels entre le tireur et le gardien de but. L'émotion du pratiquant lorsqu'il marque un but est accessible à chacun très rapidement.

**Les rencontres sont au cœur du Hand à 4 pour apprendre en s'amusant, entretenir la motivation des pratiquants, valider les apprentissages et les compétences.**

### **Le Hand à 4 a une dimension plus éducative car il permet à tous les joueurs d'être impliqués :**

- > sur le terrain car le nombre restreint de participants permet davantage de rotations à des postes différents,
- > en dehors du terrain car cette pratique place également les joueurs dans des rôles dit sociaux à responsabilités (arbitre, chronométreur, coach, observateur).

**Le Hand à 4 permet ainsi aux différentes parties prenantes d'assumer les décisions prises individuellement ou collectivement en tant que joueur, arbitre, coach et donc d'avoir une vision plus globale de la pratique.**

**Le Hand à 4 permet également d'appréhender la mixité dans un groupe, le principe d'égalité filles/garçons, et de donner à tous les pratiquants les mêmes chances de réussite. Il présente ainsi une approche positive du sport.**

# LE HAND À 4

## Quelles règles ?

Le Hand à 4 oppose deux équipes mixtes de quatre joueurs (trois joueurs de champ et un gardien de but) sur un terrain de 20 à 22 mètres de long et de 12 à 13 mètres de large. Il se pratique aussi bien à l'intérieur (gymnase, terrain couvert) qu'à l'extérieur (terrain de plein air, city park ou city stade, cour d'école, stade de football ou de rugby, ... ).

### LE JEU

La durée d'un match de Hand à 4 peut être déterminée par les joueurs eux-mêmes en fonction de leur âge et du contexte, avec a minima un tiers-temps de jeu, avec des temps morts possibles. Par exemple, une rencontre peut se découper en deux mi-temps ou trois tiers-temps.

#### Les règles qui diffèrent du Handball à 7 sont :

- > engagement du gardien de but
- > contact aménagé : le contrôle est autorisé mais la neutralisation est supprimée

**Le contact est aménagé, le contrôle est autorisé mais la neutralisation est supprimée, il n'y a donc pas d'accrochage ou de ceinturage.**

### LE MATÉRIEL

Le Hand à 4 est adaptable partout : la forme et la taille de la zone pourront être adaptées en fonction du matériel, de l'espace disponible et du niveau des joueurs. La zone pourra par exemple être matérialisée par des plots souples, des lattes, des bandes en plastique tendues au sol ou encore des marquages au sol à la bombe à craie.

Le ballon utilisé doit permettre la manipulation d'une seule main : fin de pouvoir dribbler, passer et tirer. Il doit être suffisamment gonflé tout en étant souple pour assurer l'intégrité physique du gardien de but.





**Interview de Pascale JEANNIN**, Vice-président de la FFHandball, en charge de l'éducation et du développement des handballs

---

### **Pourquoi avoir créé cette pratique ?**

« Initialement, nous avons imaginé et créé le Hand à 4 pour répondre à une problématique scolaire et universitaire. En tant qu'enseignante, j'avais besoin d'adapter mon sport, le Handball à 7, pour pouvoir faire fonctionner un groupe conséquent. Les professeurs préconisaient de moins en moins notre sport, face à tous les sports émergents, car ils se rendaient compte que cela n'impliquait pas assez tous les élèves. Une étude a d'ailleurs prouvé qu'il n'était plus adapté. Je me suis donc inspirée de deux pratiques, le Mini Hand et le Sandball, pour poser les bases du Hand à 4, en proposant dès le début une pratique mixte pour apprendre à vivre ensemble. »

### **Est-ce donc une pratique uniquement adaptée au milieu scolaire ?**

« Non pas du tout, bien au contraire ; c'est la pratique dérivée du Handball à 7 probablement la plus adaptée à tous. Elle peut être proposée à des enfants, des scolaires, des étudiants, mais aussi en loisir, jusqu'à un public plus vieillissant car elle peut s'aménager au niveau du temps de jeu, sur un espace plus petit qu'un terrain «classique». De plus, le Hand à 4 peut se jouer partout, à l'intérieur, à l'extérieur, sous un préau, sur un terrain urbain... Cela peut être aussi un produit d'appel en pratique loisir ou pour emmener vers le Handball à 7 en compétition. Désormais, le Hand à 4 est bien implanté en milieu scolaire, mais il faut continuer à en faire la promotion et à le développer dans les clubs notamment, partout en France. Il faut donc arrêter, et au sein même de notre famille, de le stigmatiser à l'école, nous voulons que cette pratique soit inclusive, permette aux plus jeunes de vivre ensemble en mixité, permette à tous de le pratiquer en étant complètement impliqués et en se faisant plaisir. »

### **En 2022, c'est la première fois que le Hand à 4 figure dans le programme du CAPEPS.**

#### **En êtes-vous fière ?**

« C'est une belle reconnaissance du monde de l'éducation physique et du monde scolaire, donc oui. Cela prouve que nous ne nous sommes pas trompés. Et surtout cela permet au handball de continuer à exister et d'être enseigné à l'école. »

### **Quels sont les prochains axes de développement ?**

« Nous devons encore réussir à convaincre certains acteurs à développer cette pratique sur tous les territoires. Car c'est LA pratique que tout le monde peut faire et cela offre une belle visibilité à notre sport. Il est également important d'utiliser le handball à des fins d'éducation à la citoyenneté et aux enjeux sociétaux, de toucher les zones rurales et les quartiers prioritaires des villes. Nous devons aussi le développer en entreprise. Nous avons d'ailleurs des partenaires qui s'en sont emparés pour faire des tournois entre collaborateurs. Enfin, nous allons mettre en œuvre ce hand à 4 à destination des plus de 35 ans afin de faire perdurer le plaisir d'être handballeur. »







**Éric BARADAT**, DTN adjoint en charge du projet de performance fédéral féminin  
et entraîneur de l'équipe de France féminine U20

---

« J'utilise le Hand à 4 dans mes séances d'entraînement avec l'équipe de France, et notamment pour les échauffements. Le Hand à 4 permet d'impliquer tout le monde : on peut par exemple faire jouer 24 personnes en même temps sur trois terrains. On retrouve toutes les fonctions essentielles du jeu collectif, mais ici, chacun peut être acteur en changeant de poste et de statut, ainsi qu'en passant de l'attaque à la défense. Tout le monde peut vite se retrouver en situation de tirs et personne n'est pénalisé car on sait que marquer des buts est un réel plaisir, tout comme faire un arrêt dans le but...

Je comprends donc que ce sport fonctionne très bien en milieu scolaire car il est mieux adapté que le Handball à 7 et inclusif. Mais cet outil pédagogique s'adapte ailleurs facilement : en pratique loisir, en entreprise, à l'extérieur entre amis ou, comme je le fais, en échauffement à haut niveau en clubs ou en équipe de France, etc. Il est adaptable à tous les profils. Et surtout son plus gros atout est d'être mixte. C'est une pratique qui s'est inspirée des règles du Mini Hand et nous avons pris du retard car il ne doit pas se concentrer que sur le milieu scolaire, il faut s'en emparer au maximum partout. C'est aussi un vrai facteur de fidélisation des pratiquants. »

**Guillaume GILLE**, Entraîneur de l'Equipe de France Senior masculine et ancien international

« Le Hand à 4 est un format parfait pour s'initier à notre discipline, en réduisant les espaces et le nombre de joueurs sur le terrain. On arrive très vite à toucher l'ensemble des savoir-faire importants dans le handball : la motricité, l'agilité, la vitesse, le mental, la musculature et aussi toutes les valeurs importantes dans la vie : l'esprit d'équipe et encore plus l'affirmation de soi en étant un véritable acteur. Cela s'inscrit effectivement dans une relation aux autres et une confrontation à l'adversaire qui est bien plus mesurée. Cela permet un accès au handball qui me semble le plus adapté notamment chez les plus jeunes. Mais il peut fédérer bien d'autres profils aussi plus âgés. Me concernant, il m'arrive de le pratiquer dans les entraînements de l'équipe de France. »

**Romain BRIN**, Agent de développement sportif au Massy Essonne Handball

« Le club s'est orienté vers le Hand à 4 dès le début. Dans le cadre du développement sportif du club, nous utilisons et ajoutons cette pratique dans la majorité de nos actions. Cela répond aux besoins et attentes des plus jeunes en dynamisant nos entraînements et en créant beaucoup d'espace. Cette discipline est plus facile et plus lisible pour les enfants qui comprennent vite et arrivent à jouer plus rapidement. Nous le proposons aussi sur d'autres pratiques ou événements internes. Notamment, nous organisons des tournois de Hand à 4 Fluo, pratique ludique dans le noir avec des publics plus divers ou encore nous l'intégrons certaines fois à la fin de séances de HandFit car cela fonctionne bien aussi. Nous allons aussi intégrer le Hand à 4 dans des initiations dans les maisons de quartier. Le Hand à 4 a selon moi deux aspects essentiels pour notre sport : la technicité avec la lecture du jeu et l'aspect ludique pour se faire plaisir. »



Hand à 4

# LE HANDBALL En chiffres

**465 000**  
licenciés

**2400** clubs affiliés  
FFHANDBALL

**2<sup>e</sup>**

SPORT SCOLAIRE  
COLLECTIF

SPORT COLLECTIF  
**LE PLUS TITRÉ !**



LE HAND À 4  
**En chiffres**

**2022**

LE HAND À 4 FIGURE  
AU PROGRAMME DU  
**CAPEPS**

## Où trouver UN CLUB ?



<https://monclub.ffhandball.fr/>

HAND  
À 4

LE HAND À 4  
**Contacts**

**Direction de la communication FFHandball**

communication@ffhandball.net 

01 56 70 73 07 

www.ffhandball.fr 

    

**Agence PLRP**

**Manon Carpentier**

manon@plrp.fr 

06 50 52 89 88 

**Emeline LE THOMAS**

emeline@plrp.fr 

06 08 52 32 11 