

PRIVÉ : HANDBALL 4x4 : DISCIPLINE LUDIQUE ET INNOVANTE



[Page d'accueil](#) > [5000 terrains](#) > [Handball 4x4 : discipline ludique et innovante](#)

[Imprimer le guide](#)



Le plan d'État "5000 terrains de sport" pour 2024 évolue de jour en jour. Les demandes de subvention sont de plus en plus nombreuses. L'intérêt du sport pour les communes est grandissant.

Parmi les installations de proximité proposées par le gouvernement, nous retrouvons les **terrains de handball 4x4**.

Alors en quoi consiste cette activité ? Quels sont les avantages de ce type de terrain ? Quel investissement pour celui qui en fait la demande ?

Voici tous les avantages d'un terrain de handball en 4x4 pour votre commune.

AU SOMMAIRE :

- > [Les règles spécifiques du hand à 4](#)
- > [Les avantages d'un terrain de hand 4x4 pour les communes](#)
- > [Une pratique idéale pour le milieu scolaire](#)
- > [Quelle surface et quel coût d'investissement pour une commune ?](#)

Les règles spécifiques du hand à 4

Issu du [handball à 7](#), le hand à 4 propose quelques adaptations incontournables. Surface de jeu, règles de pratique, disposition des joueurs, etc. voyons d'un peu plus près les règles spécifiques du handball à 4.

LE MATÉRIEL ET LE TERRAIN

Les dimensions du plateau de jeu ainsi que celles du ballon sont adaptées au nombre de joueurs.

- > **Le terrain** : environ 20 mètres de long pour 12 mètres de large.
- > **Les buts** : 2,40 mètres de largeur pour 1,70 mètre de hauteur.
- > **La zone de but** : une ligne droite à environ 5 mètres des buts.
- > **Le ballon** : 46 à 48 cm pour 220 à 260 grammes. Il doit être en cuir synthétique. Il est gonflé à 0,6 bar.

LES JOUEURS

Sur le terrain, le jeu se fait donc en **4 contre 4**. 1 gardien et 3 joueurs de champ dans chaque équipe.

Il peut y avoir des remplaçants. Vous ne pouvez pas être plus de **8 joueurs par équipe en tout**. Tous les joueurs présents doivent rentrer sur le terrain au moins une fois.

Les remplacements se font à n'importe quel moment. Il suffit qu'un joueur soit entièrement sorti du terrain pour qu'un autre rentre à sa place.



Le gardien :

- > peut sortir de sa zone : il est alors soumis aux mêmes règles que les autres joueurs
- > peut utiliser toutes les parties de son corps pour arrêter la balle
- > ne peut pas dégager la balle au pied.

Les joueurs de champ :

- > ne peuvent pas garder la balle en main plus de 3 secondes
- > doivent dribbler ou faire une passe pour avancer
- > ne peuvent pas donner le ballon à leur gardien
- > n'ont pas le droit de pénétrer dans la surface de but
- > ne peuvent pas avoir de contact avec les autres joueurs



LE JEU

Pour gagner un match de hand 4x4, il faut marquer **au moins un but de plus que l'équipe adverse**.

Chaque période du match commence par un engagement en milieu de terrain. Lorsqu'il y a un but, la relance du jeu se fait depuis le lancer du gardien.

Lorsque la balle sort, la touche se fait depuis la ligne de sortie. Si la balle passe derrière le gardien, c'est à lui de faire la mise en jeu.

Les règles de jeu sont donc plutôt similaires à celles du handball classique à 7.



LES PÉNALITÉS

Chaque faute est sanctionnée par une pénalité. Plus la faute est grave, plus la pénalité est importante.

- > **Balle à l'adversaire** : toutes les petites fautes non volontaires.
- > **Pénalty** : faute grossière devant la zone.
- > **Exclusion temporaire de 1 minute** : faute volontaire comme un contact avec un joueur adverse par exemple.
- > **Carton jaune** (1 seul par match et par équipe) : avertissement suite à plusieurs fautes à répétition ou à de l'antijeu.
- > **Exclusion définitive** : faute grave mettant en danger sa propre intégrité physique et/ou celle d'un autre joueur.

L'ÉQUIPEMENT



Vous pouvez tout aussi bien choisir d'être en **short** et en tee-shirt comme pour le handball à 7. Ce qui compte c'est d'être à l'aise dans votre tenue. Le jogging est donc très bien également.

Pour les chaussures, tout dépend de la surface sur laquelle vous jouez.

Si le club propose une activité en gymnase, il vous faut des chaussures d'intérieur comme pour le handball classique. Si vous jouez en extérieur, une paire de baskets est suffisante.

Les avantages d'un terrain de hand 4x4 pour les communes

Proposer plus d'infrastructures sportives au sein de sa commune, c'est : favoriser la bonne santé physique et mentale de ses habitants, offrir une variété d'activités, rendre accessible la pratique pour tous, rendre sa ville plus attractive. Grâce au plan d'État "5000 terrains de sport" pour 2024, vous pouvez bénéficier d'une subvention pour mener à bien votre projet de construction. Alors pourquoi ne pas profiter d'un terrain de handball à 4 ? Quels seraient les bénéfices d'un tel investissement pour la commune ? Pourquoi faire profiter vos habitants de cet équipement de proximité ?



UN AMÉNAGEMENT SPORTIF PLUS ACCESSIBLE

Le hand à 4 demande **très peu d'aménagement matériel**. Si vous n'avez pas la structure nécessaire, il est possible de pratiquer sur un **terrain multisport** ou dans une cour d'école.

Il vous suffit de :

- > 2 cages
- > de quoi délimiter les zones et les lignes de touche
- > un ballon

De plus, les terrains de hand à 4 sont des structures sportives que les villes n'hésitent pas à laisser en **libre-service** à certains horaires. Les habitants profitent donc **gratuitement** des structures mises à leur disposition.

LE TERRAIN DE HAND À 4 : UN LIEU DE RENCONTRES

Le terrain de hand 4x4 est une structure sportive qui facilite les rencontres entre les joueurs.

Trouver de quoi faire une équipe de 4 est largement abordable. En vous rendant sur le terrain, il y a de fortes chances que **d'autres équipes soient déjà présentes**.

Il est assez facile d'**organiser un tournoi** et d'effectuer des **rotations rapides** afin que tout le monde joue un maximum de temps sans trop attendre.

Les structures sont ouvertes, votre partie va donc sans doute attirer du monde. Le plateau de hand à 4 devient alors un **lieu de partage**.



Une pratique idéale pour le milieu scolaire



Le hand à 4 est une activité ludique à effectif réduit. Elle est plus facile d'accès que le hand à 7.

Premièrement, sur un jeu à 4, il est beaucoup plus probable que tous les joueurs d'une même équipe possèdent la balle au moins une fois. Les élèves les plus en difficulté, le jeu en 4 permet d'avoir **moins d'informations à gérer**.

Les plateaux de hand à 4 sont plus petits. Il est donc possible d'en faire plusieurs et de faire jouer plus d'élèves en même temps. De plus, c'est une activité qui demande peu d'aménagement matériel. Il est donc plus facile de s'adapter.

Les rotations de jeu sont très rapides. Les élèves passent d'un rôle à un autre sans jamais s'arrêter : coach, arbitre, joueur, chronomètre, observateur.

Par ailleurs, cette forme de travail permet aux enseignants de mieux adapter les groupes selon le besoin des élèves : par niveau, par genre, etc.

La pratique scolaire est étroitement liée à celle des clubs. Les associations sportives ou autres structures sont donc tout aussi intéressées par ce plateau de handball.

En rendant une nouvelle structure sportive accessible, les communes font vivre chacun de leurs acteurs.

Quelle surface et quel coût d'investissement pour un plateau de hand à 4 dans votre commune ?

Le terrain de hand à 4 vous a convaincu et vous envisagez de profiter de la subvention du gouvernement. Mais quelle surface réelle ce type de plateau sportif prend ? Avez-vous la place pour profiter d'une telle structure ? À combien s'élève le coût d'investissement d'un terrain de hand à 4 pour une ville ?

SURFACE D'UN TERRAIN DE HAND À 4

Le plateau de hand 4x4 ne mesure que 20 mètres par 12. Il ne demande donc pas énormément de place. **Quelques tracés sur le sol et 2 cages suffisent.** Selon l'emplacement du terrain, un filet tout autour de ce dernier peut être efficace pour empêcher la balle de sortir.

Vous avez déjà un terrain multisport au sein de votre commune ? Si ce n'est pas déjà fait, tracez les délimitations d'un plateau de hand à 4 dessus.

Enfin, il est assez facile de matérialiser ce type de surface. Si vous n'avez pas de terrain disponible dans votre commune, il vous suffit de profiter d'un espace extérieur.

COÛT D'INVESTISSEMENT D'UN TERRAIN DE HAND À 4

Les prix sont assez variables d'une marque à une autre.

Tout dépend également de votre construction :

- revêtement du sol ;
- type de cages ;
- filet autour du terrain ou non.

Quoi qu'il en soit, la plupart des terrains proposés coûtent moins de 40 mille euros.



Le plan "5000 terrains de sport" pour 2024 permet de financer des projets jusqu'à 40 mille euros. Il n'est pas possible de subventionner 100% de son équipement de proximité. Toutefois, une grande partie peut être prise en charge grâce au plan mis en place par le gouvernement pour les Jeux Olympiques à Paris. Il vous appartient donc de monter un dossier pour bénéficier d'une subvention à la hauteur de vos besoins. Ainsi, la commune et ses habitants profiteront de tous les avantages d'un terrain de hand à 4.