



Le CREPS, la structure... (Centre régional d'éducation physique et de sport)

Carte postale 2 Audrey Girard et Olivier Trudel

Première immersion avec le volleyball français

Dès le premier entraînement, nous avons remarqué les différences entre nos façons de faire et approches. Dans les prochaines lignes, nous énumérons ces principales différences que nous avons observées depuis notre arrivée, il y a quatre jours.

La première différence est l'absence presque totale de spécialisation du joueur pendant au moins les 2/3 de la durée de l'entraînement. Il est remarquable de constater à quel point toutes les joueuses du centre national junior français jouent à chaque position et chaque phase de jeu. Ainsi les passeuses et les joueuses de centre réceptionnent, les joueuses d'aile viennent contrer au centre, les libéros jouent à la passe, etc. Toutes les joueuses développent ainsi des habiletés globales du volleyball. Cette façon de travailler s'observe aisément en situation de jeu lorsque les adaptations en situations imparfaites semblent être faites avec une plus grande facilité et, surtout, avec de meilleurs taux de réussite. En guise d'exemple, lorsqu'une joueuse de centre doit jouer un ballon en défense ou faire une passe à une attaquante, elle semble être en mesure de la faire aisément ou encore une joueuse d'aile qui, au contre, se trouve à l'intérieur du terrain réussit un déplacement long correctement et avec fluidité. Le résultat global est que, dans des situations imparfaites ou des relances non standards, le jeu reste fluide et les enchaînements d'actions efficaces. La beauté et l'efficacité globale du jeu perdurent donc.

Une deuxième différence est le respect de la dominante d'entraînement pendant tout l'entraînement. Ainsi, si la dominante d'entraînement est le contre et plus spécifiquement 1) la capacité des joueuses de revenir à la position de base et 2) la pénétration des mains le plus loin possible au-dessus du filet et dans le territoire adverse, alors ces deux dominantes seront travailler durant tout l'entraînement à deux niveaux. D'abord au niveau des rétroactions des entraîneurs : les rétroactions des entraîneurs ne porteront que sur ces deux dominantes, même si plusieurs autres actions sont mieux ou moins bien exécutées. Cela a comme conséquence de vraiment bien confiner l'attention des joueuses et il est notable de constater à quel point les joueuses s'efforcent sur ces deux dominantes.

Ensuite, au niveau de la planification de l'entraînement de façon à permettre le travail de ces deux dominantes durant l'entraînement. Les exercices changent beaucoup : on commence par des actions simples et isolées et on passe à des enchaînements complexes. À la fin de l'entraînement, chaque joueuse a l'impression d'avoir travaillé le contre, et encore le contre! Bref, il est évident que l'entraînement est planifié pour travailler la dominante pendant deux heures.

Une note importante : les libéros sont constamment engagés dans d'autres phases de jeu pertinentes à leur position.

Une troisième et dernière constatation est le souci, malgré le jeune âge des joueuses, de jouer offensivement avec une vitesse de passe rapide. Selon les calculs des entraîneurs, les passes au poste 4 prennent en moyenne entre 1.2 et 1.5 seconde à voyager avant d'être frappées. Ce qui veut dire que l'attaquante de 4 frappe le ballon 1.2 à 1.5 seconde après qu'il a quitté les mains de la passeuse. Pour le poste 2 et la *pipe*, l'intervalle est de 0.9 à 1.2 seconde. La vitesse de jeu est donc très rapide et, plus important encore, cette organisation offensive est bien implantée. La structure du jeu offensif est efficace et répétée avec un taux de réussite élevé tant sur le plan de la réception de service que sur le plan de la relance à partir d'une situation défensive.

Audrey et Olivier

