La planification d'une saison de volleyball

Cahier d'aide aux entraineurs

Janvier 2018

Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

Introduction

Ce document a été créé avec l'objectif d'accompagner et de soutenir les entraineurs dans la préparation de leur équipe. En effet, le cheminement et la progression significative d'une équipe ne peuvent avoir lieu si une planification n'a pas été soigneusement préparée et réfléchie dès le début de la saison.

Bien que le volet planification annuelle soit un élément abordé lors des formations plus avancées de Volleyball Québec, nous vous offrons quelques outils de base qui pourront vous servir de guide et qui sauront stimuler votre cheminement de formation. En plus de ces outils, nous y avons également ajouté certains éléments concernant les connaissances générales qu'un entraineur devrait avoir à propos la clientèle avec laquelle il est impliqué.

Bonne lecture!

Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

TABLE DES MATIÈRES

1. CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE EN VOLLEYBALL....4

2. QU'EST-CE QU'UN PLAN ANNUEL 6

3. OBJECTIF ET IMPORTANCE RELATIVE DES FACTEURS D'ENTRAINEMENT 8

4. DISTRIBUTION DES FACTEURS D'ENTRAINEMENT SELON L'ÂGE 10

5. LA SPÉCIALISATION DANS LA FORMATION DU JOUEUR 17

6. STADE DE LA TRANSFORMATION DU PARTICIPANT EN ATHLÈTE (12/13 – 15/16) 19

OBJECTIFS ET COMPOSANTES D'ENTRAINEMENT

CROISSANCE ET MATURATION

7. STADE DE LA SPÉCIALISATION SPORTIVE (16/17 – 19/20)....22

OBJECTIFS ET COMPOSANTES D'ENTRAINEMENT

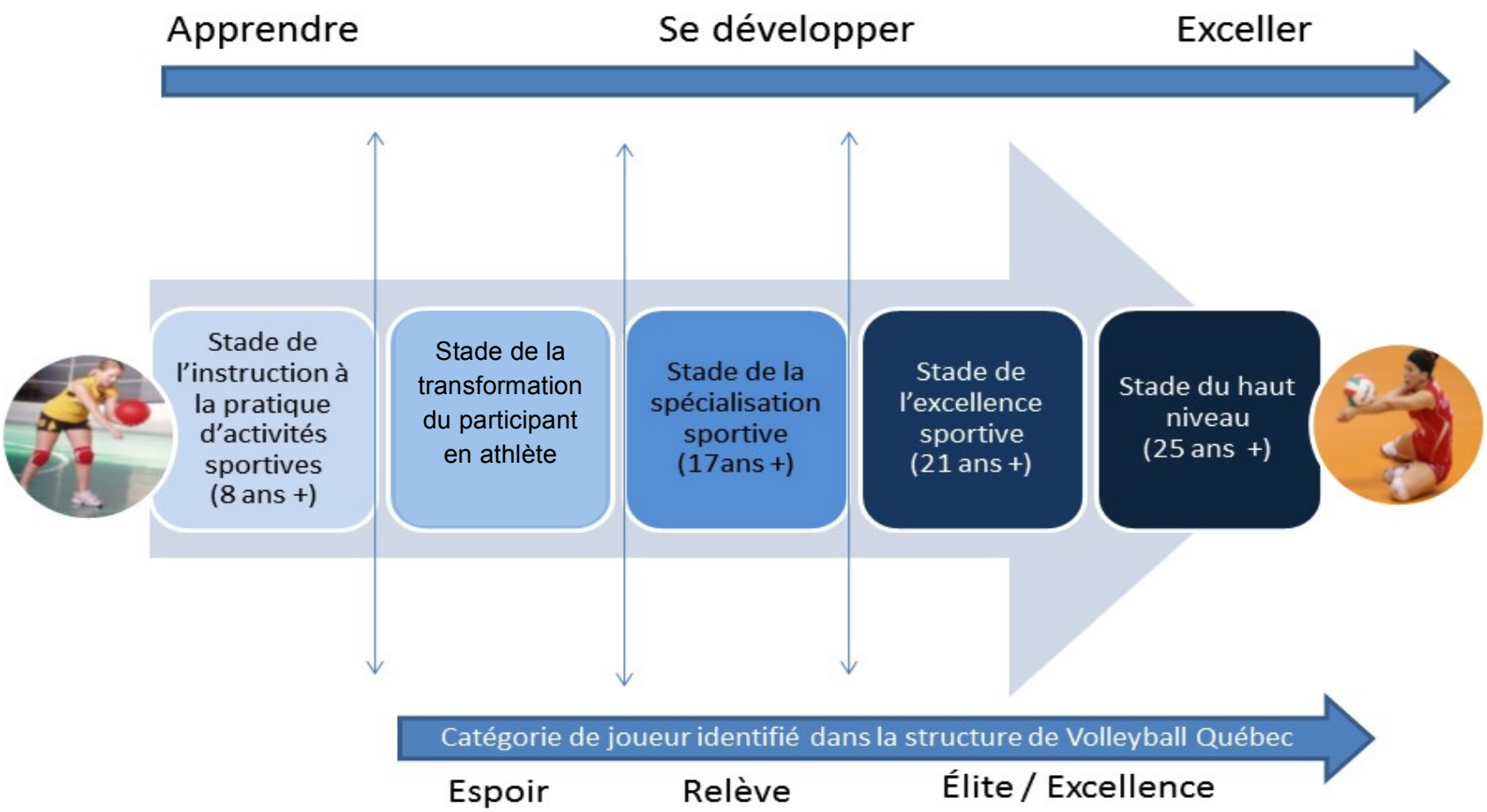
CROISSANCE ET MATURATION

8. RÉFÉRENCE 25

1. Cheminement de l’athlète en volleyball

La page suivante démontre sous la forme d’une figure le cheminement du joueur en volleyball.

Cette figure représente la progression de l’athlète dans les différents stades de développement en lien avec les programmes d’excellence de Volleyball Québec et la démarche d’apprentissage qu’il suit.



*Les âges sont à titre indicatif.

Figure 1. Cheminement de l'athlète en volleyball

2. Qu'est-ce qu'un plan annuel?

Le plan annuel d'entrainement et de compétition présente de façon générale les actions à réaliser et la tendance de la charge d'entrainement d'une saison.

Il prend la forme d'un tableau sur lequel s'agence la séquence des périodes, des phases[1] et des mésocycles[2]. Il traduit l'intégration harmonieuse et complexe des *facteurs d'entrainement*[3] en vue d'atteindre une forme sportive optimale à un moment prédéterminé (ex : lors d'un championnat).

La création d'un plan annuel et ce, même s'il est très simple, est **INDISPENSABLE** pour optimiser la progression de votre équipe. Cet outil sert de guide à l'entraineur comme un phare guide un navire.

Vous retrouverez à la prochaine page un exemple de planification annuelle sur laquelle vous pouvez vous inspirer pour créer celle que vous utiliserez pour votre équipe. Cet exemple vous démontre les deux premiers mois d'une saison. À noter que le thème de la planification annuelle est abordé plus en profondeur lors des différentes formations d'entraineur de Volleyball Québec.

---

[1] Définition phase : Subdivision d'une période qui rend le processus de planification plus pointu (ce que je veux atteindre). Exemple : la phase de préparation générale a comme objectif de construire les bases pour l'entrainement ultérieur.

[2] Définition mésocycle : Caractérisé par son contenu d'entrainement et par l'évolution de la charge dans le cycle. Durée de 2 à 6 semaines. Exemple : le mésocycle de forme générale permet de développer les qualités physiques de base et permet d'évaluer le niveau de départ des athlètes. Le mésocycle de forme spécifique 1 permet de développer des qualités physiques spécifiques et de nouvelles habiletés techniques ou tactiques.

[3] Définition facteurs d'entrainement : Thèmes généraux de l'entrainement regroupant les aspects physiques (force max, force vitesse, plio…), tactiques individuelles et collectives (différentes défensive, différentes réception…), techniques (service, attaque, contre…) et psychologiques (visualisation, mots clé…).

Objectifs de la saison:											
Dates:	Mois	8	SEPT				OCT				
	Semaine	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Compétitions	Nom							Sh/ÉM		Sh	
	Importance***							M		M	
Périodes d'entraînement	Phases	Mésocycle de forme générale					Mésocycle de forme spécifique 1				
	Mésocycle	I	I	I	I	I	II	II	II	II	II
	Microcycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Facteurs physiques **	Force max	3	3	3	3	3					
	Force/vitesse						3	3	3	3	3
	Plio										
	SA	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
	SAA*	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Facteurs tactiques individuelles et collectives	Défensive DIG	I	I	D	D	D	C	C	C	C	C
	Défensive TIP	I	I	D	D	D	C	C	C	C	C
	Schémas réception	D	D	D	D	D	C	C	C	C	C
	Schémas offensifs						D	D	D	D	D
	Lecture défensive adverse	I	I	I	I	I	D	D	D	D	D
Facteurs techniques SFM et variantes	Réception plus accélérée	D	D	D	D	D	C	C	C	C	C
	Contre défensif	I	I	I	I	I	D	D	D	D	D
	Service spike float/court	D	D	D	D	D	C	C	C	C	C
	Attaque off speed	I	I	I	I	I	D	D	D	D	D
	Attaque vs bloc dominant						I	I	I	D	D
	Défensive hors appuis						D	D	D	D	D
Facteurs psychologiques	Mot clé	D	D	D	D	D	C	C	C	C	C
	Visualisation	I	I	D	D	D	D	D	D	D	D
	Dialogue interne	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
	Relaxation	D	D	D	D	D	C	C	C	C	C
Évaluation/supervision											
Modulation de la charge	Volume***	E	E	E	E	E	F	F	E	E	E
	Intensité***	SM	SM	SM	SM	O	O	O	SM	SM	SM
Emphase (%) sur les facteurs d'entraînement	Physique	40	40	40	40	40	30	30	30	30	30
	Tactique	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20
	Technique	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Psychologique	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Heures d'entrainement totales/semaine		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Figure 2. Planification annuelle

1. Facteurs physiques ** Importance relative 3 (élevé), 2 (moyen), 1 (faible)
2. SAA* Sollicités beaucoup par des exercices intégrés à l'entrainement.
3. ***Volume : E (élevé), M (moyen), F (faible) – Intensité: SM (sous-maximale) O (optimale)

3. Objectif et importance relative des facteurs d'entrainement en volleyball

Les tableaux des pages suivantes proposent certaines recommandations de Volleyball Québec qui vous seront très utiles lors de la construction de votre planification annuelle. Vous y trouverez :

- Le nombre d'heures d'entrainement et de compétition souhaité à chaque stade du développement.

- Le pourcentage de temps à accorder à chacun des facteurs d'entrainement.
    - Facteur technique
    - Facteur tactique individuelle
    - Facteur tactique collective
    - Facteur psychologique
    - Facteur physique

- Les différents facteurs d'entrainement à travailler selon l'âge des participants.

Cette liste n'est pas exhaustive. Cependant, elle fait ressortir les éléments incontournables de l'entrainement du volleyeur aux différents stades du développement de l'athlète.

Figure 3. Objectif et importance relative des facteurs d'entrainement en volleyball selon le stade de développement

STADES DE DÉVELOPPEMENT		Stade d'instruction à la pratique d'activités sportives (fille/gars)	Stade de la transformation du participant en athlète (fille/gars)	Stade de la spécialisation sportive (fille/gars)	Stade de l'excellence sportive (fille/gars)
Âge		8/9 à 11/12	11/12 à 15/16	16/17 à 19/20	20/21 à 24/25
Objectif général		Introduire les habiletés de base du volleyball	Développer la condition physique générale et les habiletés de base du volleyball	Consolider la condition physique générale et les habiletés propres au volleyball	Perfectionner les habiletés propres au volleyball et optimiser la préparation physique générale. Optimiser la spécialisation et la préparation à la performance.
Nombre d'heures d'entrainement		100	200	400	500
Ratio entrainement/compétition		50 / 50	70 / 30	60 / 40	70 / 30
Facteurs d'entrainement	Facteur technique	35 %	30 %	25 %	15 %
	Facteur tactique individuelle	10 %	16 %	22 %	25 %
	Facteur tactique collective	35 %	30 %	25 %	27 %
	Facteur psychologique	5 %	7 %	10 %	15 %
	Facteur physique	15 %	17 %	18 %	18 %
	TOTAL	100 %	100 %	100 %	100 %

4. Distribution des facteurs d'entrainement

Les étapes d'apprentissages *Introduction, Développement et Consolidation* qu'un entraineur devrait utiliser dans sa préparation d'entrainement sont nommés dans les pages suivantes sous les appellations « I », « D » et « C ».

Voici une explication sommaire de leur signification :

« Introduction » *(début méthode 1)*
L'étape de l'introduction est celle où l'entraineur présente un nouvel élément technique ou tactique à acquérir (ex : la touche, la manchette, le service, etc.). L'élément est appris par des exercices simples demandant aucune fatigue et une grande concentration.

« Développement » *(fin méthode 1)*
L'étape de développement est celle où l'entraineur poursuit l'apprentissage et l'amélioration de l'exécution du geste. L'élément est appris par des exercices simples et d'enchainement d'actions. Le taux de réussite doit se baser sur la qualité de l'élément technique ou tactique.

« Consolidation » *(méthode 2)*
L'étape de consolidation est celle où l'entraineur tente de rendre le geste efficace dans différents contextes. Le geste ou l'élément tactique est appris par des enchainements d'actions, des exercices complexes et du jeu modifié.

Distribution des facteurs d'entrainement		Stade de l'instruction à la pratique d'activités sportives	Stade de la transformation du participant en athlète	Stade de la spécialisation sportive	Stade de l'excellence sportive	Stade du haut niveau
		8/9- 11/12	12/13-15/16	16/17-19/20	20/21- 24/25	25 et +
FACTEUR TECHNIQUE		**35 %**	**30 %**	**25 %**	**15 %**	**15 %**
Service						
	Bas frontal	I/D				
	Tennis flotteur		I/D	C/P		
	Sauté flotteur		I	D/C	C/P	P
	Smashé		I/D	D/C	C/P	P
Manchette						
	Balle facile	I/D	D/C	P		
	Réception	I	I/D	C/P	P	
	Manchette hors appuis		I	D/C	C/P	P
Touche						
	Geste de base	I	D/C	C/P		
	Touche arrière		I/D	D/C	C/P	P
	Réception de service		I/D	D/C	C/P	P
	Balle facile ligne avant		I/D	D/C	C/P	P
	Balle facile ligne arrière		I/D	D/C	C/P	P
Passeur						
	Contact et posture		I/D	C/P		
	Passes en 2-3-4		D/C	C/P		
	Constance des trajectoires		I/D	D/C	P	
	Passe en manchette		I/D	D/C	P	
	Passe tandem (53)		I/D	D/C	C/P	P
	Passe en suspension		I	D/C	P	P
	Passe balle hors 3 mètres		I/D	D/C	P	P
	Placement à une main			I/D	C/P	P
	Passe montante (51)		I	D/C	C/P	P
	Passe temps 0 (50)		I	D/C	C/P	P
	Passe ligne arrière			I	C/P	P
	Passe arrière à un attaquant avec appel d'un pied			I	C/P	P
	Passe à une main				I/D - C/P	C/P
	Passe sur combinaison				I/D - C/P	C/P
	Passe accélérée ligne avant		I	D/C	C/P	P
	Passe accélérée ligne arrière			I	I/D –C/P	P

FACTEUR TECHNIQUE		35 %	30 %	25 %	15 %	15 %
Attaque						
	Geste de base	I	I/D	C/P		
	Placement à une main	I	D/C	C/P		
	Attaque postes 2-3-4		I/D	C/P		
	Angles de frappe (ligne, diagonale)		I/D	D/C	P	
	Attaque sur trajectoire tandem (53)		I	D/C	P	
	Attaque avec changement de zones		I	I/D	P	P
	Relation passeur/attaquant poste 3		I	D	C/P	P
	Attaque sur les mains des contreurs		I	I/D	C/P	P
	Attaque enroulée			I/D	C/P	P
	Attaque montante (51)		I	D/C	C/P	P
	Attaque temps 0 (50)		I	D/C	C/P	P
	Attaque avec appel d'un pied			I/D	C/P	P
	Attaque de la ligne arrière			I/D	C/P	C/P
	Attaque sur combinaison				I/D - C/P	C/P
	Attaque déboitée					I/D – C/P
	Attaque sur trajectoire accélérée avant		I	D/C	C/P	P
	Attaque sur trajectoire accélérée arrière			I	I/D – C/P	P
Contre						
	Position de départ	I	I/D	C/P	P	P
	Saut au filet	I				
	Contre individuel		I/D	C/P		
	• Mouvement d'interception		I	D/C	C/P	P
	Contre à deux		I/D	C/P	P	P
	• Mouvement d'interception		I	D/C	C/P	P
	Contre sur attaque rapide		I	I/D – D/C	C/P	P**
	Contre à trois			I**	I/D**- D/C	C/P**
	• Mouvement d'interception			I	I/D – D/C	C/P
Défense						
	Posture défensive (entre appuis)	I	I/D	C/P		
	Posture défensive (hors appuis)		I/D	D/C	C/P	P
	Chute au sol	I	I/D	C/P		
	Couverture de l'espace à défendre		I/D	D/C	P	
	Défense en fonction du poste		I	D/C	P	P
	Défense haute vs défense basse			I/D	C/P	P

Distribution des facteurs d'entrainement		Stade de l'instruction à la pratique d'activités sportives	Stade de la transformation du participant en athlète	Stade de la spécialisation sportive	Stade de l'excellence sportive	Stade du haut niveau
FACTEUR TACTIQUE INDIVIDUELLE		**10 %**	**16 %**	**22 %**	**25 %**	**25 %**
Service						
	Prise d'information chez l'adversaire	I	I/D	D/C	C/P	P
	Prise de décision		I	D/C	C/P	P
	Varier sa position	I	D/C	P		
	Servir court et long		I/D	C/P		
	Servir sur des axes différents d'une même position		I/D	C/P	P	
	Servir sur une cible avec précision		I	D/C	P	
Manchette						
	Prise d'infos sur la trajectoire à intercepter	I	D/C	P		
	Prise de décision		I/D	C/P		
Passeur						
	Prise d'infos sur le joueur (partenaire) en réception		I/D	C/P		
	Déplacement de la position de réception		I/D	C/P		
	Utilisation adéquate des trois zones d'attaque		I/D	D/C	P	
	Choix de passe en fonction de la réception		I/D	C/P	P	
	Sélection de l'attaquant selon l'évolution du match		I	D/C	P	
	Perception du déplacement de ses attaquants		I	D/C	P	
	Utilisation appropriée du placement à une main		I	D/C	P	
	Prise d'informations chez l'adversaire			D/C	C/P	P
	Application du plan de match			I/D	C/P	P

Distribution des facteurs d'entrainement		Stade de l'instruction à la pratique d'activités sportives	Stade de la transformation du participant en athlète	Stade de la spécialisation sportive	Stade de l'excellence sportive	Stade du haut niveau
FACTEUR TACTIQUE INDIVIDUELLE		**10 %**	**16 %**	**22 %**	**25 %**	**25 %**
Attaque						
	Prise d'information chez l'adversaire	I	I/D	D/C	C/P	P
	Prise d'information chez partenaires		I	I/D – C/P	C/P	P
	Utilisation appropriée du placement à une main		I/D	C/P		
	Sélection adéquate des angles de frappe		I	C/P	P	
	Décision d'attaquer une balle tandem ou de changer de zone		I	D/C	P	
	Choix du type d'attaque en fonction de la situation		I	D/C	C/P	P
	Décision d'attaquer devant ou derrière le passeur			I	D/C - C/P	C/P
Contre						
	Placement en fonction de l'attaquant	I	D/C	C/P	P	
	Décision de ne pas contrer		I/D	C/P	P	
	Moment de saut		I/D	C/P	P	
	Répartition des responsabilités en contre à 2		I	D/C	P	
	"Lire et réagir"			I/D	D/C - C/P	C/P
	"Se commettre"			I/D	C/P	P
	Décision d'intervention dans le contre à trois			I	D/C - C/P	C/P
Défense						
	Prise d'infos sur la trajectoire à intercepter	I	D/C	P		
	Placement en fonction de l'attaquant		I/D	C/P	P	
	Placement en fonction du contre		I	D/C	P	
	Leadership défensif (Libéro)			I/D	C/P	P
	Mémoire de match (Libéro)			I/D	D/C - C/P	C/P

Distribution des facteurs d'entrainement	Stade de l'instruction à la pratique d'activités sportives	Stade de la transformation du participant en athlète	Stade de la spécialisation sportive	Stade de l'excellence sportive	Stade du haut niveau
FACTEUR TACTIQUE COLLECTIVE	**35 %**	**30 %**	**25 %**	**27 %**	**27 %**
Jeu sans ballon	I	I/D	C/P	P	
Réception de service					
Système de réception à 3 (ligne et M)	I	I	D/C	P	
Système de réception à 5 (W)		I/D	C/P		
Système de réception à 4 (U, L)		I/D	C/P		
Systèmes offensifs					
système de jeu 4-0	I				
système de jeu 6-0		I/D			
Système de jeu 4-2		I/D	C/P		
Système de jeu 6-2		I/D	C/P		
Système de jeu 5-1		I	D/C	P	
Schémas tactiques					
Attaquants éloignés / rapprochés		I/D	C/P		
Tout le filet		I/D	C/P		
Changement de zones		I	D/C	P	
Balle tandem (53)		I	D/C	P	
Balle montante (51)		I	I/D – D/C	C/P	P
Balle temps 0 (rapide)			I/D	D/C – C/P	P
Attaque sur appel d'un pied			I	D - C/P	C/P
Attaque d'un joueur de la ligne arrière			I	D - C/P	C/P
Combinaisons tactiques à deux joueurs			I	D - C/P	C/P
Systèmes défensifs					
Formation 1-2-1 en losange	I				
Organisation générale en prédéfense	I	I/D	C/P		
Organisation générale sur balle facile	I	I/D	C/P		
Système 3-1-2 (6 avancé)		I/D	C/P		
0 contreur / un contreur		I/D	C/P		
Soutien d'attaque 2-3		I/D	D/C		
Système 3-2-1 (6 reculé)		I	D/C	P	
Système à 2 contreurs		I	D/C	P	
Soutien d'attaque 3-2		I	D/C	P	
Soutien de l'attaquant sur balle accélérée (51/50)			D/C	P	
Soutien de l'attaquant de la ligne arrière			I/D	C/P	P
Soutien lors d'une combinaison			I	D/C - C/P	C/P
Système à 3 contreurs			I	D/C - C/P	C/P

Distribution des facteurs d'entrainement	Stade de l'instruction à la pratique d'activités sportives	Stade de la transformation du participant en athlète	Stade de la spécialisation sportive	Stade de l'excellence sportive	Stade du haut niveau
FACTEUR PHYSIQUE	**15 %**	**17 %**	**18 %**	**18 %**	**18 %**
Qualités musculaires					
Vigueur musculaire	I				
Flexibilité	I	D/C	P		
Travail de gainage		I/D	D/C	P	
Force d'endurance		I/D	C/P	P	
Force		I*	D**/C	C**/P	P**
Force / Vitesse			I/D	D/C - C/P	C/P
		*Filles	** Garçons		
Qualités organiques					
Vitesse (< 20 sec. CAA)	I	D/C			
Endurance Aérobie	I[1]	I**/D	C/P		
Endurance courte durée (< 1 min.)		I/D	D/C	P	
Vitesse (< 10 sec. PAA)			I/D	D/C - C/P	C/P
Qualités motrices		**Garçons			
Agilité	I/D	D/C	P		
Coordination	I/D	D/C	P		
	[1] Filles				

INFORMATION GÉNÉRALE À CONNAITRE

5. La spécialisation dans la formation du joueur

Volleyball Québec réitère qu'une spécialisation trop hâtive nuit au développement à long terme de l'athlète. L'objectif premier dans la formation du joueur est d'en faire un joueur complet sur lequel plus tard se greffera une spécialisation. Il faut développer les fondements athlétiques et les consolider avant de passer à une spécialisation liée à une position. Trop souvent, la spécialisation hâtive mène à un plafonnement des savoir-faire et même à des performances inférieures et à un abandon précoce.

Le tableau ci-après, compare les conséquences amenées par une spécialisation précoce à celles amenées par un développement plus progressif.

Comparaison des conséquences d'une spécialisation hâtive versus un développement général (Harre, 1982)		
	Spécialisation hâtive	Spécialisation progressive
Progression	Progrès rapides	Progrès plus lents
Meilleures performances	Réalisées à 15-16 ans	Réalisées à 18 ans et plus
Constance	Performances irrégulières	Performances plus régulières
Carrière sportive	Abandon et épuisement avant 18 ans	Carrière plus longue
Blessures	Prédisposition marquée aux blessures	Moins de blessures

Stade de la transformation du participant en athlète*
12/13 - 15/16

OBJECTIF GÉNÉRAL - Développer la condition physique générale et les habiletés de base du volleyball

Objectifs et composantes d'entrainements

Détecter le moment de croissance rapide et soudaine et ajuster la planification de l'entrainement en conséquence.

Exploiter les moments opportuns d'entrainement des composantes physiques suivantes: endurance, force, vitesse.

Accentuer le travail en force-endurance avec un début du travail en force chez les filles.

Augmenter l'effort exigé du participant tant au plan de l'exécution de la tâche qu'au plan physique en augmentant la charge d'entrainement graduellement.

Développer les habiletés techniques et tactiques nécessaires au jeu à 6 contre 6.

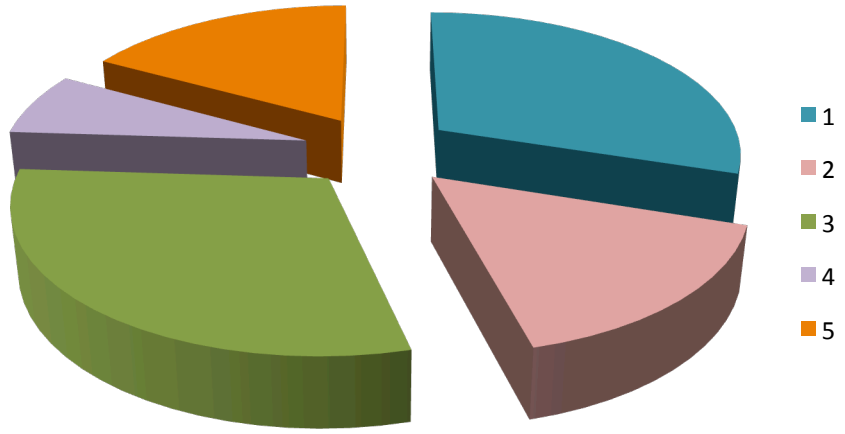
Développer la confiance en soi, la combativité et le désir de réussite en situation compétitive.

Utiliser des critères de réussite de performance quantitatifs pour amener l'athlète à se dépasser, à développer sa combativité et la confiance en ses possibilités.

Consolider les savoir-faire moteurs en accentuant la constance et la précision du geste.

Utiliser les activités auxiliaires à l'entrainement à bon escient : échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.

30 %	Technique
16 %	Tactique individuelle
30 %	Tactique collective
7 %	Psychologique
17 %	Physique



*C'est à ce stade qu'il faut **<u>éviter une spécialisation trop précoce</u>**, l'objectif premier est de faire de l'athlète un joueur complet dans toutes les facettes du jeu.

Stade de la transformation du participant en athlète

12/13 - 15/16

OBJECTIF GÉNÉRAL : Développer la condition physique générale et les habiletés de base du volleyball

Généralités

- Âge des poussées de croissance : la première phase de la puberté (11-13 ans pour les filles et 13-15 ans pour les garçons). Pour un même âge chronologique, de grandes variations peuvent être observées dans la maturation physique. Certains sujets ont un développement précoce, d'autres tardif.
- La première phase de la puberté représente la période où l'entrainabilité des déterminants de la condition physique est maximale.
- La différenciation entre les filles et les garçons s'opère sur le plan morphologique.
- Il acquiert des valeurs, des concepts moraux et des attitudes qui lui permettent de s'intégrer et de fonctionner en société.
- L'opinion des amis est souvent plus importante que celle de l'entraîneur; l'enfant désire toujours avoir l'air compétent.
- C'est une période de bouleversements. Il remet tout en question, est plus critique et demande beaucoup de justifications.
- Il existe un grand écart de maturité entre les garçons et les filles.
- La compétition et son résultat deviennent plus importants.
- Le temps consacré à l'entrainement est plus grand que celui consacré à la compétition. (70/30)
- Il apprécie avoir l'opportunité de réaliser des exploits individuels et de relever des défis pour susciter une certaine admiration de la part des autres.
- Sa préférence va à des activités développant la dextérité et demandant relativement peu de force, les jeux d'équipe et la compétition.

Psychosocial

- Importance de séparer les garçons et les filles.
- Instabilité psychologique en raison des changements physiologiques rapides qui s'opèrent.
- Les intérêts sportifs peuvent être remis en cause.
- Plus grand désir d'indépendance, rejet de l'autorité parentale, phase d'opposition à l'adulte. Il n'aime pas se faire dire quoi faire.
- Développement de relations plus personnelles avec les deux sexes. L'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante vers la fin de cette période.
- Le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique de travail est important.

Physique

- **Filles**: En moyenne, la poussée de croissance débute vers 11 ans et le taux maximal de croissance est observé à 12 ans. L'apparition et la formation des caractéristiques sexuelles secondaires se font vers 11.5-12 ans, tandis que les premières menstruations se situent vers 12.5 ans en moyenne. La masse adipeuse subit une hausse progressive, ainsi que l'élargissement du bassin.

- **Garçons**: En moyenne, la poussée de croissance débute vers 13 ans et le taux maximal de croissance est observé à 14 ans. L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires s'observe à compter de 12 ans environ. Des gains appréciables de force et de masse musculaire ont lieu environ un an après la poussée de croissance maximale, soit vers 15 ans en raison de la production accrue de testostérone.

- Diverses parties du squelette subissent une poussée de croissance à des moments différents : les pieds et les mains d'abord, suivis des jambes et des avant-bras, puis des cuisses et des bras. On appelle ce phénomène la loi de la croissance centripète. Les os longs sont fragiles lors de cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.

- La croissance met en jeu un métabolisme de construction qui élève le métabolisme de base et qui peut diminuer la capacité à faire un effort. Les besoins en vitamines, minéraux et aliments sont augmentés, particulièrement pour les protéines.

- La capacité de l'appareil osseux, tendineux et ligamentaire à supporter un effort est un facteur limitatif dans l'entrainement de l'enfant et de l'adolescent, car les structures du système locomoteur passif sont en pleine croissance et n'ont pas encore la résistance de celles des adultes.

- La poussée de croissance occasionne une certaine disproportion des membres affectant négativement la coordination et l'aptitude à exécuter certains mouvements techniques qui étaient déjà bien maitrisés.

- On constate qu'un effort sous-maximal, adapté à la croissance, diversifié, ne sollicitant pas unilatéralement l'appareil locomoteur, représente un stimulus approprié tant pour la croissance que pour l'amélioration des structures passives (os, cartilages, tendons, ligaments).

- Il est fondamental de respecter une progression rigoureuse dans le dosage de la charge de travail et d'observer des temps de récupération suffisants entre les entrainements.

- Cette période est propice au développement des qualités d'endurance et de flexibilité. L'entrainement des qualités musculaires et de l'endurance-vitesse peut débuter vers la fin de cette période.

Contrindications

- Avant et durant la poussée de croissance, éviter les efforts très intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes, les efforts prolongés d'endurance, particulièrement ceux avec impact sur les articulations.

- Éviter les forces de compression sur les os longs et sur la colonne vertébrale, comme c'est le cas lorsque des charges lourdes sont soulevées.

- Participer à un nombre de compétitions plus élevé que le nombre de séances d'entrainement.

- Mettre de la pression pour réaliser une performance.

- Avoir des expériences compétitives déplaisantes ou non valorisantes.

- Faire des commentaires qui risquent de déplaire à l'adolescent en public.

- Donner la même charge de travail à tous et à toutes en sachant que le stade de la puberté peut varier d'un jeune à l'autre

Suggestions

- Le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et des séances.

- Des techniques plus spécifiques et plus complexes peuvent être enseignées.

- Les directives peuvent être plus recherchées; l'exécution d'un nombre élevé de répétitions dans les exercices et les activités est possible.

- Donner des occasions de prendre des décisions et de résoudre des problèmes.

- Le travail de musculation avec des charges sous-maximales et le poids du corps peut être enclenché en mettant l'accent sur l'exécution correcte des mouvements.
- La supervision des activités d'entrainement est importante afin d'éviter des blessures causées par la prise de risques excessifs de la part de l'adolescent.
- Favoriser les jeux d'habileté et de dextérité.
- Occasion de rencontre ou d'interaction avec des modèles du domaine du sport. Intégrer des compétitions qui amènent des déplacements; organiser des activités sociales entre les membres du groupe.
- Selon le niveau de maturité, chercher à mettre à contribution l'adolescent dans des fonctions d'officiel ou encore dans la gestion de certaines parties de la séance.
- Adapter la charge de travail à chaque participant.

Stade de la spécialisation sportive
16/17 - 19/20

OBJECTIF GÉNÉRAL - Consolider la condition physique générale et les habiletés propres au volleyball

Objectifs et composantes d'entrainements

Perfectionner l'enchainement des savoir-faire moteurs dans des conditions dont l'intensité respecte les conditions rencontrées en compétition.

Placer l'athlète dans des contextes de réalisation différents et variés tout en exigeant un haut taux de réussite.

Avoir une charge d'entrainement dont l'intensité est élevée et souvent optimale.

Avoir un ratio d'entrainement et de compétition de 60/40.

Optimiser la préparation physique générale et amorcer l'entrainement spécifique.

Commencer l'entrainement en force chez les garçons.

Poursuivre le travail en endurance de courte durée.

Introduire le travail en force/vitesse et en vitesse maximale dans la deuxième phase.

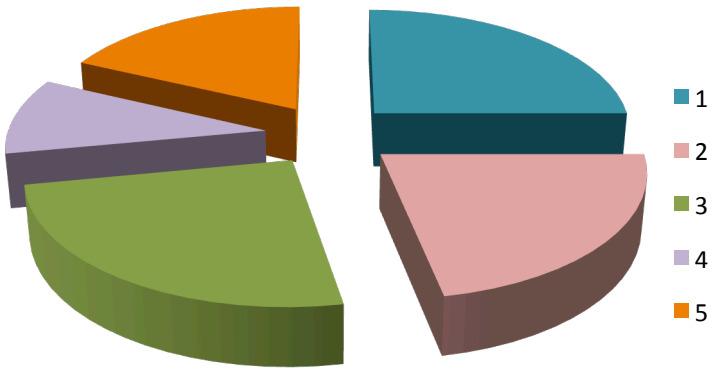
Mettre en application sur le terrain des connaissances tactiques avancées.

Habiliter le joueur à centrer son attention sur le moment présent et à y mobiliser son énergie.

Introduire des variations des habiletés et des tactiques avancées.

Solidifier les habiletés mentales de base.

25 %	Technique
22 %	Tactique individuelle
25 %	Tactique collective
10 %	Psychologique
18 %	Physique



VOLLEYBALL QUÉBEC - CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT
Stade de la spécialisation sportive
16/17 - 19/20
OBJECTIF GÉNÉRAL : Consolider la condition physique générale et les habiletés propres au volleyball
Généralités

- Stade intermédiaire pendant lequel l'individu n'est plus un enfant, mais pas encore tout à fait un adulte, ce qui parfois peut engendrer une crise d'identité.
- L'individu atteint une plus grande maturité émotionnelle et recherche de plus en plus l'autonomie.
- Sur le plan sportif, la spécialisation dans un sport ou à une position peut exiger un entrainement sur une base annuelle, mais il demeure tout à fait acceptable d'aborder la pratique sportive de façon saisonnière, surtout au début de cette période.
- Le volume de travail augmente progressivement d'une année à l'autre et peut aller jusqu'à 15 heures par semaine, ou plus, à la fin de cette période.
- Chez le participant sérieux, le temps consacré à l'entraînement et à la participation à des compétitions est à peu près le même (60/40).
- Pratiquer l'activité ou le sport dans son intégralité, sans modifications de règles ou de conditions par rapport à la version intégrale.
- Toutes les activités qui contribuent à l'amélioration de son apparence ou qui lui donnent un statut particulier par rapport aux individus du même âge ou aux autres en général (ex. sport, art…).
- Les activités de groupe prennent une importance déterminante (cinéma, danses, fêtes, sorties, voyages).

Psychosocial

- À cet âge, l'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante. Les individus recherchent les amitiés avec le sexe opposé tout en conservant, autant que possible, les relations privilégiées qu'ils entretenaient avec les amis du même sexe.
- L'individu a une personnalité plus indépendante, mais le groupe d'amis a une importance très grande.
- L'individu désire être traité en adulte.
- L'individu s'identifie souvent à l'entraîneur et rejette fréquemment l'autorité parentale.
- L'individu devient de plus en plus conscient de ses propres valeurs; le rôle social et la carrière future de l'individu se précisent.
- Les activités sociales sont très importantes.

Apprentissage

- L'adolescent élargit son répertoire comportemental. Il acquiert et développe sa capacité de déduction logique.
- L'adolescence doit être la période privilégiée pour le perfectionnement de la technique et pour l'acquisition de toutes les qualités physiques spécifiques à une discipline sportive.
- Période de spécialisation sportive, d'acquisition et de développement de connaissances tactiques et stratégiques avancées.

Physique

- Les proportions s'harmonisent et facilitent l'amélioration des coordinations.
- La croissance est habituellement terminée chez la jeune femme de 17 ou 18 ans; elle se terminera un peu plus tard chez le jeune homme (19-20 ans).
- Les capacités organiques et fonctionnelles se stabilisent. On observe une augmentation significative de la force et de l'endurance vitesse, particulièrement chez les garçons. Période propice au développement des qualités aérobies chez les deux sexes.
- La force-vitesse et la vitesse peuvent être entraînées de façon systématique.
- L'augmentation de la capacité physique et psychique permettant de supporter de plus grandes charges d'entraînement.
- Accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accrue de certaines hormones, dont la testostérone.

Contrindications

- Développement de la force avec des charges très lourdes en particulier au début de cette période.
- Développement de certains groupes musculaires au détriment de leurs antagonistes.

Suggestions

- Il faut savoir déléguer certaines tâches à l'individu, lui offrir des ateliers de résolution de problèmes axés sur la technique et la prise de décision.
- Tous les déterminants de la performance peuvent être entraînés, mais il faut néanmoins tenir compte du niveau de maturation physique.
- Sur le plan musculaire, favoriser le développement de la force-endurance; l'entraînement de la force maximale peut se faire, mais en privilégiant l'entrainement avec des charges modérées pouvant être soulevées 8 à 12 fois; s'assurer de développer tous les grands groupes musculaires.
- Planifier des séances traitant de l'arbitrage, de stratégie et de tactique.
- L'attribution de fonctions d'assistant, lorsque l'athlète répond au profil désiré, peut favoriser une meilleure acceptation de la part des autres membres du groupe, et l'estime de soi.
- Période importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.
- Favoriser les rencontres avec des personnes qui représentent des modèles, ou encore leur observation.

8. Référence

http://www.volleyball.qc.ca/wp-content/uploads/2016/07/EXC_MDA_volleyball_20170417.pdf