



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

Avantages et bénéfices à pratiquer le volleyball de plage pour des joueurs de volleyball intérieur

- Il arrive que les athlètes augmentent la hauteur de leur saut après un été à jouer dans le sable.
- Les athlètes multiplient le nombre de contacts avec le ballon en raison du nombre moindre de joueurs sur le terrain, ce qui favorise le développement de leurs habiletés techniques.
- L'autonomie des athlètes est favorisée parce que les interventions de l'entraîneur sont limitées pendant les compétitions de volleyball de plage.
- L'athlète développe de façon plus globale toutes les habiletés nécessaires au volleyball, comparativement au volleyball intérieur où la spécialisation peut créer certaines lacunes.
- L'expérience de match et le temps de jeu sont optimums car il n'y a pas de changement, personne ne reste sur le banc :
 - les exigences mentales et émotives deviennent du coup plus importantes et obligent une plus grande responsabilisation.
- L'état émotif du joueur de volleyball intérieur peut être amélioré grâce :
 - au changement d'atmosphère (être dehors, ça fait du bien!);
 - au changement de dynamique;
 - à l'ambiance et contexte différents;
 - au sentiment de liberté;
 - à l'organisation personnelle différente.
- Bouger et s'entraîner dans le sable permet de travailler la stabilité musculaire.
- L'athlète améliore inévitablement la communication avec ses partenaires puisqu'il n'y a que deux joueurs en volleyball de plage.