



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

## **REPORTAGE SUR LES « BONS COUPS »**

### **LE PERFECTIONNEMENT DES JOUEURS ET DES ENTRAINEURS**

Date de parution : Novembre 2017



Chaque année, les équipes, clubs et écoles œuvrant en volleyball effectuent de bons coups, et ce, dans différents domaines. Au printemps 2016, nous avons effectué un sondage téléphonique afin d'en répertorier quelques-uns.

Nous vous présentons aujourd'hui sans trop de détails, une partie des résultats de notre démarche. Nous espérons ainsi que ces activités vous serviront d'inspiration et aideront à votre créativité dans votre milieu.

Bonne lecture!

#### ***Merci aux clubs et écoles qui ont participé à notre sondage téléphonique en 2016 :***

*Carcajou de St-Jérôme, Citadins de Vaudreuil, Collège Laval, Condors de Chaudière-Appalaches, Drakkar de St-Félix, Envolley masculin, Essors féminin, Essors masculin, Noir et Or De Mortagne, Everton, AVL, Libellules de Joliette, Lynx de la Rive-Sud féminin, CVB Haut-Richelieu, Volleyball Saguenay, Voyageur de l'Abitibi Témiscamingue.*

## LE PERFECTIONNEMENT DES JOUEURS ET DES ENTRAINEURS

### LE PERFECTIONNEMENT DES ENTRAINEURS

|   |   |                       |
|---|---|-----------------------|
| <b>Les formations reconnues.</b>                        | <b>Différents bons coups des clubs</b>  |                       |
|   | Inciter ses entraîneurs à suivre les formations du PNCE (Programme national de certification des entraîneurs).  |                       |
|   | Déboursier, en partie ou en totalité, l'inscription des entraîneurs du club aux diverses formations.  |                       |
|   | Aider Volleyball Québec à l'organiser des formations d'entraîneurs dans la région.  |                       |
| <b>D'autres types de formations</b>                     | Placer des entraîneurs expérimentés et moins expérimentés sur la même équipe. Éventuellement, le moins expérimenté sera prêt à prendre une équipe en tant qu'entraîneur-chef. |                       |
|   | Organiser un petit colloque destiné aux entraîneurs de la région en collaboration avec l'instance régionale du RSEQ,  |                       |
| <b>Discussions de groupe</b>                            | Inviter tous les entraîneurs scolaires et civils de la région à discuter volleyball en assistant aux sélections d'une équipe civiles ou espoir.                               |                       |
| <b>Lors d'activités promotionnelles dans les écoles</b> | Le club discute « volleyball » avec les responsables sur place et offre du tutorat et de l'encadrement à ceux qui en feront la demande.                                       |                       |
| <b>Rencontres régulières entre entraîneurs du club</b>  | <b>Détails généraux</b>   | <b>Autres détails</b> |
|   | Discuter « volleyball », stratégies et développement de façon informelle dans un contexte agréable.   |                       |
|   | Discuter « volleyball », stratégies et développement lors de rencontre officielle, selon une certaine régularité.<br>Ex : 1 fois/mois, 1 fois/2 mois, 3 fois/années, etc.     |                       |
|   | Dans un café, une brasserie, chez un membre du club, etc.   |                       |
| <b>Entraide entre entraîneurs du club</b>               | Placer un entraîneur-chef d'une équipe comme assistant-entraîneur sur une autre équipe du club le temps d'un tournoi.   |                       |
|   | Discussion à la suite du tournoi sur la journée.  |                       |

## LE PERFECTIONNEMENT DES JOUEURS ET DES ENTRAINEURS

### LE PERFECTIONNEMENT DES JOUEURS

|   | Détails généraux  | Autres détails  |
|---|---|---|
| La nutrition                                      | Participer à une conférence sur la nutrition.   | Les parents et athlètes du club sont invités.   |
|   | L'entraîneur évalue les boîtes à lunch de ses athlètes en tournoi.  | Sur un pointage de 10<br>Les athlètes finissent par changer leurs habitudes.  |
| Entraînement physique                             | Planifier des séances d'entraînement physique créé par un préparateur physique.   | Ne pas avoir peur de déboursier pour cette facette du sport si on veut voir des résultats.<br>Autres : Yoga, spinning, etc. |
|   | Inviter un physiothérapeute.  | Évalue et donne des conseils aux athlètes du club.  |
| Entraînement mental                               | Enseigner des éléments de préparation mentale.  | Même aux plus jeunes  |
|   |   | Faire venir un conférencier.  |
| Entraînement spécialisé                           | Organiser une clinique spécialisée, selon les positions sur le terrain pour les athlètes du club.   | Passeur, libéro, joueur central, ailier.  |
|   | De façon ponctuelle ou régulière.   | Ex : 1 fois/semaine, 1 fois/mois, 3 fois/année, etc.  |
|   | Peut aussi se faire en atelier avec toutes les équipes du club en même temps.   | Sur 2 gymnases, les joueurs en groupe selon leur position, 1 entraîneur par groupe.   |
| Séances d'entraînement personnelles               | L'été, c'est plus facile à organiser.   |   |
|   | Athlètes analysés, filmés et corrigés par l'entraîneur responsable.   |   |
|   | Ex. : 75 \$/séance (1 h 30)   | Un ou deux athlètes à la fois.  |
| Camp de remise en forme pour les athlètes du club | L'athlète peut nommer les besoins qu'il veut travailler.  | Concept qui fonctionne très fort dans la région où l'initiative est née.  |
|   | La semaine avant le retour à l'école.   | Ex. : Lundi au vendredi de 18 h à 20 h.   |
|   | Beaucoup de préparation physique et peu de technique.<br>Clientèle ciblée : secondaire 4, 5 et cégep  |   |
| Camp de perfectionnement                          | À la relâche scolaire, l'été ou la semaine précédant la rentrée scolaire.   |   |
| L'utilisation de modèles en entraînement          | Inviter de façon ponctuelle des joueurs collégiaux, universitaires ou de haut niveau à des entraînements du club.   |   |
|   | Effectuer des démarches pour que certains joueurs de secondaire 5 puissent aller s'entraîner avec une équipe collégiale de façon ponctuelle ou régulière. |   |
|   | Organiser des entraînements communs entre une équipe du club et une équipe du niveau supérieur.   |   |
| Clinique de modèles                               | Clinique portant sur des thèmes précis dirigée par des joueurs collégiaux, universitaires ou de haut niveau lors d'entraînements du club.                 |   |
| Conférence de modèles                             | Conférence de joueurs collégiaux, universitaires ou de haut niveau afin de parler de sujets précis reliés au perfectionnement des joueurs.                |   |

Pour d'autres « bons coups »,  
visitez le site internet de  
Volleyball Québec  
[www.volleyball.qc.ca](http://www.volleyball.qc.ca)

Vous voulez partager un bon coup?  
Communiquez avec Mathieu Poirier ([mpoirier@volleyball.qc.ca](mailto:mpoirier@volleyball.qc.ca))