



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

## **PROGRAMME ESPOIR PLAN-CADRE D'ENTRAÎNEMENT**

### **CADRE**

Le programme espoir regroupe les athlètes les plus prometteurs des 19 régions du Québec dans un camp d'entraînement d'une durée d'environ 3 semaines.

### **CLIENTÈLES VISÉES**

Athlètes de moins de 17 ans pour les garçons et 16 ans et moins pour les filles.  
*Stade de la transformation du participant en athlète.*

### **OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

- Développer les aptitudes individuelles de l'athlète.
- Créer un contenu d'entraînement adapté aux besoins des athlètes.
- Mettre en place un climat de travail axé sur des valeurs d'excellence.

### **OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

#### **Stade de la transformation du participant en athlète.**

- Développer et consolider les savoir-faire moteurs en accentuant la constance et la précision du geste dans des conditions où la tâche à faire est connue et également vers des conditions où le joueur doit adapter son geste à la situation du moment.
- Placer l'athlète dans des situations qui lui permettent d'atteindre régulièrement et systématiquement la limite de sa capacité de performance.
- 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.
- Gérer adéquatement le temps de récupération des athlètes en fonction de la charge d'entraînement imposée.
- Maintenir la motivation du participant en l'aidant à se fixer des objectifs d'entraînement à court et moyen terme.
- Développer la confiance en soi, la combativité et le désir de réussite.
- Sensibiliser l'athlète à l'importance de sa condition physique par du travail de gainage, de coordination et de vitesse.

Note : Les entraîneurs doivent s'appropriier le texte [MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES EN VOLLEYBALL 2017-2021](#)

Ils peuvent aussi se procurer le livre *BÂTIR LES FONDEMENTS PHYSIQUES DES ATHLÈTES DE DEMAIN*, disponible à la [boutique de Volleyball Québec](#).

### **DURÉE ET VOLUME DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT**

Le programme espoir s'échelonne sur une durée d'environ trois semaines. L'athlète doit être exposé à un minimum de 40 heures d'entraînement et un maximum de 50. Le programme peut aller jusqu'à 60 heures si celui-ci intègre un maximum de 10 heures d'entraînement en volleyball de plage.

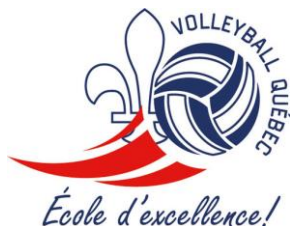
### **COMPÉTITION**

La compétition finale regroupe l'ensemble des centres lors du tournoi Québec espoir ou des Jeux du Québec.

**Attention, la performance ne doit pas prendre le pas sur le développement du joueur.  
Si le développement technique est adéquat, la performance sera de même.**

### **CHARGE D'ENTRAÎNEMENT**





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

Chaque cycle d'entraînement doit tenir compte de la séquence des tâches majeures à travailler. La répartition du temps doit être logique et permettre à l'athlète de bénéficier d'assez de temps pour assimiler le contenu proposé.

Chaque cycle d'entraînement ne devrait pas comporter plus de trois jours d'entraînement consécutifs. Vous devez toujours garder à l'esprit que vos athlètes n'ont pas l'habitude de ce type d'entraînement intensif. La récupération est l'élément clé de la réussite du camp. Toujours se rappeler que la fatigue ne fait pas bon ménage avec l'apprentissage.

L'entraîneur devrait prévoir environ 48 à 72 heures de récupération active ou passive à la suite d'un sommet d'intensité. La dernière séance avant un repos complet sera de haute intensité. Celle-ci est reliée directement aux objectifs poursuivis à chaque temps de la partie principale de la séance.

Dans une journée, on ne doit pas avoir plus de deux séances d'entraînement. Celle du matin sera plus lente et comportera un contenu plus orienté sur l'apprentissage ou la correction tandis que celle de fin de journée peut être plus intense. S'il n'y a qu'une seule séance par jour, l'intensité relative pourra être plus élevée, mais pas nécessairement maximale.

**Nous vous déconseillons tout travail intense de préparation physique pendant la tenue du camp,** surtout si vous prévoyez deux séances d'entraînement dans la même journée. La charge amenée par le camp lui-même est suffisante pour le jeune. Il est donc important de sensibiliser les athlètes présents à avoir une bonne préparation physique avec le début du camp pour être en mesure de « prendre » la charge de travail. Des exercices complémentaires de prévention de blessures ou de gainage sont beaucoup plus recommandables.

	Semaine	1		2		3	
	Total	PPG		PPS		PC	
<b>Technique</b>	<b>40%</b>	40%	48	40%	48	40%	48
<b>Tactique individuelle</b>	<b>30%</b>	35%	42	30%	36	25%	30
<b>Tactique collective</b>	<b>15%</b>	10%	12	15%	18	20%	24
<b>Psychologique</b>	<b>5%</b>	5%	6	5%	6	5%	6
<b>Physique</b>	<b>10%</b>	10%	12	10%	12	10%	12

Répartition en pourcentage et en minute pour une séance de 120 minutes des facteurs d'entraînement pour les trois semaines.



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

## PRINCIPES RÉGISSANT L'ORGANISATION DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

La partie principale de la séance renferme des exercices visant la formation technico-tactique des joueurs. Si la séance englobe plusieurs objectifs spécifiques d'entraînement, l'organisation du travail doit respecter l'ordre suivant :

- 1<sup>er</sup> temps : Méthode 1, initiation et acquisition d'un nouveau savoir-faire ou rappel d'un savoir-faire ;
- 2<sup>e</sup> temps : Méthode 2 (début consolidation) et méthode 3 (fin consolidation) d'un ou plusieurs savoir-faire ;
- 3<sup>e</sup> temps : Méthode 3 (fin consolidation) et jeu simulé (tous les stades).

L'apprentissage de la technique doit se faire en lien avec l'acquisition de la tactique individuelle. L'athlète doit avoir une idée claire du domaine d'utilisation tactique pour le savoir-faire moteur appris.

Si l'objectif d'entraînement vise la consolidation ou le perfectionnement des savoir-faire moteurs, l'intensité doit se rapprocher des exigences de compétition en utilisant comme moyen la méthode 3 ou le jeu simulé.

Note : Les entraîneurs doivent s'appropriier les textes : *Les Fondements de la formation technique et tactique du joueur de volleyball* et *La séance d'entraînement* dans le document : *LA FORMATION DU JOUEUR DE VOLLEYBALL* disponible à la [boutique de Volleyball Québec](#).

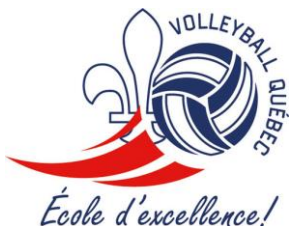
## TÂCHES MAJEURES D'ENTRAÎNEMENT

Nous vous fournissons une grille complète des tâches majeures d'entraînement qui se rapporte à ce groupe d'âge. Vous y trouverez celles à aborder lors du camp. Un exemple de grille de planification vous est fourni aussi.

Cette grille est indicative. Il est du ressort de l'entraîneur de faire les choix pertinents en regard du groupe d'athlètes avec lequel il intervient.

Le centre espoir se veut une **ÉTAPE** dans le développement et l'engagement de l'athlète vers l'excellence sportive. D'omettre le développement ou le travail de certains éléments de base chez l'athlète pourrait avoir des effets néfastes dans le futur de celui-ci.

Ne pas oublier que la qualité de vos systèmes offensifs et défensifs repose sur le développement des qualités techniques **INDIVIDUELLES** de chacun.



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

Distribution des facteurs d'entrainement	Stade de la transformation du participant en athlète
<b>FACTEURS TECHNIQUES</b>	
<b>Service</b>	
Tennis flotteur	D/C
Tennis avec rotation	D/C
Sauté flotteur	I/D
<b>Manchette</b>	
Balle facile	D/C
Réception	D/C
Manchette hors appuis	I
<b>Touche non passeur</b>	
Geste de base	D/C
Touche arrière	I/D
<b>Passeur</b>	
Contact et posture	I/D
Passes en 2-3-4	D/C
Constance des trajectoires	I/D
Passe en manchette	I/D
Passe sur trajectoire tandem (53)	D/C
Passe en suspension	I
Placement à une main	I
Passe sur trajectoire montante (51)	I/D
Passe à un attaquant de la ligne arrière	I

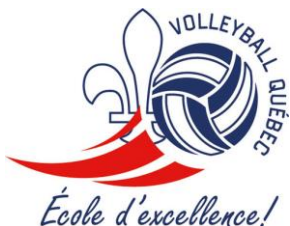
Distribution des facteurs d'entrainement	Stade de la transition du participant en athlète
<b>FACTEURS TECHNIQUES</b>	
<b>Attaque</b>	
Geste de base	I/D
Placement à une main	D/C
Attaque aux postes 2-3-4	I/D
Angles de frappe (diagonale et ligne)	D/C
Attaque sur trajectoire tandem (53)	I
Attaque avec changement de zones	I
Relation passeur/attaquant poste 3	I
Attaque sur les mains des contreurs	I
Attaque sur trajectoire montante (51)	I
Attaque de la ligne arrière	I
<b>Contre</b>	
Contre individuel	I/D
Contre à deux	I/D
Contre sur attaque rapide	I
<b>Défense</b>	
Posture défensive	I/D
Chute au sol	I/D
Couverture de l'espace à défendre	I/D
Défense en fonction du poste	I



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

Distribution des facteurs d'entrainement	Stade de la transformation du participant en athlète
<b>FACTEURS TACTIQUES INDIVIDUELS</b>	
<b>Service</b>	
Varier sa position	D/C
Servir court et long	I/D
Servir sur des axes différents d'une même position	I/D
Servir sur une cible avec précision	I
<b>Manchette</b>	
Prise d'infos sur la trajectoire à intercepter	D/C
Prise de décision	I/D
<b>Passeur</b>	
Prise d'infos sur le joueur en réception	I/D
Déplacement de la position de réception	I/D
Utilisation adéquate des trois zones d'attaque	I/D
Choix de passe en fonction de la réception	I/D
Sélection de l'attaquant selon l'évolution du match	I
Perception du déplacement de ses attaquants	I
Utilisation appropriée du placement à une main	I

Distribution des facteurs d'entrainement	Stade de la transformation du participant en athlète
<b>FACTEURS TACTIQUES INDIVIDUELS</b>	
<b>Attaque</b>	
Utilisation appropriée du placement à une main	I/D
Sélection adéquate des angles de frappe	I
Décision d'attaquer une balle tandem ou de changer de zone	I
Choix du type d'attaque en fonction de la situation	I
<b>Contre</b>	
Placement en fonction de l'attaquant	I/D
Décision de ne pas contrer	I/D
Moment de saut	I/D
Répartition des responsabilités en contre à 2	I
« Lire et réagir »	I
« Se commettre »	I
<b>Défense</b>	
Prise d'infos sur la trajectoire à intercepter	D/C
Placement en fonction de l'attaquant	I/D
Placement en fonction du contre	I



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

Distribution des facteurs d'entraînement	Stade de la transformation du participant en athlète
<b>FACTEURS TACTIQUES COLLECTIFS</b>	
<b>Jeu sans ballon</b>	I/D
<b>Réception de service</b>	
Système de réception à 3 (ligne et M)	I
Système de réception à 5 (W)	I/D
Système de réception à 4 (U, L)	I/D
<b>Systèmes offensifs</b>	
Système de jeu 4-2	I/D
Système de jeu 6-2	I/D
Système de jeu 5-1	I
<b>Schémas tactiques</b>	
Attaquants éloignés/rapprochés	I/D
Tout le filet	I/D
Changement de zones	I
Balle tandem (53)	I
Balle montante (51)	I
Attaque d'un joueur de la ligne arrière	I
<b>Systèmes défensifs</b>	
Organisation générale en prédéfense	I/D
Organisation générale sur balle facile	I/D
**Système 3-1-2 (6 avancé)	I/D
0 contreur/1 contreur	I/D
Soutien d'attaque 2-3	I/D
**Système 3-2-1 (6 reculé)	I/D
Système à 2 contreurs	I
Soutien d'attaque 3-2	I

Distribution des facteurs d'entraînement	Stade de la transformation du participant en athlète
<b>FACTEURS PSYCHOLOGIQUES</b>	
Plaisir dans l'activité	D/C
Conscience de soi/Estime de soi	D/C
Cohésion de l'équipe/Habilités relationnelles	D/C
Confiance en soi/Combattivité	I/D
Désir de réussite	I
Engagement/Fixation d'objectifs	I

\*\* Choisir un des deux systèmes



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

Distribution des facteurs d'entrainement	Stade de la transformation du participant en athlète
<b>FACTEURS PHYSIQUES</b>	
<b>Qualités musculaires</b>	
Flexibilité	D/C
Travail de gainage	I/D
Force d'endurance	I/D
Force	I*
	*Filles
<b>Qualités organiques</b>	
Vitesse (< 20 sec. CAA)	D/C
Endurance aérobie	I**/D
Endurance de courte durée (< 1 min.)	I/D
<b>Qualités motrices</b>	
	**Garçons
Agilité	D/C
Coordination	D/C