Modèle de développement des athlètes en volleyball

2017-2021

Avril 2017
Mis à jour en mai 2019

Présentation soumise auprès de la Direction du sport et de l'activité physique du ministère de l'Éducation et de l'enseignement supérieur (MEES)

Photo FIVB. Nicholas Hoag (7) équipe junior du Canada au Championnat du monde junior 2011.

Volleyball Québec remercie toutes les personnes qui ont collaboré de près ou de loin dans les échanges qui ont permis l'élaboration et la mise en place des idées et des orientations véhiculées dans ce Modèle de développement des athlètes 2017-2021.

Note : Le document utilise pour certains mots la nouvelle orthographie recommandée. Un bon exemple CONTRINDICATION pour CONTRE-INDICATION.

TABLE DES MATIÈRES

1. Schéma du cheminement de l'athlète en volleyball 4

2. Les exigences du volleyball au haut niveau 10

3. Principes de croissance et de maturation 29

4. La prescription des contenus et conditions d'encadrement 39

5. Programmes contribuant au développement de l'excellence 51

5.1. Programme de soutien aux athlètes élite et relève 52

5.2. Programme de soutien à l'engagement d'entraineurs 59

5.3. Programmes Sport-études au secondaire 65

5.4. Programme des Jeux du Québec 76

Annexe A. Prescription des facteurs d'entrainement 83

Annexe B. Profil du participant du stade de l'instruction au stade de la spécialisation 90

Annexe C. Exigences du haut niveau 98

Annexe D. Critère de sélection athlètes élite/relève/espoir 114

Annexe E. Ordre du jour rencontre Sport-études 124

Annexe F. Reconnaissance espoir - Premier cycle du secondaire 126

1

Schéma du cheminement de l’athlète en volleyball

Le cheminement intégré du volleyball et du volleyball de plage

Il est difficile de prédire pour un jeune joueur en développement quelle discipline, volleyball ou volleyball de plage, sera la mieux adaptée à ses qualités athlétiques et psychologiques. Les dirigeants du volleyball ont donc la responsabilité d'exposer les jeunes athlètes aux deux disciplines. Il semble y avoir un transfert positif des performances d'une discipline à l'autre, malgré la quantité limitée de recherches sur le sujet.

La participation au volleyball de plage permet aux athlètes :

- d'avoir accès à un réseau organisé de compétitions durant l'été ;
- d'augmenter son expérience de jeu par une plus grande sollicitation directe dans l'action ;
- d'utiliser l'ensemble des savoir-faire moteurs ;
- d'enrichir son bagage sur le plan de la tactique individuelle ;
- d'offrir une stabilité de performance et émotionnelle de façon continue.

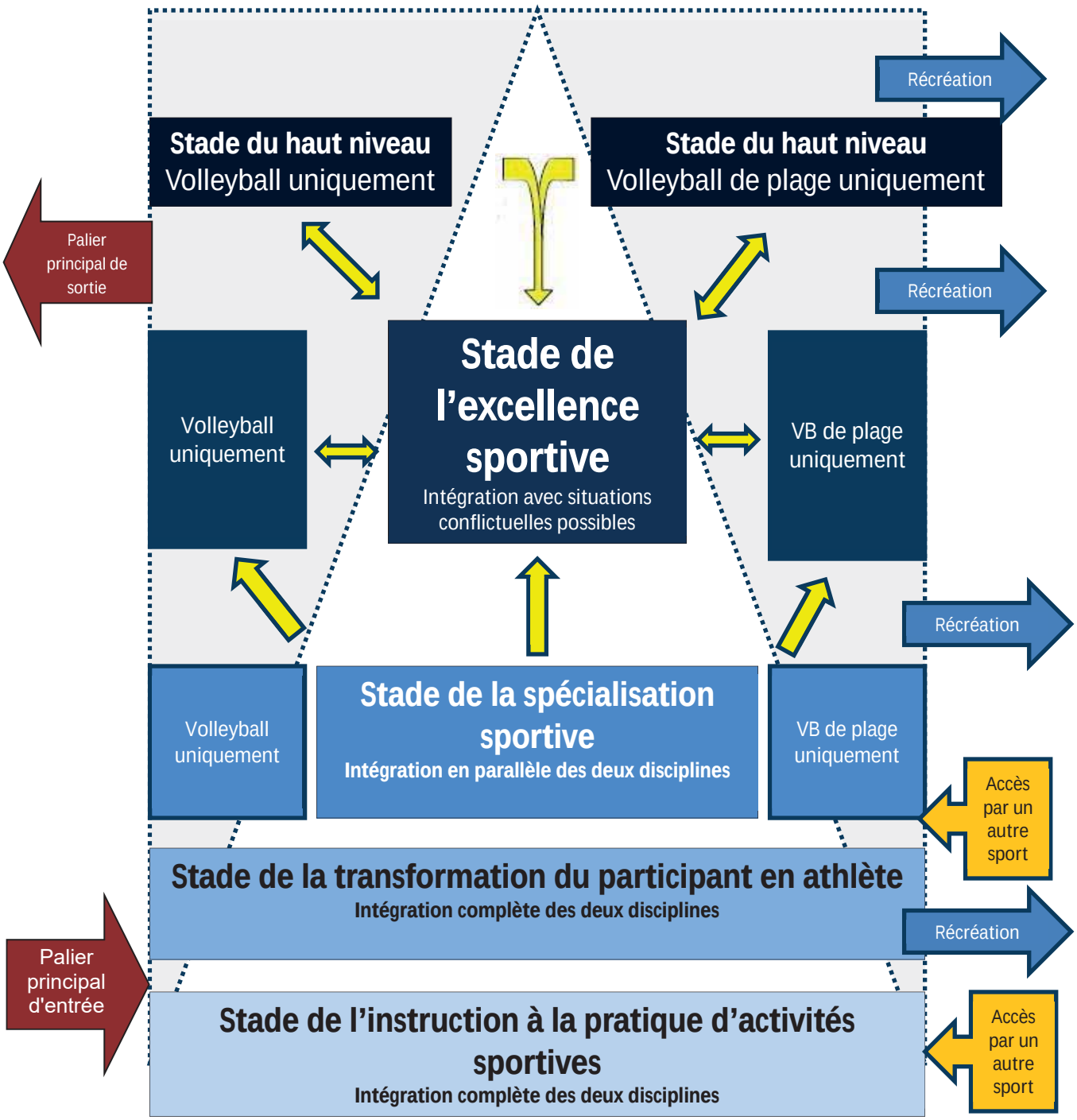
La participation au volleyball permet aux athlètes :

- d'avoir accès à un réseau organisé d'entrainements et de compétitions durant l'année ;
- de développer leurs habiletés relationnelles ;
- d'être confronté à une rapidité de jeu plus grande ;
- de développer leurs capacités offensives face à plusieurs contreurs ;
- d'améliorer leur habileté générale avec un ballon moins malléable.

Les éléments précédents ne représentent pas une liste exhaustive et sont inspirés du document *« Le volleyball pour la vie »* de Volleyball Canada. Il semble vraisemblable de croire que les deux disciplines peuvent bénéficier l'une de l'autre dans le développement optimal de l'athlète.

Les programmes mis en place pour favoriser l'éclosion d'une élite en volleyball de plage commencent à porter fruit autant au niveau national que provincial. Il faut continuer de viser un arrimage sain des deux disciplines, de favoriser une planification annuelle permettant à l'athlète qui désire intégrer les deux disciplines de le faire avec un équilibre physique et psychologique. Un suivi important et une collaboration incontournable devront être assumés par les entraineurs des deux disciplines. La double Olympienne Annie Martin est un bel exemple de développement bénéfique mutuel dans les deux disciplines menant son équipe universitaire à des titres canadiens tout en préparant ses saisons de compétition sur le circuit mondial de volleyball de plage. L'entraineur-chef/conseiller technique, M. Larivée, est heureux de partager ses conseils aux athlètes/entraineurs désirant combiner le volleyball et le volleyball de plage.

Le tableau suivant inspiré du modèle de développement proposé par Volleyball Canada, mais adapté à notre nomenclature, présente ce cheminement intégré des deux disciplines.



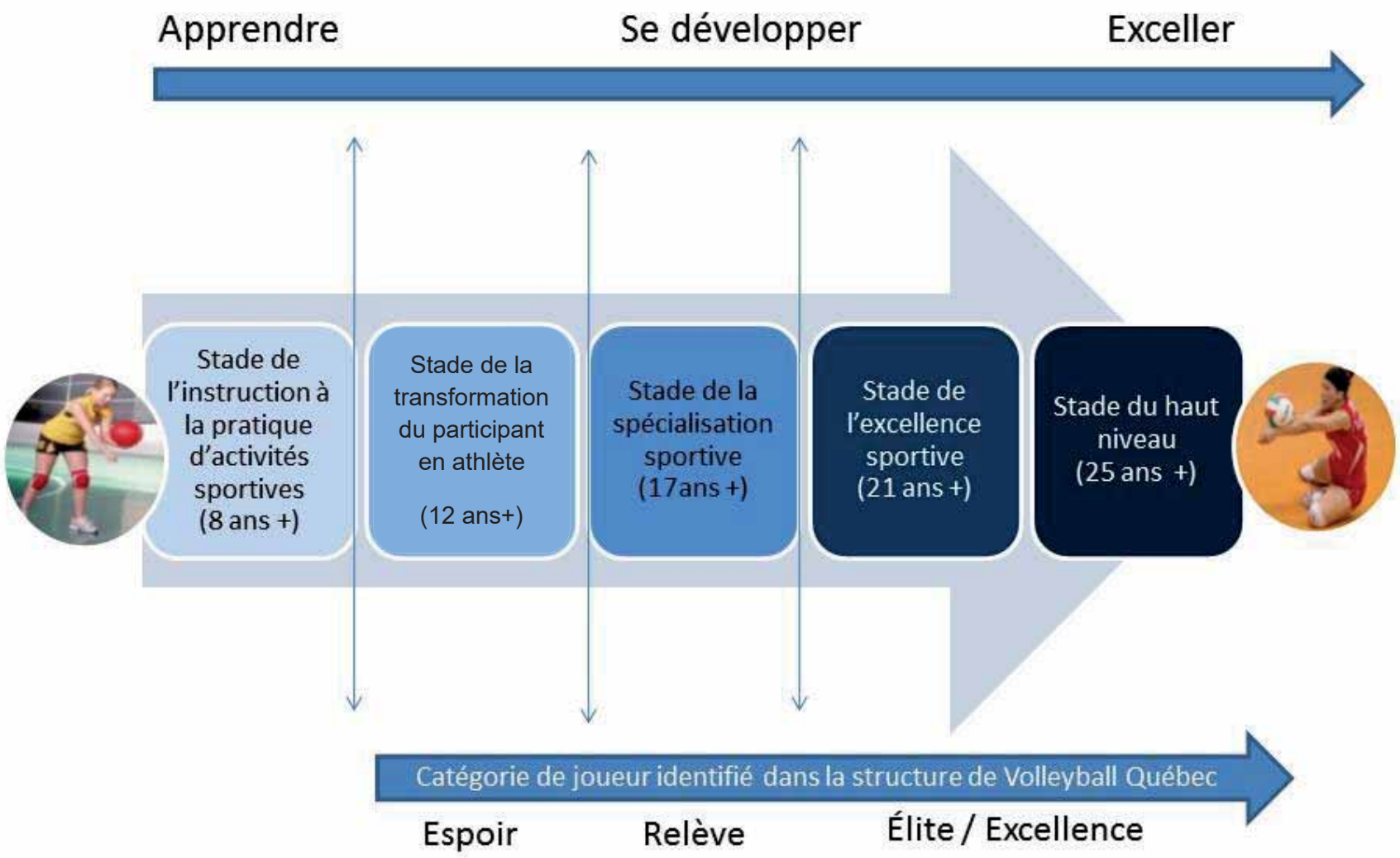
Cheminement intégré du volleyball et du volleyball de plage
Situation actuelle

Schéma du cheminement de l’athlète en volleyball

La page suivante esquisse 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 nos programmes d’excellence et la démarche d’apprentissage qu’il suit.

Schéma du cheminement du joueur en volleyball



*Les âges sont à titre indicatif.

2

Les exigences du volleyball de haut niveau

2.1 Constat de la réalité sportive canadienne en volleyball

Le volleyball canadien devra prendre conscience de l'importance du développement technique de base. Nos joueurs sont aussi physiques que le reste de la planète, mais nous avons un ***retard au plan technique et au plan du développement des qualités motrices (agilité, coordination).*** *Les entraineurs (voire les parents) sont parfois impatients dans leur gestion du jeune athlète et mettent souvent les victoires au-devant du développement technique du jeune athlète. Or, les victoires ne sont pas une bonne évaluation de la performance et du progrès du jeune volleyeur... Si le joueur ne maîtrise pas ces gestes, il est difficile d'apprendre les enchainements complexes qu'exige notre sport...*
Glenn Hoag, entraineur-chef de l'équipe nationale masculine de volleyball de 2006 à 2016. Commentaires du 25 novembre 2006 lors du Championnat du monde au Japon.

Dans un article publié par Volleyball Québec en 2011 au sujet du volleyball au Canada, M. Hoag soulignait le manque de « stimulus adéquat pour développer le talent : une saison trop courte, la notion du peak by Friday (pas de vision à long terme). Le développement d'un athlète se fait à l'année et il s'agit d'un projet complexe et difficile ».

Cinq ans plus tard, dans une entrevue accordée à Volleyball Québec en décembre 2016, M. Hoag soutenait toujours que « la maturation du jeune joueur canadien est beaucoup plus lente que le jeune joueur européen. »

La réalité de notre système est que le volley n'est pas un sport traditionnel comme il peut l'être en Europe. Les structures scolaires canadiennes limitent le développement des joueurs et joueuses si on compare au modèle du club européen. Le système post-secondaire n'aide pas car on est déjà dans un processus de sélection à un très jeune âge avec aucunes structures d'accueil pour les joueurs/joueuses non sélectionné(e)s (cégep, université), or les athlètes à ces niveaux sont de très jeunes athlètes en comparaison à l'athlète européen ou issu de pays traditionnels.

Donc le constat demeure, le problème en est un de philosophie et restera ainsi tant que les structures d'accueil n'adhéreront pas aux principes du DLTA. Pour arriver à se qualifier pour les jeux, il nous a fallu innover et travailler avec la réalité canadienne quitte à "brasser la cage", mais le modèle mis en place avec l'équipe nationale est très exigeant pour le staff et est fragile en soi dû au manque de structures de support. La notion d'innovation est très importante. Ça veut dire mettre des projets en place, mais il faut aussi y mettre la main à la pâte et ça demande énormément des personnes en position de leadership.
Glenn Hoag, entraineur-chef de l'équipe nationale masculine de volleyball de 2006 à 2016. Commentaires post Jeux Olympiques tirés de son entrevue de décembre 2016 avec Volleyball Québec.

M. Hoag conclut son entrevue en citant Fasial Hoque (2014) : « *...innovation becomes a product of gathering the best talent, working together in the best way, in an organizational structure most conducive to individual and collective flourishing. When the process is systematized, innovation becomes a regular rather than a heroic occurrence*. »
Traduction libre: L'innovation survient lorsque les meilleures personnes travaillent ensemble de façon optimale, dans une structure organisationnelle permettant

l'épanouissement personnel et collectif. Lorsque le processus est systématisé, l'innovation devient régulière plutôt qu'une réalisation héroïque.

2.2 Contexte de la performance sur le plan international

Calendrier international

- Les compétitions internationales tournent autour de quatre grands pôles – les Jeux olympiques (2016), Coupe du monde (2015), le Championnat du monde (2014) et le World Grand Champions Cup (2013). Ce sont surtout le Championnat du monde et les Jeux olympiques qui sont les étapes majeures des équipes nationales de tous les pays.
- Les équipes doivent passer au travers d'un processus de qualification qui passe soit par leur zone continentale soit au travers de tournois de qualification. En plus de ces pôles existent deux ligues mondiales la World League pour les hommes et le World Grand Prix pour les femmes.
- Pour établir le dernier classement international suite aux Jeux olympiques, les compétitions suivantes ont été considérées : Championnat du monde (2014), Coupe du monde (2015), World League ou World Grand Prix (2016) et les Jeux olympiques (2016)
- Les Jeux olympiques se tiennent en juillet/août et les autres compétitions plus en octobre/novembre. Les ligues mondiales ont leur calendrier de juin à août.

Formule de compétition – Championnat du monde masculin 2014

148 équipes prennent part à la qualification pour le championnat du monde, 24 équipes prendront part à la compétition.

- **Premier tour – neufs jours de compétition/deux jours de repos**
  Les 24 équipes sont réparties dans quatre sections de six équipes. Les équipes jouent contre chaque équipe dans une formule de tournoi rotation. Chaque équipe joue cinq matchs au premier tour, un match par jour. À la fin de ce

premier tour, les quatre premières équipes de chaque section avancent au deuxième tour, 16 équipes au total. Les deux dernières équipes de chaque section sont éliminées. 60 matchs se jouent au premier tour.

- **Deuxième tour – quatre jours de compétition/deux journées de repos**
  Les 16 équipes sont réparties dans deux sections de huit équipes en fonction du classement obtenu dans la première ronde. Chaque équipe joue quatre matchs au deuxième tour. Les trois premières équipes de chaque section avancent au troisième tour, 6 équipes au total. Les cinq dernières équipes de chaque section sont éliminées. 32 matchs se jouent au deuxième tour.

- **Troisième tour – trois jours de compétition/une journée de repos**
  Les six équipes sont réparties dans deux sections de trois. Chaque équipe joue deux matchs au troisième tour. Les deux premières équipes de chaque section joueront pour les positions 1 à 4 de la ronde finale et les équipes qui terminent en troisième position joueront pour les positions 5 et 6. 6 matchs sont joués au 3e tour.

- Ronde finale – 2 jours de compétition
  Deux demi-finales sont jouées, les gagnants s'affrontant en finale tandis que les perdants jouent pour la 3e place. 4 matchs sont joués dans la ronde finale.

- **Le total des matchs est de 103 joué sur 18 jours. Une équipe qui joue jusqu'à la ronde finale dispute 13 matchs en tout.**

Le tableau suivant présente le parcours de l'équipe masculine de la Pologne qui a terminé au premier rang au Championnat du monde.

MATCH	DATE	RONDE		Résultats	Durée
1	30-août	1re ronde	POL-SRB	3-0	01 :23
2	2-sept	1re ronde	POL-AUS	3-0	01:17
3	4-sept	1re ronde	POL-VEN	3-0	01:13
4	6-sept	1re ronde	POL-CMR	3-1	01:58
5	7-sept	1re ronde	POL-ARG	3-0	01:24
6	10-sept	2e ronde	POL-USA	1-3	02:10
7	11-sept	2e ronde	POL_ITA	3-1	01:52
8	13-sept	2e ronde	POL-IRN	3-2	02:27
9	14-sept	2e ronde	POL-FRA	3-2	02:08
10	16-sept	3e ronde	POL-BRA	3-2	02 :16
11	18-sept	3e ronde	POL-RUS	3-2	02 :16
12	20-sept	Demi-Finale	POL-DEU	3-1	02 :04
13	21sept	Finale	POL-BRA	3-1	01 :56
Durée	18 jours	N sets	52	Durée	24:24

L'annexe C présente un tableau qui donne l'ampleur de la ronde de qualification pour le Championnat du monde 2014 dans chacune des zones continentales.

2.3 Tendances générales du volleyball international

Tendances générales

- Grande variabilité en attaque. Les meilleurs joueurs maitrisent différentes formes de l'attaque (attaque puissante, attaque tactique, feinte, etc.).
- Les passes vers les postes 4 et 2 continuent d'avoir des trajectoires accélérées et les attaques de la ligne arrière sont exécutées de plus en plus près du filet.
- Grande variabilité au service. Les meilleurs joueurs maitrisent différentes formes de service (service puissant ou tactique). Les joueurs en général maitrisent deux types de service.
- De plus en plus de risque avec le service smashé.
- Chaque fois que c'est possible, les équipes cherchent à contrer à 3 joueurs.

Capacité physique des joueurs

On constate :

- une endurance spécifique importante;
- une prise de balle à l'attaque de plus en plus haute nécessitant détente, explosivité et gainage;
- des déplacements latéraux, avant et arrière de plus en plus rapides dans l'enchainement de tâches;
- de grandes capacités motrices et de réaction en proportion avec les vitesses de balles de plus en plus élevées.

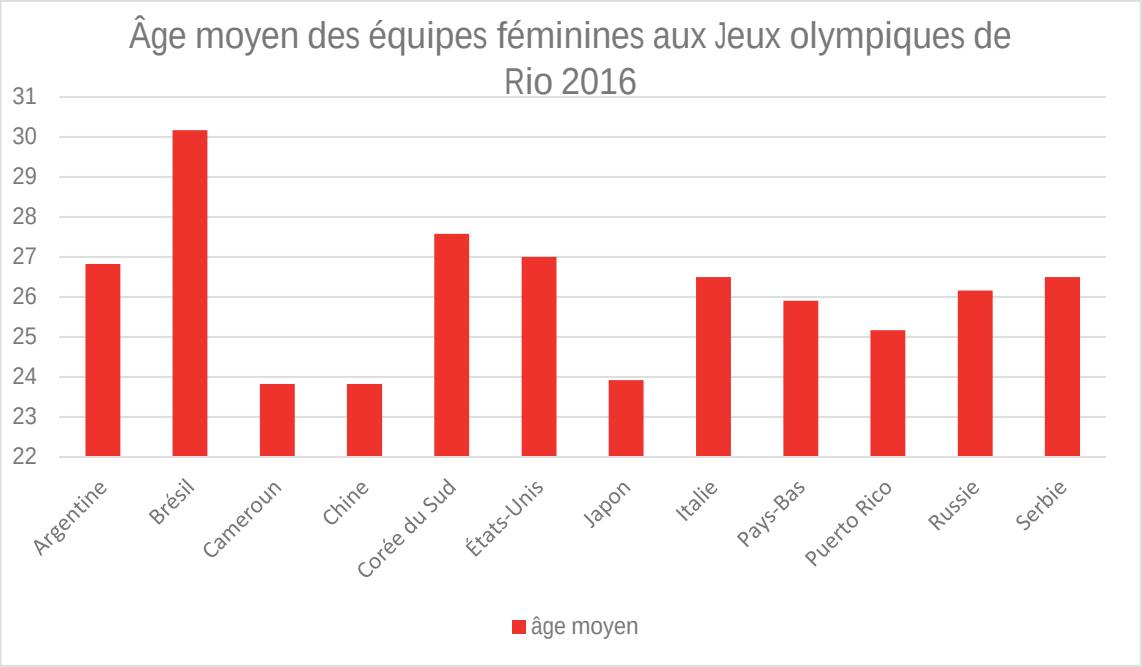
Tiré de : Tendances du volleyball masculin en 2007, Michel Bolle, Swiss Volley

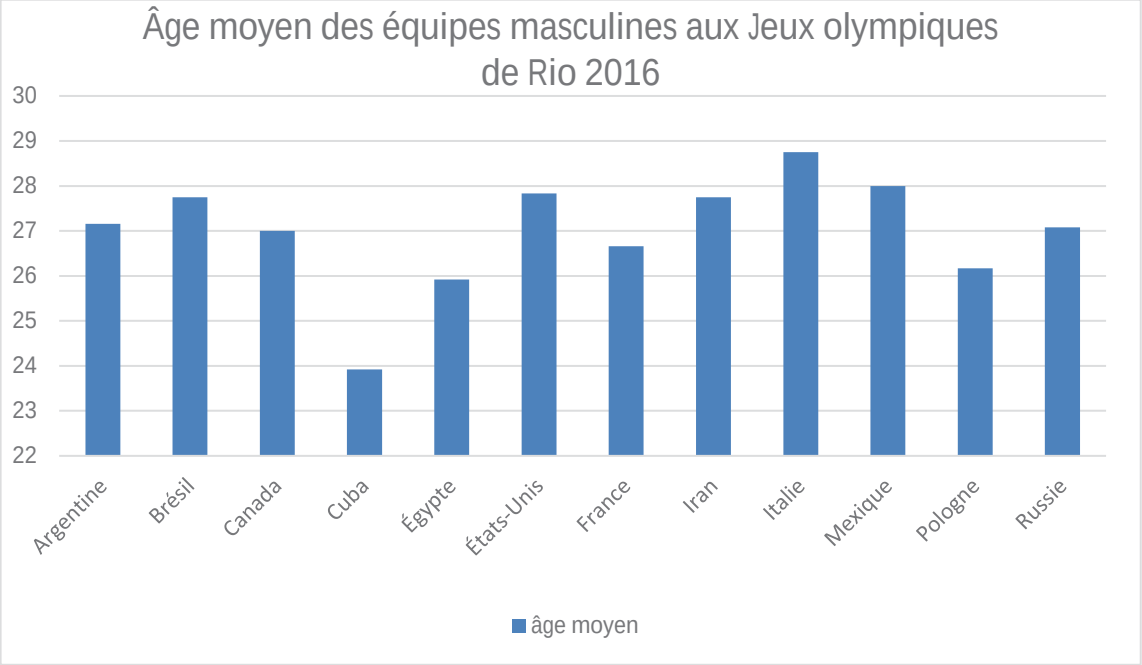
Les statistiques sur les moyennes d'âge et de taille des équipes aux Jeux olympiques de Rio en 2016 sont révélatrices de certains indicateurs en lien avec le succès.

L'âge

L'âge moyen était de 26,1 ans pour les athlètes féminines et de 27,0 ans du côté des athlètes masculins. Parmi les équipes médaillées, seule la Chine chez les femmes avait une équipe jeune. Chez, les femmes, neuf équipes sur douze avaient un âge moyen supérieur à 25 ans. Chez les messieurs, en faisant abstraction de l'équipe masculine cubaine chez qui la jeunesse s'explique par la non-éligibilité de plusieurs vétérans

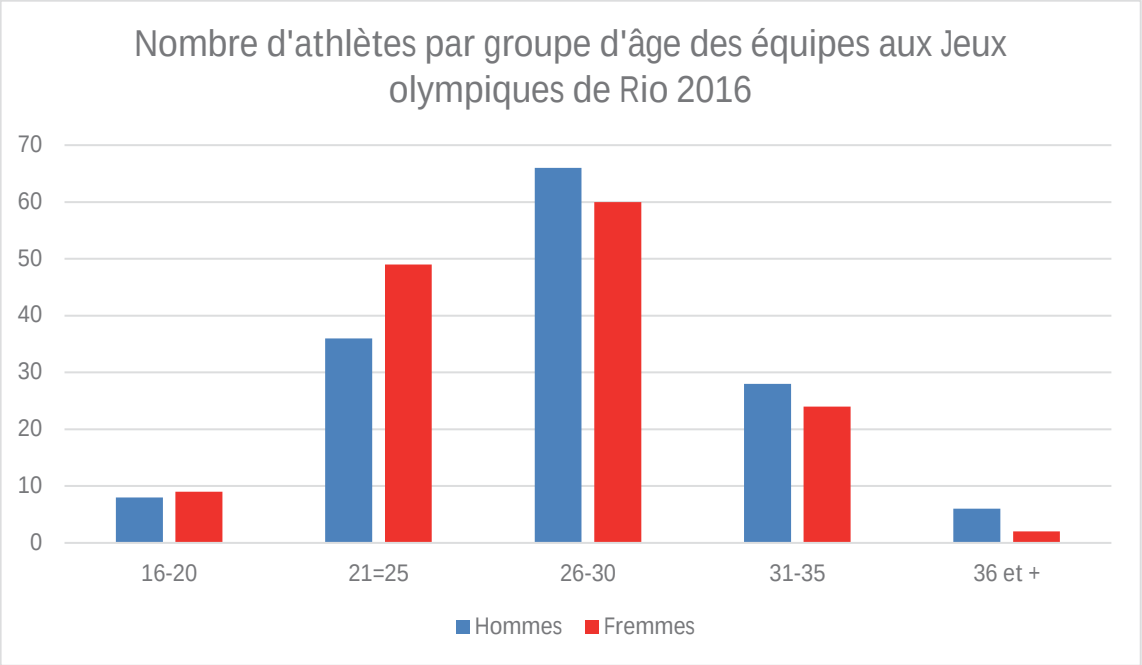
cubains pour des raisons non reliées au volleyball, l'âge moyen de toutes les autres formations se situait entre 26 et 29 ans.





La distribution du nombre d'athlètes par groupe d'âge est similaire à celle observée aux Championnats du monde 2010 pour le masculin avec 45,8% des athlètes dans le groupe 26-30 ans. Cependant, bien que le groupe d'âge dominant chez les dames aux

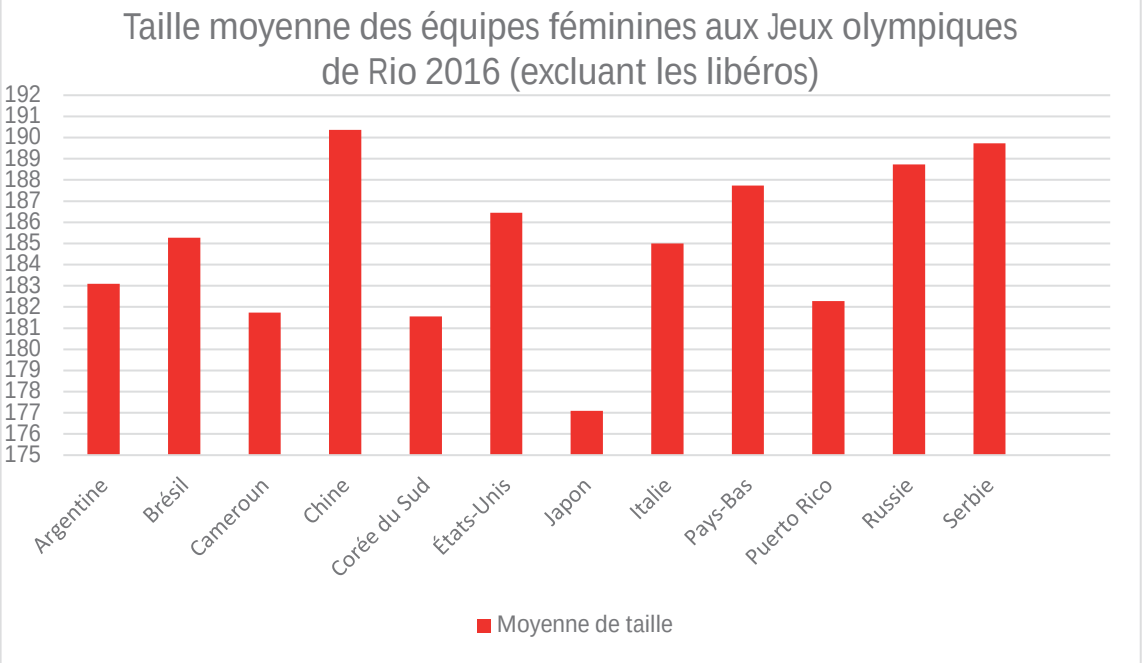
Championnats du monde 2010 eut été le groupe 21-25 ans, on observe que le groupe d'âge dominant en féminin aux Jeux olympiques de Rio 2016 fut le même que chez les messieurs avec 41,7% des femmes dans le groupe 26-30 ans.

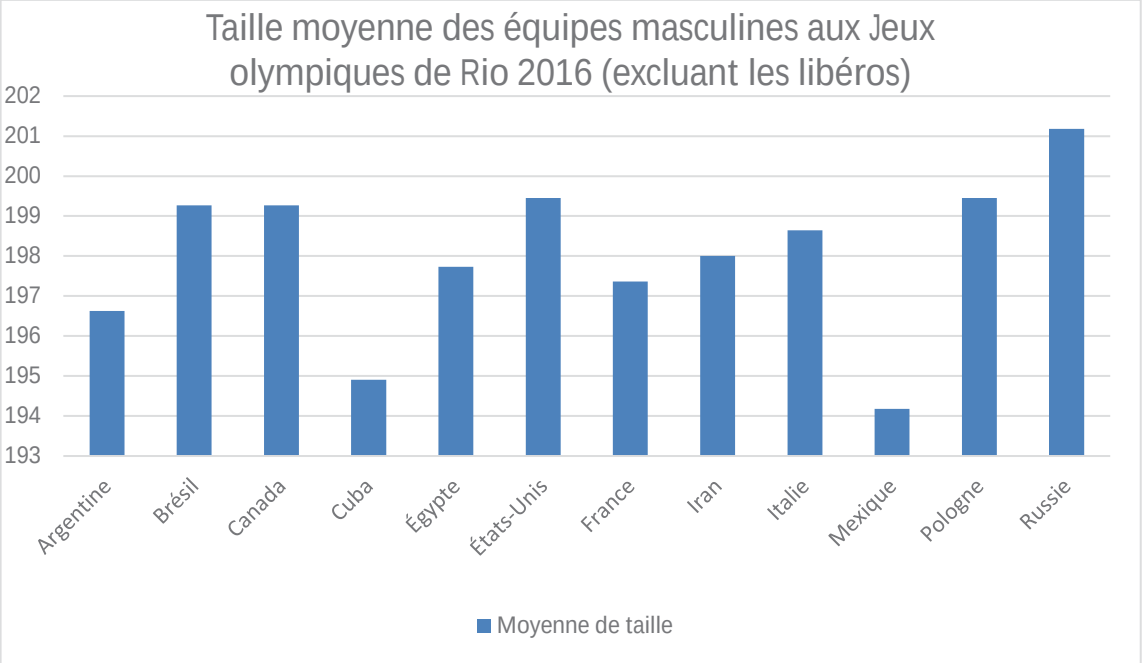


La taille

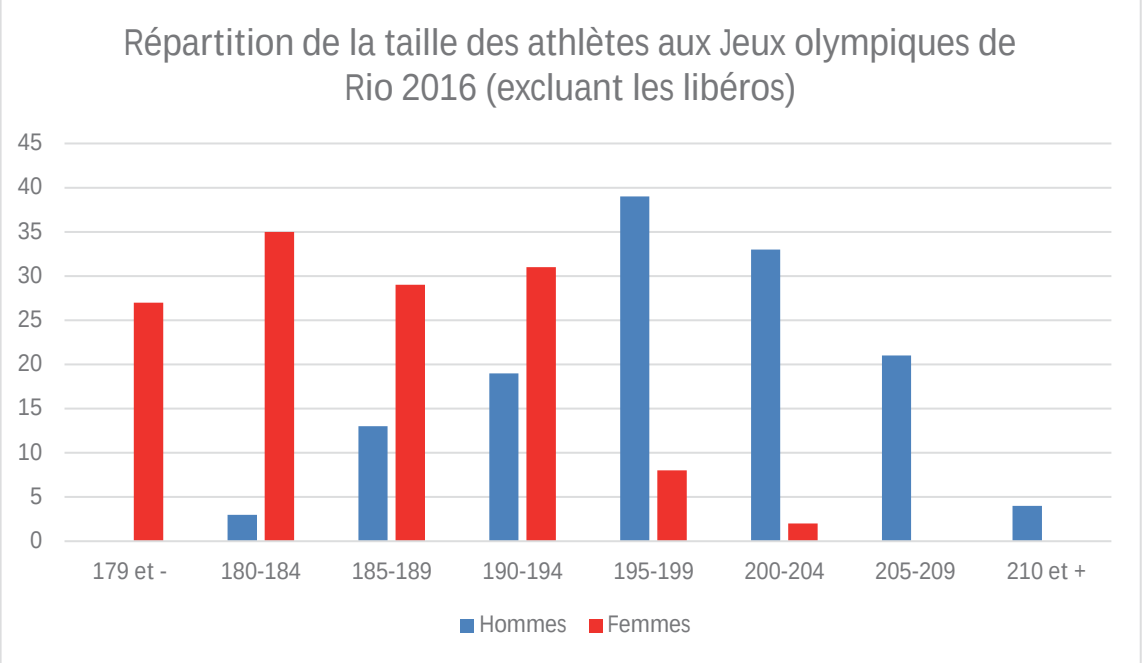
La taille moyenne des athlètes excluant les libéros se situe à 184.9 cm chez les femmes. La majorité des équipes féminines ont une taille près de cette valeur moyenne, sauf pour le Japon avec une moyenne de 177.1 cm et la Chine, médaillée d'or aux Jeux olympiques de Rio 2016, avec une moyenne de 190.4 cm. Les libéros féminins ont une taille moyenne de 171.9 cm, la plus petite étant une Japonaise qui mesure 159 cm et la plus grande, une Néerlandaise de 183 cm.

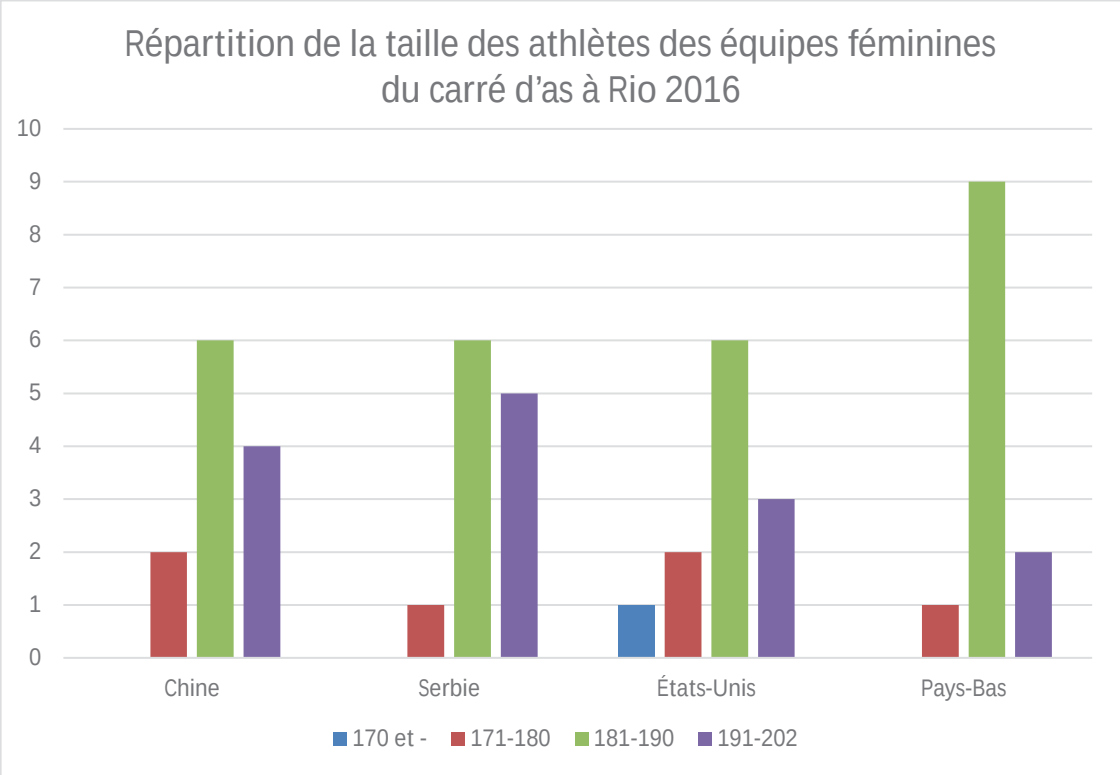
Du côté des équipes masculines, la taille moyenne des athlètes excluant les libéros se situe à 198,0 cm. Les quatre premières positions ont des tailles supérieures à cette moyenne et la Russie excède même 200 cm avec une moyenne de 201,2 cm. Les libéros masculins ont une taille moyenne de 184 cm, le plus petit, l'Iranien mesurant 172 cm et le plus grand, le Mexicain de 190 cm.



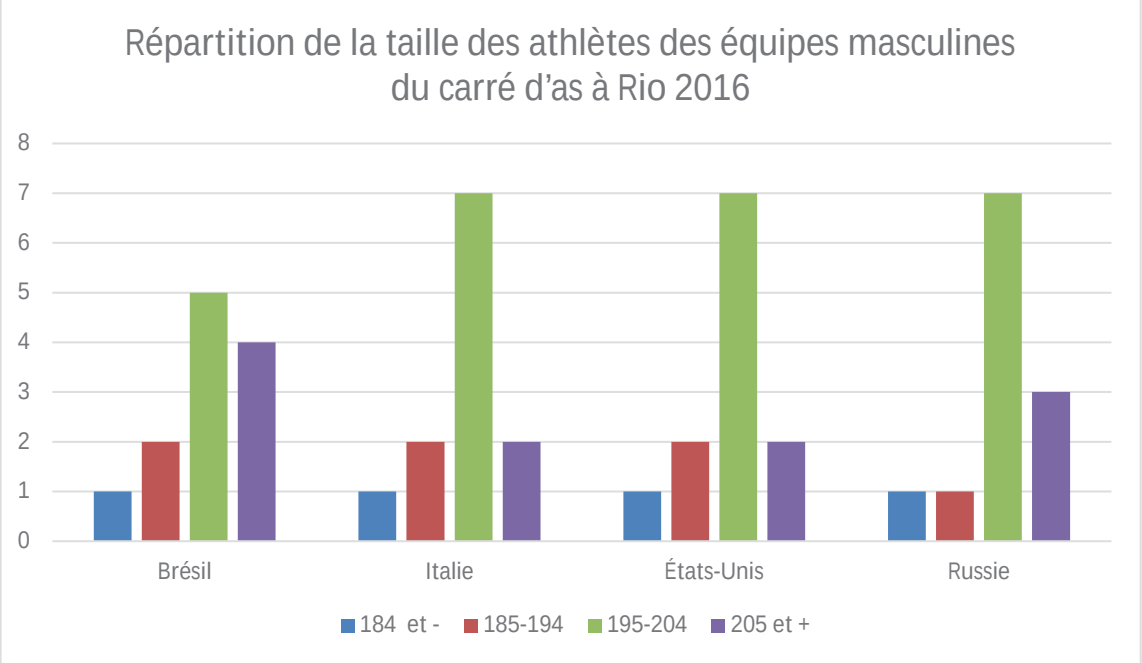


La distribution de la taille des athlètes masculins démontre que le groupe principal se situe dans la catégorie 195-199 cm avec une moyenne à 198 cm et que 44% des athlètes mesurent 200 cm et plus. Du côté des athlètes féminines, 53% des athlètes ont une taille supérieure à 185 cm, le groupe principal se situant dans la catégorie 180-184 cm et la moyenne à 184.9 cm.





La composition idéale à Rio (basée sur les équipes du carré d'as) indique que 85 % des joueuses d'une équipe féminine devaient avoir une taille de 181 cm et plus : 56 % dans le groupe de 181 à 190 cm et 23 % dans le groupe 191 à 200 cm.



La composition idéale de Rio (basée sur les équipes du carré d'as) indique que 77 % des joueurs d'une équipe devaient avoir une taille de 195 cm et plus : 54 % dans le groupe de 195 à 204 cm et 17 % dans le groupe de 205 cm et plus.

2.3 Une grande spécialisation des rôles sur le terrain

Le passeur

Rôles du passeur

- Coordonner l'offensive – meneur de jeu.
- Participer à la construction de l'offensive dans presque tous les échanges.
- Passer les ballons avec constance et précision.
- Choisir rapidement la meilleure solution offensive.

Critères de sélection

- Qualités athlétiques (agilité, vitesse, puissance, équilibre, coordination, etc.).
- Dextérité.
- Habileté à se déplacer efficacement.
- Stabilité émotionnelle.
- Être un leader verbal et performant.
- Avoir une bonne endurance.

Taille moyenne :

- Femmes 180.3 cm*
- Hommes 192.5 cm*

* carré d'as Rio 2016
Source : www.fivb.org

Photo FIVB Beijing 2008
Kun Feng, Chine – 183 cm

L'attaquant de pointe

- Grande taille.
- Costaud et très combatif.
- Grande sollicitation à l'attaque tant en ligne avant qu'en ligne arrière.
- Joueur puissant qui possède un excellent service smashé.
- Qualités athlétiques exceptionnelles.
- Joueur souvent sollicité pour mettre fin à l'échange amenant une grande charge émotionnelle.
- Contre les meilleurs attaquants adverses.

Taille moyenne :
Femmes : 192.8 cm*
Hommes : 203 cm*
** carré d'as Rio 2016*
Source : www.fivb.org

Photo FIVB Beijing 2008
Clayton Stanley (205 cm – saut d'attaque 357 cm)
de l'équipe américaine fut le meilleur marqueur
du tournoi olympique.

Le central

- Grande taille.
- Vitesse gestuelle.
- Habilité à analyser l'adversaire.
- Attaquant sur le premier temps.
- Il met en branle le système offensif.
- Grande quantité de sauts d'attaque et de contre.
- Leader du système défensif de première ligne.
- Vitesse de mouvement dans la relance.

Taille moyenne : Femmes 192.2 cm*
Hommes 205.7 cm*
** Carré d'as Rio 2016*
Source : www.fivb.org

Photo FIVB Beijing 2008
André Heller, Brésil - 199 cm

L'attaquant-réceptionneur

- Joueur le plus complet.
- Qualités athlétiques exceptionnelles.
- Il doit posséder un bagage technico-tactique bien garni.
- Il attaque toutes sortes de balles hautes à rapides, accélérées et cela sur tous les postes.
- Grande capacité physique et technique.
- Habile à effectuer les transitions.
- Il doit amener l'équipe à marquer sur les balles récupérées en défense.
- Excellent en réception.
- Il doit participer au contre à trois.

Taille moyenne : Femmes 189.9 cm*
Hommes 197.9 cm*
* Carré d'as Rio 2016
Source : www.fivb.org

Photo FIVB Beijing 2008
Gilberto Godoy Filho, Brésil – 192 cm

Le libéro

- Joueur clé en réception de service et en défense.
- Couverture plus grande du terrain pour dégager les attaquants-réceptionneurs.
- Qualités de vitesse de déplacement, d'agilité, d'adresse et de force des membres inférieurs.
- Mentalement fort à ne jouer qu'en ligne arrière sans possibilité de marquer le point.
- Combativité en défensive, prêt à tout pour empêcher le ballon de toucher le sol.

Taille moyenne : Femmes 171 cm*
Hommes 183.8 cm*

*Carré d'as Rio 2016
Source : www.fivb.org

Photo FIVB Beijing 2008
Na Zhang, Chine – 180 cm

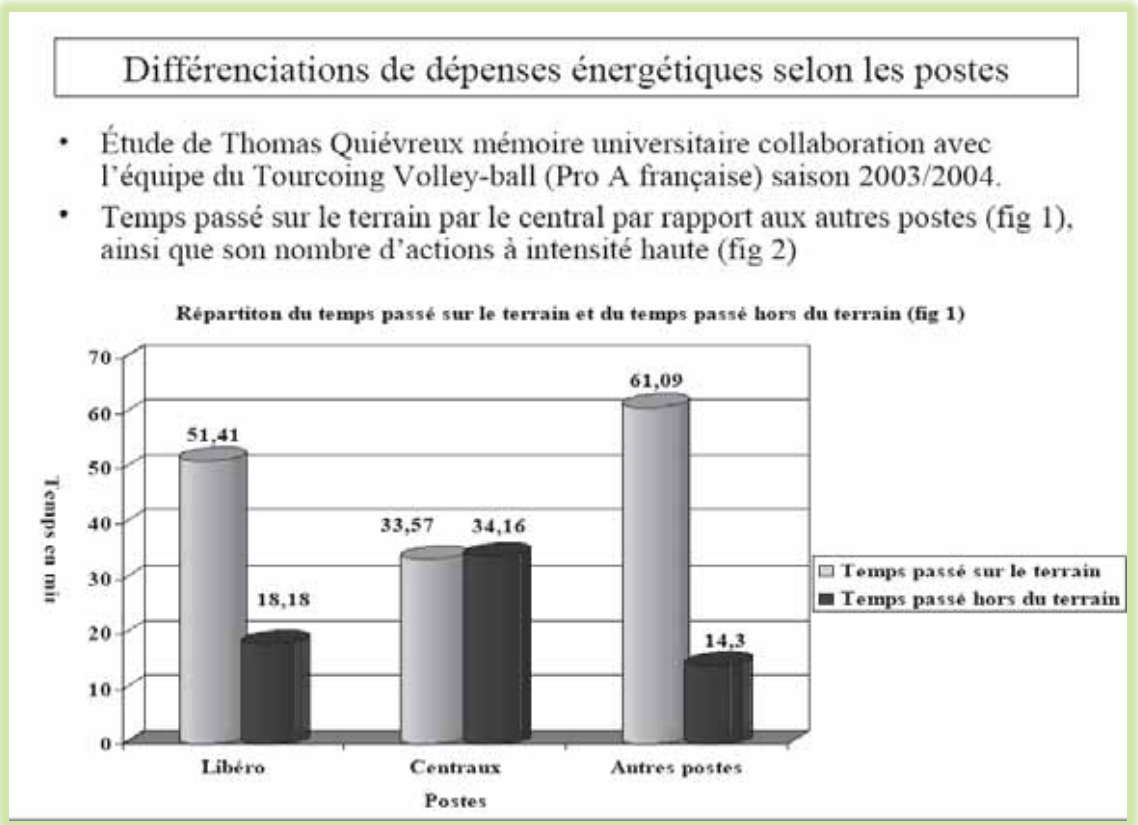
2. 4 Caractéristiques du jeu

Le volleyball est une activité où l'on retrouve :

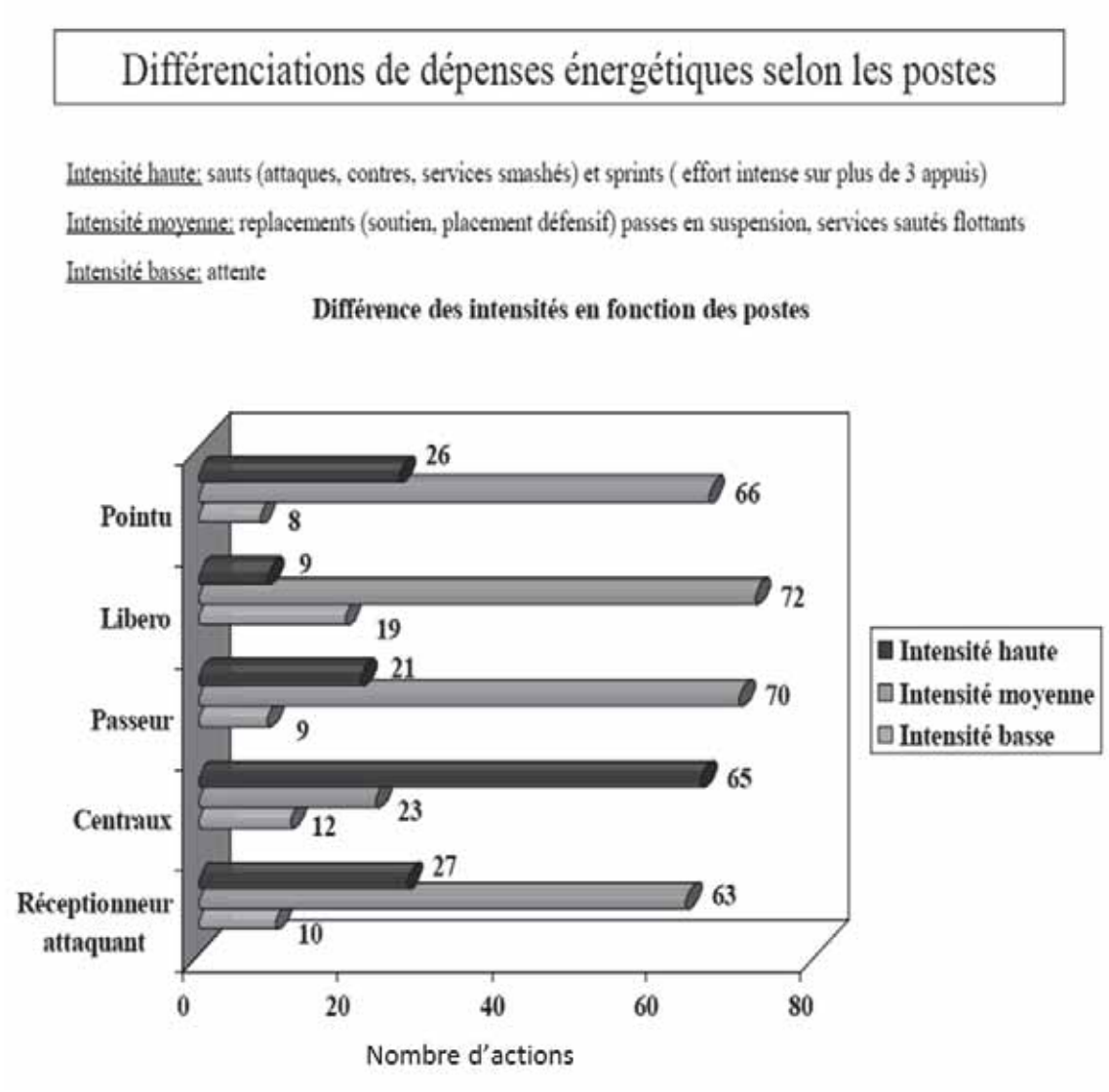
- des actions courtes et maximales ;
- des démarrages rapides dans toutes les directions ;
- des changements de direction dynamiques ;
- une charge de jeu différente selon les postes ;
- des enchainements de déplacements de soutien et de défense.

Le volleyball est une activité qui nécessite :

- de la détente et de l'explosivité ;
- une vitesse de réaction confrontée à de l'incertitude ;
- de la coordination et de la souplesse ;
- une endurance spécifique qu'on peut qualifier d'endurance-puissance ;
- l'utilisation des qualités de force-vitesse en puissance, en endurance et en capacité, une capacité à générer une puissance maximale dans un délai le plus court possible.



Tiré de : Thollet, Julien. La préparation physique – Le haut niveau, Lille 2006.



Tiré de : Thollet, Julien. La préparation physique – Le haut niveau, Lille 2006.

Qualités physiques

La force musculaire :

- **La force maximale dynamique** est la force la plus grande que le système neuromusculaire peut réaliser par contraction volontaire au sein d'un déploiement gestuel.

- **La force-vitesse** se définit comme la capacité du système neuromusculaire à produire une impulsion maximale pendant une période déterminée.

La détente verticale au volleyball demeure un incontournable pour le volleyeur même s'il est de grande taille. La hauteur d'atteinte moyenne de l'équipe du Canada qui a participé au Championnat du monde 2010 était 348 cm. Il n'est pas rare de voir de plus en plus des hauteurs d'atteinte de 360 et plus.

Selon Nourry et coll. (1998), les facteurs significatifs de la performance dans l'exécution d'un saut avec élan sont :

1. L'importance de l'utilisation des bras ;
2. La force développée par les jambes ;
3. L'importance de la coordination entre les mouvements des bras et des jambes ;
4. L 'impulsion déterminée surtout par la vitesse d'envol, l'accélération des jambes et la durée de la poussée.

Tiré de : Nourry, Emmanuel et coll. Analyse de la détente verticale du volleyeur. Université de Bordeaux, 1998.

- **L'endurance-puissance** est la capacité de répéter un grand nombre de fois avec la même efficacité des actions explosives.

La vitesse

- **La vitesse de réaction** est la capacité d'un athlète à percevoir, analyser et traiter dans le temps le plus bref le signal déclenchant une action.
- **La vitesse gestuelle** consiste à effectuer un mouvement segmentaire simple ou plus global avec une vélocité maximale contre une résistance nulle ou réduite.
- **La fréquence gestuelle** correspond à un nombre de mouvements exécutés en un temps donné.

Autres fonctionnalités de la vitesse utiles au volleyeur :
La vivacité qui se traduit par la promptitude dans une séquence de mouvements variés et différents, la vitesse de déplacement dans les déplacements antéropostérieurs et latéraux, la vitesse d'enchainement qui se traduit par la faculté du sportif à réaliser dans un temps le plus bref possible une succession de gestes techniques engageant un ou plusieurs segments.

La souplesse

La souplesse est « *la capacité à réaliser des mouvements avec la plus grande amplitude ou mobilité articulaire* »

UTILITÉ

Souplesse générale

- Relâchement du tonus musculaire.
- Facilitation de la récupération après un effort physique.
- Prévention des accidents musculaires ou articulaires.

Souplesse spécifique

- Amélioration du geste technique (amplitude articulaire).
- Amélioration de la puissance du geste (un muscle étiré emmagasine de l'énergie qu'il restitue lors de la contraction).
- Amélioration de la vitesse et de la coordination (lorsqu'un muscle se contracte, son antagoniste se relâche pour ne pas gêner le mouvement).
- Influence sur l'endurance (les efforts consentis pour réaliser un geste de grande amplitude sont moindres).

Volleyball et filières énergétiques

Cette étude italienne (2000) rapporte un pourcentage très élevé des échanges de 5 secondes et moins impliquant la participation du métabolisme anaérobie alactique au volleyball. Les programmes de préparation physique devraient privilégier les exercices de puissance anaérobie alactique avec des efforts de 10 secondes et moins et de 20 secondes et moins pour la capacité anaérobie alactique.

Guliano Fontani, Guido Ciccarone, Roberta Giulianini. Étude des demandes physiques du Volley-ball en rapport avec les nouvelles règles du jeu, Institut de Physiologie humaine, Université de Sienne, 2000.

	Temps effectif de jeu	Nombre d'actions	Durée moyenne d'une action (s)	Durée moyenne d'un intervalle (s)	% d'échanges de 5 s et moins	% d'échanges de 5 à 7 s	% d'échanges de 7 à 10 s
3 sets	15,22	149	6,13	13,17	53,02	15,43	11,36
5 sets	18,48	221	5,02	14,09	71,95	8,59	8,59

L'aérobie demeure utile en élevant le rendement de l'athlète sur la durée du match et en développant sa capacité générale à soutenir un effort lui permettant de mieux récupérer et par le fait même de mieux supporter l'entrainement.

La capacité aérobie peut être travaillée de façon non spécifique, tandis que la puissance aérobie (efforts de 2 à 3 minutes environ) peut être sollicitée dans le cadre d'exercices techniques.

La coordination

Les qualités de coordination sont étroitement liées aux habiletés techniques et tactiques. Elles apparaissent dans trois aspects de l'exécution d'un mouvement :

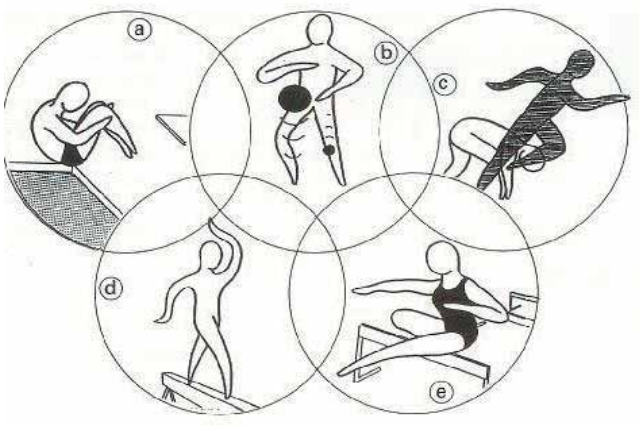
- Le déroulement du mouvement (sa maitrise) ;
- L'adaptation à des conditions changeantes ;
- L'affinement des possibilités d'ajustement.

Par conséquent, d'après la définition de Weineck (1986) :

« *Les qualités de coordination sont déterminées, avant tout, par les processus de contrôle et de régulation du mouvement. Cela permet au sportif de maitriser des actions motrices avec précision et économie, dans des situations déterminées, qui peuvent être prévues (stéréotypes), ou imprévues (adaptation), et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs.* »

Les qualités de coordination

a) Qualité d'orientation : Elle permet de percevoir et de prendre en considération les points de repère et les modifications spatio-temporelles.
b) Qualité de différenciation : Elle permet de contrôler les informations intérieures et extérieures et de doser, d'adapter l'engagement de la force ou la précision spatio-temporelle.
c) Qualité de réaction : Condition nécessaire pour reconnaitre rapidement des situations et apporter des réponses motrices appropriées.
d) Qualité d'équilibre : Elle permet soit de maintenir une position, soit de la trouver rapidement dans des situations difficiles.
e) Qualité de rythme : Aptitude à réaliser un déroulement de mouvement de manière rythmée et dynamique, ou à saisir et appliquer un rythme donné.



Tiré de : www.entraineurdefoot.ch/entrainements/jeunesse_sport/coordination.pdf
Tiré de: Les qualités de coordination et la performance sportive, Université de Lausanne 2006.

Références

Hoag Glenn, La situation du volleyball masculin au Québec, Site internet de Volleyball Québec, mars, 2011.
Hoque, Fasial, tiré du livre « Everything Connects: How To Transform And Lead In The Age Of Creativity, Innovation And Sustainability », McGraw Hill, 2014.

3

Croissance et maturation

Tiré de : « *La formation du joueur de volleyball* », Charles H. Cardinal et Daniel Rivet, Volleyball Québec, p. 5-29 à 5-38).

Les sports technico-artistiques comme le patinage artistique ou la gymnastique sont à développement précoce. Le volleyball est un sport à spécialisation tardive puisque l'analyse des équipes qui ont remporté les Jeux olympiques et les championnats du monde révèle des moyennes d'âges des athlètes supérieures à 25-26 ans. Les littératures australienne, canadienne, allemande et anglaise traitent d'une période de spécialisation d'environ 10 ans pour former un champion. En soustrayant la période de spécialisation de l'âge moyen des champions, on obtient l'âge auquel l'entrainement méthodique et systématique devrait débuter chez les athlètes de volleyball, c'est-à-dire vers 15-16 ans.

L'entraineur sportif est l'architecte et l'artisan responsable de planifier et d'implanter un programme d'entrainement, de compétition et de récupération pour les athlètes qu'il encadre. L'âge du participant est un paramètre important à considérer dans l'équation. La littérature disponible à ce jour sur la planification de l'entrainement chez les jeunes s'appuie sur l'âge chronologique de l'enfant ou de l'adolescent (Balyi, 2006). Mais on remarque qu'une même catégorie d'âge à la puberté englobe des populations hétérogènes d'enfants aux maturations différentes. Un écart de 4 à 5 ans, sur le plan de la maturité biologique, peut différencier de jeunes athlètes d'un même âge chronologique (Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005).

Voici une photo montrant trois garçons de 14 ans et deux filles de 13 ans. Voyez la différence de gabarit pour un même âge chronologique. Si le rythme de croissance est différent d'un adolescent à l'autre, comment pouvons-nous envisager d'avoir un programme d'entrainement commun?

1. La croissance

La croissance désigne différents changements observables, mesurables et progressifs qui touchent la morphologie notamment la taille, le poids et le pourcentage de tissus adipeux. La littérature révèle que les enfants grandissent en moyenne de 5 cm par année et gagne environ 2.3 kg jusqu'à la poussée de croissance rapide et soudaine. Lors de cette évolution, les membres inférieurs atteignent leur sommet 6 à 9 mois avant le sommet de croissance du tronc. Les épaules et la poitrine sont les derniers à atteindre leur sommet.

La puberté désigne l'ensemble des phénomènes physiques et psychiques qui définissent le passage de l'état d'enfant à l'état d'adulte aboutissant à l'acquisition de la taille définitive et de la fonction de reproduction. Cette période, qui dure environ 4 ans, se caractérise par une accélération de la vitesse de croissance jumelée à l'apparition des caractères sexuels secondaires. L'âge de début de ces changements et la vitesse de passage d'un stade de développement au suivant varient beaucoup d'un enfant à l'autre. Mais une fois initiés, les changements progressent de façon constante. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Il faut toujours avoir en mémoire que la croissance puisse être précoce, normale ou tardive et que, dans un groupe d'athlètes, on risque d'avoir des écarts importants dont il faudra tenir compte.

La première phase de la puberté représente la période où l'amélioration d'un bon nombre de déterminants de la condition physique est maximale, mais on observe également une moins grande capacité de résistance à la fatigue, une diminution du contrôle gestuel et l'apparition de mouvements parasites dans l'exécution. La seconde phase de la puberté qui suit de deux ans la première se caractérise par un ralentissement de tous les paramètres de la croissance. On y observe une harmonisation des proportions corporelles, une augmentation de la masse musculaire et une plus grande capacité à assimiler des schèmes moteurs.

Garçons

Le premier signe de la puberté est l'augmentation du volume testiculaire. Il se produit en moyenne vers l'âge de 12-13 ans. Le démarrage de la croissance pubertaire est retardé d'environ un an par rapport aux premiers signes pubertaires. Il se situe vers 13 ans. La vitesse de croissance s'accélère, passe de 5 cm/an avant la puberté à un maximum de 10 cm/an vers l'âge de 14 ans. La croissance pubertaire totale moyenne est de 25-28 cm. La taille finale est atteinte autour de 18 ans.

Filles

Le développement des seins fait partie des premières manifestations de la poussée de croissance rapide et soudaine vers 10-11 ans, suivi de l'apparition des poils pubiens. Leur développement est continu tout au long de la croissance pubertaire pour atteindre le stage adulte au bout de quatre ans. La vitesse de croissance s'accélère, passe de 5 cm/an avant la puberté à un maximum de 8 cm/an vers l'âge de 12 ans. La croissance pubertaire totale moyenne est de 23-25 cm. La taille finale est atteinte autour de 16 ans. Les premières règles apparaissent après le pic de croissance pubertaire, durant la phase de décélération de la vitesse de croissance en moyenne autour de 13 ans.

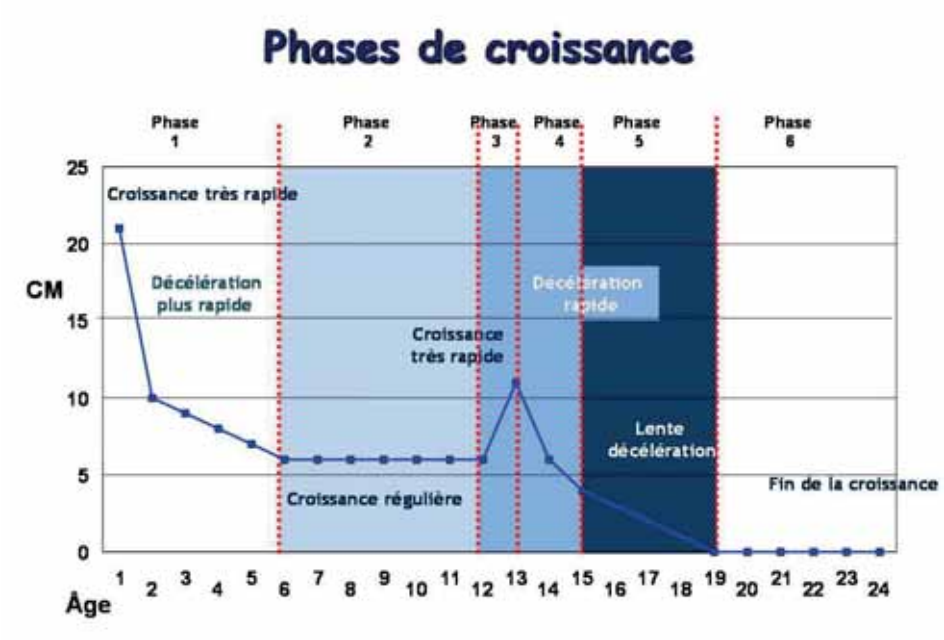


Figure 1. Les phases de croissance (Tiré de : Au Canada le sport, c'est pour la vie, 2005)

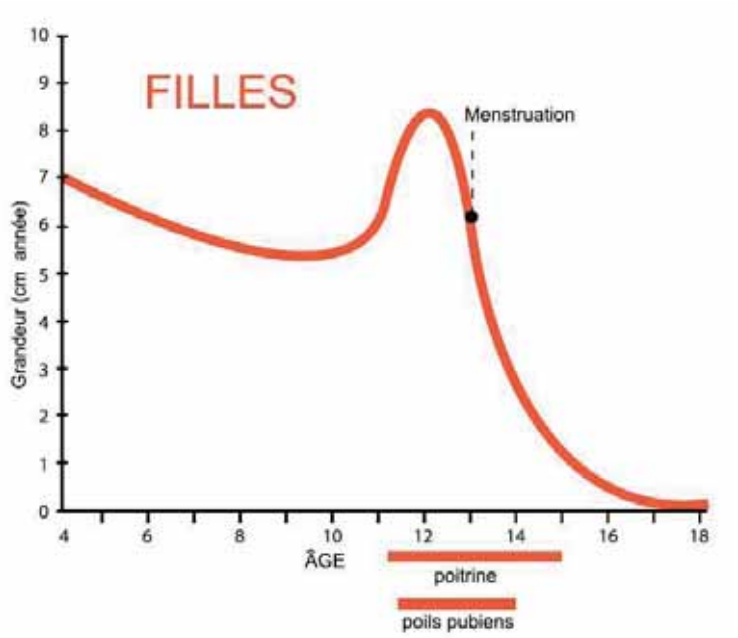
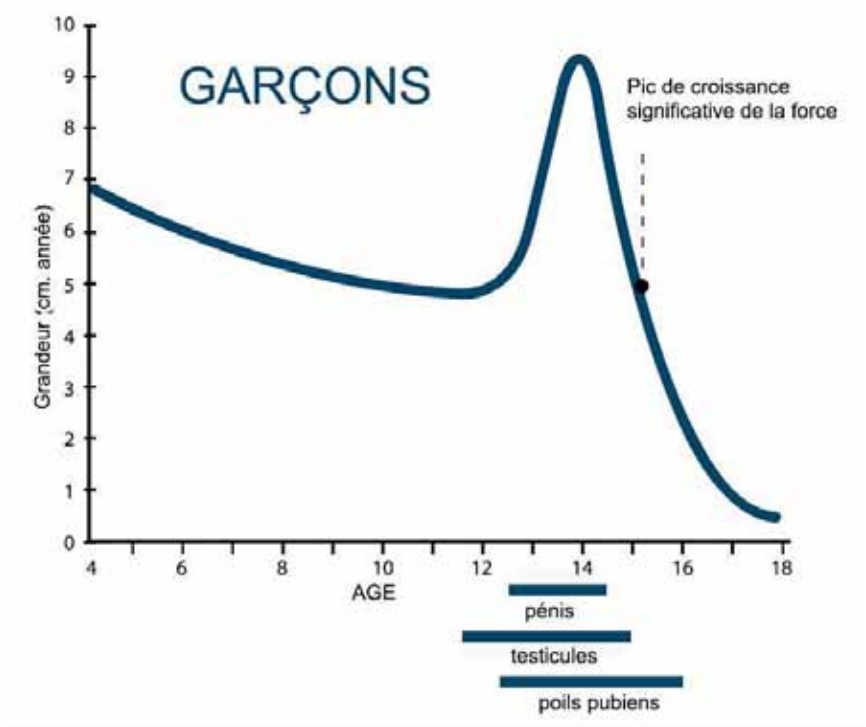


Figure 2. Processus de maturation chez les filles (adapté de Ross et al, 1977)

Figure



3. Processus de maturation chez les garçons (adapté de Ross et al, 1977)

Pour ajouter à l'équation, un entraineur encadrant une équipe d'adolescents du même groupe d'âge chronologique peut avoir des jeunes reflétant une courbe de croissance normale et d'autres qui sont à développement précoce ou tardif. La figure suivante nous illustre des profils de croissance différents pour trois athlètes qui ont leur sommet de croissance rapide et soudaine à des moments différents.

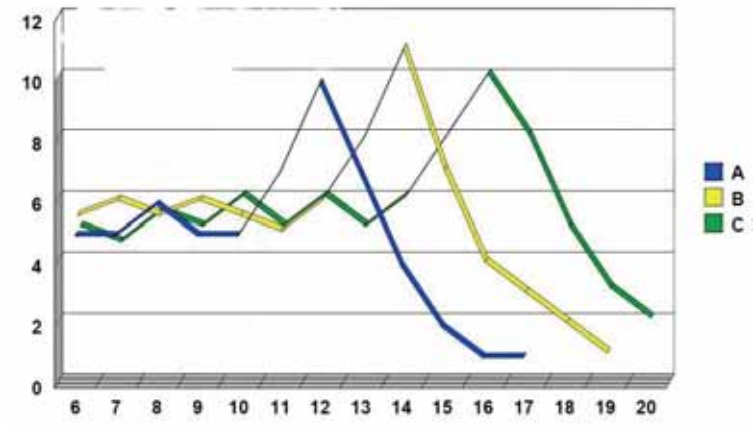


Figure 4. Maturation précoce, normale et tardive. (Balyi, 2009)

Les athlètes qui ont une maturité tardive ont une progression plus lente dans l'apprentissage parce que leurs qualités physiques sont moindres que leurs pairs. Connaissant moins de succès, ces athlètes peuvent quitter le sport prématurément. Il faut donc que l'entraineur soit vigilant à cela pour les aider et les encourager à poursuivre. Car plus tard ces athlètes vont rattraper et même dépasser plusieurs athlètes.

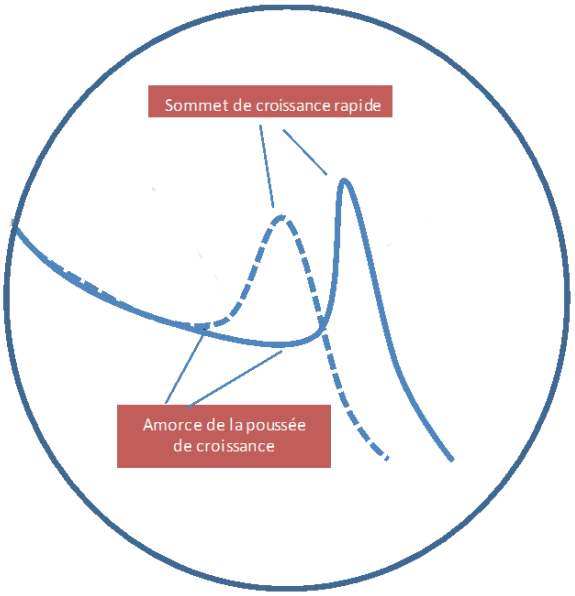
Les athlètes à maturité précoce sont physiquement avantagés par rapport à leurs pairs et connaissent beaucoup de succès au début de leur apprentissage. L'entraineur doit s'assurer que, malgré ces petits succès, ils ne négligent pas le développement de leurs habiletés technico-tactiques et de leur condition physique, car c'est sûr qu'un jour les autres athlètes vont les rattraper. Si l'entraineur a négligé sa formation, ces athlètes risquent d'être dépassés par leurs pairs. (Balyi et Way, 2009)

2. Les indicateurs d'évaluation de la croissance

Le sommet de croissance rapide et soudaine est caractérisé par une accélération du rythme de la croissance à la puberté. L'amorce et le sommet de cette croissance rapide et soudaine sont des points de repères clés pour l'adaptation des plans d'entrainement

aux changements vécus durant cette période. On a vu précédemment les premières manifestations du début de la puberté chez les filles et les garçons. Comment l'entraineur peut-il s'y prendre pour déceler cette accélération du rythme de la croissance?

Figure5. Amorce et sommet de la croissance rapide et soudaine. (Inspiré de Tanner, tiré de Malina et Bouchard, 2004)



Voici quelques suggestions visant à évaluer le développement physique du jeune.

- À chaque anniversaire, prendre note du poids en kilos et de la taille en centimètres afin de pouvoir comparer d'une année à l'autre. L'orientation de la tête est importante dans la mesure de la taille. L'utilisation du plan horizontal de Francfort constitue un bon élément de référence. Ce plan passe par le bord inférieur de l'orbite oculaire et le bord supérieur du conduit auditif. Placer la tête à l'aide des mains comme on le voit sur les photographies ci-après.

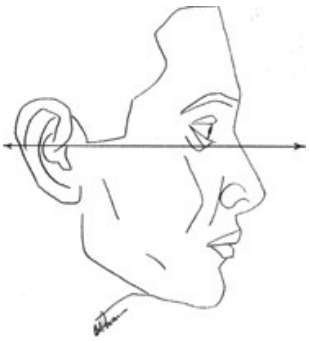


Figure6. Illustration du plan horizontal de Francfort (Powers, 2005)

• Vers l'âge de 10-11 ans, mesurer tous les 3 mois le jeune en position debout et en position assise ainsi que l'envergure des bras en position face au mur. Toujours s'assurer de prendre deux mesures pour valider la première.

Ces mesures sont essentielles afin d'assurer un suivi méthodique et systématique du développement physique de l'enfant et de l'adolescent. Il est essentiel que les entraineurs qui encadrent des adolescents déterminent méthodiquement les courbes illustrant le rythme de la croissance et les moments de poussée soudaine des jeunes. Assurer un suivi méthodique de la croissance et tracer le graphique illustrant le cheminement du rythme de la croissance de chaque athlète, permettent aux entraineurs d'apporter les ajustements nécessaires aux programmes individuels d'entrainement, de compétition et de récupération (Balyi & Way, 2009).

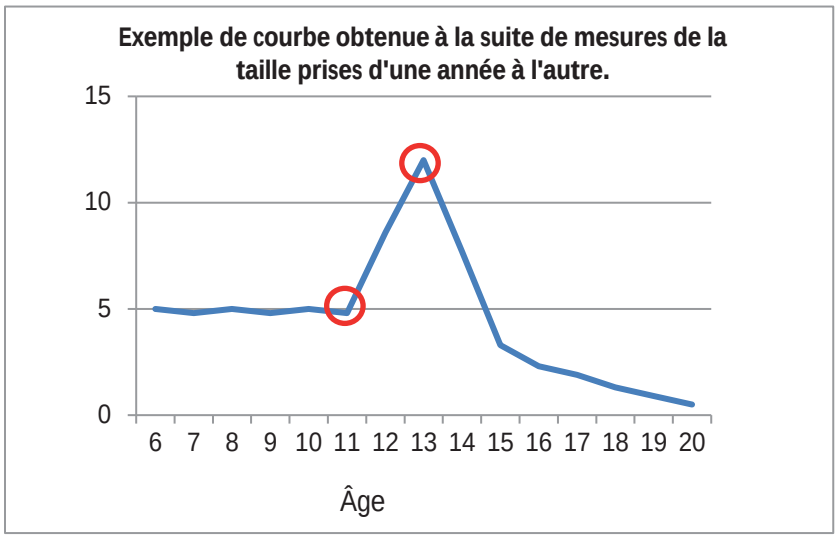


Figure 6. Courbe de croissance identifiant l'amorce de la poussée de croissance et son sommet chez un garçon de 6 à 20 ans. (Tiré de Balyi et Way, 2009)

3. Les moments opportuns d'entrainement des facteurs de performance

Les qualités physiques et motrices sont entrainables en tout temps. Il n'existe pas de consensus dans la littérature scientifique concernant la notion de « fenêtres d'opportunités » (Ford et al. 2011), c'est-à-dire de périodes critiques du processus de maturation physiologique lors desquelles les gains en performance reliés à l'entrainement de certaines composantes physiques seraient optimaux. La réceptivité optimale d'un athlète à un stimulus d'entrainement définit les moments opportuns de développement de certaines composantes physiques chez cet athlète. Il est donc essentiel d'individualiser le programme d'entrainement des athlètes (Norris & Smith, 2002). Le défi est d'adapter le programme d'entrainement, de compétition et de récupération au rythme individuel de la croissance afin de favoriser le développement accéléré de facteurs influençant la performance chez chaque athlète.

Conclusion

L'entraineur doit être conscient que « *L'enfant n'est pas un adulte en miniature* ».

Lors de la période de croissance rapide et soudaine, l'entraineur doit utiliser la périodisation réactive. Une périodisation réactive requiert :

- D'ajuster le programme d'entrainement, de compétition et de récupération au rythme individuel de la croissance afin de favoriser le développement accéléré de facteurs influençant la performance chez chaque athlète;

- D'assurer qu'une phase de maintien des habiletés sportives de base est introduite lors de la poussée rapide et soudaine de croissance à cause de l'adaptation requise par l'athlète à son nouveau corps.

Références

Tanner, J. M. Growth at Adolescence, Blackwell, Oxford, 1962
Balyi, Istvan. Periodization for the junior athlete. Salt Lake City, septembre 2009.
Balyi, Istvan et Richard Way. Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant/athlète, 2009
Ford, Paul, De Ste Croix, Mark et al. The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. Journal of Sports Sciences, 29(4), 2011.
Portmann, Michel. Le développement à long terme de l'athlète. Résumé complémentaire. Tâche nº 16.
Malina, Robert M. et Claude Bouchard. Growth, maturation and physical activity. Human Kinetics, 2nd Edition. 2004.

Norris, S.R. et Smith D.J. Planning, periodization, and sequencing of training and competition: The rationale for a competently planned, optimally executed training and competition program, supported by a multidisciplinary team. In M. Kellmann (Ed.), Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes (p.119-141). Champaign, IL: Human Kinetics.
Powers, Robert. Remains to be seen. Journal of forensic identification, vol. 55 no. 6, 2005.

4

La prescription des contenus et conditions d'encadrement

Tiré de : « *La formation du joueur de volleyball* », Charles H. Cardinal et Daniel Rivet, Volleyball Québec, p. 5-1 à 5-6).

Les tableaux des pages suivantes précisent le contenu et les conditions d'encadrement de chaque stade de développement. La légende utilisée fait référence aux phases d'apprentissage de la formation technico-tactique de l'athlète décrites succinctement ci-après.
Adapté de : « *La formation du joueur de volleyball* », Charles H. Cardinal et Daniel Rivet, Volleyball Québec, p. 5-17 à 5-24).

PHASE D'APPRENTISSAGE – INTRODUIRE

L'entraineur doit s'assurer :

- ✓ Que le participant est engagé activement dans l'activité tant sur le plan moteur que sur le plan cognitif ;
- ✓ Que le participant est soumis à une charge d'entrainement où le volume est élevé et l'intensité sous-maximale ;
- ✓ Que les occasions d'entrainement sont suffisantes et permettent l'apprentissage ;
- ✓ Que la difficulté de l'exercice permet le maintien d'un taux de réussite de 70 % et plus ;
- ✓ Que la démonstration est juste et correcte ;
- ✓ Que le participant n'est pas surchargé d'informations ;
- ✓ Que tous les apprentissages techniques sont associés aux éléments tactiques correspondants ;
- ✓ Que tout apprentissage se situe au début de la séance d'entrainement lorsque l'athlète n'est pas fatigué et que sa concentration est optimale ;
- ✓ Que les conditions de travail permettent une évolution des exigences reflétant la progression de l'athlète ;
- ✓ Que les rétroactions sont importantes et pertinentes à l'exécution de la tâche.

PHASE D'APPRENTISSAGE – DÉVELOPPER

L'entraineur doit s'assurer :

- ✓ Que l'effort exigé de l'athlète augmente ;
- ✓ Que le participant est soumis à une charge d'entrainement où le volume est élevé et l'intensité augmentée progressivement ;
- ✓ Que les conditions d'entrainement sont diversifiées ;
- ✓ Que la difficulté de l'exercice est évolutive et demande à l'athlète d'ajuster la réponse à donner en fonction de chaque contexte de réalisation ;
- ✓ Que des exigences sur la constance du geste sont introduites ;
- ✓ Que l'athlète commence à travailler dans un état de fatigue légère ;
- ✓ Que la fréquence de travail de chaque athlète est bien distribuée dans la séance ;
- ✓ Que l'exercice est exécuté de façon continue permettant de hausser le rythme de travail des athlètes ;
- ✓ Que le travail en sous-groupes est privilégié.

PHASE D'APPRENTISSAGE – CONSOLIDER
L'entraineur doit s'assurer :

- ✓ Que les exigences portent sur la constance et la précision de la réponse ;
- ✓ Que le participant est soumis à une charge d'entrainement où le volume est moindre, l'intensité élevée et la densité de l'effort plus importante dépendant de l'objectif poursuivi ;
- ✓ Que les conditions d'entrainement accentuent progressivement la prise de décision où l'athlète apprend à décoder l'information pertinente rapidement et à résoudre la problématique temporaire ;
- ✓ Que l'enchainement réception-passe-attaque est systématiquement mis en place dans les exercices en allant du simple au plus complexe ;
- ✓ Que l'athlète travaille régulièrement en situation de fatigue légère à modérée.
- ✓ Que les critères de réussite sont uniquement quantitatifs ;
- ✓ Que les exigences cinétiques de l'action se collent à la réalité du jeu ;
- ✓ Que l'adversaire est introduit par la spécificité des renvois ;
- ✓ Que la réalisation des phases de jeu adhère de plus en plus au système de jeu de l'équipe.

PHASE D'APPRENTISSAGE – PERFECTIONNER
L'entraineur doit s'assurer :

- ✓ Que les conditions mises en place obligent l'athlète à une prise décision ;
- ✓ Que les choix tactiques effectués s'arriment au contexte en place ;
- ✓ Que les exercices se collent aux conditions réelles du jeu et au système de jeu de l'équipe ;
- ✓ Que la vitesse d'exécution demeure optimale ;
- ✓ Que la confrontation est intégrée dans tous les exercices ;
- ✓ Que les exigences de réussite sont quantitatives et amènent l'athlète à piger dans ses ressources pour les atteindre ;
- ✓ Que la cohésion de l'équipe dans l'exécution des divers moments de jeu est établie ;
- ✓ Que la fatigue ne nuise pas au processus de prise de décision ;
- ✓ Que les exercices sous forme de jeu modifié et dirigé dominent ;
- ✓ Que l'entraineur gère adéquatement le temps actif et le temps de récupération dans la séance.

La spécialisation dans la formation du joueur

Volleyball Québec réitère qu'une spécialisation trop rapide 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 reliée à un poste. 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, tiré d'une conférence de monsieur Richard Chouinard au Sommet des entraineurs 2006, compare les conséquences amenées par une spécialisation trop hâtive à celles amenées par un développement plus progressif.

Comparaison des conséquences d'une spécialisation rapide 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

Les stades de développement

Les tableaux suivants esquissent l'orientation de travail de chaque stade de développement en termes d'objectif et d'activités principales de contenu, ainsi que le pourcentage de répartition des facteurs d'entrainement à l'intérieur de chaque stade.

Adapté de : « *La formation du joueur de volleyball* », Charles H. Cardinal et Daniel Rivet, Volleyball Québec, p. 5-1 à 5-11).

Stade d'instruction à la pratique d'activités sportives
8/9 - 11/12
(Niveau primaire et club civil)

OBJECTIF GÉNÉRAL - Introduire les habiletés de base en volleyball

Objectifs et composantes d'entrainements

Développer la vigueur musculaire au moyen d'exercices avec ballons et le poids du corps et la souplesse.

Accentuer le développement de la vitesse grâce à des activités axées sur l'agilité, la rapidité et les changements de direction.

Encourager le jeu à effectifs réduits.

Adapter les règles du jeu et l'équipement pour aider à l'apprentissage et la pratique de l'activité.

Introduire des activités gymniques pour familiariser le jeune avec le sol.

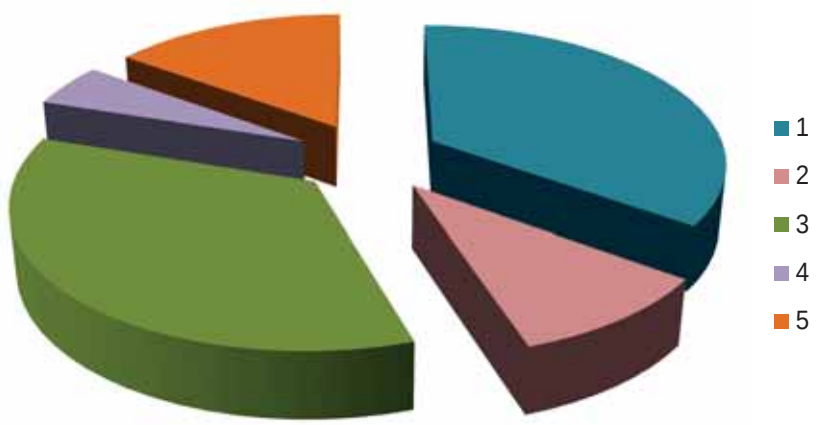
Se servir du match ou des compétitions comme outil pédagogique.

Amener le joueur à éprouver du plaisir dans l'activité.

Privilégier des sessions d'entrainement où le jeu domine.

Développer l'endurance à l'effort par des jeux et des courses.

35 %	Technique
10 %	Tactique individuelle
35 %	Tactique collective
5 %	Psychologique
15 %	Physique



Stade de la transformation du participant en athlète*
12/13 - 15/16
(Club civil et niveau secondaire)

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.

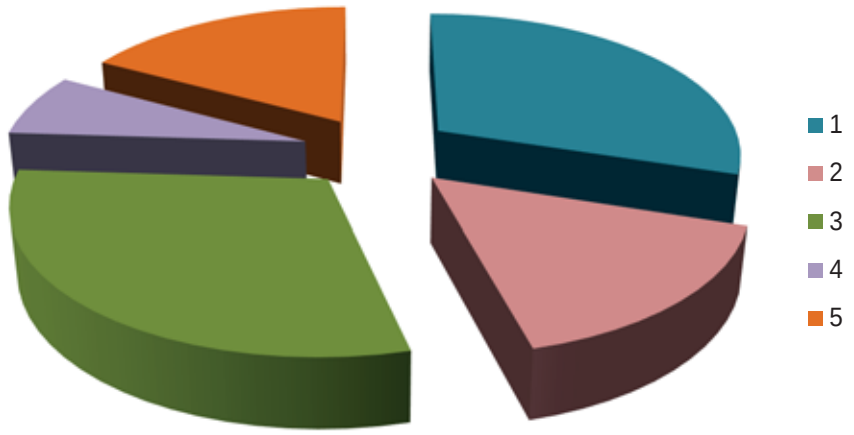
Développer la confiance en soi, la combativité et le désir de réussite en situation compétitive.

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 éviter une spécialisation trop précoce, l'objectif premier est de faire de l'athlète un joueur complet dans toutes les facettes du jeu.

Stade de la spécialisation sportive
16/17 - 19/20
(Niveau excellence espoir et relève et niveau collégial)

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.

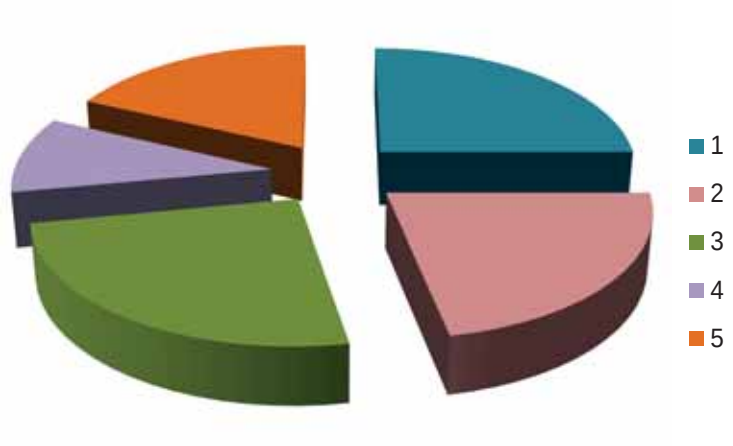
Mettre en application sur le terrain des connaissances tactiques avancées.

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



Stade de l'excellence sportive
20/21 – 24/25
(Niveau excellence élite et niveau universitaire)

OBJECTIF GÉNÉRAL - Perfectionner les habiletés propres au volleyball et optimiser la préparation physique générale. Optimiser la spécialisation et la préparation à la performance.

Objectifs et composantes d'entrainement

Orienter le travail à l'entrainement vers la préparation à la performance.

Poursuivre le travail en force-vitesse.

Maintenir la condition physique générale à un niveau élevé (prévention).

Peaufiner les habiletés technico-tactiques.

Améliorer les compétences de l'athlète dans l'utilisation des techniques de préparation mentale.

Parfaire la cohésion de l'équipe vers le projet collectif.

Développement optimal des qualités physiques générales et spécifiques.

Maintenir les habiletés technico-tactiques et perfectionner les habiletés en fonction du poste.

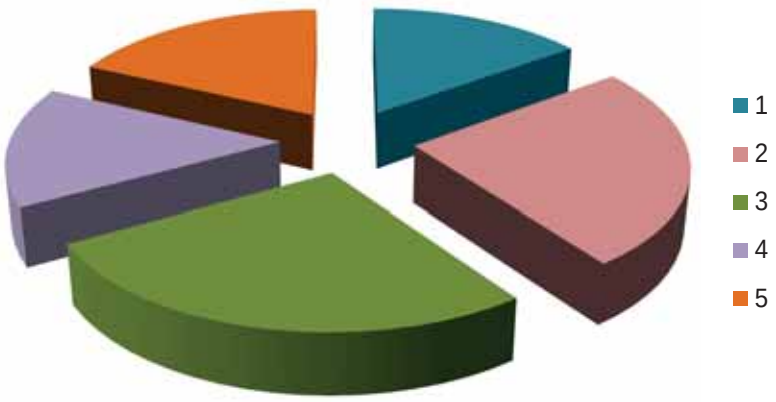
Spécialiser et adapter la préparation en fonction de chaque athlète.

Assurer un entrainement à intensité élevée et volume élevé dans des conditions modélisées à la compétition.

Prévoir des moments de récupération fréquents afin d'éviter l'apparition de blessures et l'épuisement.

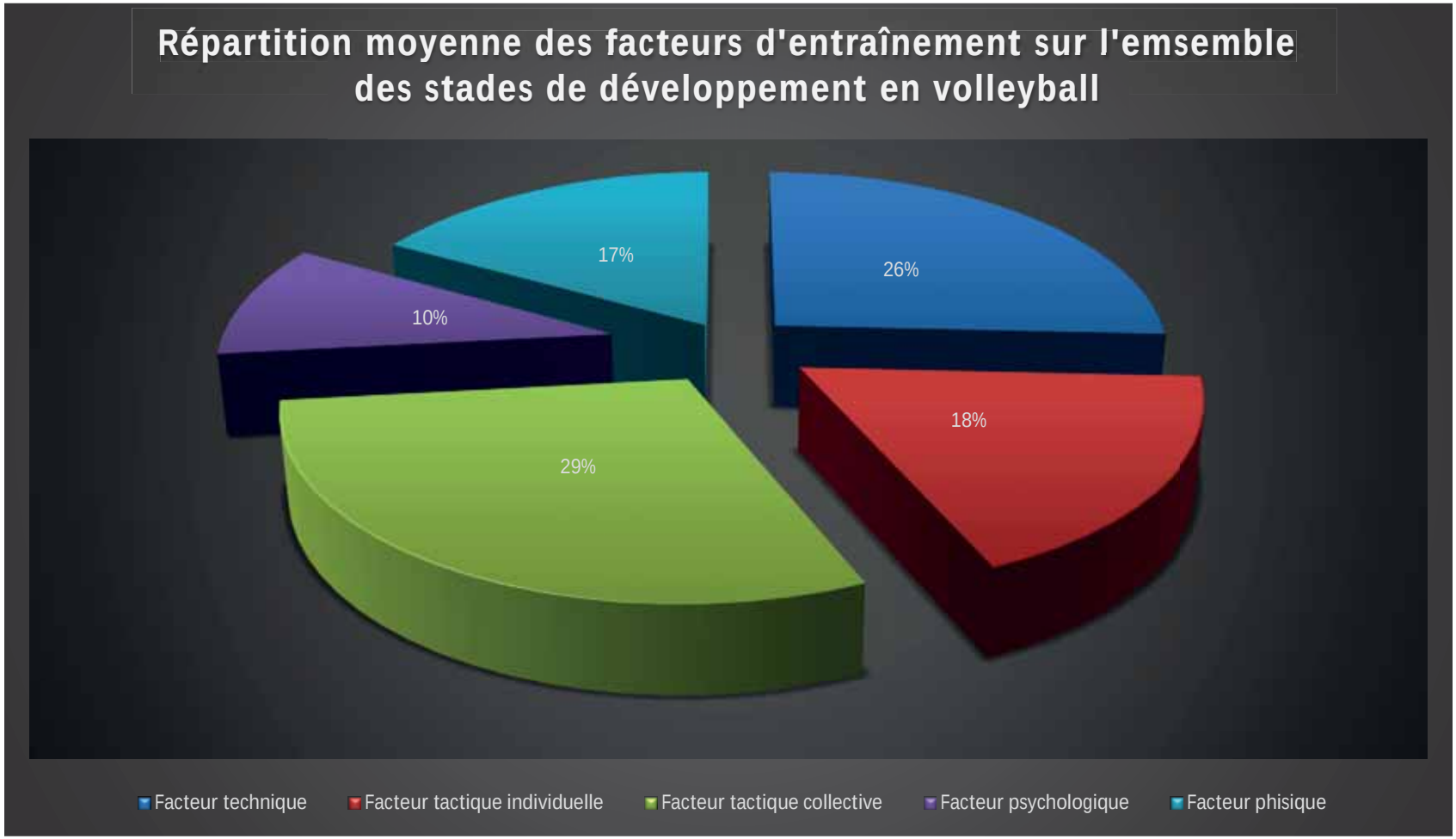
Optimiser la préparation de l'équipe au plan des habiletés mentales et relationnelles.

15 %	Technique
25 %	Tactique individuelle
27 %	Tactique collective
15 %	Psychologique
18 %	Physique



Objectif et importance relative des facteurs d'entrainement en volleyball

STADES DE DÉVELOPPEMENT		Stade d'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
Âge		8/9 - 11/12	12/13 - 15/16	16/17 - 19/20	20/21 - 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 %
		100 %	100 %	100 %	100 %


Répartition moyenne des facteurs d'entraînement sur l'emsemble des stades de développement en volleyball
26%
18%
29%
10%
17%
Facteur technique
Facteur tactique individuelle
Facteur tactique collective
Facteur psychologique
Facteur phisique

Le tableau de la page suivante présente la prescription d'entrainement, le nombre d'entrainements et de compétitions à chaque stade en précisant la certification et les services connexes à offrir.

On retrouve à l'annexe A la prescription complète des différents facteurs d'entrainement d'un stade à l'autre. Cette liste n'est pas exhaustive et fait ressortir les éléments incontournables de l'entrainement du volleyeur et veut servir de guide aux entraineurs travaillant aux différents stades de développement de l'athlète. Les différents éléments sont introduits durant les trois premiers stades de développement, soit du stade de l'instruction au stade de la spécialisation. Un athlète arrivant au stade de l'excellence sportive devrait avoir été initié à l'ensemble des éléments mentionnés. Également, cette répartition prend fortement en compte la nécessité d'une bonne préparation physique dans l'introduction de certains éléments, ainsi qu'un savoir-faire de base bien appris et consolidé avant d'introduire certaines variantes.

TABLEAU SYNTHÈSE DU VOLUME D'ENTRAINEMENT ET DE COMPÉTITION À CHAQUE STADE

NOMBRE D'HEURES D'ENTRAINEMENT/SEMAINE RECOMMANDÉ ET AUTRES ÉLÉMENTS	Stade d'instruction à la pratique d'habiletés sportives	Stade de la transformation du participant en athlète	Stade de la spécialisation sportive	Stade de l'excellence sportive	Stade du haut niveau
Nombre d'heures par semaine	6	9	12	15	17
Nombre de semaines dans la saison	16	25	32	32	32
Nombre d'heure total	96	225	384	480	544
Ratio entraînement/compétition	50/50*	70/30	60/40	70/30	70/30
Nombre d'heures d'entraînement	48	158	230	336	381
Nombre de séances/semaine	2 séances de 90 minutes	3 séances de 120 minutes	3 séances de 150 minutes	4 séances de 150 minutes	5 séances de 150 minutes
Nombre d'heures de compétition	48	67	154	144	163
Nombre de compétitions	12 mini-tournois – 4 heures	9 tournois – 7-8 heures	38 matchs – 4 heures	36 matchs – 4 heures	40 matchs – 4 heures
Niveau de qualification des entraîneurs	Profil développement	Profil développement	Profil développement avancé/ compétition	Profil compétition	Profil compétition/haute performance niveau 4
Niveau de qualification des arbitres	auto-arbitrage	local/provincial	provincial/régional	régional/national	international
Service périphériques	s/o	Préparateur physique	Préparateur physique, physiothérapeute	Services des sciences de la santé et des sciences du sport	

*Le ratio entraînement/compétition de 50/50 fait appel à une plus grande utilisation du jeu à cet âge comme moyen d'apprentissage.

5

Programmes contribuant au développement de l'excellence

5.1 Programme de soutien aux athlètes élite et relève

Identifications mises à jour en avril 2019

1. Définition d'un athlète identifié des niveaux EXCELLENCE, ÉLITE ou RELÈVE

Les critères d'identification des athlètes sont déterminés par Volleyball Québec selon les normes du Programme de Soutien au Développement de l'Excellence (PSDE) du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MEES).

Les fondements sur lesquels Volleyball Québec se base sont :

- Les meilleurs s'entrainent avec les meilleurs
- Encadrement professionnel tendant vers 10 mois/année.

EXCELLENCE Les athlètes féminins et masculins récipiendaires d'un brevet de Sport Canada sont identifiés de niveau EXCELLENCE au Québec.

ÉLITE Le nombre d'athlètes élite reconnus par discipline est établi par le MEES. Le volleyball en compte 16 par sexe. Les athlètes identifiés de niveau « élite » sont généralement ceux qui sont susceptibles de joindre l'équipe canadienne de 1er ou de 2e niveau (et dans certains cas, les rangs professionnels). Il s'agit principalement des athlètes membres de **l'équipe du Québec de sélection** du meilleur niveau de championnat canadien existant (Coupe Canada ou Jeux du Canada).

RELÈVE Le nombre d'athlètes relève reconnus par discipline est établi par le MEES. Le volleyball en compte 12 par sexe. Il s'agit des athlètes membres de l'équipe du Québec pour le niveau de performance inférieur à celui des athlètes identifiés « élite ». Il s'agit principalement des athlètes membres de **l'équipe du Québec de sélection** relève permanente (Académie Volleyball Québec) du deuxième meilleur niveau de compétition identifié par la fédération, soit une compétition de fin d'année aux États-Unis appropriée au groupe d'âge de l'Académie (16-17 ans).

2. Sélection provinciale :

ÉQUIPE ÉLITE 18 ANS

Tous les athlètes admissibles peuvent s'inscrire au camp de sélection pour l'équipe élite 18 ans, cependant pour des raisons logistiques, Volleyball Québec se réserve le droit d'inviter les 40 meilleurs potentiels par sexe selon l'évaluation des entraineurs-chefs/conseillers techniques au courant de la saison collégiale et scolaire. Au camp de sélection élite, les athlètes invités participeront à un ensemble de tests anthropométriques et physiques ainsi qu'à des entrainements menant à une sélection finale (voir les critères détaillés à l'annexe).

L'équipe élite 18 ans est celle qui se rend à la Coupe Canada ou aux Jeux du Canada le cas échéant. La procédure, si toutefois un athlète ne peut prendre part à la sélection du mois de mai en cas de blessure ou autre force majeure, est présentée en annexe. Volleyball Québec se réserve le droit de sélectionner plus d'athlètes que requis dans le devis des Jeux du Canada lors de la sélection du mois

de mai et d'établir un processus de sélection finale pour les athlètes qui prendront part à la compétition.

ACADÉMIE VOLLEYBALL QUÉBEC

Tous les athlètes admissibles peuvent s'inscrire au processus de sélection longitudinale qui peut inclure des camps d'orientations/sélections, des évaluations en situation de match, des tests anthropométriques et physiques ainsi que des entrainements menant à une sélection finale (voir critères détaillés à l'annexe).

3. Procédure d'identification de niveau ÉLITE et RELÈVE

Les places d'identification des niveaux ÉLITE et RELÈVE seront attribuées selon les priorités 1 à 4.

Une priorité ne sera étudiée que s'il reste encore des places à pourvoir à la suite des attributions faites dans la priorité précédente.

Priorité 1 : Seront identifiés élite les 4 meilleurs athlètes par sexe selon les sélections senior et junior de l'équipe nationale et par rapport à leur potentiel de faire éventuellement partie de l'équipe nationale senior selon l'entraineur-chef conseiller technique de Volleyball Québec en collaboration avec l'entraineur de l'équipe nationale.

Priorité 2 : Seront identifiés élite les 12 meilleurs athlètes par sexe de 18 ans et moins lors de la sélection provinciale en mai.

Priorité 3 : Seront identifiés relève, les 12 meilleurs athlètes par sexe de 17 ans et moins s'engageant dans le centre d'entrainement provincial de Volleyball Québec (l'Académie Volleyball Québec).

Priorité 4 : Seront ensuite identifiés relève, les meilleurs athlètes suivants les 12 athlètes identifiés à la priorité 2.

Âge minimum et maximum

	ÉLITE	**RELÈVE**
Âge minimum	16 ans	16 ans
Âge maximum	n/a	21 ans

4. Obligation de l'athlète pour conserver son identification

L'athlète s'engage à poursuivre une démarche d'**EXCELLENCE** en entrainement et en compétition, c'est-à-dire :

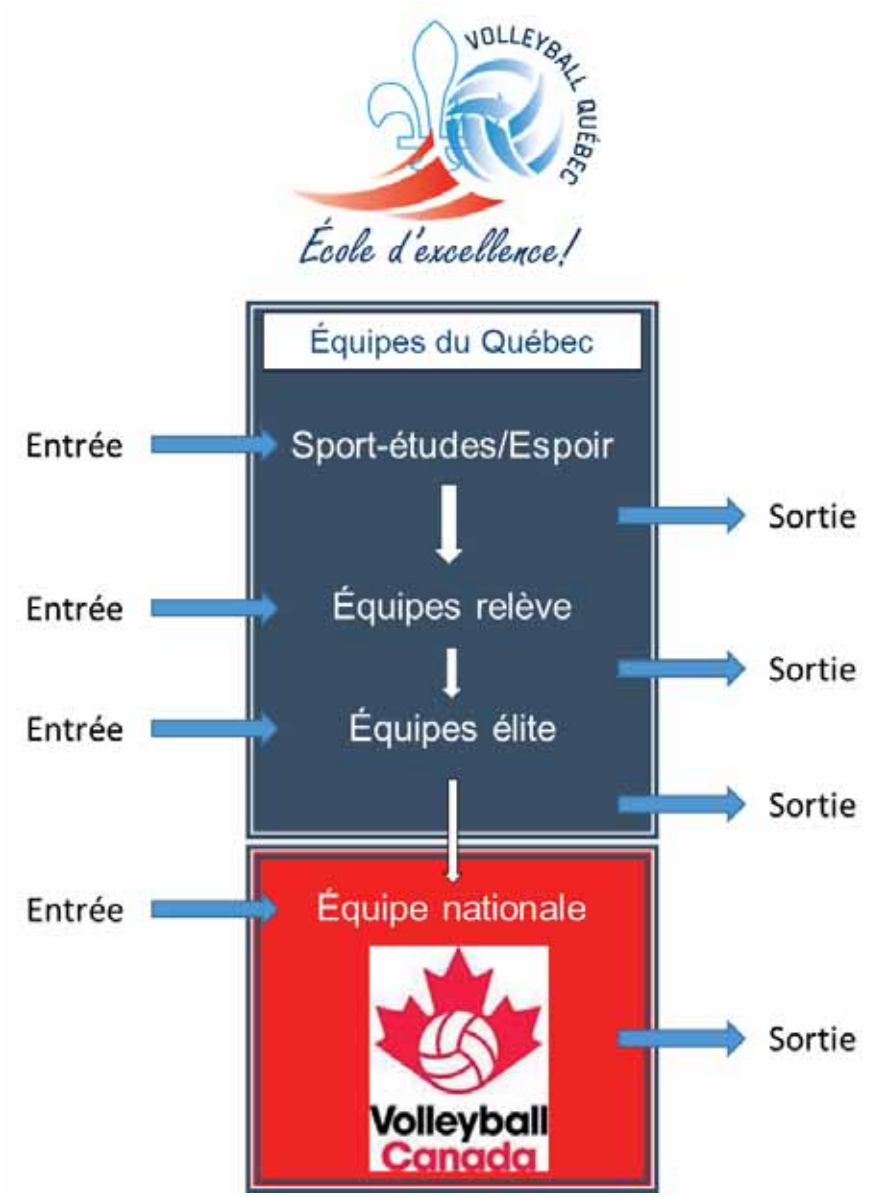
- Obligation de se montrer disponible pour toutes les sélections de Volleyball Canada auxquelles l'athlète de 19 ans et plus serait admissible à participer ;

- Obligation de prendre part à un plan d'encadrement de 10 mois par année, c'est-à-dire en complétant sa saison scolaire par un engagement au NEP de Volleyball Canada, le programme jeunesse de Volleyball Canada, l'équipe du Québec élite 18 ans, l'Académie Volleyball Québec ou le programme d'intégration au volleyball de plage avec le Centre régional d'excellence en volleyball de plage ;
- Obligation d'assiduité aux entrainements, camps d'entrainement et compétitions prévues aux calendriers faisant partie de son plan annuel ;
- Obligation de participer au plan d'accompagnement/suivi annuel de Volleyball Québec (qui peut comprendre évaluation posturale, préparation physique personnalisée, nutrition, etc.).
- Obligation de signer et respecter le contrat d'engagement de l'équipe du Québec.
- Dans le cas d'une blessure, l'athlète qui suit l'équipe, participe aux réunions d'équipe, au travail théorique et à de la réadaptation/entrainement dans la mesure du possible selon sa condition, conservera son identification.
- L'athlète élite, à la saison suivant la sélection, doit être engagé dans l'un de ces programmes : collégial de division 1, universitaire de division 1, centre d'entrainement provincial de Volleyball Québec (l'Académie Volleyball Québec) ou dans un centre d'entrainement à temps plein (NEP) de Volleyball Canada.
- L'athlète relève, à la saison suivant la sélection, doit être engagé dans le centre d'entrainement provincial de Volleyball Québec (l'Académie Volleyball Québec) ou dans un programme collégial de division 1.

Cheminement dans la structure d'excellence de Volleyball Québec

Le schéma suivant présente le cheminement normal de la progression de l'athlète dans sa démarche d'excellence. Il est possible pour un athlète d'entrer dans la structure d'excellence de Volleyball Québec à tous les paliers, le palier précédent n'étant pas un prérequis. Tous les athlètes quitteront également la structure à un certain point de ce cheminement selon leur niveau de talent et d'engagement. L'engagement étant un facteur déterminant dans la démarche d'excellence, si un athlète quittait la structure par choix, l'évaluation de son engagement à une sélection subséquente de la structure d'excellence en serait affectée.

Notez que les programmes Sport-études et espoir sont respectivement l'objet des sections 5.3 et 5.4 ci-dessous.



OBJECTIF 1

Centre d'entraînement à temps plein du Québec (CETP-Qc)**.**

Au début du stade de la spécialisation sportive de notre modèle de développement des athlètes (17 ans), le développement optimal des volleyeurs québécois repose sur l'application des fondements suivants :

- Le développement de l'athlète et de ses habiletés individuelles devrait être la préoccupation centrale de l'encadrement prodigué aux athlètes identifiés, les résultats d'une équipe étant secondaires.
- L'encadrement/entrainement des meilleurs athlètes québécois devrait reposer sur une planification annuelle s'échelonnant sur 11 mois par année (versus 6).
- Les meilleurs athlètes québécois devraient s'entrainer avec les meilleurs athlètes québécois et jouer régulièrement contre les meilleurs athlètes du même âge de l'extérieur de la province et des athlètes plus âgés du Québec.
- Les entraineurs-chefs/conseillers techniques de classe mondiale de Volleyball Québec devraient pouvoir travailler de près avec les athlètes identifiés (planification annuelle, préparation physique, nutrition, repos, engagement, état émotif, etc.) afin de les outiller pour qu'ils puissent prendre en main leur cheminement dans l'excellence.

La tournée réalisée en 2016 par l'entraîneur-chef/conseiller technique de Volleyball Québec. M. Loiseau, a d'ailleurs permis d'identifier un point important faisant l'unanimité sur le fait que même les meilleurs athlètes ne sont pas prêts lorsqu'ils arrivent au niveau post secondaire.

De plus, dans un article publié par Volleyball Québec en 2011, Glenn Hoag soulignait le manque de « stimulus adéquat pour développer le talent : une saison trop courte, la notion du peak by Friday (pas de vision à long terme). Le développement d'un athlète se fait à l'année et il s'agit d'un projet complexe et difficile ». En 2016, suite à la qualification olympique de l'équipe canadienne, M. Hoag renchérissait dans un article publié sur Ici Radio-Canada que le développement systématique du talent dans une structure d'entrainement à temps plein fut la clé du succès renouvelé du programme national masculin.

Comment ces fondements peuvent-ils être mis en œuvre pour les volleyeurs québécois identifiés?

Dans un CETP-Qc dans lequel, pour chacun des sexes :

- Une quinzaine d'athlètes de 17 ans et moins sont regroupés au même endroit pour s'entrainer ensemble à temps plein lors d'un stage d'un an avec l'Équipe du Québec relève.
- La préoccupation centrale de l'encadrement prodigué par les entraineurs-chefs-conseillers techniques de Volleyball Québec est le développement individuel des athlètes.
- L'Équipe du Québec relève du CETP-Qc évolue dans des réseaux lui permettant de se mesurer régulièrement aux meilleurs athlètes âge pour âge de l'extérieur de la province et aux athlètes plus âgés du Québec. Sans être exhaustive, voici une liste d'avenues potentielles :
    - dans la nouvelle ligue Québec-Ontario qui est appelée à croître avec l'ajout de provinces maritimes;
    - au Championnat Volleyball Québec 18 ans;
    - À la Coupe du Québec;
    - au Championnat canadien division équipes provinciales.

- Le contrat d'engagement des athlètes au CETP-Qc fait en sorte que ceux-ci conservent une appartenance à leur club d'origine, ce qui se manifeste de deux façons :
    - Premièrement, à la conclusion de leur stage d'un an avec le CETP-Qc, les athlètes sont soumis aux mêmes règles de transfert comme s'ils avaient évolué pour leur club d'origine pendant cette saison de stage sur l'équipe du Québec.
    - Deuxièmement, les balises du contrat d'engagement permettront aux athlètes du CETP-Qc de participer à des compétitions de la saison régulière de Volleyball Québec avec leur club respectif, lorsque le calendrier du CETP-Qc le permettra, dans le but d'augmenter le volume de compétitions des athlètes du CETP-Qc. Les athlètes du CETP-Qc ne sont pas éligibles pour le Championnat Volleyball Québec avec leur club d'origine puisqu'ils y participent avec l'équipe du Québec en 18 ans en vue des championnats canadiens.

- L'encadrement des athlètes des équipes du Québec identifiés élite (19-20 ans en féminin et 19-22 ans en masculin) est partagé entre leur équipe collégiale/ universitaire (6-7 mois) et le CETP-Qc de mai à août. Ces athlètes continuent d'avoir accès au suivi annuel offert par Volleyball Québec aux athlètes identifiés.

- Le CETP-Qc permet un arrimage complémentaire avec le volleyball de plage en offrant aux athlètes prenant part au programme d'un an avec le CETP-Qc de s'initier au volleyball de plage et aux athlètes gradués de ce programme de choisir le programme d'intérieur ou de plage des équipes du Québec par la suite en complément de leur encadrement collégial/universitaire.

Le maillage des Sport-études avec un CETP-Qc améliorerait aussi la qualité du développement des habiletés individuelles dans ces programmes dont l'objectif premier est de placer des athlètes dans la structure relève de Volleyball Québec.

Au forum 2013, les clubs ont demandé un système de mentorat de la part d'entraineurs plus séniors. Les entraineurs-chefs/conseillers techniques ont débuté leur accompagnement dans les Sport-études et les clubs (service très apprécié d'ailleurs!). L'avènement d'un CETP-Qc maximiserait le développement des entraineurs québécois en offrant des formations/cliniques sur place et en fournissant un milieu de stage très riche.

Il n'y a pas de secret pour l'amélioration de l'adhérence au modèle de développement des athlètes. Il faut que les entraineurs permanents de Volleyball Québec appliquent ces principes de développement, que la progression des athlètes pendant leur stage d'un an sur l'équipe du Québec soit significative, et qu'ultimement ce développement systématique produise davantage de prospects québécois pour le niveau international junior et sénior. Le CETP-Qc sera d'ailleurs connecté aux entraineurs et programmes des équipes nationales.

L'impact sur les projets élite et relève sera une demande de financement accru pour prolonger les périodes d'entrainement ainsi que mieux supporter les compétitions pour ce groupe.

OBJECTIF 2

Maintien du nombre d'athlètes relève entre 26 et 28 par sexe et du nombre d'athlètes élite entre 12 et 16 par sexe.

Depuis 2013, Volleyball Québec entraîne entre 26 et 28 athlètes relève par sexe. L'objectif de cette démarche était de réduire l'écart entre le nombre d'athlètes espoir et le nombre d'athlète relève afin de maximiser les chances de réussite à la fois dans l'identification et le développement du talent. Avant 2013, 6 % des athlètes espoir poursuivaient au sein du programme relève. Avec cette augmentation du nombre

d'athlètes relève encadrés, 12 % des athlètes espoir sont maintenant pris en charge à l'intérieur du programme relève.

En effet, étant donné que Volleyball Québec offre par l'entremise de ses entraîneurs-chefs/conseillers techniques un suivi annuel aux athlètes relève, l'augmentation du nombre d'athlètes relève a permis à plus d'athlètes de bénéficier de l'expertise disponible et ainsi de continuer leur développement dans les meilleures conditions possibles.

L'engouement pour le programme relève est cependant grandissant et dans la conjoncture actuelle, on doit limiter le nombre d'athlètes à la sélection relève à 40 candidats par sexe chaque année.

À moyen terme, Volleyball Québec veut atteindre davantage de jeunes athlètes avec le programme relève versus les 28 par sexe actuels. Avec l'avènement d'un centre d'entrainement à temps plein encadrant 14 athlètes par sexe de la strate d'âge relève (anciennement groupe relève A), le projet serait de fournir aussi deux centres régionaux d'entrainement (ex. : regroupement Est et regroupement Ouest) accueillant chacun 14 athlètes par sexe pour un total de 28 athlètes par sexe du groupe relève B (versus le 14 actuel).

De cette façon, le programme relève rejoindrait 42 athlètes par sexe, permettant d'augmenter à environ 20% le nombre d'athlètes du programme espoir pris en charge via le programme relève. Chaque année, l'encadrement des centres régionaux du programme relève serait le même, soit deux à trois semaines d'entraînement et une compétition si possible**. Une fois aux 4 ans, 12 à 14 athlètes des 42 athlètes du programme relève auront la possibilité de participer aux Jeux du Canada.** Dans l'objectif que les athlètes aient le meilleur suivi possible, Volleyball Québec en collaboration avec les clubs impliqués mettra en place une planification annuelle adéquate pour les athlètes des centres régionaux.

Dans notre sport à développement tardif, ceci maximiserait les chances de réussite du programme relève à la fois dans l'identification et le développement systématique du talent.

L'impact sur les projets du programme relève sera une demande d'aide financière supplémentaire pour supporter des camps d'entrainement régionaux pour le groupe relève.

Objectif 3

Nombre d'athlètes relève/élite identifiés et accès aux différentes bourses

Dans la plupart des grands évènements (Jeux du Québec, Jeux du Canada et Jeux Olympiques) le nombre d'athlètes pouvant participer à la compétition est de 12. Par contre, à tous ces niveaux, les équipes s'entraînent avec plus de 12 joueurs pour une meilleure gestion des entraînements (avec l'avènement de la règle du joueur en position « libéro ») et aussi dans l'éventualité de blessures. Dans cette optique, Volleyball Québec sélectionne et encadre 14 athlètes pour le programme élite et 28 athlètes pour le programme relève.

Volleyball Québec a de plus embauché des entraineurs-chefs permanents pour ses équipes du Québec. Ces ajouts de personnel, disposant d'une expertise reconnue en développement de l'athlète et de l'expérience du niveau international, nous donnent les moyens de bonifier de façon significative l'encadrement annuel de nos athlètes identifiés élite et relève dans les deux disciplines.

L'investissement de Volleyball Québec de concert avec le support des projets soutenus par le PSDE-MEES permettent, depuis 2013, d'encadrer des équipes de 14 athlètes par sexe en volleyball élite et 28 par sexe en volleyball relève. Le 2e groupe relève dans chaque sexe a entre autres permis d'envoyer deux équipes par sexe au NTCC (compétition nationale), soit une de 18 ans et une de 17 ans en 2016. Cette 2e équipe était composée d'athlètes éligibles aux Jeux du Canada en 2017, pour qui une expérience de compétition nationale avec le même groupe de base s'avère une importante préparation aux Jeux du Canada.

Le gouvernement du Québec soutient les athlètes identifiés relève et élite entre autres pas sa mesure de crédit d'impôt. Les athlètes identifiés au ministère ont de plus la possibilité de postuler pour différents programmes de bourses auprès de diverses entités sportives.

Cependant, Volleyball Québec n'est pas en mesure d'identifier officiellement assez d'athlètes bénéficiant de la mesure incitative des crédits d'impôt remboursables parmi les athlètes s'engageant à parts égales dans ses programmes relève. Plusieurs étudiants-athlètes de talent sont déchirés entre leur engagement dans leur démarche d'excellence et un travail d'été leur permettant de supporter leur année scolaire et sportive.

Volleyball Québec souhaite un ajustement du nombre d'athlètes identifiés afin de mieux servir le nouveau contexte d'encadrement des athlètes dans ses programmes relève. Un tel ajustement augmenterait les chances que ce soit les meilleurs athlètes qui se

retrouvent au sein des programmes relève et non ceux qui ont à la fois le talent et les moyens, en plus d'éliminer les iniquités perçues par les athlètes.

L'impact est un maintien du nombre d'athlètes identifiés élite à 16 par sexe, et la possibilité d'identifier 26 athlètes relève par sexe.

5.2 Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraineurs

L'orientation du cycle 2013-2017 est maintenue pour le cycle 2017-2021.

Considérant que le programme d'aide à l'engagement d'entraineurs (PAEE) doit être en cohérence avec le modèle de développement à long terme de l'athlète et avec les programmes des équipes du Québec;

Considérant que les athlètes impliqués dans nos programmes d'excellence sont les athlètes du stade de la spécialisation sportive;

Considérant que la fédération désire créer deux postes d'entraineurs-chefs/conseillers technique permanents en volleyball afin d'optimiser le développement annuel des athlètes relève et élite;

Considérant que Volleyball Québec identifie le réseau collégial division 1/21 ans et moins comme réseau prioritaire encadrant les athlètes du stade de la spécialisation sportive;

Volleyball Québec maintient les orientations suivantes au programme d'aide à l'engagement d'entraineurs.

Le programme veut :

soutenir la mise en œuvre du Modèle de développement des athlètes de la fédération ;

aider les entraineurs contribuant à l'encadrement des athlètes relève et élite québécois;

permettre le développement de la professionnalisation des entraineurs au Québec.

Entraineurs prioritaires au programme

Le programme s'adresse aux entraineurs encadrant les athlètes du stade de la spécialisation sportive qui correspond aux âges des athlètes engagés dans nos programmes relève et élite. La priorité pour 2017-21 sera de supporter les entraineurs permanents de la fédération (temps plein). Le reste de l'enveloppe fixe du PAEE sera octroyé à des entraineurs des réseaux ciblés selon les critères de contingentement détaillés plus loin dans la section 5.2 et ce jusqu'à épuisement de l'enveloppe fixe.

Réseaux ciblés

Le réseau identifié par Volleyball Québec comme réseau principal est le collégial division 1. Les réseaux ciblés comme réseaux secondaires sont les réseaux 21 ans et moins ainsi que 18 ans et moins.

Exigences de Volleyball Québec envers les réseaux

- Chaque établissement impliqué dans le réseau principal devra être un maillon important dans le fonctionnement de son club d'appartenance et assurer le développement d'une structure jeunesse dans son club.

- L'institution dont l'entraineur reçoit une aide financière du PAEE pour une équipe de Division 1 devra participer au championnat Volleyball Québec 21 ans et moins.

- **L'institution dont l'entraineur reçoit une aide financière du PAEE devra accorder une visibilité aux logos du MEES et de Volleyball Québec dans ses publications et pour les matchs locaux.**

À la lumière du portrait actuel de la participation par sexe et des structures présentes dans le volleyball québécois, Volleyball Québec recommande que le réseau collégial division 1 stabilise la ligue masculine à six équipes et la ligue féminine à huit équipes. Cette stabilisation sera dictée par le respect des exigences du cadre de référence du Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ). Il est primordial que toutes les équipes de ce réseau principal rencontrent les exigences de ce cadre de référence. Ces mêmes exigences doivent s'appliquer à l'inclusion comme à l'exclusion d'une équipe du réseau principal le cas échéant.

Il est important de considérer que les bénéficiaires du PAEE entrainent dans un circuit de développement. Or, au stade de la spécialisation sportive, l'entraineur doit veiller à

offrir aux athlètes sous sa responsabilité un ratio d'entrainement/compétition de 60/40.

Exigences de Volleyball Québec dans l'administration du programme

La demande d'aide doit être faite par un club dûment enregistré au registre des entreprises du Québec et être signée par les administrateurs autorisés. Le demandeur devra fournir une résolution du conseil d'administration à cet effet.

Le club doit signer un protocole d'entente avec Volleyball Québec et déposer le contrat des entraineurs avec le club qui montre clairement sa rémunération, ses fonctions et ses tâches au sein du club, ainsi que le nombre d'heures travaillées.

Le club devra être une structure verticale.

Le club ne pourra effectuer qu'une demande par entraineur. Un entraineur du réseau principal bénéficiant du PAEE et qui dirige aussi une équipe du réseau secondaire ne pourra recevoir de l'aide du programme pour son travail dans le réseau secondaire.

Un entraineur temps plein est éligible au PAEE dans une même année financière que dans une seule discipline : soit le volleyball ou le volleyball de plage.

Le classement obtenu avec la grille de pondération sera différenciateur selon les scénarios suivants :

- Un club qui n'obtient pas 50 % et plus comme résultat ne pourra se voir accorder une subvention pour un entraineur temps plein dans le réseau principal collégial division 1/21 ans et moins ;
- Un club qui obtient 25 % et moins ne pourra se voir accorder une subvention pour un entraineur mi-temps dans n'importe lequel des deux réseaux ;
- Le montant octroyé par le MEES est une enveloppe fermée et ce dernier impose des montants minimaux à verser pour un entraineur temps plein et un entraineur mi-temps. Lorsque les demandes de soutien au PAEE excèdent le montant disponible de l'enveloppe fixe, le rangement des pointages combinés du club et de l'entraineur (voir les critères d'analyse des demandes ci-dessous) servira à accorder les montants d'aide dans l'ordre jusqu'à l'épuisement de l'enveloppe fixe ;
- Un comité pourra être formé pour effectuer une analyse plus en profondeur des dossiers en cas d'équivalence.

La subvention maximale pour un entraineur temps plein dans le réseau principal est de 10,000 $ et pour un entraineur mi-temps 5000 $. Volleyball Québec se garde la

possibilité de bonifier l'offre temps plein dans le réseau principal jusqu'à 15,000 $ si la répartition de l'enveloppe budgétaire le permet.

Les entraineurs recevant du PAEE à temps plein sont des professionnels qui font du volleyball à temps plein, par conséquent leurs candidatures sont automatiquement incluses dans les concours visant à pourvoir les postes des programmes des équipes du Québec l'année où ils reçoivent une subvention temps plein. Si leur candidature est retenue et que l'offre est déclinée, l'entraineur perdra son éligibilité à un support temps plein l'année subséquente et devra soumettre une nouvelle application pour se requalifier au PAEE.

La subvention maximale dans le réseau secondaire pour un entraineur mi-temps est de 3500 $.

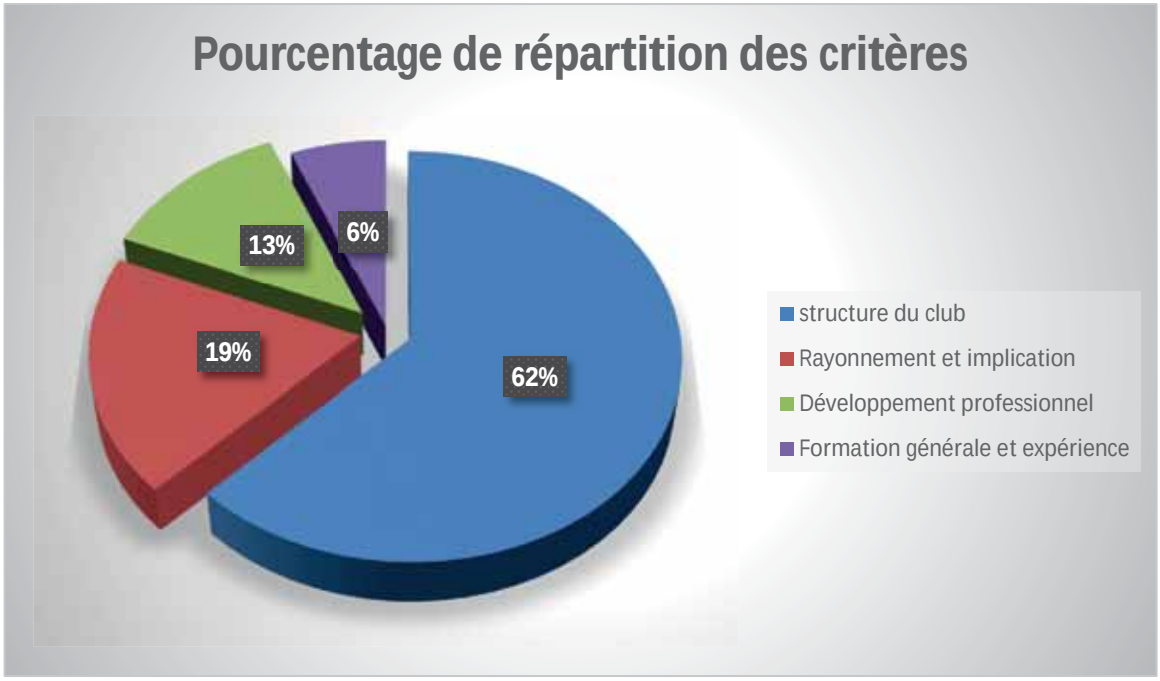
Critères d'analyse des demandes

Structure du club de l'année en cours – 100 points	
Vigueur de la structure verticale - nombre d'équipes dans le club dûment enregistrées à Volleyball Québec	10
Nombre total d'athlètes de 18 ans et moins dans le club dûment enregistrés à Volleyball Québec	10
Nombre d'athlètes du club impliqués dans les programmes relève de l'année en cours	20
Nombre d'athlètes du club impliqués dans les programmes élite de l'année en cours	20
Services connexes (Préparateur physique, nutritionniste, psychologue)	10
Profil de certification des entraineurs-chefs du club	5
Pérennité du soutien financier	15
Implication dans le programme espoir	3
Programmes de mini-multisport ou de volleyball senior mis de l'avant par le club	3
Perfectionnement accordé aux entraineurs du club dans le PAEE	4
	100

Section de l'entraîneur - 60 points	
Rayonnement et implication au cours des trois dernières années – 30 points	
Participation comme entraineur d'un programme élite ou relève* (3 pts pour processus) * sans désistement	9
Membre actif d'une commission ou d'un comité de Volleyball Québec ou VC	3
Participation au camp estival	5
Participation comme entraîneur d'un centre espoir	5
Participation au camp de sélection élite-relève (comme sélectionneur)	3
Mentorat dans son club (pièce justificative)	5
	30

Développement professionnel dans les deux dernières années – 20 points	
Certification niveau 4 ou en processus de certification niveau 4.	3
Participation à des colloques traitant de disciplines connexes à l'entrainement.	5
Intervenant à des colloques sur le volleyball	3
Participation à des colloques internationaux sur le volleyball	3
Participation à des colloques sur le volleyball	3
Participation à des camps de Volleyball Canada	3
	20

Formation générale et expérience – 10 points	
Expérience de l'entraineur faisant l'objet de la demande.	7
Qualifications propres à l'entrainement qui ont été acquises à l'école.	3
	10



5.3 Argumentaire – programme Sport-études à l'école secondaire

Le programme Sport-études, un moyen approprié au développement de l'excellence sportive.

La mission de l'entraineur au *stade de la transformation du participant en athlète* consiste à « hausser la capacité de performance du participant en vue d'en faire un athlète, d'accentuer la préparation physique et de le préparer à transférer ses apprentissages dans la réalité compétitive tout en tenant compte de leur croissance et de leur développement individuel ».

Pour atteindre cette mission, le nombre d'heures d'entrainement est primordial. Dans la planification de ce stade, Volleyball Québec prescrit un volume total de neuf heures d'entrainement et de compétition, équivalant à trois séances d'entrainement de deux heures et d'une moyenne de trois heures de compétition par semaine. Ce nombre et cette fréquence d'entrainement constituent un minimum d'intervention auprès de l'athlète pour qu'il progresse et fasse le passage du simple exécutant à l'athlète.

Volume d'entrainement et de compétition recommandé Stade de la transformation du participant en athlète	
NOMBRE TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	9
NOMBRE DE SEMAINES DE LA SAISON	23
NOMBRE TOTAL D'HEURES	207
NOMBRE D'HEURES D'ENTRAINEMENT - 70 %	145
NOMBRE D'ENTRAINEMENTS/SEMAINE – 2 HEURES	3
NOMBRE D'HEURES DE COMPÉTITION - 30 %	62
NOMBRE DE COMPÉTITIONS (6 h/compétition)	10

Volume d'entrainement et de compétition de Volleyball Québec prescrit pour les programmes Sport-études Stade de la transformation du participant en athlète	
NOMBRE D'HEURES D'ENCADREMENT PAR SEMAINE EXCLUANT LES COMPÉTITIONS	15
NOMBRE DE SEMAINES DE LA SAISON	40
NOMBRE TOTAL D'HEURES D'ENCADREMENT EXCLUANT LES COMPÉTITIONS	600
NOMBRE D'HEURES D'ENTRAINEMENT EN GYMNASE/SEM	10
NOMBRE TOTAL D'HEURES D'ENTRAINEMENT EN GYMNASE – 70%	400
NOMBRE D'HEURES DE COMPÉTITION – 30 %	175
NOMBRE DE COMPÉTITIONS (8 h/compétition)	22

Le programme Sport-études permet de bonifier l'offre d'encadrement à ce stade et de l'augmenter à 15 heures par semaine sur une période de septembre à juin. Cette bonification du temps d'encadrement permet d'avoir une approche plus globale du développement de l'athlète, de toucher des facettes de l'entrainement qui d'ordinaire sont mises de côté ou effleurées, d'intégrer le développement du joueur dans les deux disciplines du volleyball, d'offrir des services à l'athlète qui normalement sont inexistants et de mieux adapter les compétitions au développement de l'athlète.

Orientations du programme Sport-études à l'école secondaire en volleyball /volleyball de plage

Préalables

Volleyball Québec reconnait que le programme Sport-études représente une excellente avenue du développement de l'excellence sportive et par conséquent, considère le programme Sport-Études/plateforme espoir comme la porte d'entrée de sa structure d'excellence provinciale espoir-relève-élite.

Le programme Sport-études à l'école secondaire doit s'intégrer dans le continuum du développement à long terme de l'athlète (DLTA) et dans le Modèle de développement

de l'athlète de Volleyball Québec. Le programme Sport-études est un centre de développement du talent individuel de chaque athlète.
Le programme Sport-études veut offrir une augmentation du temps d'entrainement dans une plage horaire plus conviviale avec les études.

Le programme Sport-études à l'école secondaire doit être construit en partenariat avec Volleyball Québec en ce qui touche toutes les exigences du volet sportif.

L'école et ses intervenants doivent travailler en collaboration avec leur milieu pour implanter un programme qui réponde aux besoins de la région.

Volleyball Québec assume que les athlètes issus de ces programmes vont participer au programme espoir de leur région.

Le programme Sport-études devra intégrer les disciplines du volleyball et du volleyball de plage dans son contenu annuel.

Sport-études et Modèle de développement de l'athlète

Le programme Sport-études à l'école secondaire dans le schéma du cheminement de l'athlète d'excellence en volleyball s'intègre dans le contexte du programme espoir.

Le programme espoir est régional et permet à tous les athlètes des groupes d'âge visés, 16 ans et moins en volleyball féminin et moins de 17 ans en volleyball masculin de se faire valoir dans une sélection régionale ouverte. Le programme espoir constitue la porte d'entrée de la structure d'excellence provinciale de Volleyball Québec espoir-relève-élite. Le programme espoir est abordé à la section 5.4 de ce Modèle de développement de l'athlète.

Objectifs généraux d'un programme Sport-études

- Développer les **aptitudes individuelles de l'athlète**.
- Accentuer l'engagement dans un processus d'excellence.
- Éveiller la joie et l'enthousiasme au volleyball et au volleyball de plage d'excellence.

Objectifs spécifiques d'un programme Sport-études

- Développer et consolider l'exécution des savoir-faire moteurs de base et en acquérir de nouveaux.
- Améliorer la justesse de la réponse en jeu.
- Développer la connaissance et l'application de systèmes de jeu.
- Développer la confiance en soi, la combativité et le désir de réussite en situation d'entrainement et de compétition.
- Sensibiliser l'athlète à l'importance de sa condition physique par du travail de gainage, de coordination et de vitesse.

Les programmes Sport-études en volleyball/volleyball de plage de la province devront suivre la planification annuelle recommandée par Volleyball Québec. De cette façon, Volleyball Québec pourra s'assurer que les objectifs soient bien intégrés. Volleyball Québec visite chacun de ses programmes Sport-études chaque année. Ces rencontres permettent de savoir où les différents programmes en sont au moment de ces visites et de planifier l'accompagnement annuel en conséquence.

Dans le but d'aider chaque programme dans l'atteinte des objectifs, Volleyball Québec organise une rencontre annuelle des Sport-études (Annexe F) lors de laquelle chaque école doit présenter un rapport sur la situation de son programme. Les intervenants doivent démontrer les points forts et les points à améliorer. Cette rencontre permet aussi aux intervenants Sport-études d'échanger entre eux et ainsi d'améliorer leur programme respectif.

Sport-études et clientèle visée (premier et deuxième cycle du secondaire)

Premier cycle

Les athlètes voulant intégrer un programme Sport-études au 1er cycle (secondaires 1 et 2) doivent démontrer un intérêt pour le sport. Cependant, puisqu'il s'agit d'un programme mettant l'emphase sur le développement d'habiletés motrices générales avec comme sport prédominant le volleyball, tous les athlètes peuvent intégrer le programme.

Le nombre de places disponibles par programme peut cependant influencer le choix des athlètes. Des tests physiques devront alors être réalisés afin de choisir les athlètes qui intègreront le programme.

Deuxième cycle

Les athlètes voulant intégrer ou rester dans un programme Sport-études au 2e cycle (secondaires 3, 4 et 5) doivent démontrer un engagement vers l'excellence dans leur processus sportif. Cet engagement jumelé à un encadrement de qualité est un gage d'un développement optimal de l'athlète.

Une sélection des athlètes pourrait avoir lieu si le nombre d'athlètes voulant intégrer le programme est plus élevé que le nombre de places disponibles. À ce moment, les programmes pourront utiliser les barèmes utilisés lors des sélections régionales du programme espoir (réf. tableau ci-dessous). La charte de pondération qui sert à donner une cote aux athlètes met l'accent sur les qualités physiques et les mesures anthropométriques de l'athlète.

Charte de pondération du programme espoir	%
Mesures anthropométriques	30
Tests physiques	50
Habileté générale	20
	100

Sport-études et <u>prescription d'entrainement</u> (premier et deuxième cycles du secondaire)

L'encadrement fourni par un programme Sport-études permet aux athlètes de se développer aux plans sportif et humain. Le développement équilibré de l'athlète dans sa globalité (aspects technico-tactiques, physiques, psychologiques et relationnels) doit être l'objectif premier de ce programme. Il est bon de se rappeler que notre sport est un sport à maturation tardive et que la pérennité des athlètes repose sur l'excellence de leur développement physique.

Premier cycle

Le programme volleyball/multisport doit permettre aux athlètes d'introduire et développer leurs habiletés de base dans un souci d'exécution et d'efficacité.

L’introduction des savoir-faire nécessite des exercices simples. Cette évolution permet à l’athlète d’exécuter l’exercice de façon optimale sans fatigue et avec une grande concentration.

Le développement des savoir-faire nécessite l'évolution constante des conditions d'entrainement. Cette évolution est progressive et place l'athlète dans des contextes de réalisation qui lui permettent d'abord d'acquérir une certaine aisance dans l'exécution, de corriger certaines façons de faire nuisant à l'exécution, puis d'augmenter l'effort exigé de l'athlète sans que cela nuise à la qualité de la réponse qu'il doit donner.

De plus, Volleyball Québec est d’avis qu’une formation complémentaire dans d’autres sports en Sport-études en secondaire 1 et 2 peut permettre aux athlètes du programme d’ouvrir leur horizon et d’améliorer les principes d’entraînement (vitesse, coordination, etc.) qu’ils n’auraient pas en pratiquant le volleyball uniquement.

Deuxième cycle

Le programme de volleyball doit permettre aux athlètes de DÉVELOPPER et de CONSOLIDER leurs habiletés de base dans un souci d'exécution efficace et constante dans le contexte compétitif. Le développement des savoir-faire nécessite l'évolution constante des conditions d'entrainement. Cette évolution est progressive et place l'athlète dans des contextes de réalisation qui lui permettent d'abord d'acquérir une certaine aisance dans l'exécution, de corriger certaines façons de faire nuisant à l'exécution, puis d'augmenter l'effort exigé de l'athlète sans que cela nuise à la qualité de la réponse qu'il doit donner.

La consolidation des savoir-faire introduit de façon systématique les notions de constance et surtout de précision. C'est la recherche de l'exécution du système tripartite réception – passe - attaque dans différents contextes de réalisation. L'approche est progressive et met en place des exercices qui vont du simple au plus complexe, à des conditions contrôlées par l’entraineur vers des conditions aléatoires. Le partenaire est introduit systématiquement à cette étape et fait apparaitre de plus en plus des contextes aléatoires de réalisation nécessitant une prise de décision et une exécution correcte de la réponse motrice. La coopération, le synchronisme entre les joueurs et la vitesse d’exécution sont essentiels pour résoudre la tâche.

Premier et deuxième cycle

La formation du joueur en Sport-études, à cause de l'augmentation du temps d'entrainement, ne doit pas accélérer l'introduction de variantes d'exécution sur des gestes dont l'apprentissage, la qualité et la constance ne sont pas complétés et pour

lesquels la préparation physique serait déficiente. Le respect de la prescription apparaissant dans le Modèle de développement de l'athlète dans ce cas s'avère important. Le développement de nouvelles stratégies d'apprentissage qui permettent de sortir du cadre spécifique de l'activité pour atteindre les fondamentaux du mouvement est un très beau défi de l'entraineur dans le contexte d'un programme Sport-études.

De plus, la formation du joueur doit privilégier le développement de joueurs complets, capables d'évoluer partout sur le terrain. On devra retarder l'établissement d'une spécialisation trop hâtive orientée vers une position. L'introduire, mais non en faire une priorité.

La performance compétitive du groupe ne doit pas prendre le pas sur le développement individuel. **D'ailleurs, un programme Sport-études se veut un centre de développement des athlètes sans nécessairement que ce programme Sport-études constitue une équipe.** L'école devra mettre les résultats compétitifs au second plan et valoriser davantage le développement de chaque athlète dans un souci de formation à long terme du participant/athlète.

Le programme Sport-études doit assurer aux athlètes des programmes de préparation physique supervisés par des professionnels de cette spécialité sportive, qui respectent leur développement individuel et qui prennent en compte les cibles.

Le programme Sport-études doit accentuer le développement des facteurs psychologiques qui, dans tout autre contexte, sont très peu abordés faute de temps. Le contexte Sport-études permet d'intégrer ces éléments dans le processus de formation de l'athlète. Les facteurs psychologiques représentent la toile de fond dont doit s'imprégner l'ensemble des autres facteurs.

Le programme d'entrainement doit respecter ces énoncés et Volleyball Québec doit s'assurer :

- de la qualité de l'encadrement. L'entraineur-chef répondant devra être un professionnel de l'activité physique avec une certification d'entraineur de niveau développement et développement avancé. L'entraineur-chef en place devra poursuivre sa formation en accomplissant régulièrement des tâches de niveau performance ou de formation continue en volleyball et en volleyball de plage lui permettant de mettre à jour ses connaissances.

La certification exigée demeure incontournable pour que les intervenants impliqués parlent le même langage que le monde du sport. Il va être important pour le mandataire sportif et l'école impliqués de favoriser le perfectionnement continu des membres de son personnel qui travaillent auprès de la clientèle Sport-études.

Les entraineurs-chefs qui travaillent sous la supervision de l'entraineur-chef répondant s'engagent également à compléter leur formation afin d'obtenir leur niveau développement et développement avancé. De plus, ces entraineurs-chefs devront au minimum posséder une certification équivalente à celle recommandée pour un entraineur-chef dans la politique de compétition de Volleyball Québec selon la catégorie d'âge concernée.

Une certification en volleyball de plage de niveau développement plus l'atelier de niveau développement avancé spécialisation plage devra compléter la formation de tous les entraineurs impliqués dans le programme ;

- et du contenu de l'entrainement.

La répartition du temps d'entrainement comptée sur une base de quinze heures/semaine *(libération d'une plage horaire quotidienne de trois heures consécutives)* doit s'aligner sur ces énoncés :

Premier cycle

Les athlètes de secondaire 1 et 2 doivent avoir une prescription d'entraînement en volleyball de 40 % du nombre d'heure d'entraînement qu'ils ont par semaine. Le 60 % restant doit être fait dans d'autres disciplines sportives.

Distribution des heures d'entrainement	Programme Sport-études	
CONTENU	%	Temps/heures
Facteur technique	70	4h12
Facteur tactique individuelle	20	1h12
Facteur tactique collective	10	36 min
TOTAL	100	6
Autres discipline	75	6h45

Facteur physique	20	1h48
Facteur psychologique	5	27 min
TOTAL	100	9
GRAND TOTAL		15

Deuxième cycle

Les athlètes de secondaire 3 doivent avoir une prescription d'entraînement en volleyball de 60 % du nombre d'heure d'entraînement qu'ils ont par semaine. Le 40 % de l'encadrement restant doit inclure les services connexes (ex. la psychologie sportive, la préparation physique, l'alimentation) et l'intégration d'autres disciplines sportives.

Distribution des heures d'entrainement	**Programme Sport-études**	
CONTENU	%	Temps/heures
Facteur technique	60	5h24
Facteur tactique individuelle	25	2h15
Facteur tactique collective	15	1h21
TOTAL	100	9
Autres discipline	50	3h
Facteur physique	35	2h06
Facteur psychologique	15	54 min.
TOTAL	100	6
GRAND TOTAL		15

Les athlètes de secondaire 4 et 5 doivent avoir une prescription d'entraînement en volleyball de 70 % du nombre d'heure d'entraînement qu'ils ont par semaine Le 30 % de l'encadrement restant doit inclure les services connexes (ex. la psychologie sportive, la préparation physique, l'alimentation) et l'intégration d'autres disciplines sportives.

Distribution des heures d'entrainement	Programme Sport-études	
CONTENU	%	Temps/heures
Facteur technique	45	4h30
Facteur tactique individuelle	35	3h30
Facteur tactique collective	20	2h
TOTAL	100	10
Autres discipline	30	1h30
Facteur physique	40	2h
Facteur psychologique	30	1h30
TOTAL	100	5
GRAND TOTAL		15

Le programme Sport-études doit s'assurer que les athlètes évoluent dans un réseau provincial de compétition dans lesquels évoluent les meilleurs athlètes provinciaux de la catégorie d'âge. Les seuls réseaux qui offrent cette possibilité sont les réseaux civils avec des débouchés sur les championnats provinciaux et canadiens. La seule participation au réseau scolaire ne peut répondre à l'engagement d'excellence des athlètes.

Deux avenues s'offrent aux programmes Sport-études : 1) inscrire leurs propres équipes dans le réseau civil ; ou 2) retourner les athlètes dans leur club pour disputer leurs compétitions.

Dans cette perspective, les athlètes de deuxième cycle pourront être identifiés comme athlète espoir s'ils respectent l'une deux voies possibles pour qu'un athlète puisse être identifié espoir.

1) La première est la voie traditionnelle qu'est le programme estival espoir de Volleyball Québec. Un athlète sélectionné à la sélection régionale (voir critères à l'annexe D) et faisant partie de l'équipe espoir de sa région qui a participé au Québec Espoir ou Jeux du Québec pourra être identifié « espoir ».

2) La deuxième voie consistera à s'engager dans un programme Sport-études reconnu par Volleyball Québec/MEES ET à évoluer dans le CIRCUIT/

TOURNOIS INVITATION civils de Volleyball Québec. Pour qu'un athlète soit considéré comme évoluant dans l'un des CIRCUITS/TOURNOIS INVITATION civils de Volleyball Québec, il devra participer à au moins 2 des 3 compétitions offertes du CIRCUIT/INVITATIONS.

Pour le premier cycle, l'athlète devra participer à deux compétitions sur les 3 proposées par Volleyball Québec entre janvier et avril. Le programme a une approche multisport avec une prépondérance pour le volleyball. Des tests devront aussi être passés et envoyés à Volleyball Québec pour suivre la progression des athlètes du programme. L'utilisation des tests en forme au secondaire sera de mise pour les deux années du cycle. Les athlètes en secondaire 2 devront en plus réussir des tests spécifiques au volleyball (manchette sur place, touche sur place, service, etc. - voir Annexe F).

De plus, le programme Sport-études doit permettre aux athlètes d'avoir accès à différents services qui permettent de répondre aux différents besoins amenés par l'entrainement sportif et dans une perspective de développement global de la personne.

Parmi les services prioritaires, on peut identifier:

- le suivi médical: évaluation d'entrée dans le programme avec un suivi annuel, service de diagnostic en médecine du sport ;
- la physiothérapie: traitement de blessures sportives, réadaptation et préparation pour le retour à l'activité. Sessions d'information portant sur le soin des blessures, premiers soins et exercices de prévention ;
- la préparation physique: planification de l'entrainement selon le calendrier annuel, les disponibilités hebdomadaires et la condition physique de l'athlète; programmation, supervision de l'entrainement selon les besoins de l'athlète;
- la psychologie du sport, conseils en préparation mentale, développement et perfectionnement des habiletés mentales (ex : visualisation, relaxation, concentration), analyse et interprétation de situations spécifiques dans le sport, techniques de résolution de problèmes, communication efficace, plan annuel d'entrainement mental, etc ;
- la nutrition: conseils nutritionnels pour la performance, la récupération, le contrôle du poids, la période avant, pendant et après la compétition, la réhydratation, le panier d'épicerie, les suppléments nutritionnels, les vitamines et les minéraux.

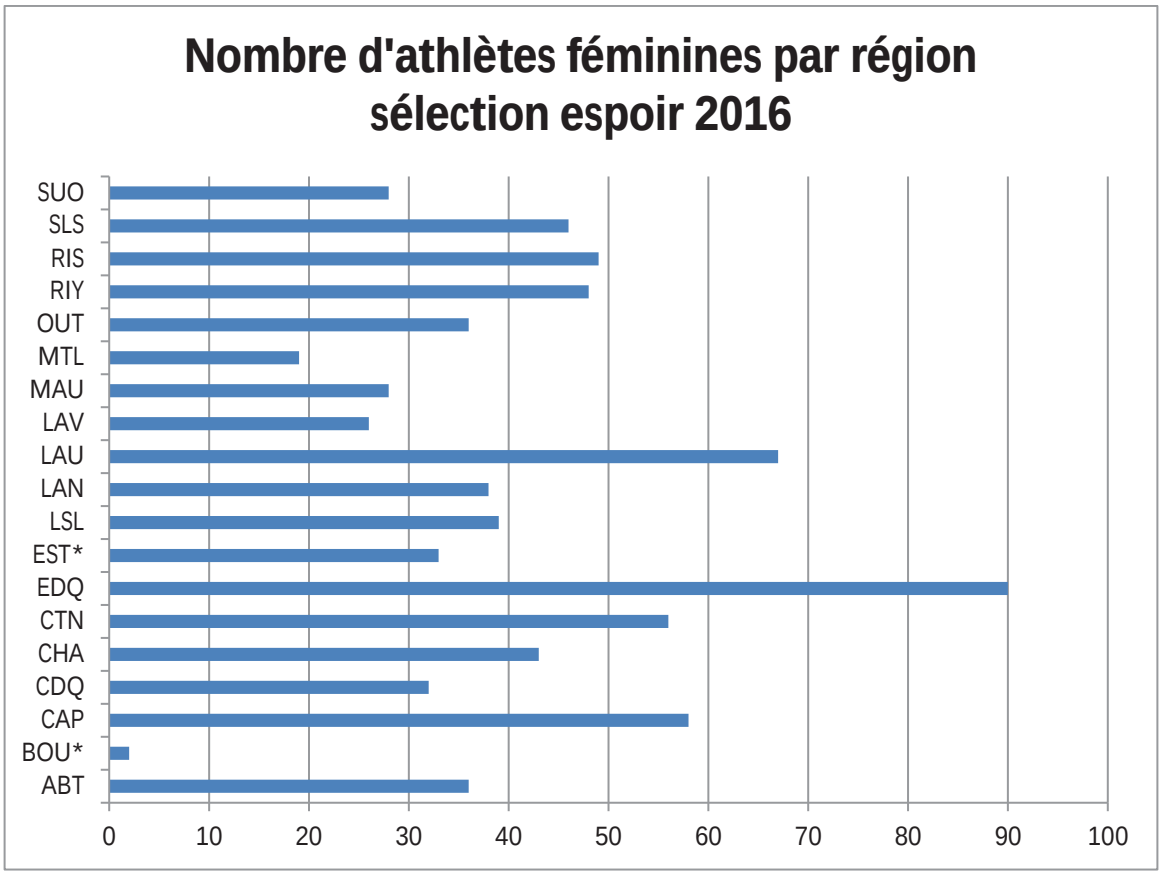
Sport-études et mini-volley

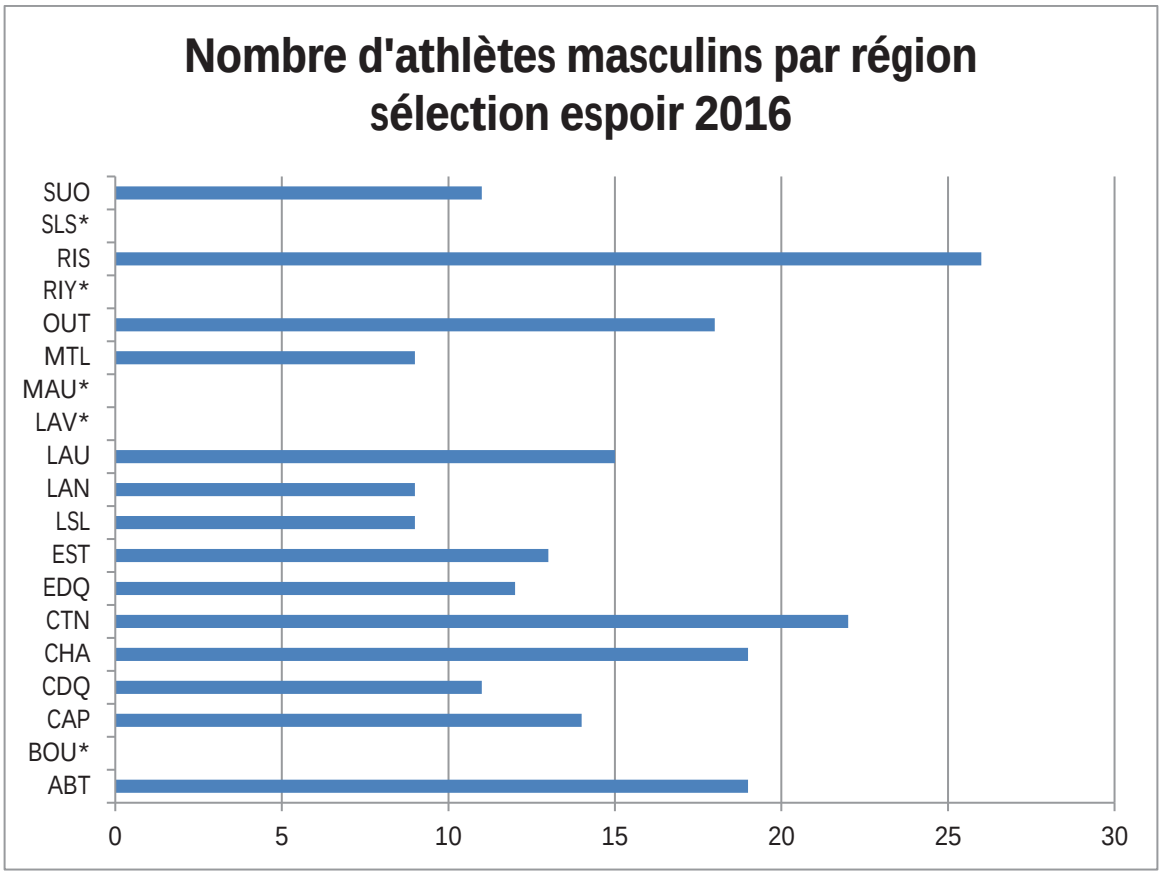
Également, une intégration d'une pratique du minivolley auprès de la clientèle des 9-11 ans serait un atout majeur à la survie d'un programme à plus ou moins long terme. Cette initiation se concrétise dans des projets ponctuels offerts à des moments durant l'année qui permettent à cette clientèle d'avoir une connaissance minimale de ce sport et d'orienter leurs intérêts sportifs.

5.4 Programme des Jeux du Québec

Le programme espoir de Volleyball Québec est la porte d'entrée du jeune dans la structure d'excellence espoir-relève-élite de Volleyball Québec. Il est en lien direct avec le programme des Jeux du Québec.

Le programme espoir est présent dans toutes les régions du Québec en volleyball féminin et est présent presque partout en masculin. Également, les camps de sélection espoir attirent de plus en plus d'athlètes tant en féminin qu'en masculin. Le groupe d'âge identifié est 16 ans et moins pour les filles et moins de 17 ans pour les garçons.


Nombre d'athlètes féminines par région
sélection espoir 2016
SUO
SLS
RIS
RIY
OUT
MTL
MAU
LAV
LAU
LAN
LSL
EST*
EDQ
CTN
CHA
CDQ
CAP
BOU*
ABT
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100



Le camp de sélection espoir est un camp régional ouvert à tous. Les jeunes y passent un ensemble de tests anthropométriques et physiques. Leur développement technique et tactique est analysé à l'aide d'exercices de jeu et coté en fonction de leur habileté générale et de leur aisance motrice. Une pondération est accordée aux différents aspects évalués avec une importance placée sur les résultats anthropométriques et physiques. Vous trouverez dans les tableaux de l'Annexe D les chartes utilisées pour la sélection espoir des jeux du Québec de 2018.

La catégorie d'âge ciblée est une clientèle qui est à la fin du *stade de la transformation du participant en athlète*, stade où l'athlète termine la consolidation des savoir-faire de base de l'activité et peaufine sa préparation physique générale et au début du *stade de la spécialisation sportive,* stade où l'athlète consolide tous les facteurs influençant la performance pour obtenir une régularité dans la prestation sportive. C'est un moment de passage pour l'athlète du groupe d'âge ciblé et un moment de décision à poursuivre sa route dans l'excellence sportive.

Filles					
	2017	2018	2019	2020	2021
Élite - 20 ans et moins	4	1	2	3	4
Relève – 18 ans et moins	1997	1998	1999	2000	2001
Espoir – 16 ans et moins	1998	1999	2000	2001	2002
	1999	2000	2001	2002	2003
	2000	2001	2002	2003	2004
	2001	2002	2003	2004	2005
	2002	2003	2004	2005	2006
	2003	2004	2006	2006	2007

Garçons					
	2017	2018	2019	2020	2021
Élite - 22 ans et moins	4	1	2	3	4
Relève – 18 ans et moins	1995-1997	1996-1998	1997-1999	1998-2000	1999-2001
Espoir – moins de 17 ans	1998	1999	2000	2001	2002
	1999	2000	2001	2002	2003
	2000	2001	2002	2003	2004
	2001	2002	2003	2004	2005
	2002	2003	2004	2005	2006
	2003	2004	2006	2006	2007

Le camp d'entrainement

D'une durée de trois semaines, le camp d'entrainement doit comprendre un minimum de 40 heures d'entrainement et un maximum de 50 et se conclure sur un tournoi regroupant l'ensemble des régions, soit le Québec Espoir l'année précédant les Jeux soit la Finale des Jeux lors de l'année des Jeux. Les entraineurs disposent d'un plan-cadre leur permettant d'orienter et de situer le contenu de leur entrainement. Le pourcentage de temps à accorder aux différents facteurs d'entrainement leur est précisé à la semaine près. Le tableau ci-après présente cette répartition.

Une différence majeure avec les pourcentages mentionnés pour *le stade de la transformation du participant en athlète* se situe entre les deux facteurs tactique individuelle et tactique collective. Pour le camp d'entrainement, l'accent est mis sur le développement de la tactique individuelle qui est souvent mise de côté durant l'année faute de temps suffisant d'entrainement.

	SEMAINE	1	2	3	MOYENNE	STADE
Emphase (%) facteurs d'entrainement	Technique	40 %	30 %	20 %	30 %	30 %
	Tactique individuelle	35 %	40 %	30 %	35 %	16 %
	Tactique collective	5 %	10 %	30 %	15 %	30 %
	Psychologique	5 %	5 %	5 %	5 %	7 %
	Physique	15 %	15 %	15 %	15 %	17 %
		100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Les objectifs généraux du camp d'entrainement sont les suivants :

- développer les aptitudes individuelles de l'athlète ;
- créer un contenu d'entrainement adapté aux besoins des athlètes ;
- mettre en place un climat de travail axé sur la Philosophie d'excellence de Volleyball Québec.

CERTIFICATION DES ENTRAINEURS AUX JEUX DU QUÉBEC ET QUÉBEC ESPOIR

***Tiré de Normes d'opération des Jeux du Québec 2017**

La certification est très bien détaillée dans la règlementation des Jeux. Elle différencie l'année préparatoire de l'année des Jeux, puisqu'il faut donner le temps aux entraineurs qui donnent de leur temps dans ce programme d'atteindre les exigences de l'année des Jeux.

L'ENTRAINEUR-CHEF

- Année préparatoire
  L'entraineur-chef devra avoir la certification du PNCE de niveau développement (ancien niveau 1)
- Année des Jeux du Québec
- L'entraineur-chef devra avoir la certification du PNCE de niveau développement (ancien niveau 1)

L'ENTRAINEUR ADJOINT NO 1

- Année préparatoire
  L'entraîneur adjoint no 1 devra être en cours de formation pour le niveau développement (module en ligne, prendre une tête d'avance dans le sport et prise de décision éthique compétition-introduction)
  Année des Jeux du Québec
  L'entraineur adjoint no 1 devra être formé pour le niveau développement (stage technique et partie A théorique)

L'ENTRAINEUR ADJOINT NO 2

- Année préparatoire
  Aucune formation requise
- Année des Jeux du Québec
- L'entraîneur adjoint no 2 devra être en cours de formation pour le niveau développement (module en ligne, prendre une tête d'avance dans le sport et prise de décision éthique compétition-introduction)

L'approbation finale des entraineurs en fonction des exigences sera faite par le coordonnateur de Volleyball Québec.

L'ACCOMPAGNATRICE (pour équipe féminine qui n'a pas d'entraîneur-chef ou adjoint féminin)

- Année des Jeux du Québec
  L'accompagnatrice n'a pas besoin d'être formée,

Le programme des Jeux est un élément de motivation très fort pour le ou la jeune athlète qui intègre le programme espoir. Il apporte une dimension de crédibilité au processus d'entrainement mis en place pour ces athlètes. Ces derniers vivront pour la première fois une expérience d'entrainement intensif avec des charges de travail quotidiennes plus élevées. Les Jeux du Québec les aident à développer leur rigueur par rapport à l'excellence sportive dans un cadre des plus convivial qui leur permet également de faire l'expérience de grands jeux avec tout ce que cela comporte.

Tout ce programme aide les régions à développer un bassin régional de joueurs talentueux et aident Volleyball Québec à identifier les athlètes qu'on pourrait qualifier « *espoir provincial* ». Cette identification se fait en deux temps. D'abord, les résultats de

la sélection nous permettent de dresser une liste des athlètes qui ont obtenu le meilleur classement et ensuite la compétition Québec Espoir ou la Finale des Jeux vient valider ou infirmer ces résultats.

Objectif 4

Nomenclature espoir

Avec les programmes Sport-études et les programmes espoir, l'identification d'athlètes espoir prend de son importance. Dans ce contexte, nous aimerions proposer une nouvelle nomenclature qui ferait une déclinaison de l'identifiant espoir.

Présentement, pour tous les sports, tous les athlètes qui correspondent aux exigences de leur fédération peuvent être reconnus espoir. Volleyball Québec aimerait proposer les déclinaisons « espoir local », « espoir régional » et « espoir provincial » dans le but d'entamer une route vers l'excellence.

Les athlètes « espoir provincial » seraient identifiés lors du Québec espoir ou des Jeux du Québec par les entraineurs-chefs/conseillers techniques de Volleyball Québec. 14 à 16 athlètes pourraient être identifiés et recevoir une invitation à la sélection relève.

Les athlètes « espoir régional » seraient les autres athlètes qui participent au Québec espoir et Jeux du Québec. Les régions avec un gros bassin de joueur pourraient avoir plus d'une équipe lors du Québec espoir et ainsi avoir plus de 14 athlètes identifiés « espoir régional ». Volleyball Québec recommande que ces athlètes puissent se diriger vers un programme Sport-études s'ils n'y sont pas déjà.

Les athlètes « espoir local » seraient les athlètes des programmes Sport-études qui respectent les exigences de Volleyball Québec.

ANNEXE A

Prescription des facteurs d’entrainements

Inspiré de : « *La formation du joueur de volleyball* », Charles H. Cardinal et Daniel Rivet, Volleyball Québec, p. 5-55 à 5-56).

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				

ANNEXE B

Profil du participant du stade de l'instruction au stade de la spécialisation

Adapté de : « *La formation du joueur de volleyball* », Charles H. Cardinal et Daniel Rivet, Volleyball Québec, p. 5-1 à 5-11).

VOLLEYBALL QUÉBEC - CROISSANCE ET MATURATION
Stade d'instruction à la pratique d'activités sportives
8 / 9 - 11 / 12
OBJECTIF GÉNÉRAL : Introduire les habiletés de base en volleyball

Généralités

- L'enfant de cet âge développe progressivement son sens de la moralité et sa capacité de faire des jugements de valeur en bien ou en mal.
- L'enfant peut afficher une attitude très compétitive. Il veut améliorer son style et avoir l'air compétent.
- Des différences marquées commencent à apparaître entre les garçons et les filles, particulièrement vers la fin de cette tranche d'âge.
- L'enfant cherche à se soustraire à l'autorité des adultes et la défie.
- Le vécu athlétique peut être très variable selon les participants. La pratique sportive se fait souvent sur une base saisonnière et dans des programmes sportifs souvent très courts, voire de quelques semaines.
- Le temps consacré à l'entrainement équivaut à celui consacré aux rencontres sportives (50/50), le jeu devenant un moyen privilégié d'apprentissage.

Psychosocial

- L'enfant s'intéresse au groupe, crée des liens plus importants avec quelques camarades
- L'enfant veut bénéficier de plus en plus d'indépendance et cherche à se rendre utile.
- L'enfant est très loyal au groupe.
- L'enfant commence à être attiré par l'autre sexe, sans toutefois le démontrer ouvertement.
- L'enfant manifeste facilement ses émotions (colère, peine, etc.)
- Garçons et filles peuvent encore être ensemble dans les mêmes activités sans trop de problèmes.

Apprentissage

- L'enfant commence à être capable d'une pensée plus abstraite, mais préfère les exemples concrets.
- L'accent est mis sur l'apprentissage des techniques de base dans plusieurs sports.
- La motricité fine se développe.
- L'apprentissage de techniques plus spécifiques et de notions tactiques fondamentales peut être amorcé.
- Les règles du jeu doivent être bien comprises à cet âge.
- La capacité d'attention dure plus longtemps.
- Aime les jeux plus compétitifs, les jeux d'équipe et les jeux qui poussent l'organisme à la limite d'une saine fatigue.

Physique

- L'amélioration de la force et de l'endurance est directement liée à la croissance, mais est aussi possible grâce à l'entrainement.
- Les gains de force résultent essentiellement de facteurs neuraux et sont dus souvent à une meilleure coordination. La capacité d'accroissement de la masse musculaire est faible.
- La flexibilité est généralement bonne, mais doit néanmoins être entraînée.
- Les temps de réaction sont encore relativement lents.
- L'acuité visuelle et la perception des dimensions sont bonnes, ce qui permet une amélioration de la performance dans des activités telles que lancer et attraper un objet.
- L'enfant ne supporte pas bien l'effort par temps chaud, car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé. Il se refroidit également rapidement et ne supporte pas bien le froid.
- Chez les filles, la seconde moitié de cette période marque le début d'une forte poussée de croissance qui durera environ trois ans et demi. Les premières menstruations peuvent apparaître vers 11 ans chez certaines.

Contrindications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Efforts intenses d'une durée entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts prolongés en aérobie.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Accent mis sur la victoire; pression pour accomplir une performance; comparaison entre les enfants.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.

Suggestions

- Participation à plusieurs activités sportives.
- Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interactions et d'implication des participants et pour augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité.
- Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant.
- Développer l'endurance à l'aide de jeux et de course à relais.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. Les activités doivent être de courte durée et les exercices proposés variés.
- Le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et des séances d'apprentissage.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif.
- Mettre l'accent sur les aspects subséquents : le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, de l'interaction et la coopération avec les autres.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire.

VOLLEYBALL QUÉBEC - CROISSANCE ET MATURATION

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.

Apprentissage

- A des pensées d'adulte. Il faut tenir compte de la différence de maturité entre les garçons et les filles. Les intérêts et les habiletés diffèrent selon le sexe.
- A une grande attirance pour les défis. A besoin de nouveauté; curiosité élevée.
- Capacité d'attention très longue, plus de 20 minutes. De plus en plus capable de pensée abstraite.
- Période propice à la consolidation des apprentissages moteurs fins.
- Une certaine spécialisation par sport et par position peut s'amorcer, tout en continuant à encourager la participation à des sports ayant des exigences diverses.
- Période propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et à une prise de décision en situation de jeu.

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

➢ 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.

VOLLEYBALL QUÉBEC - CROISSANCE ET MATURATION

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.

ANNEXE C

Exigences du haut niveau

Source : www.fivb.org

Processus de Qualification pour le championnat du monde masculin 2014

Distribution of vacancies per Confederation

AVC	Asia	4
CAVB	Africa	3
CEV	Europe	Poland (Hosts) + 8
CSV	South America	3
NORCECA	North, Carribean and Central America	5

NB: The criteria of vacancies is based on the number of teams participating in the qualification phase and percentage of teams placed in the top 12 at previous World Championships.

Zone Afrique

Premier tour

Les équipes sont réparties en plusieurs zones (7) suivant leur position géographique. Ces zones sont ensuite redécoupées en groupes pour ce premier tour régional.

Zone 1 (Groupe A)	Zone 2 (Groupe B)	Zone 2 (Groupe C)	Zone 3 (Groupe D)
Site : Algérie Algérie Tunisie Libye Maroc	Site : Cap-Vert Sénégal -Gambie (forfait) -Guinée (forfait) Cap-Vert Sierra Leone	Groupe inclus dans la poule B	Site : Burkina Faso Côte d'Ivoire Burkina Faso Ghana -Libéria (forfait)
Zone 3 (Groupe E)	**Zone 4 (Groupe F)**	**Zone 4 (Groupe G)**	**Zone 5 (Groupe H)**

Site : Nigeria Togo Nigeria Niger -Bénin (forfait)	Site : Tchad Tchad -République centrafricaine (forfait) Cameroun -République démocratique du Congo (forfait) République du Congo Gabon	Groupe inclus dans la poule F	Site : Ouganda Burundi Kenya Ouganda Tanzanie

Zone 5 (Groupe I)	Zone 6 (Groupe J)	Zone 6 (Groupe K)	Zone 7 (Groupe L)
Site : Rwanda Égypte -Soudan (forfait) -Éthiopie (forfait) Rwanda	Site : Mozambique -Afrique du Sud (forfait) Botswana Lesotho Mozambique Swaziland	Site : Malawi Malawi Namibie Zambie Zimbabwe	Site : Seychelles -Comores (forfait) -Madagascar (forfait) Maurice Seychelles

Deuxième tour[

Les groupes du 2d tour sont constitués avec les équipes qualifiées lors du 1er tour. Chaque groupe correspond à une zone régionale. Les 3 meilleures équipes au classement mondiales (Égypte, Tunisie et Cameroun) sont qualifiées d'office pour le tour final. Pour les zones 1 et 7, seul le 1er de chaque groupe sera qualifié pour le tour final et les deux 1ers pour les zones 3,4, 5 et 6 seront qualifiés pour le tour final. Les 2 équipes de la zone 2 qualifiées pour le tour suivant sont déjà connues : Cap-Vert et Sénégal.

Zone 1(Groupe M)	Zone 3(Groupe O)	Zone 4(Groupe P)
Site : Tunisie Algérie Maroc Tunisie	Site : Niger Burkina Faso Ghana Niger Nigeria	Site : République du Congo Cameroun Tchad République du Congo Gabon
Zone 5(Groupe Q)	**Zone 6(Groupe R)**	**Zone 7(Groupe S)**
Site : Rwanda Burundi Égypte Kenya Ouganda	Site : Botswana Botswana Lesotho Mozambique Namibie Zambie Zimbabwe	Site : Maurice Maurice Seychelles

Rwanda		

Troisième tour

Les groupes du 3e tour sont constitués avec les équipes qualifiées lors du 2d tour. La première équipe de chaque groupe sera qualifiée pour le championnat du monde.

Groupe T	Groupe U	Groupe V
Site : Cameroun Cameroun Algérie Nigeria Rwanda Gabon	Site : Égypte Égypte Botswana Cap-Vert Kenya Zambie	Site : Sfax Tunisie Seychelles République du Congo Sénégal Niger

Équipes qualifiées

- Cameroun
- Égypte
- Tunisie

Zone Asie

Pour les 2 premiers tours, les poules sont organisées de façon géographique.

Premier tour

Ouest 1	Ouest 2	Ouest 3
Site : Beyrouth Irak Jordanie Liban Syrie	Site : Koweït City Arabie Saoudite Koweït Yémen (forfait)	Site : Doha Bahreïn Émirats arabes unis Qatar

Deuxième tour

Centre 1	Centre 2	Est
Site : Pavlodar Afghanistan Kazakhstan Ouzbékistan	Site : Colombo Inde Maldives Pakistan Sri Lanka	Site : Taipei Taïwan Hong Kong

Sud Ouest	Ouest 4	Ouest 5
Site : Nakhon Pathom Indonésie Birmanie Thaïlande Viêt Nam	Site : Dubai Arabie Saoudite Liban Qatar	Site : Manama Bahreïn Koweït Irak

Troisième tour

Pour ce 3e tour, les poules sont établies suivant le classement FIVB au 23 janvier 2013. Le classement est entre parenthèses dans le tableau ci-dessous.

Poule A	Poule B	Poule C	Poule D
Site : Canberra Australie (11) Thaïlande (48) Kazakhstan (48) Koweït (122)	Site : Teheran Iran (14) Pakistan (41) Indonésie (52) Bahreïn (122)	Site : Chenzhou Chine (16) Inde (30) Taïwan (53) Arabie Saoudite (122)	Site : Komaki Japon (19) Corée du Sud (24) Qatar (53) Nouvelle-Zélande (78)

Équipes qualifiées[modifier | modifier le code]

- Australie
- Iran
- Chine
- Corée du Sud

Zone NORCECA

Premier tour

Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
Site : Willemstad Bahamas Curaçao Jamaïque Martinique	Site : Gros Islet Grenade Saint-Vincent-et-les Grenadines Sainte-Lucie Saint-Eustache	Site : Saint-Domingue Guadeloupe Haïti Îles Vierges des États-Unis République dominicaine	Site : Marigot Anguilla Antigua-et-Barbuda Bermudes Saint-Martin Sint Maarten
Groupe E	**Groupe F**	**Groupe G**	**Groupe H**
Site : Grand Cayman Aruba Barbade Îles Caïmans Suriname	Site : Tortola Dominique Îles Vierges britanniques Montserrat Saint-Christophe-et-Niévès	Site : San Salvador Salvador Honduras Panama Îles Turques-et-Caïques	Site : San José Belize Costa Rica Guatemala Nicaragua

Deuxième tour

Groupe I	Groupe J	Groupe K
Site : Micronésie Bahamas Saint-Martin Barbade Nicaragua	Site : Sainte-Lucie Sainte-Lucie Haïti Salvador Saint-Christophe-et-Niévès	Site : Îles Vierges britanniques République dominicaine Saint-Vincent-et-les Grenadines Panama Îles Vierges britanniques
Groupe L	**Groupe M**	**Groupe N**
Site : Aruba Antigua-et-Barbuda Curaçao Costa Rica Aruba	Site : Suriname Suriname Guatemala Martinique Anguilla	Site : Guadeloupe Dominique Honduras Grenade Guadeloupe

Troisième tour

Groupe O	Groupe P	Groupe Q	Groupe R
Site : Colorado Springs États-Unis Guatemala Sainte-Lucie Haïti	Site : La Havane Cuba République dominicaine Barbade Suriname	Site : Mississauga Canada Trinité-et-Tobago Costa Rica Panama	Site : Ponce Mexique Porto Rico Honduras Bahamas

Playoffs

Les playoffs réunissent les équipes classées 2de des groupes O, P, Q et R du tour précédent. L'équipe vainqueur de ce tournoi à 4 obtiendra la dernière place disponible pour leChampionnat du monde 2014.

Groupe S
Site : Carolina Guatemala République dominicaine Costa Rica Porto Rico

Équipes qualifiées

- États-Unis (Vainqueur groupe O)
- Cuba (Vainqueur groupe P)
- Canada (Vainqueur groupe Q)
- Mexique (Vainqueur groupe R)
- Porto Rico (Vainqueur playoffs)

Zone Amérique du Sud

Les équipes du Brésil et de l'Argentine sont qualifiées directement grâce à leur résultat au Championnat d'Amérique du Sud 2013. Un tournoi de qualification entre les 3 autres équipes (ainsi que le Venezuela) ayant participé au Championnat d'Amérique du Sud 2013 aura lieu pour déterminer quelle équipe validera le dernier ticket pour le championnat du monde.

Tournoi de qualification

Groupe
Site : Envigado Colombie Chili Paraguay Venezuela

Équipes qualifiées

- Brésil
- Argentine
- Venezuela

Zone Europe

Premier tour

Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
Site : Croatie Pays-Bas Croatie Bosnie-Herzégovine Azerbaïdjan	Site : Slovénie Slovénie Israël Hongrie Moldavie	Site : Estonie Estonie Lettonie Biélorussie Danemark	Site : Belgique Belgique Autriche Roumanie Irlande du Nord

Groupe E	Groupe F	Groupe G
Site : Suède Grèce Suède	Site : Macédoine Ukraine Monténégro Macédoine	Site : Luxembourg Chypre Écosse

Norvège Islande	Albanie	Saint-Marin

Deuxième tour

Groupe H
Site : Pays-Bas Israël Biélorussie Roumanie Suède Ukraine

Troisième tour

Les équipes qualifiées pour le 3e tour sont les équipes classées 1re des poules A à G, les trois 1re de la poule H ainsi que les équipes ayant participé au Championnat d'Europe 2013 excepté les 2 équipes finalistes (Russie et Italie) qualifiées automatiquement et celles ayant déjà été éliminées lors des précédents tours de qualification (il n'y a que l'équipe du Danemark dans ce cas).

Groupe I	Groupe J	Groupe K	Groupe L	Groupe M
Site : Opava	Site : Niš	Site : Ludwigsbourg	Site : Paris	Site : Poprad
Bulgarie	Serbie	Allemagne	France	Finlande
République tchèque	Portugal	Turquie	Espagne	Slovaquie
Pays-Bas	Slovénie	Estonie	Belgique	Grèce
Chypre	Macédoine	Croatie	Biélorussie	Ukraine

Équipes qualifiées

- Pologne (pays organisateur)
- Russie (vainqueur Championnat d'Europe 2013)
- Italie (finaliste Championnat d'Europe 2013)
- Bulgarie (vainqueur Groupe I)
- Serbie (vainqueur Groupe J)
- Allemagne (vainqueur Groupe K)
- Belgique (vainqueur Groupe L)
- Finlande (vainqueur Groupe M)
- France (meilleur second)

ANNEXE D

Critères de sélection athlètes élite/relève/espoir

Critères de sélection 2019-2021 pour élite et relève

Mis à jour en avril 2019

GÉNÉRAL – Une sélection dans les deux programmes est orientée vers l'obtention des meilleurs athlètes susceptibles de passer au niveau suivant.

CRITÈRES RELÈVE ET ÉLITE

Physique (60%)

- La taille et la hauteur de saut sont des facteurs importants.

Technique/tactique (30%)

- Le niveau des acquis techniques et tactiques est aussi un critère important.

Engagement/Attitude (10%)

- Ouvert et prêt à s'entrainer selon les principes de qualité.

Description détaillée des critères :

Physique : Grandeur, portée, hauteur à l'attaque, hauteur au bloc, stabilité, vitesse, agilité, coordination, force et puissance.

Technique : Évaluation des 6 savoir-faire moteurs de base à observer : posture, positionnement, jeu de pieds, exécution du mouvement, précision, fluidité.

Tactique : Stratégies utilisées, adaptation, communication, prise de décision, gestion du match.

Engagement/Attitude : Ouvert et prêt à s'entrainer selon les principes de qualité. Prêt à mettre les efforts, la discipline nécessaire. Être proactif. Éthique de travail.

Viser le plaisir de progresser, apprécier le cheminement ! Capacité à voir les bienfaits du processus à moyen et long terme.

VOLLEYBALL QUÉBEC

POLITIQUE DE SÉLECTION DES PROGRAMMES D'EXCELLENCE

Mise à jour : avril 2019

PHILOSOPHIE

Les athlètes sélectionnés au sein du programme relève doivent répondre à un potentiel certain d'atteindre les niveaux supérieurs. Ce potentiel est fortement associé aux qualités anthropométriques et physiques. Ils devront également démontrer une certaine maîtrise des SFM de base en volleyball.

Les athlètes sélectionnés au sein du programme élite répondent à des éléments de potentiel qui respectent les qualités anthropométriques, physiques et technico-tactiques du volleyeur. Ces athlètes ont déjà démontré leur désir de recherche de l'excellence dans les années antérieures.

COMPOSITION DES ÉQUIPES ÉLITE ET RELÈVE

Volleyball Québec et son comité d'excellence détermineront, lors d'une réunion précédant la sélection, le nombre d'athlètes qui seront sélectionnés dans chacun des programmes.

L'année des Jeux du Canada, un athlète pourra participer aux épreuves de sélection du volleyball et du volleyball de plage, mais ne pourra participer aux Jeux que dans une discipline.

Un athlète ne pouvant participer activement à une sélection et qui veut maintenir sa candidature devra remettre au comité de sélection les résultats des derniers tests physiques effectués par son club. Si l'athlète a déjà participé à une sélection, le classement obtenu lors de cette sélection sera pris en compte par le comité de sélection. Si l'athlète a déjà participé à un camp d'entrainement élite ou relève, l'évaluation faite lors de ce camp sera prise en compte par le comité de sélection. De plus, des recommandations pourraient être faites par l'entraineur-chef/conseiller technique au sujet d'un joueur blessé ou non apte à participer à la sélection pour autre force majeure selon son évaluation de cet athlète lors de la saison. Le comité pourra alors évaluer à quel rang se situe cet athlète dans le classement global des athlètes présents à la sélection.

Le comité de sélection, mené par l'entraineur-chef/conseiller technique permanent de Volleyball Québec est responsable de choisir tous les athlètes de l'équipe élite 18 ans. Le groupe d'entraineurs du programme en cause est cependant invité à émettre des opinions sur les athlètes potentiels.

L’inscription au camp de sélection sera ouverte, cependant la participation au camp se fera sur invitation. Une liste préalable d’au maximum 40 athlètes sera produite, cette dernière sera établie en regard des qualités physiques et anthropométriques des athlètes inscrits, mais également en regard des besoins spécifiques identifiés par l’entraineur-chef /conseiller technique.

Dans le cadre d’une divergence d’opinions entre les membres du comité, l’entraineur-chef/conseiller technique aura la responsabilité de régler l’impasse.

Pour la sélection de l’équipe élite 18 ans et moins, la sélection finale sera annoncée au plus tard le mercredi suivant la sélection. Tous les athlètes ayant pris part au camp de sélection recevront une communication leur annonçant s’ils ont été sélectionnés ou non, il y aura également un communiqué sur le site de Volleyball Québec annonçant la liste des athlètes ayant été sélectionnés.

La sélection longitudinale pour l’Académie Volleyball Québec (basée sur les grilles présentées à la fin de cette annexe) peut aussi inclure des camps d’orientation/sélection, de l’observation en match, des tests anthropométriques et physiques ainsi que des entrainements menant à une sélection finale. Cette sélection longitudinale est menée par l’entraineur-chef/conseiller technique respectivement des volets masculin et féminin de Volleyball Québec.

ORGANISATION DU CAMP DE SÉLECTION PROVINCIALE

Dans le cadre de la sélection de l’équipe élite 18 ans et moins, l’entraineur-chef/conseiller technique avec l'aide de ses adjoints est responsable d'élaborer le contenu et de gérer le déroulement des entrainements de la sélection.

COMPOSITION DES COMITÉS DE SÉLECTION

L’entraineur-chef/conseiller technique est mandaté pour nommer les membres du comité de sélection pour l’équipe élite 18 ans et moins.

RESPONSABILITÉS ÉTHIQUES DU COMITÉ DE SÉLECTION

Le comité de sélection dans son ensemble est le représentant du comité d’excellence en volleyball et de Volleyball Québec.

Il est important que les membres des comités de sélection démontrent en tout temps une attitude respectueuse envers les participants, leur entraineur et leur club respectif.

Un membre d’un comité doit avoir une tenue vestimentaire neutre et ne pas afficher les couleurs d’un club ou d’une équipe qui évolue dans les circuits québécois.

Un membre d'un comité ne peut tenir des propos déplacés à propos des athlètes, que ce soit lors des réunions du comité de sélection ou à l’extérieur de celles-ci. Un tel manquement éthique pourrait entrainer l’expulsion du membre par le responsable du comité.

Volleyball Québec s’assurera que chacun des membres du comité de sélection recevra les informations en regard :

- Critères de sélections des athlètes
- Orientation de la sélection
- Rôle et responsabilités des membres du comité de sélection
- Attentes de Volleyball Québec envers les membres du comité de sélection

Grilles de critères pour l’Académie Volleyball Québec (en construction)

Ce qui continue de s’appliquer pour l’espoir

Espoir

Le camp de sélection espoir est un camp régional ouvert à tous. Les jeunes y passent un ensemble de tests anthropométriques et physiques. Leur développement technique et tactique est analysé à l’aide d’exercices de jeu et coté en fonction de leur habileté générale et de leur aisance motrice. Une pondération est accordée aux différents aspects évalués avec une importance placée sur les résultats anthropométriques (30 %) et physiques (50 %). Vous trouverez dans les tableaux ci-après les chartes utilisées.

CHARTES DE PONDÉRATION - SÉLECTION ESPOIR

CHARTE FÉMININE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Résultats pondérés	Espoir
Taille (cm)	158+	161+	163+	165+	167+	168+	170+	172+	175+	185+		
Portée à une main (cm)	202+	206+	209+	212+	214+	217+	219+	222+	226+	242+	/100	/30
Portée à deux mains (cm)	190+	192+	195+	198+	200+	204+	207+	217+	222+	236+		
Saut d'attaque (cm)	248+	253+	257+	260+	262+	265+	268+	272+	276+	300+	/25	
Détente vertical (cm)	38+	41+	44+	47+	50+	52+	54+	57+	60+	63+	/20	
Saut de contre (cm)	227+	233+	239+	245+	251+	257+	263+	269+	275+	285+	/15	
T-test (sec)	12.5-	11.0-	10.6-	10.3-	10.0-	9.7-	9.5-	9.2-	8.8-	8.5-	/25	
Back toss (cm)	600+	640+	680+	725+	775+	850+	890+	940+	1000+	1060+	/15	
Redressement assis	30										réussi	/50
Tests techniques	1-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	/100	/20
												/100

CHARTE MASCULINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Résultats pondérés	Espoir
Taille (cm)	168+	172+	174+	176+	178+	179+	181+	184+	186+	203+		
Portée à une main (cm)	218+	222+	226+	228+	231+	234+	236+	240+	245+	262+	/100	/30
Portée à deux mains (cm)	210+	212+	214+	217+	219+	222+	224+	234+	242+	256+		
Saut d'attaque (cm)	278+	284+	290+	293+	298+	300+	305+	310+	315+	337+	/25	
Détente vertical (cm)	64+	67+	70+	73+	78+	80+	82+	84+	87+	90+	/20	
Saut au contre (cm)	248+	254+	262+	268+	275 +	283+	290+	300+	312+	325+	/15	
T-test (sec)	12.0-	10.5-	10.1-	9.8-	9.5-	9.3-	8.9-	8.6-	8.3-	8.1-	/25	
Back toss (cm)	760+	815+	850+	890+	925+	1000+	1040+	1080+	1120+	1180+	/15	
Redressement assis	35										réussi	/50
Tests techniques	1-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	/100	/20
												/100

VOLLEYBALL
QUÉBEC
POLITIQUE DE SÉLECTION DES PROGRAMMES D'EXCELLENCE
Mise à jour: 6 février 2017

Les programmes d'excellence de Volleyball Québec de l'été 2017 s'adressent aux clientèles suivantes :

PROGRAMMES POUR LES ATHLÈTES FÉMININES	
STADES	**Stade de la transition du participant en athlète**
PROGRAMMES	**ESPOIR**
ANNÉE DE NAISSANCE DES ATHLÈTES	2001-2002-2003

PROGRAMMES POUR LES ATHLÈTES MASCULINS	
STADES	**Stade de la transition du participant en athlète**
PROGRAMMES	**ESPOIR**
ANNÉE DE NAISSANCE DES ATHLÈTES	2000*-01-02-03

*L'athlète doit être né après la dernière journée de compétition du Québec espoir, c'est-à-dire à partir du 17 juillet 2000.

ANNEXE E

Ordre du jour
Rencontre programme Sport-études

Volleyball Québec
4545, avenue Pierre-de-Coubertin
Montréal (Québec) H1V 3R2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

Rencontre des programmes Sport-études avec Volleyball Québec
Date : 5 mai 2016
Lieu : Stade olympique, salle Hochelaga
Heure : 10h00 à 15h00

Objectif de la rencontre : Les programmes sport-études et le plan de développement de l'excellence 2017-2021

1. Un état de situation de votre programme. Les principaux points à soulever :
    - Santé de votre programme sport-études (rayonnement régional, perspective d'avenir, problématique, etc.)

2. Volleyball Québec
    - Clarification sur les niveaux d'identification d'athlète
    - Niveau d'entraîneur
    - Planification annuelle/mensuelle
    - Portrait d'athlète
    - Volleyball de plage
    - Sport-études secondaire 1-2 (PDE 2017-2021)
    - Tournée des conseillers techniques/entraîneurs-chefs

3. Points dont vous aimeriez discuter.

ANNEXE F

Reconnaissance espoir
Premier cycle du secondaire

Secondaire 1 et 2

En forme au secondaire

- Course navette
- Sprint 2 x 15 mètres
- Pompe
- Semi-redressement assis
- Détente verticale

Secondaire 2

Spécification volleyball

- 50 manchettes au-dessus de soi consécutivement
- 50 touches au-dessus de soi consécutivement
- 10 services réussis consécutivement
- Déplacement en manchette sur le ¾ d'un terrain de volleyball
- Déplacement en touche sur le ¾ d'un terrain de volleyball
- Réussir 10 manchettes en balle facile vers une cible