



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

PROGRAMME ESPOIR VOLLEYBALL DE PLAGES PLAN-CADRE D'ENTRAÎNEMENT

CADRE

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

CLIENTÈLES VISÉES

Athlètes féminines et masculins né(e)s entre le 15 août 2003 et le 31 décembre 2005.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Consolider la condition physique générale et les habiletés propres au volleyball de plage.
- Créer un contenu d'entraînement adapté aux besoins des athlètes.
- Mettre en place un climat de travail axé sur des valeurs d'excellence.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Stade de la spécialisation sportive

- Perfectionner l'enchaînement 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'entraînement dont l'intensité est élevée et souvent optimale.
- Avoir un ratio d'entraînement et de situations de jeu de 60/40.
- Optimiser la préparation physique générale et amorcer l'entraînement spécifique.
- Commencer l'entraînement 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.
- Habilitier 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.

Note : Les entraîneurs doivent s'appropriier le texte

[MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES EN VOLLEYBALL 2017-2021](#)

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

DURÉE ET VOLUME DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Le programme espoir s'échelonne sur une durée minimum 3 semaines. Il est possible d'allonger la période d'entraînement sur plusieurs semaines. L'athlète doit être exposé à un minimum de 30 heures d'entraînement et un maximum de 50.

COMPÉTITION





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

La compétition finale regroupera, si possible, l'ensemble des centres dans le tournoi « Québec espoir sur sable ». Attention, la performance ne doit pas prendre le pas sur le développement du joueur. Les filles compétitionnent avec un filet à 2m24 et les garçons avec un filet à 2m43.

CHARGE D'ENTRAINEMENT

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

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

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

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

La préparation physique pendant la tenue du camp est à ajuster avec doigté, surtout si vous prévoyez deux séances d'entraînement dans la même journée. La charge amenée par le camp lui-même est assez intense pour le jeune. Des exercices de prévention de blessures, de corrections posturales et de gainage sont recommandables.

	Semaine	1		2		3	
	Total	PPG		PPS		PC	
Technique	40%	40 %	48	40%	48	40%	48
Tactique individuelle	15%	20%	24	15%	18	15%	18
Tactique collective	5%	5%	6	5%	6	10%	12
Psychologique	15%	10%	12	15%	18	15%	18
Physique	25%	25%	30	25%	30	20%	24

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

PRINCIPES RÉGISSANT L'ORGANISATION DE LA SÉANCE D'ENTRAINEMENT

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

- 1^{er} temps : Méthode 1, initiation et acquisition d'un nouveau savoir-faire ou rappel d'un savoir-faire ;



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

- 2^e temps : Méthode 2 (début consolidation) et méthode 3 (fin consolidation) d'un ou plusieurs savoir-faire ;
- 3^e temps : Méthode 3 (fin consolidation) et jeu simulé (tous les stades).

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

Si l'objectif d'entraînement vise la consolidation ou le maintien des savoir-faire moteurs, l'intensité doit se rapprocher des exigences de compétition en utilisant comme moyen l'exercice d'enchaînement d'actions.

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

TÂCHES MAJEURES D'ENTRAÎNEMENT

Le document « [Modèle de développement des athlètes en volleyball de plage](#) » fourni une grille complète des tâches majeures d'entraînement qui se rapporte aux différents groupes d'âge. Vous pouvez le consulter et le télécharger directement sur le site web de Volleyball Québec.