# GUIDE D'INITIATION

Pour les jeunes de 9-10 ans

Une initiative de

# TABLE DES MATIÈRES

Ctrl + clic sur le sujet de ton choix pour un raccourci vers son contenu

**INTRODUCTION** . . . . . 3

Qu'est-ce que Volleyball Québec ?
Qu'est-ce que le minivolley de plage ?
Objectifs du guide
Description du contenu des séances

**ÉLÉMENTS ESSENTIELS AU BON DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE** . . . . . 5

Matériel nécessaire
Pour le bon déroulement des séances
Sécurité
Règlementation abrégée
Adaptations essentielles pour favoriser le plaisir

**SECTION 1 : HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE** . . . . . 14

Gestes techniques
Déplacements
Actions de jeu

**SECTION 2 : SÉANCES D'ENTRAiNEMENT** . . . . . 23

Échauffements
Séances 1 à 15

**SECTION 3 : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES** . . . . . 65

Du minivolley de plage en jeune âge ?
Trucs et conseils techniques
Autres formules de jeu possibles
Formules de tournoi possibles
Trousse du minivolley

**BIBLIOGRAPHIE** . . . . . 79

## QU'EST-CE QUE VOLLEYBALL QUÉBEC ?

Volleyball Québec est le seul organisme provincial reconnu par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur pour régir le volleyball et le volleyball de plage au Québec. Sa mission est de **promouvoir** la pratique du sport, de **développer** l'excellence et de **former** des intervenants. Sa vision est d'être reconnu comme meneur à l'intérieur et à l'extérieur de la province en ce qui concerne le volleyball et le volleyball de plage.

Concrètement, **VOLLEYBALL QUÉBEC** c'est :

• l'organisation de championnats, d'omniums et de ligues ;
• le soutien technique à l'organisation de compétitions ;
• un programme de formation pour les entraineurs ;
• un programme de formation pour les officiels ;
• un programme d'excellence des niveaux « espoir, relève et élite » ;
• l'édition, la publication et la vente de documents techniques et pédagogiques et des règlements de jeu.

## QU'EST-CE QUE LE MINIVOLLEY DE PLAGE ?

Le minivolley de plage est la transposition du minivolley standard, mais à l'extérieur. Cette variante, dont les règlements ressemblent en grande partie à ceux du minivolley intérieur, se pratique sur le sable ou le gazon.

Cette adaptation du volleyball facilite l'initiation au sport chez les débutants de tous âges. En effet, contrairement à l'apprentissage du volleyball de plage standard qui est difficile d'un point de vue technique, le minivolley de plage propose une formule permettant aux participants de connaitre du **succès** presque **immédiatement**.

## OBJECTIFS DU GUIDE

- **Informer** sur les bases du minivolley de plage.
- **Faciliter** la planification d'une ou de plusieurs séances en minivolley de plage.
- Maximiser le **plaisir** et l'**engagement moteur** des participants dans l'apprentissage d'un nouveau sport.

Ce guide d'initiation vise à outiller les entraineurs, intervenants et aussi les parents, pour l'animation de séances auprès de participants âgés de 9 à 10 ans. Attention ! **Un entraineur de volleyball de plage compétent ne sera pas nécessairement un entraineur de minivolley de plage compétent**.

Pour une clientèle de cet âge, il n'est pas seulement question de savoir enseigner des gestes techniques et le concept du jeu, mais aussi d'être en mesure d'utiliser une progression adéquate et de savoir stimuler de jeunes prépubères face à ce sport difficile techniquement.

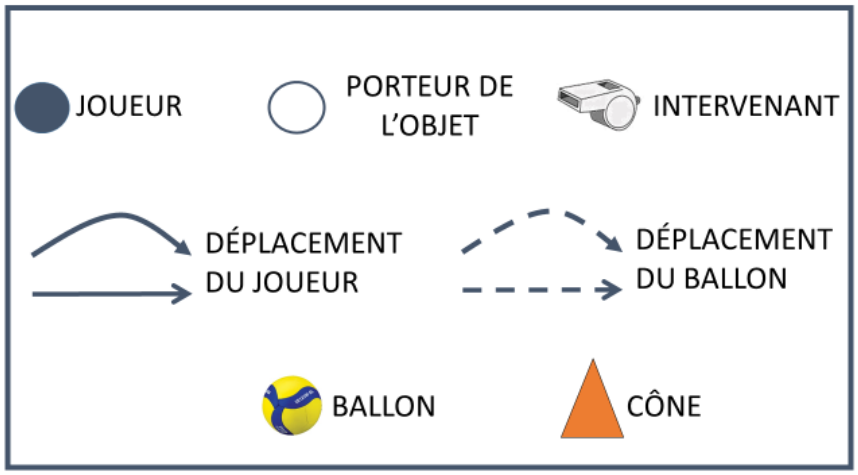
## DESCRIPTION DU CONTENU DES SÉANCES

Les séances d'entrainement présentées dans ce guide sont d'une durée de **60 à 90 minutes** avec, 1 **échauffement** au choix, 1 période d'**exercices techniques**, 1 période de **jeu** et 1 **retour au calme**. Les activités sont faciles à mettre en place et permettent d'expérimenter les principales habiletés du minivolley de plage.

Idéalement, il devrait y avoir une progression évidente entre les entrainements d'une saison. Avec les vacances d'été et les absences familiales y étant reliées à ce jeune âge, nous insistons moins sur cette progression. C'est pourquoi certains objectifs de ce guide reviennent aléatoirement lors des séances. Comme les participants assimilent beaucoup plus les techniques lorsqu'ils effectuent un exercice pour la deuxième ou troisième fois, les éducatifs se répèteront également dans une courte période de temps.

## LÉGENDE POUR LES SCHÉMAS

Pour bien comprendre les schémas du guide, se référer à cette adaptation de la légende internationale pour les sports d'équipe.




- Source : GAGNON, Gérard (1989). *Hockey : Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques.* Presses universitaires de l'Université de Montréal.

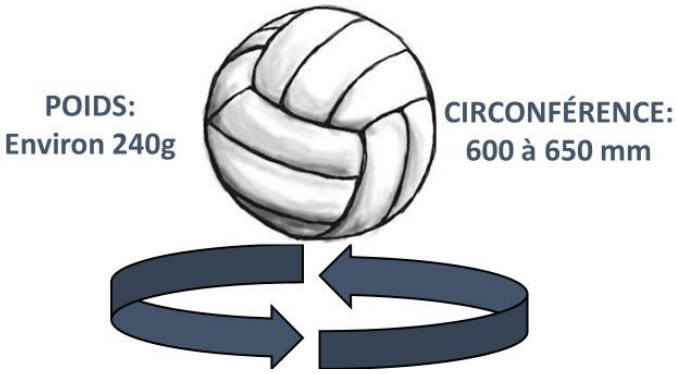
# ÉLÉMENTS ESSENTIELS AU BON DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

## BALLON

Avec les jeunes de moins de 13 ans, il faut choisir un ballon qui offre un **meilleur contrôle**, une **vitesse modérée** et un **contact moins douloureux** avec les avant-bras pour permettre de **longs échanges** et un **taux de réussite** élevé.

### TYPES DE BALLONS POUR LE MINIVOLLEY DE PLAGE




**RECOMMANDÉS PAR VOLLEYBALL QUÉBEC**

V800W de MIKASA CANADA

**AUTRES BONS CHOIX DE BALLONS**

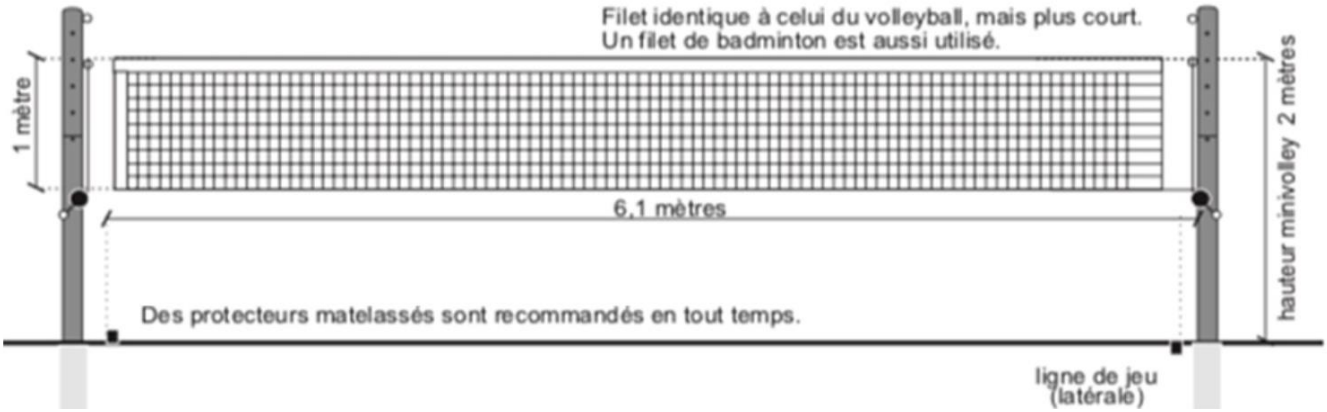
VSV800 de MIKASA CANADA

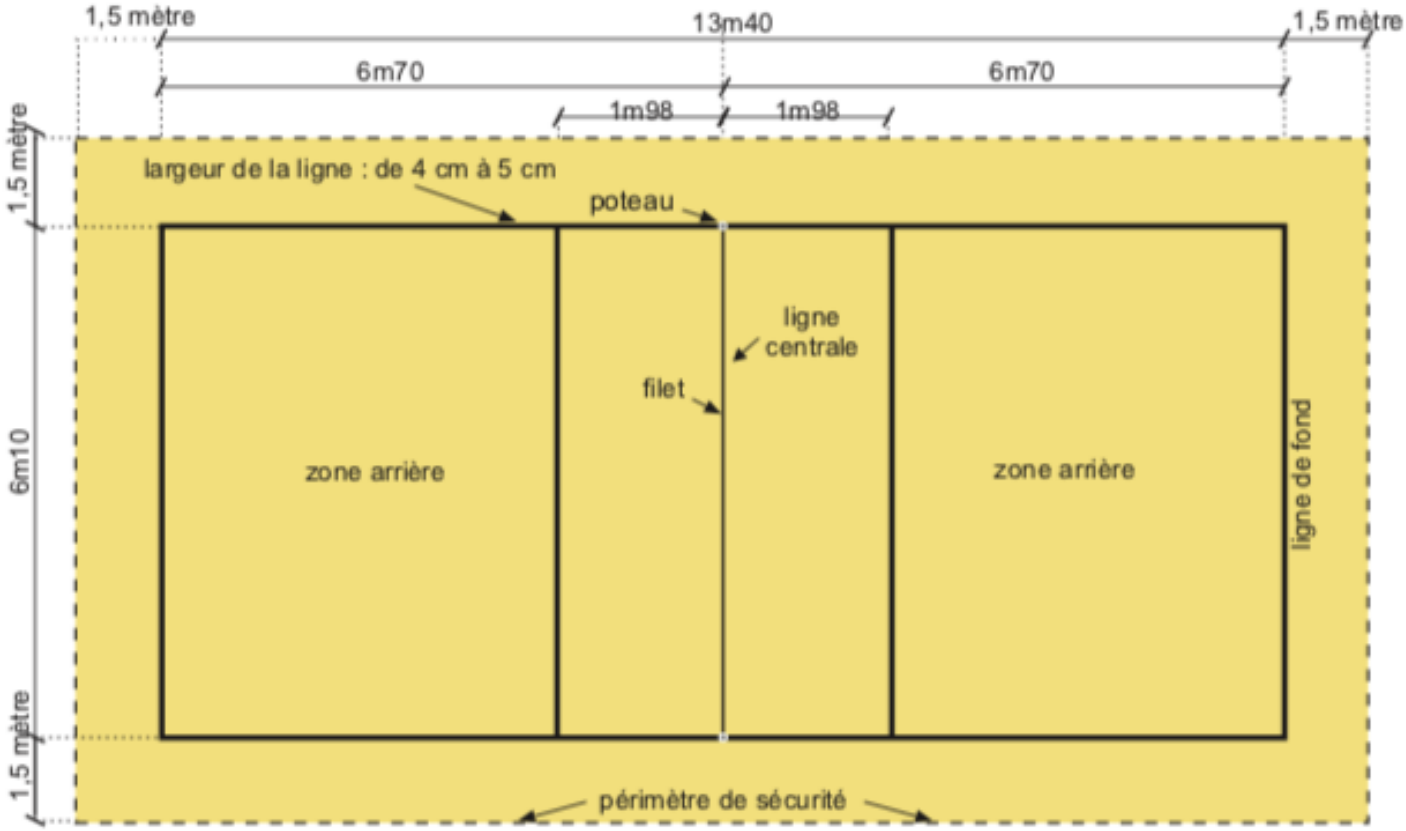
Différents types de ballon peuvent être utilisés selon les besoins des joueurs (ex. : petit ballon de kin-ball). Lorsque les joueurs vivront du succès régulièrement, vous pourrez considérer changer de ballon pour progresser vers les ballons utilisés en volleyball de plage standard.

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE (suite…)

## POTEAUX, FILET ET AUTRES ACCESSOIRES

Le minivolley de plage se joue normalement sur un terrain équivalent à un **terrain de badminton**, mais les dimensions peuvent varier en fonction des ancrages et des lignes disponibles au sol. Les poteaux doivent pouvoir soutenir le filet à 2 m du sol et s'adapter à différentes aux capacités des joueurs (entre 1,50 et 2,10 m).



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE (suite…)

**EXEMPLES D'AUTRES INSTALLATIONS POSSIBLES.**

**Corde entre 2 poteaux**

**Filet entre 2 arbres**

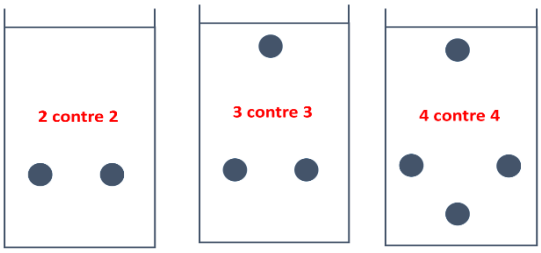
Pour délimiter l'espace de jeu, le système de ligne le plus commun en volleyball de plage est le système de ligne en **sangle ajustable**. Néanmoins, un système de **corde** peut très bien faire l'affaire.

# POUR LE BON DÉROULEMENT DES SÉANCES

1. Miser sur le **plaisir**.
2. Se familiariser avec les **règlements de base** (voir ***RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE***).
3. Optimiser le **nombre de terrains** pour maximiser l'engagement de tous les joueurs.
4. Planifier suffisamment de **matériel** pour s'assurer que les jeunes touchent le plus possible au ballon.
5. Utiliser des **ballons** de taille et de vitesses variées (voir ***MATÉRIEL NÉCESSAIRE***).
6. Intégrer la notion de **pointage** pour augmenter la motivation.
7. Mettre en place un **plateau** sécuritaire (voir ***SÉCURITÉ***).
8. Organiser l'espace de jeu en **ateliers** si le temps et l'espace sont limités.
9. Prévoir des **variantes** aux activités choisies (plus difficiles et plus faciles).

# COMPOSITION D'ÉQUIPES

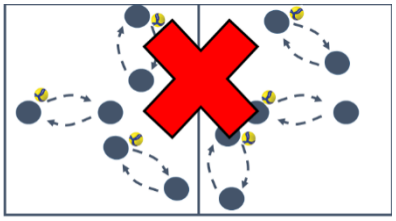
Comparativement au volleyball de plage à **deux contre deux**, afin d'obtenir une progression adéquate et favoriser une atmosphère de plaisir, l'intervenant aura peut-être à composer provisoirement des équipes de **trois contre trois** ou de **quatre contre quatre** lors les situations de match (voir ***DU MINIVOLLEY DE PLAGE EN JEUNE ÂGE?)***. Ce guide d'initiation inclura donc des schémas et descriptions d'activités pouvant rejoindre ces différentes réalités.

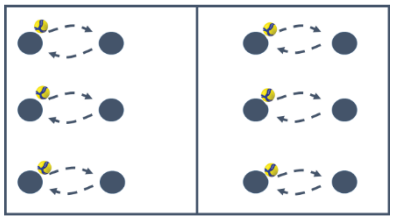



# SÉCURITÉ

## LES INCONTOURNABLES

- Toujours mettre de la **crème solaire**.
- Toujours avoir de l'**eau** à portée de main afin de pouvoir boire entre chaque exercice (gourde ou fontaine d'eau).
- Faire l'inspection et le **ménage des terrains** avant chaque entrainement.
- Prévoir un **abri** procurant de l'ombre ainsi que de la protection pour le matériel en cas de pluie.
- Se doter d'un **mot d'urgence** pour signaler un ballon qui roule dans l'espace d'une autre équipe (p. ex. : crier « BALLON » pour arrêter les joueurs brièvement et donner le temps de récupérer le ballon).
- Dire **« OK ! »** ou **« JE L'AI ! »** pour signaler son intention de jouer le ballon et ainsi minimiser les risques de collisions et maximiser la cohésion entre les joueurs.
- Faire **rouler le ballon sous le filet** pour le passer au serveur adverse.
- Effectuer un **échauffement adéquat** avant de prendre part à une séance d'entrainement ou de jeu.
- Placer les participants dans le **même sens** lors d'exercices pour éviter d'être dérangé par des ballons égarés (voir les images).





# SÉCURITÉ (suite…)

## NORMES DE SÉCURITÉ ABRÉGÉES

Pour tenir un événement de minivolley (entrainement ou tournoi), certaines normes doivent être respectées. Pour plus de détails, consulter le site de Volleyball Québec : https://bit.ly/2FSQM4x .

<table>
<tr><th colspan="2">SÉCURITÉ</th></tr>
<tr><th>LA SURFACE DE JEU DOIT ÊTRE…</th><th>LE TERRAIN DOIT ÊTRE…</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Gazonnée ou couverte de sable; il est interdit d'utiliser des surfaces composées d'asphalte, de ciment ou de petites pierres.<br>• La surface gazonnée doit être uniforme, c'est-à-dire sans trous ni dénivellement et exempte de tout objet pouvant comporter un quelconque danger. Lorsque mouillé par la pluie ou la rosée du matin, le terrain ne doit pas être utilisé.<br>• La surface couverte de sable doit être d'une épaisseur minimale de 35 cm. Le sable doit être raclé régulièrement pour s'assurer qu'il ne contienne aucun objet dangereux.</td><td>Muni de filets (et tous les accessoires associés) en bon état et installés solidement.</td></tr>
<tr><th>LES POTEAUX DOIVENT ÊTRE …</th></tr>
<tr><td>Faits de bois, de métal ou de plastique rigide suffisamment solides pour ne pas plier lorsque le filet est sous tension.<br><br>Recouverts d'un matériau absorbant (mis à part les poteaux portatifs). Tout objet faisant saillie sur un poteau tel que clou, manivelle ou crochet doit être recouvert d'un matériel protecteur.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Sans obstacle (surface et périphérie) et entourée d'une aire libre d'au moins 1,5 m.</td><th>AUTRES…</th></tr>
<tr><td>Les câbles tendeurs des poteaux doivent être de couleur voyante ou marqués avec des drapeaux.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Bien éclairée</td><td>Les ancrages pour les câbles tendeurs et pour les poteaux, s'ils sont permanents, doivent être enfoncés au moins à l'égalité du sol.</td></tr>
<tr><td>Le lieu de l'activité doit être équipé d'une trousse de premiers soins et de glace.</td></tr>
</table>

# RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE

## OBJECTIF

- Accumuler plus de points que son adversaire en envoyant le ballon par-dessus le filet pour qu'il tombe au sol à l'intérieur des limites du terrain ou pour que l'opposant commette une faute.

## ROTATION

- Définir un ordre de rotation pour l'équipe et le respecter pendant toute la partie.
- Avec la formule de jeu à **trois contre trois** ou **quatre contre quatre**, faire la rotation des joueurs dans le sens des aiguilles d'une montre (sens horaire) lorsqu'une équipe prend la possession du service.
- Avec la formule de jeu à **deux contre deux**, une alternance droite-gauche doit être exécutée par les joueurs lorsqu'une équipe prend la possession du service.

## POINTAGE

- Accorder 1 point au gagnant de l'échange (pointage continu, peu importe l'équipe au service).
- Une faute commise par une équipe donne 1 point à l'adversaire.

## CONTACTS AVEC LE BALLON

- Une équipe peut traverser le ballon de l'autre côté du filet seulement après trois contacts entre des joueurs différents (jamais le même joueur deux fois consécutives).
- Permettre d'attraper le 2e contact à deux mains (attraper-lancer) :
    - Le ballon doit être attrapé et relancé dans un geste continu au niveau de la taille. Si le joueur jongle avec le ballon avant de l'attraper, ce n'est pas un geste continu.
    - Au moment où le ballon quitte les mains du joueur, ce dernier doit respecter le plan sagittal (l'axe épaules-hanches-pieds).
    - En possession du ballon, un joueur ne peut pas se déplacer, pivoter ou changer d'appui.

## JEU AU FILET

- Un joueur ne peut pas toucher au filet.
- Un joueur peut traverser la ligne centrale sous le filet pourvu qu'il ne nuise pas à l'adversaire.
- Comparativement au minivolley intérieur, il n'y a pas de zone avant et arrière. Il est donc permis pour le serveur de jouer un ballon au-dessus du filet, peu importe où il se trouve sur le terrain.

## SERVICE

- Le serveur peut s'exécuter n'importe où derrière la ligne de fond sans la toucher.
- Le serveur doit frapper le ballon avec une seule main.
- Un serveur peut faire au maximum cinq services consécutifs. Ensuite, l'équipe effectue une rotation.
- Le serveur peut recommencer son lancer au-dessus de sa tête si celui-ci est manqué avant de servir (mais pas son service si celui-ci est raté).

Pour connaitre l'ensemble des règlements, se référer au site officiel de Volleyball Québec :
http://www.volleyball.qc.ca/minivolley

## PHILOSOPHIE ET CONCEPTS RECOMMANDÉS EN MINIVOLLEY DE PLAGE

La principale philosophie à adopter pour connaitre du **succès** lors des séances est de **favoriser le plaisir** des joueurs, sans pour autant tomber dans la perte de temps. L'aspect ludique des séances, l'absence de pression face au résultat et la diversité des exercices aideront les joueurs à vivre une **expérience positive** en minivolley de plage. Le plaisir de jouer à ce sport passe assurément par la **réussite de plusieurs échanges consécutifs** avec des partenaires (coéquipiers et adversaires). Cette réussite procure de la **confiance en soi** chez les joueurs et engendre le désir de **s'améliorer** davantage.

| | |
|---|---|
| **L'entraineur doit donc adapter les séances pour favoriser :** | • le succès rapide des participants<br>• les longs échanges. |

## ADAPTATIONS ESSENTIELLES POUR FAVORISER LE PLAISIR

1. Diviser les **groupes** selon la force et l'expérience des participants. Avoir en tête que tous les participants ne sont pas des « athlètes » dotés d'habiletés sportives naturelles.
2. Privilégier les activités de **courte durée** pour maintenir la concentration et entretenir la motivation.
3. Ajuster le **nombre de joueurs** et la **grandeur de la surface** de jeu pour augmenter le taux de réussite.
4. Ne pas hésiter à **reprendre** un exercice qui a bien fonctionné dans plus d'une séance. Plusieurs avantages en découlent (mise en place rapide, meilleurs résultats pour une augmentation de la confiance des participants, etc.).
5. Varier la **formule de jeu** utilisée à la fin des entrainements pour garder l'intérêt des participants.
6. Ne pas hésiter à pratiquer la formule de jeu du **minivolley à 3 échanges**.
7. Toujours **démontrer** un exemple lorsqu'on présente un nouvel exercice.
8. Réduire la vitesse du **ballon** (p. ex. : ballon de plage) ou augmenter sa taille (p. ex. : petit ballon de kinball).
9. Permettre l'utilisation du mouvement « attraper-lancer » ou d'une autre adaptation de la touche (mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche) en tout temps pour favoriser les longs échanges (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).
10. Insister pour réduire la distance parcourue et la hauteur extrême des passes d'attaque.
11. Abaisser le **filet**.
12. Supprimer la **ligne de service** (permettre aux joueurs de servir à partir de l'intérieur du terrain).
13. Permettre le **service** en lançant le ballon à 2 mains par en dessous.
14. Faire un **nombre illimité de contacts** avant de passer le ballon dans le terrain adverse.
15. Pour favoriser l'apprentissage, les jeunes doivent **s'amuser** ! Les adultes et les enfants ne réfléchissent pas de la même façon, de là l'importance de réfléchir à notre approche comme entraineur.
16. Suivre la progression suggérée pour l'apprentissage des **3 contacts**

| PROGRESSION SUGGÉRÉE POUR L'APPRENTISSAGE DES 3 CONTACTS | | | |
|---|---|---|---|
| **ÉTAPE** | **1er CONTACT** | **2e CONTACT** | **3e CONTACT** |
| **1** | Attraper-lancer | Attraper-lancer | Attraper-lancer |
| **2** | Attraper-lancer | Attraper-lancer | Touche, manchette ou frappe |
| **3** | Attraper-lancer à soi-même suivi d'une touche | Attraper-lancer | Touche, manchette ou frappe |
| **4** | Touche ou manchette | Attraper-lancer | Touche, manchette ou frappe |

Ne pas oublier que les exercices présentés dans les séances se retrouvent sous le mode ***Introduction*** des étapes d'apprentissage qu'un entraineur devrait utiliser dans sa préparation d'entrainement. Il s'agit de l'étape où l'entraineur présente un nouvel élément technique ou tactique à acquérir. L'élément est appris par des exercices simples qui ne demandent pas une grande concentration et n'entrainent aucune fatigue.

# SECTION 1 :
# HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE

## GESTES TECHNIQUES

Les éléments techniques du minivolley sont illustrés et décrits en points clés pour aider les intervenants à orienter les joueurs vers la réussite.

| POSITION DE BASE (OU POSITION D'ATTENTE DU BALLON) | |
|---|---|
| • Pieds légèrement décalés (largeur des épaules) et bassin tourné vers la cible.<br>• Genoux légèrement fléchis.<br>• Poids du corps sur la pointe des pieds.<br>• Bras dirigés vers l'avant du corps (hauteur de la taille).<br>• Mains ouvertes et paumes tournées vers le ciel (intérieur de l'avant-bras vers l'avant). | |

| TOUCHE | |
|---|---|
| | • Tête et corps sous le ballon.<br>• Pieds légèrement décalés (largeur des épaules) et bassin tourné vers la cible.<br>• Mains au-dessus du front.<br>• Paumes qui se font légèrement face et mains rondes comme si un ballon reposait à l'intérieur.<br>• Pendant la poussée, le transfert de poids se fait à partir de la jambe arrière. Les jambes et les bras se déplient de façon synergique.<br>• À la fin du mouvement, les bras et les poignets sont en extension complète vers le haut. |

## GESTES TECHNIQUES (suite…)

| SAUT D'ATTAQUE | ATTAQUE |
|---|---|
| • Bien se synchroniser à l'approche du ballon (ne pas partir trop vite et attendre que la passe soit amorcée avant d'entamer la course d'élan).<br><br>• Avoir une approche dynamique qui va en accélérant (lent à rapide).<br><br>• Juste avant le saut, lorsque les pieds sont plantés dans le sable, s'assurer d'une bonne extension arrière des bras et fléchir les jambes dans un angle pouvant aller jusqu'à 90 degrés.<br><br>• Pendant le saut, les bras sont projetés vers l'avant aussi haut que possible pour gagner le maximum de hauteur.<br><br>• Saut à la verticale et légèrement vers l'avant (moins de déplacement horizontal qu'au volleyball intérieur). | • Le bras dominant est armé derrière la tête. L'autre bras pointe le ballon jusqu'à la frappe.<br><br>• L'épaule arrière amorce son mouvement vers l'avant. Simultanément, l'épaule avant se déplace vers l'arrière.<br><br>• Le bras de frappe se déplie et devient complètement en extension lorsqu'il passe près de la tête.<br><br>• Lorsque la main frappe le ballon, elle est très haute et tout juste devant la tête.<br><br>• Une flexion du poignet accompagne la balle et oriente le ballon dans la trajectoire désirée (comme un fouet).<br><br>• La main englobe complètement le ballon lors de la frappe.<br><br>• À ce moment, la main libre (devant au départ) est rendue loin derrière et a aidé l'accélération de la rotation avec l'effet de balancier.<br><br>• La main ayant frappé le ballon poursuit sa course vers le genou opposé. |

## GESTES TECHNIQUES (suite…)

### MANCHETTE

- Pieds légèrement décalés (largeur des épaules) et bassin tourné vers la cible.
- Tronc et genoux légèrement fléchis avec le corps en équilibre.
- Mains l'une dans l'autre avec les pouces parallèles.
- Les bras sont droits.
- Poignets cassés vers le sol pour bloquer les coudes et, ainsi, former un plateau.
- Lors du contact avec le ballon, on avance un pied, comme pour aller porter le ballon.

### MOUVEMENT « ATTRAPER-LANCER »

https://youtu.be/NmzMsz_-UvE
https://youtu.be/PZCHPc0r2Ig

- Faire un mouvement continu (sans pause ni arrêt).
- Respecter le plan sagittal (avant et arrière) en restant dans l'axe épaule-hanche-pied.
- Ne pas bouger les pieds, ni pivoter ou se déplacer lorsque le ballon est attrapé.
- Être en mesure de voir sa cible entre ses 2 bras une fois que la passe est effectuée.

### MOUVEMENT « ATTRAPER-LANCER » À SOI-MÊME SUIVI D'UNE TOUCHE

- Attraper le ballon et continuer le geste dans un mouvement continu.
- Effectuer le mouvement « attraper-lancer » à soi-même.
- Glisser son corps sous le ballon et effectuer 1 touche.

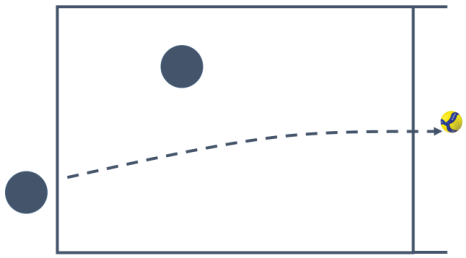
# DÉPLACEMENTS

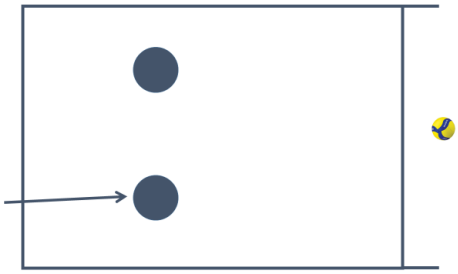
## LES DÉPLACEMENTS

- Genoux pliés et le corps en équilibre.
- **Toujours** regarder le ballon.
- Pour un déplacement vers l'arrière, courir et non pas reculer.
- Orientation du corps vers l'intérieur du terrain.
- Terminer le plus possible le déplacement avant d'intervenir sur le ballon.

## LA TRANSITION SERVICE-RÉCEPTION

- Le point le plus important est de terminer l'action du service avant d'effectuer la transition.
- Immédiatement après le service, le joueur rejoint sa position de réception le plus rapidement possible.
- Le joueur regarde toujours le ballon et capte le plus d'informations possible sur les intentions de l'adversaire.



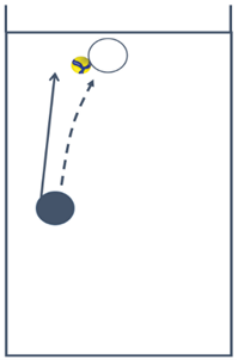


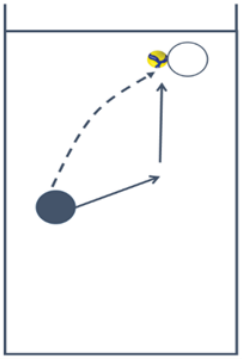
## TRANSITION RÉCEPTION-ATTAQUE

- L'objectif en minivolley de plage est de réceptionner devant soi avec un léger angle vers l'intérieur du terrain.

- L'approche de l'attaquant consiste à se positionner près du passeur (voir les images).

- Durant l'approche, c'est le moment pour le joueur de prendre le plus d'informations possible sur l'équipe adverse (position des joueurs, bloque ou non, etc.).

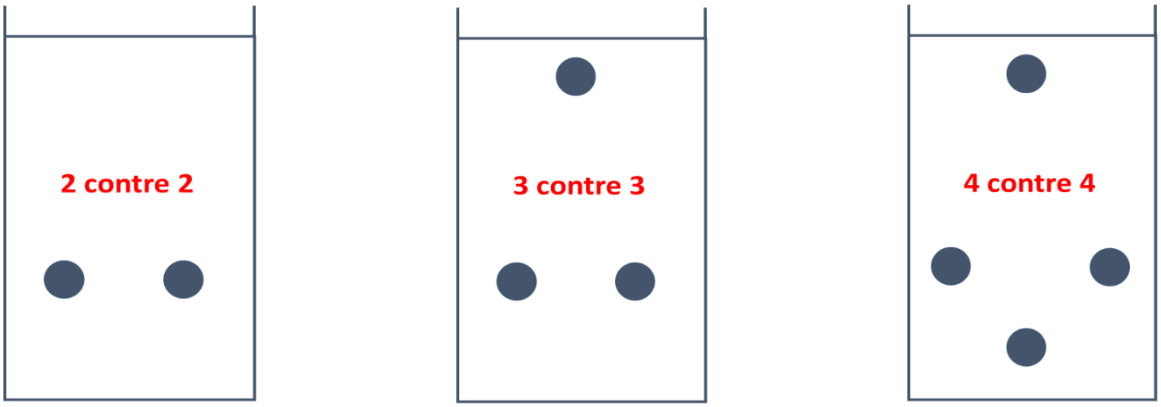




## DÉPLACEMENTS (suite…)

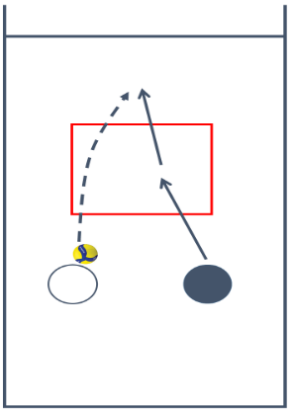
### LA TRANSITION ATTAQUE-RÉCEPTION

- Retourner le plus tôt possible à la position de réception après une attaque (voir les images).
- Les points de repère du déplacement sont très importants pour cette transition.




### LA TRANSITION RÉCEPTION-PASSE EN 2 CONTRE 2

- Prise de décision rapide pour déterminer le réceptionneur.
- La transition du passeur s'effectue en trois temps.
  - Il effectue rapidement 2-3 enjambées vers la position présumée de la chute du ballon en passant dans une zone de transition au centre du terrain (voir le carré rouge dans la 2e image). Le partenaire quant à lui, réceptionne le ballon devant lui.
  - Il ralentit dans la zone de transition afin de valider la trajectoire de la réception.
  - Il ajuste son déplacement selon la trajectoire réelle de la réception.
- À la fin de la transition, le passeur doit être positionné avant que le ballon arrive.
- Au contact du ballon, les genoux sont pliés et le corps est en équilibre. Les pieds et le bassin sont orientés vers la cible.



# ACTIONS DE JEU

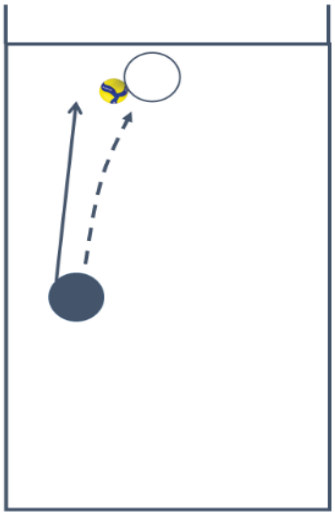
| SERVICE | |
|---|---|
| • Pieds légèrement décalés (largeur des épaules).<br><br>• Bassin et pieds qui pointent vers la cible.<br><br>• Tenir le ballon à la hauteur de la hanche (service par en dessous) ou de l’épaule (service au-dessus de l’épaule) du côté du bras frappeur.<br><br>• Effectuer un transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant. | <br> |
| | • Position des doigts de la main pour un service par en dessous. |

## ACTIONS DE JEU (suite…)

### RÉCEPTION DE SERVICE

- Pieds bien ancrés au sol et corps très stable.
- Épaules projetées vers l'avant et les bras vers le sol (être détendu).
- Déplacement très rapide vers la trajectoire du ballon après le contact du service. L'objectif est d'arriver avant le ballon afin d'être bien positionné pour la manchette.
- Plusieurs patrons de jeux de pieds peuvent être utilisés selon la distance à couvrir pour intercepter le ballon :
    - Service standard : petits pas d'ajustement et réception de service.
    - Service rapide : pas d'ajustement (1 à 2) et stabilisation du corps avec une petite fente (« lunge »).
    - Service à grande vitesse : pas d'ajustement et finir avec une fente («lunge») de plus grande amplitude.
- Le joueur a un pied légèrement devant l'autre lors du contact avec le ballon. Ce pied est toujours celui qui est du côté extérieur du terrain afin d'orienter le corps vers le jeu (voir l'image).

- Un des objectifs est de diminuer la longueur de la trajectoire du ballon vers le passeur (diminuer l'effet du vent). La réception doit donc toujours être faite devant soi et non pas à une position déterminée comme en minivolley intérieur (c'est au passeur d'ajuster sa position) (voir l'image).



## ACTIONS DE JEU (suite…)

| PASSE EN MANCHETTE | |
|---|---|
| • **Genoux** pliés et **corps** en équilibre.<br><br>• **Pieds** et **bassin** orientés vers la cible (la cible est un point imaginaire dans les airs, presque au-dessus du passeur. Voir l'image).<br><br>• Peu avant le contact et au moment du contact, les pieds sont à la largeur des épaules, un pied en avant de l'autre (généralement celui près du filet).<br><br>• Sur une réception contrôlée et sans trop de rotations du ballon, les bras sont tout près d'être parallèles au sol. L'angle des bras varie en fonction de la rotation du ballon, du vent, de la distance entre le passeur et le filet.<br><br>• Au moment du contact, les jambes se déplient et les bras bougent légèrement vers le haut pour aller porter le ballon à la cible (mouvement synergique du corps qui se fait principalement au niveau des jambes). Le corps fait face à la cible. Le corps est stable (tronc, jambes et pieds activés).<br><br>• Il est intéressant d'expirer au moment du contact, car cela facilite le mouvement d'extension du corps et permet de créer un état de calme au moment du contact du ballon. | |

# SECTION 2 : SÉANCES D'ENTRAiNEMENT

L'objectif de cette section est de suggérer aux entraineurs des séances planifiées selon un ordre logique et cohérent. Ces derniers auront tout le loisir de les adapter à leur guise selon le niveau du groupe qu'ils encadrent.

# ÉCHAUFFEMENTS

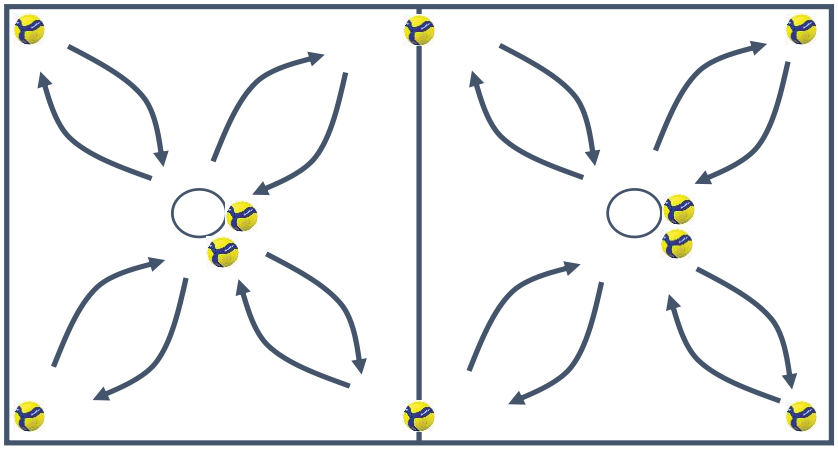
Pour préparer le corps à l'effort physique, éveiller l'esprit et élever la fréquence cardiaque, choisir une activité dans la liste proposée, l'exécuter durant 5 à 10 minutes et passer aux exercices prévus à chaque séance de ce guide.

## EXEMPLES D'EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

### LA COURSE EN « X »

**MATÉRIEL : 6 ballons par demi-terrain**

Placer les ballons au sol et délimiter les demi-terrains. Débuter au centre avec un 6e ballon dans les mains. Au signal, le joueur échange son ballon avec celui du centre avant de poursuivre avec les ballons placés aux 4 coins du demi-terrain. Toujours revenir au centre pour échanger de ballon avec celui du milieu avant d'aller au prochain coin.



**VARIANTES**

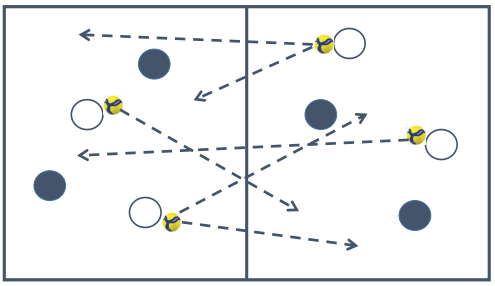
- **Affronter** le joueur qui se trouve sur l'autre demi-terrain.
- Faire l'exercice en opposition **à relai**.

# ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

## LES CATAPULTES

**MATÉRIEL : 2 ballons par équipe**

Placer 2 équipes de 5 à 6 joueurs sur 1 terrain de minivolley en 4 contre 4 (incluant 2 joueurs en attente sur le côté). Au signal, lancer les ballons par-dessus le filet dans le terrain adverse pour marquer des points. Les joueurs sans ballon tentent d'attraper les ballons lancés par 1 joueur adverse. Marquer 1 point quand 1 ballon tombe au sol sans avoir été touché par 1 des joueurs de l'équipe en défensive. Se déplacer avec le ballon, le passer ou le traverser directement de l'autre côté du filet. Faire un changement rapide chaque 10 points avec les joueurs en attente. L'entraineur compte les points.



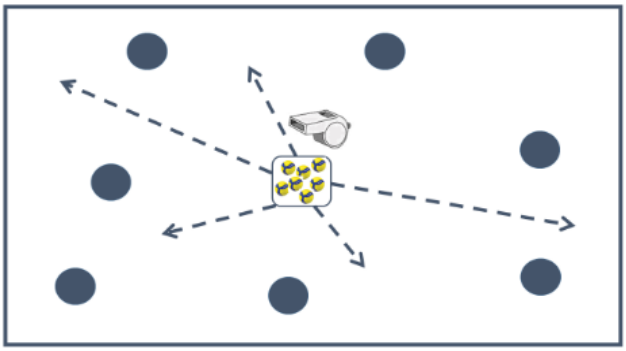
**VARIANTE :**

• Inviter les joueurs à retourner les ballons en mouvement « attraper-lancer », en mouvement « attraper-lancer » suivi d'une touche, ou autre.

## LE VIDE-PANIER

**MATÉRIEL : 1 panier et des ballons**

L'entraineur (ou 1 joueur) est près du panier à ballons. Tous les autres joueurs sont dispersés dans le gymnase. Au signal, l'entraineur lance les ballons aléatoirement dans le gymnase. Les joueurs doivent les rapporter dans le panier le plus vite possible (interdiction de lancer les ballons vers le panier !). Poursuivre jusqu'à la fin du temps déterminé ou lorsque le panier est totalement vide.



**VARIANTES :**

• Augmenter ou diminuer le nombre de ballons et de paniers.
• Augmenter ou diminuer le nombre de videurs de panier.
• Utiliser la manchette, la touche ou le service pour vider le panier.
• Exiger que les rapporteurs se déplacent en pas chassés, croisés, chassés-croisés, etc.

# ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

## LE JEU DU HIBOU

**MATÉRIEL : Aucun**

- Se répartir sur la surface de jeu. Se tenir sur 1 pied et placer l'autre pied au genou en attendant le départ. Au signal, **sauter sur 1 jambe** le plus longtemps possible. Si l'autre pied est posé au sol, on est éliminé ! Lorsque tous les joueurs sont éliminés, recommencer et changer de jambe.

**VARIANTES :**

• Les joueurs éliminés font un **exercice de renforcement musculaire** (p. ex : planche) jusqu'à ce que tous soient éliminés (optimiser le temps d'action).

• Ajouter de la musique ou 1 tambour pour que les joueurs maintiennent la **cadence de saut**.

## L'AVION

**MATÉRIEL : 4 à 10 ballons par équipe**

Sur un terrain de minivolley, **5 personnes** forment 1 avion par côté de terrain (nez, queue, ailes, pilote au centre). Disperser des ballons au sol (surtout dans les coins). Au signal, le 1er avion qui **sort tous les ballons** de l'aire de jeu gagne. L'avion peut se déplacer dans les 4 directions seulement, mais doit conserver sa forme. Seul le pilote peut toucher aux ballons. Donner la direction aux autres pour que tous se déplacent ensemble.

- S'assurer que les déplacements latéraux se font en pas chassés.

## LE SOCCER-SINGE

**MATÉRIEL : 2 buts et 1 ballon**

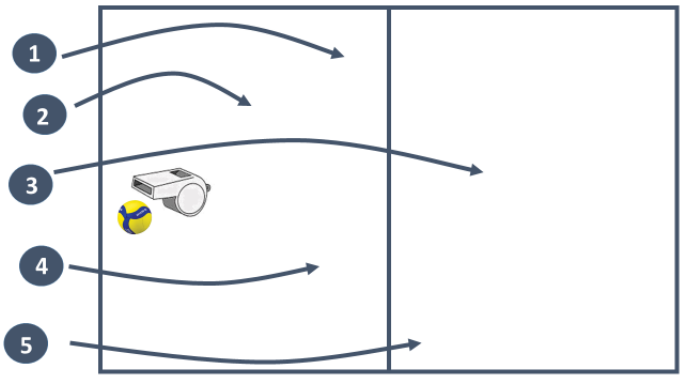
Diviser les participants en 2 équipes. Disputer une partie de soccer en ne **touchant le ballon qu'avec les mains**. Le ballon doit rouler au sol (ne peut pas être frappé en l'air). Si le ballon rebondit plus haut que les genoux, l'attraper et le déposer de nouveau au sol pour continuer la partie.

# ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

## LE BALLON-STOP

**MATÉRIEL : 1 ballon**

Se placer en ligne parallèle à la ligne de fond du terrain et donner 1 numéro à chaque participant. L'animateur lance le ballon aussi haut que possible et crie 1 numéro au hasard. Le joueur associé au numéro crié doit l'**attraper** pendant que tous les autres joueurs s'éloignent en courant. Lorsque le joueur désigné attrape le ballon, il crie « STOP » et tous les joueurs s'arrêtent. Celui qui a le ballon essaie de **toucher** 1 des participants en le lui lançant. S'il réussit, il a gagné. S'il échoue, le reste du groupe a gagné.




## LA TAGUE POUR TOUS

**MATÉRIEL : Aucun**

- Choisir des poursuivants et fixer un laps de temps (ex. : 2 minutes). **Toucher** le plus de participants possible dans le délai prévu. Quand 1 joueur est touché, il doit faire un exercice (p. ex. : 3 *push-ups* ou 3 sauts groupés), puis reprendre le jeu ! Si 2 poursuivants se touchent au même moment, **les 2** doivent faire l'exercice avant de continuer. Répéter plusieurs fois.

**VARIANTE :**

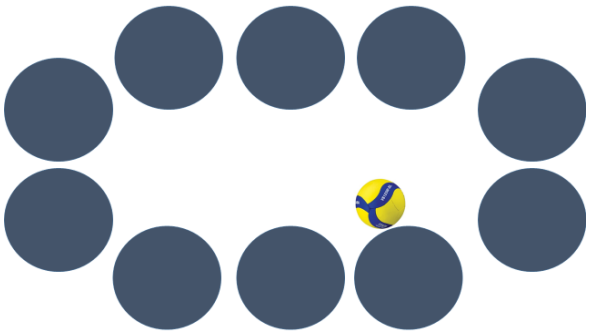
• Changer les **exercices** à faire quand 1 joueur est touché (exercices spécifiques au sport ou non).

## ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

### LA MURAILLE MANCHETTE

**MATÉRIEL : 1 ballon par équipe**

Placer le ballon à l'intérieur du cercle et le frapper avec un **mouvement de manchette** pour essayer de le faire **passer entre les jambes** de 1 adversaire (**1 éliminé**) ou entre 2 participants (**2 éliminés**). Garder le ballon au sol. S'il rebondit plus haut que les genoux, le stabiliser au sol avec les mains et redémarrer le jeu rapidement. Poursuivre jusqu'à ce qu'il ne reste que 2 joueurs.



- Ne pas bloquer le ballon avec les genoux ni s'assoir pour réduire l'espace entre les jambes !

## ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

### LES DIVERSES MANIPULATIONS

**MATÉRIEL : 1 ballon par équipe**

Former des **duos** ou des **trios**. Distancer les équipes et les placer de façon aléatoire dans l'espace. Lancer le ballon au-dessus de sa tête et effectuer les **gestes suggérés** ci-dessous **avant de le rattraper**. Tenter de demeurer sur place pendant la réalisation du défi. Alterner les joueurs à chaque essai jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe ait réalisé le défi 5 fois. Trouver un nouveau défi, et ainsi de suite. Pour élever le niveau de difficulté, déterminer un **espace restreint** pour l'exécution des gestes.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Lancer, s'agenouiller, se relever et attraper. | 2. Lancer, s'assoir, se relever et attraper. | 3. Lancer, lever 1 jambe, taper dans les mains sous la jambe et attraper. Alterner les jambes. | 4. Lancer, taper dans les mains devant le corps et attraper. |
| 5. Lancer, taper dans les mains dans le dos et attraper. | 6. Lancer, taper dans les mains devant-derrière-devant et attraper. | 7. Lancer, taper dans les mains derrière les genoux et attraper. | 8. Lancer, toucher le sol à 2 mains (*squat*) et attraper. |
| 9. Lancer, toucher 1 pied devant, 1 pied derrière et attraper. | 10. Lancer, toucher le pied gauche avec la main droite, puis le pied droit avec la main gauche en gardant les pieds écartés au sol et attraper. | 11. Lancer, faire 1 « *jumping jack* » et attraper. | 12. Lancer, faire 1 « *burpee* » et attraper. |
| 13. Lancer, faire 1 tour sur soi-même et attraper. | 14. Lancer et attraper assis. | 15. Lancer le ballon et sauter pour l'attraper à sa pleine hauteur. | 16. Lancer et attraper derrière le dos. |
| 17. Lancer, faire 1 touche (ou plus) et attraper. | 18. Lancer, faire 1 manchette (ou plus) et attraper. | 19. Lancer, faire 1 rebond sur la tête (ou plus) et attraper. | 20. Lancer, faire 1 combinaison de touche-manchette-tête et attraper. |
| 21. Lancer, manchette à 1 bras et attraper. Faire avec chaque bras. | 22. Lancer, faire 1 manchette (ou plus) avec le bras droit, 1 avec le bras gauche et attraper. | 23. Lancer et effectuer le plus de contacts possible en utilisant toutes les parties du corps (cuisse, bras, tête...). | 24. Lancer, contourner l'obstacle à quelques mètres (poteau, ligne, joueur) et attraper le ballon. |
| 25. Lancer, dire le nombre de doigts que son partenaire indique avec sa main et attraper. | 26. Lancer et effectuer des gestes de base (touche, manchette) en mouvement dans un espace restreint (1 ou plusieurs joueurs). | 27. Le joueur jongle avec 2 ballons en les attrapant et en les lançant à 2 mains. | 28. Avec 1 ballon dans chaque main, lancer et attraper les ballons en alternance sans que le ballon change de main. |

**VARIANTES :**

**Sans lancer préalablement le ballon au-dessus de la tête...**

- Tenir le ballon en **équilibre sur 1 avant-bras**.
- Tenir le ballon à 2 mains **derrière son dos**. Par un mouvement de poignet, le passer par-dessus la tête et le rattraper.
- Effectuer des gestes de base (touche, manchette, mouvement « attraper-lancer ») face à un **mur** vers une zone précise.
- En duo, **dos à dos**, faire rebondir le ballon au sol. Dès que le 2e joueur entend le rebond au sol, se retourner et attraper le ballon avant qu'il ne touche au sol une 2e fois (varier hauteur et distance entre les joueurs).

# ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

## LA CROIX

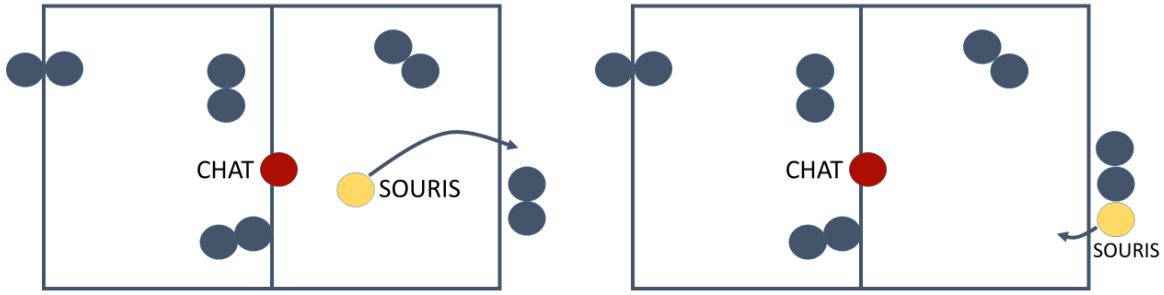
**MATÉRIEL : Aucun**

Faire des équipes de **4 à 6 joueurs** de chaque côté du filet. Se placer au centre du terrain et nommer 1 meneur. Au signal, aller **toucher aux 4 lignes** du terrain en suivant le meneur. Toujours rester face au filet et repasser au centre avant de changer de direction. Faire 5 répétitions. Changer les types de déplacements si désiré.

## LE CHAT ET LA SOURIS

**MATÉRIEL : Aucun**

Désigner **1 chat** et **1 souris**. Les autres joueurs se couchent en duo côte à côte sur le sol et se dispersent sur la surface de jeu. Au signal, le chat court après la souris. S'il la touche, ils échangent les rôles. Si la souris se couche à côté d'un duo au sol, le 3e maillon de la chaine se transforme en souris. La nouvelle souris doit éviter de se faire toucher, et ainsi de suite.




**VARIANTES :**

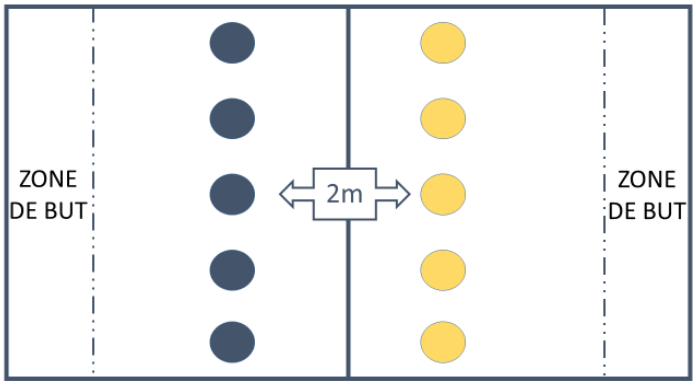
- Placer les duos **assis** au sol ou **debout**.
- Avoir **plus d'un chat** et **plus d'une souris** en même temps.
- Lorsque la souris se couche à côté d'un duo, le **3e maillon** obtient le rôle de chat.
- Tous les participants se déplacent en sautant à **deux pieds**.
- Tous les participants se déplacent de **reculons**.

## ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

### LA TAGUE ROCHE-PAPIER-CISEAUX

**MATÉRIEL : Aucun**

Placer **2 équipes** sensiblement égales en ligne, une face à l'autre, au centre du terrain. Déterminer des zones de but. Faire un caucus pour choisir, en équipe, l'objet qui sera choisi (roche, papier ou ciseaux). Se placer au centre à environ 2 m de l'adversaire. Au signal, les équipes **se montrent le signe qu'ils ont choisi**. Les règles du jeu ROCHE-PAPIER-CISEAUX s'appliquent. L'équipe qui gagne le duel a la chance d'**éliminer un maximum de joueurs adverses** en les touchant avant qu'ils n'atteignent leur zone de but. Recommencer jusqu'à ce qu'une équipe n'ait plus de joueurs.



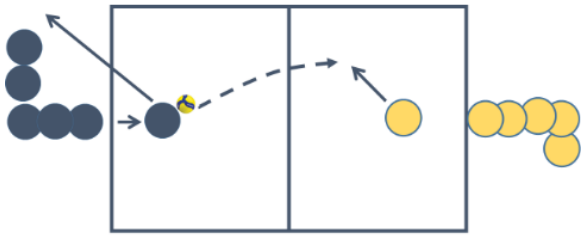

### TENNIS DE SABLE

**MATÉRIEL : 1 ballon**

Placer **2 équipes** en fond de terrain opposé, une face à l'autre. 1 joueur de chaque équipe est à l'intérieur du terrain. Le joueur en possession du ballon le lance à deux mains par en dessous en direction du terrain adverse, puis va se placer derrière le dernier joueur de son équipe. Le premier joueur en attente vient le remplacer. Le joueur de l'équipe adverse doit attraper le ballon et le relancer immédiatement en terrain opposé. Un point est marqué par l'équipe qui réussit à faire tomber le ballon dans le terrain adverse ou qu'une équipe envoie le ballon à l'extérieur ou dans le filet.

**Variantes**

- Les joueurs peuvent se déplacer avec le ballon.
- 2x2, un joueur lance le ballon attrapé à son partenaire qui fera une touche ou en manchette en direction du terrain adverse.
- Diminuer la grandeur du terrain.



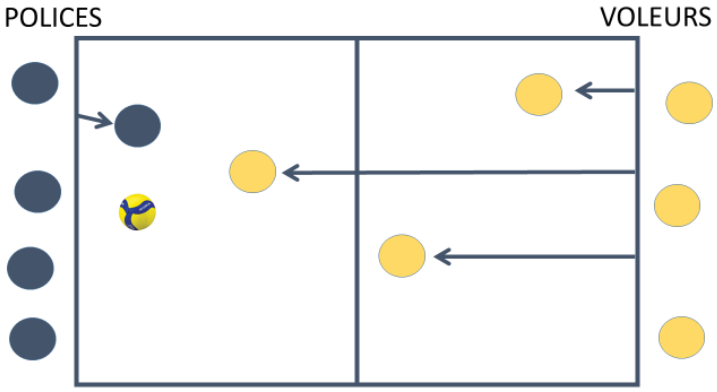
## ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

### POLICE-VOLEUR-VOLLEY

**MATÉRIEL : 1 ballon**

Placer 2 équipes en fond de terrain opposé. Un groupe étant les polices, l'autre les voleurs. L'objectif des voleurs est de voler le ballon qui est protégé par la police.

Si une police quitte son « poste de police », elle doit absolument toucher un voleur dans les secondes suivantes afin de pouvoir y revenir. Dans le cas contraire, elle est éliminée. Si un voleur se fait toucher par une police avant d'être revenu dans son repaire de voleur, celui-ci est éliminé. Pour réussir à voler le ballon, le voleur doit le prendre à deux mains et le lancer à un coéquipier qui devra effectuer une touche ou une manchette afin de le faire traverser la zone des voleurs. Jusqu'à 3 contacts (contacts individuels ou des passes) sont permis après le premier lancer afin d'atteindre la zone sécurisée. Si le ballon tombe au sol, la victoire va aux policiers.



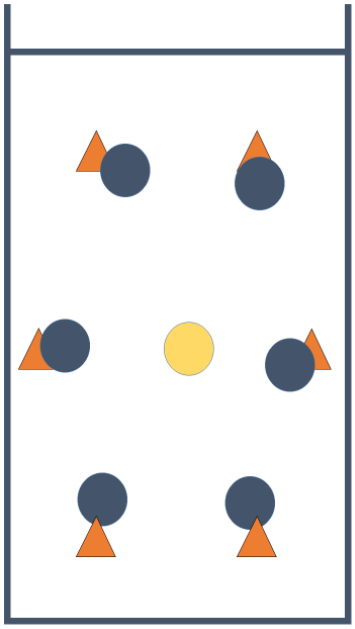
## ÉCHAUFFEMENTS (suite… )

### JEU DES 4 COINS, VERSION 2.0

**MATÉRIEL : 1 cône par défenseur**

Placer des cônes en forme de cercle avec un défenseur par cône ainsi qu'un participant au centre. L'objectif est d'échanger de place avec un autre défenseur sans se faire prendre de vitesse par le joueur qui se trouve au centre du cercle.

Pour échanger de place, tous les participants doivent toucher avec la main un cône libre convoité en effectuant un plongeon de volleyball. L'objectif du joueur au centre du cercle est de toucher à un cône libre en premier afin d'échanger de place avec le joueur se retrouvant sans cône.



**Variantes**

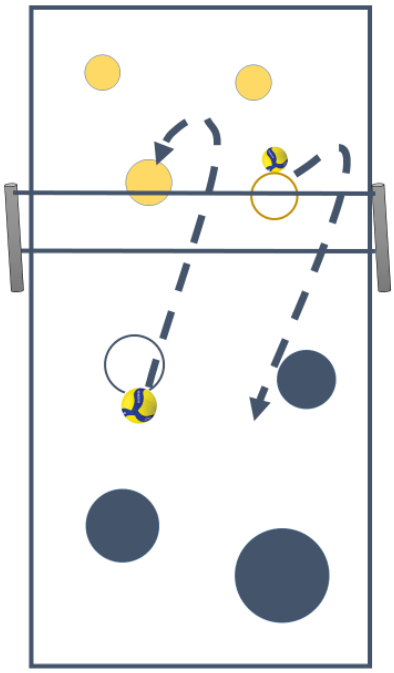
- Les joueurs ne peuvent pas se déplacer aux cônes directement à côté d'eux.
- Les cônes ne peuvent être touchés que par la main non dominante.

### LES FUSÉES

**MATÉRIEL : 2 ballons**

Placer une équipe de 2 à 5 joueurs de chaque côté d'un terrain. L'objectif est d'envoyer les ballons le plus haut possible par-dessus le filet en s'assurant qu'ils retombent à l'intérieur du terrain adverse. Les ballons doivent être lancés à 2 mains en insistant sur une forte poussée des jambes, par un joueur qui est placé dos au filet.

Les joueurs attrapent les ballons afin d'éviter que l'équipe adverse ne marque de points.



**Variantes**

- Les lanceurs sautent le plus haut possible en même temps qu'ils lancent les ballons.
- Augmenter le nombre de ballons.
- Obliger l'appel du ballon (ex. : « ok » ou « oui ») avant d'attraper un ballon. Ne pas appeler le ballon donnera 1 point à l'adversaire, même si le ballon est attrapé.
- Les joueurs en défensive débutent sur les lignes de côté.
- Les joueurs en défensive exécutent une touche ou une manchette à eux-mêmes avant d'attraper le ballon.

Ctrl + clic sur le numéro de séance de ton choix pour un raccourci vers son contenu

## SÉANCES 1 À 15

### 9-10 ANS

| SÉANCE | EXERCICES TECHNIQUES ET HABILETÉS PRATIQUÉES | PÉRIODE DE JEU | | |
|---|---|---|---|---|
| | | FORMAT | TERRAIN | FORMULE |
| 1 | Bases du déplacement<br>Bases de la manchette | 1 contre 1 | Demi-terrain<br>ou tiers de terrain | **2 options :**<br><br>Une équipe joue des matchs contre une autre équipe pendant un temps donné, jusqu'au changement d'adversaire.<br><br>Ou<br><br>Voir la section ***Autres formules de jeu possibles*** et ***Autres formules de tournoi possibles*** de ce présent guide. |
| 2 | Bases de la manchette<br>Les déplacements | | | |
| 3 | Réception de service<br>Enchainement de déplacements et de sauts | 3 contre 3 | Terrain complet | |
| 4 | Bases du déplacement<br>Bases de la manchette | | | |
| 5 | Enchainement de déplacements et de sauts<br>Passe d'attaque | | | |
| 6 | Déplacement avec manchette<br>Réception de service | | | |
| 7 | Bases de l'attaque<br>Enchainement de déplacements et de sauts | | | |
| 8 | Déplacement avec manchette<br>Enchainement de déplacements et de sauts | 2 contre 2 | Demi-terrain | |
| 9 | Bases de l'attaque<br>Réception de service | 3 contre 3 | Terrain complet | |
| 10 | Bases de la manchette<br>Enchainement de déplacement | | | |
| 11 | Bases de la manchette<br>Transition réception-attaque | 2 contre 2 | Demi-terrain | |
| 12 | Réception de service<br>Passe d'attaque | 3 contre 3 | Terrain complet | |
| 13 | Service<br>Transition réception-attaque | | | |
| 14 | Réception de service<br>Passe d'attaque | | | |
| 15 | Service<br>Transition réception-attaque | | | |

*Notez qu'il peut être très intéressant d'organiser un petit tournoi maison à la fin de l'été.

# SÉANCE 1

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) : | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir **SÉCURITÉ**). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) : | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***). |
| **EXERCICES** (35 minutes) : | Les bases du déplacement et les bases de la manchette (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) : | 1 contre 1 sur demi-terrain ou tiers de terrain de minivolley. |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) : | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

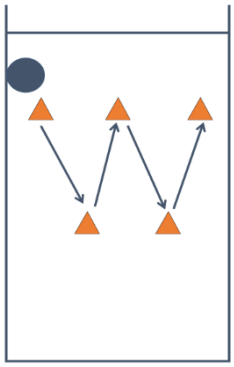
**********

## LES BASES DU DÉPLACEMENT

Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DU DÉPLACEMENT

- Les joueurs se déplacent en jogging pour toucher chaque cône, installé sur un ou deux terrains.
- L'entraineur ajoute des consignes à chaque passage:
    1. Toujours regarder le filet.
    2. Conserver les genoux pliés en tout temps.
    3. Courir, mais regarder le filet en tournant la tête (ne pas reculer).
    4. Tourner de manière à être face au centre du terrain.



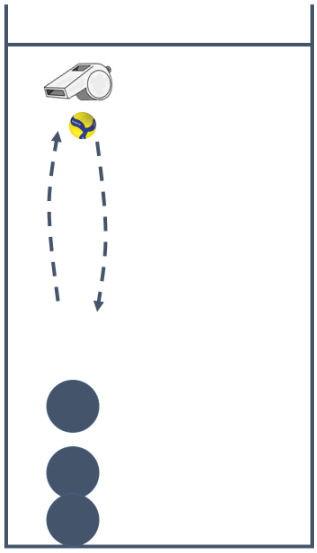
Note : Toujours faire le parcours dans les deux sens.

## LES BASES DE LA MANCHETTE

Présenter la technique et mettre en pratique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DE LA MANCHETTE

- Les joueurs se placent en groupes de 3 ou 4 devant l'entraineur.
- L'entraineur adossé au filet lance le ballon devant le premier joueur qui lui fait face. Celui-ci lui retourne en manchette dans un mouvement avant.
    - Garder les épaules vers le partenaire
    - Une jambe légèrement devant l'autre (alterner à chaque manchette)
    - Lors du contact avec le ballon, avancer un pied, comme pour aller porter le ballon
- Après son action, le joueur se replace derrière le groupe.
- L'entraineur qui manipule doit être très rigoureux. Son lancer doit permettre au joueur d'avancer pour faire sa manchette.
- Une fois le ballon attrapé, l'entraineur relance le ballon au prochain joueur.

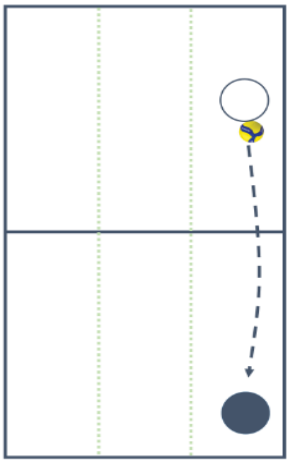


Variante :

- Lancer les ballons en avant à gauche et en avant à droite afin de faire déplacer légèrement le partenaire.

## JOUER DU 1 CONTRE 1

- Le terrain est divisé en 2 ou en 3 (voir l'image).
- Les joueurs se placent en duo avec un joueur de chaque côté du terrain. Un ballon par duo.
- Les joueurs lancent le ballon à deux mains par un mouvement attraper-lancer vers le terrain adverse afin qu'il touche le sol.
- (Attraper-lancer : voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).
- Le joueur en défensive tente d'attraper le ballon et le relance à son tour dans un geste continu avec l'objectif de marquer un point.
- Le joueur qui emporte le point débute l'échange suivant avec un service lancé.
- Aucun déplacement n'est permis par le joueur en possession du ballon.
- Un maximum de 5 services consécutifs est fait par joueur.



Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.

# SÉANCE 2

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité **(voir *SÉCURITÉ*).** |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Les bases de la manchette et les déplacements (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU (**45 minutes) **:** | 1 contre 1 sur demi-terrain ou tiers de terrain de minivolley. |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

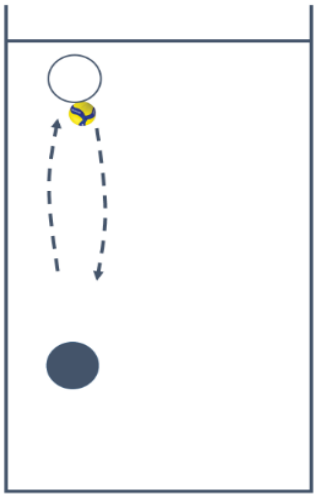
**********

## LES BASES DE LA MANCHETTE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DE LA MANCHETTE

- Les joueurs se placent en duo avec un ballon.
- Le joueur adossé au filet lance le ballon à son partenaire qui lui fait face. Celui-ci le lui retourne en manchette dans un mouvement avant et se replace.
  - Garder les épaules vers le partenaire
  - Une jambe légèrement devant l'autre (alterner à chaque manchette)
- Après une séquence de 10 manchettes, les rôles sont inversés.
- Le joueur qui manipule doit être très rigoureux. Son lancer doit permettre à son partenaire d'avancer pour faire sa manchette (utiliser des points de repère visuels).

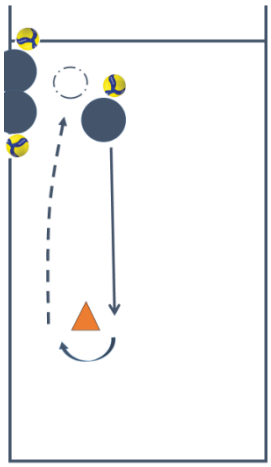


## LES BASES DU DÉPLACEMENT

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DU DÉPLACEMENT

- Les joueurs se placent en groupes de 3 ou 4, près d'un cerceau placé au filet avec un ballon par joueur (voir image).
- Un cône sert de point de repère en fond de terrain.
- À partir du filet et à tour de rôle, les joueurs reculent, contournent le cône et lancent le ballon en hauteur pour qu'il retombe dans le cerceau.
- Il faut porter attention à ce que la jambe extérieure soit avancée lors du lancer de ballon.
- Le joueur va chercher le ballon et se replace en file pour recommencer.



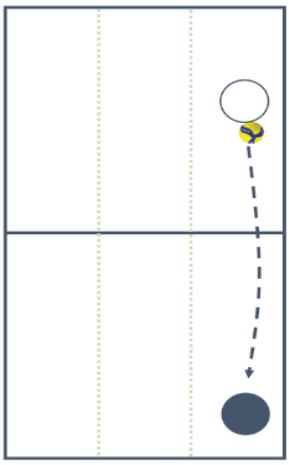
Note :

- Le déroulement peut se faire sur les deux côtés du filet en même temps.
- Mettre l'emphase sur les points de repère du déplacement arrière.

## JOUER DU 1 CONTRE 1

(Reprise de l'exercice de la séance 1)

- Le terrain est divisé en 2 ou en 3 (voir l'image).
- Les joueurs se placent en duo avec un joueur de chaque côté du terrain. Un ballon par duo.
- Les joueurs lancent le ballon à deux mains par un mouvement attraper-lancer vers le terrain adverse afin qu'il touche le sol.
- (Attraper-lancer : voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).
- Le joueur en défensive tente d'attraper le ballon et le relance à son tour dans un geste continu avec l'objectif de marquer un point.
- Le joueur qui emporte le point débute l'échange suivant avec un service lancé.
- Aucun déplacement n'est permis par le joueur en possession du ballon.
- Un maximum de 5 services consécutifs est fait par joueur.



Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.

# SÉANCE 3

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité **(voir *SÉCURITÉ*).** |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Réception de service, enchainements de déplacements et de sauts (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3, sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir **AUTRES FORMULES DE JEU**). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

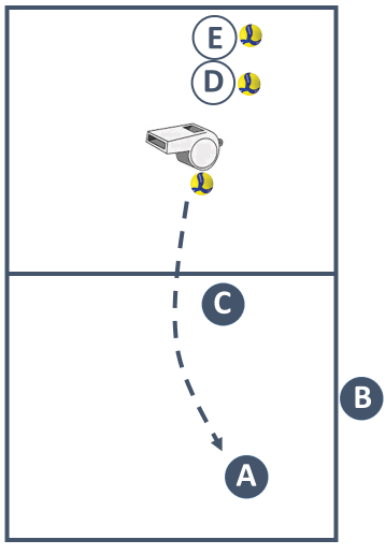
**********

## LES BASES DE LA RÉCEPTION DE SERVICE

Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DE LA RÉCEPTION DE SERVICE

- Un groupe de 4 à 6 joueurs par entraineur.
  - un joueur à la réception (A) et un joueur en attente à l'extérieur du terrain (B)
  - un joueur à la position de passeur au filet (C)
  - deux joueurs en attente près de l'entraineur avec un ballon (D) et (E).
- (D) donne son ballon à l'entraineur qui le lance en direction du joueur en réception (A).
- (A) effectue une manchette vers le passeur (C).
  - Toujours viser de faire une manchette en avançant le corps vers la cible au moment du contact.
- Après son action, (A) prend la place de (C), qui se place derrière (E). (D) prend la place de (B) qui prend la place de (A).




Variante :

- L'entraineur peut effectuer des services du centre ou du fond du terrain.

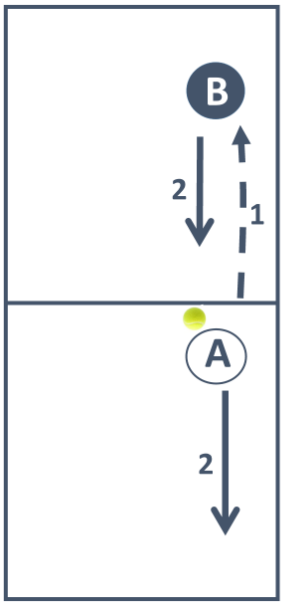
## LES BASES DU DÉPLACEMENT ET DU SAUT D'ATTAQUE

Présenter et rappeler les techniques (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## ENCHAINEMENTS DE DÉPLACEMENTS ET DE SAUTS

- Une balle de tennis par duo de joueur.
- (A) est au filet avec la balle et (B) en défensive de l'autre côté du filet.
- (A) saute à la verticale et lance la balle à (B).
- (A) recule ensuite à toute vitesse en défensive vers le fond du terrain.
- (B) attrape la balle, avance rapidement au filet et saute à la verticale pour lancer la balle à (A).
- Continuer l'exercice durant une minute d'action, puis prendre une pause avant de recommencer.

Note : Utilisez la pause pour rappeler les différents points de repère du déplacement et du saut.




## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Exception : LA RÉCEPTION EST ATTRAPÉE ET LANCÉE VERS LE PASSEUR (interdit de se déplacer avec le ballon).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 4

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Bases du déplacement, bases de la manchette (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir **AUTRES FORMULES DE JEU**). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

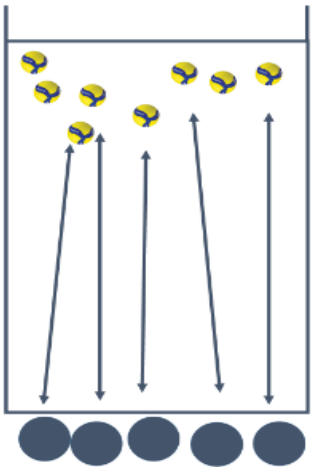
**********

## LES BASES DU DÉPLACEMENT

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DU DÉPLACEMENT

- Plusieurs ballons sont placés à proximité du filet.
- Au signal, les joueurs récupèrent les ballons (1 ballon à la fois) et les rapportent derrière la ligne de fond.
- L'entraineur rappelle des points de repère au cours de l'exercice :
    1. Toujours regarder le filet.
    2. Conserver les genoux pliés en tout temps.
    3. Courir, mais regarder le filet en tournant la tête (ne pas reculer).
    4. Tourner de manière à être face au centre du terrain.



Notes :

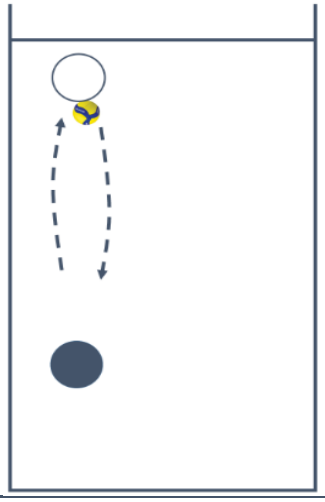
- Au départ, l'entraineur laisse expérimenter les déplacements. Ensuite il ajoute un point de repère à travailler à chaque 1 ou 2 tours.
- Après un certain temps, les joueurs changent de position sur la ligne de fond en s'assurant qui passe du côté droit et gauche durant l'exercice.

**LES BASES DE LA MANCHETTE**

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

**LES BASES DE LA MANCHETTE**

(Reprise de l'exercice de la séance 2)



- Les joueurs se placent en duo avec un ballon.
- Le joueur adossé au filet lance le ballon à son partenaire qui lui fait face. Celui-ci lui retourne en manchette dans un mouvement avant et se replace.
    - Garder les épaules vers le partenaire
    - Une jambe légèrement devant l'autre (alterner à chaque manchette)
- Après une séquence de 10 manchettes, les rôles sont inversés.
- Le joueur qui manipule doit être très rigoureux. Son lancer doit permettre à son partenaire d'avancer pour faire sa manchette (utiliser des points de repère visuels).

**JOUER DU 3 CONTRE 3**

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Exception : LA RÉCEPTION EST ATTRAPÉE ET LANCÉE VERS LE PASSEUR (interdit de se déplacer avec le ballon).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 5

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Enchainements de déplacements et de sauts, la passe d'attaque (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

**********

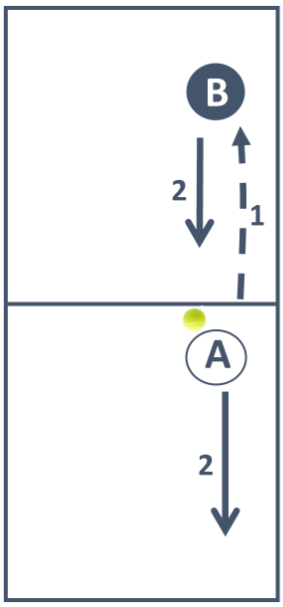
## ENCHAINEMENTS DE DÉPLACEMENTS ET DE SAUTS

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## ENCHAINEMENTS DE DÉPLACEMENTS ET DE SAUTS

(Reprise de l'exercice de la séance 3)

- Une balle de tennis par duo de joueur.
- (A) est au filet avec la balle et (B) en défensive de l'autre côté du filet.
- (A) saute à la verticale et lance la balle à (B).
- (A) recule ensuite à toute vitesse en défensive vers le fond du terrain.
- (B) attrape la balle, avance rapidement au filet et saute à la verticale pour lancer la balle à (A).
- Continuer l'exercice durant une minute d'action, puis prendre une pause avant de recommencer.



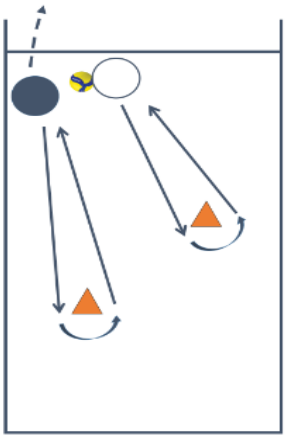

Note :

- Utilisez la pause pour rappeler les différents points de repère du déplacement et du saut.

## LA PASSE D'ATTAQUE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LA PASSE D'ATTAQUE



- Les joueurs se placent en duo.
- Le premier duo se place près du filet, avec un ballon au sol.
- Deux cônes servent de point de repère (voir l'image).
- Au signal, les joueurs contourner leur cône et reviennent au ballon.
- Le joueur le plus à l'intérieur du terrain prend le ballon et exécute une passe lancée à son partenaire qui saute et attaque vers le terrain adverse.
- Le duo va chercher le ballon et se replace en file pour recommencer en alternant les rôles.

Note : Le déroulement peut se faire sur les deux côtés du filet en même temps.

## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Exception : LA RÉCEPTION EST ATTRAPÉE ET LANCÉE VERS LE PASSEUR (interdit de se déplacer avec le ballon)
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 6

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Déplacement avec manchette, réception de service (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

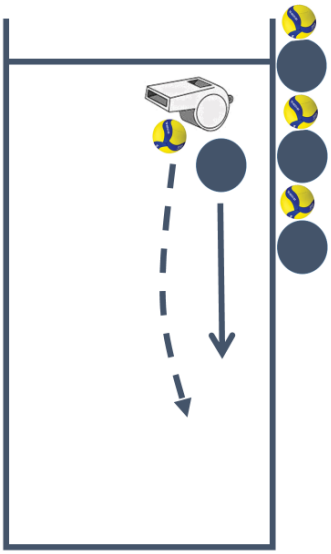
**********

## DÉPLACEMENT AVEC MANCHETTE

Rappeler la technique et mettre en pratique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## DÉPLACEMENT AVEC MANCHETTE

- Un groupe de 4 à 5 joueurs par entraineur, près du filet.
  - un ballon par joueur
  - un joueur positionné à côté de l'entraineur au filet
  - les autres joueurs en attente
- Le premier joueur remet son ballon à l'entraineur et effectue un déplacement vers l'arrière.
- Au même moment, l'entraineur lance le ballon en direction de la position de réception de service.
- Le joueur se place à la position de réception de service et effectue une manchette vers l'entraineur.
  - Se positionner **avant** que le ballon arrive à son point de chute.
  - Toujours viser de faire une manchette en avançant le corps vers la cible au moment du contact.
- L'entraineur attrape le ballon et le redonne au joueur.
- Le joueur retourne en attente.



Variante :

- Le déroulement peut se faire en alternant de groupe.

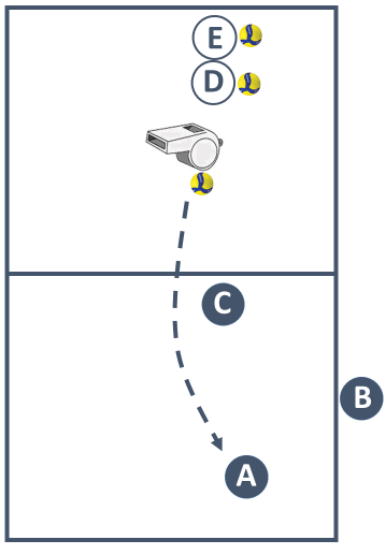
## RÉCEPTION DE SERVICE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## RÉCEPTION DE SERVICE

(Reprise de l'exercice de la séance 3)

- Un groupe de 4 à 6 joueurs par entraineur.
  - un joueur à la réception (A) et un joueur en attente à l'extérieur du terrain (B)
  - un joueur à la position de passeur au filet (C)
  - deux joueurs en attente près de l'entraineur avec un ballon (D) et (E).
- (D) donne son ballon à l'entraineur qui le lance en direction du joueur en réception (A).
- (A) effectue une manchette vers le passeur (C).
  - Toujours viser de faire une manchette en avançant le corps vers la cible au moment du contact.
- Après son action, (A) prend la place de (C), qui se place derrière (E). (D) prend la place de (B) qui prend la place de (A).




Variante :

- L'entraineur peut effectuer des services du centre ou du fond du terrain.

## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 7

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Les bases de l'attaque, enchainements de déplacements et de sauts (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

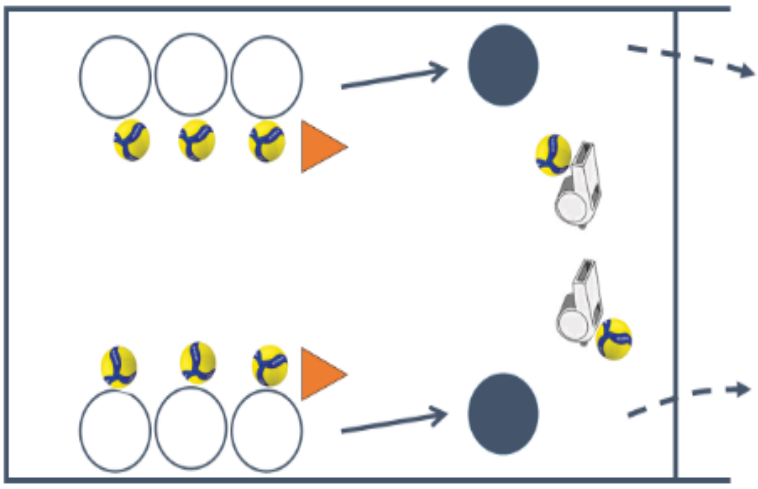
**********

## LES BASES DE L'ATTAQUE

Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DE L'ATTAQUE

- Les joueurs se placent tous du même côté du terrain, en file devant un des deux entraineurs qui se trouvent à gauche et à droite du filet (voir l'image).
- À tour de rôle, les joueurs lancent leur ballon à l'entraineur qui effectue une passe près du filet.
- Les joueurs sautent et attaquent le ballon de l'autre côté du filet.
- Les joueurs changent d'entraineur après avoir récupéré leur ballon.



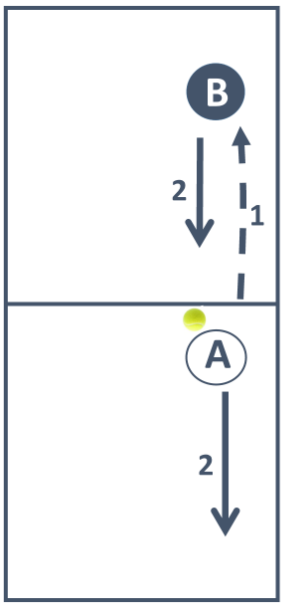
## LES BASES DU DÉPLACEMENT ET DU SAUT D'ATTAQUE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## ENCHAINEMENTS DE DÉPLACEMENTS ET DE SAUTS

(Reprise de l'exercice de la séance 5)

- Une balle de tennis par duo de joueur.
- (A) est au filet avec la balle et (B) en défensive de l'autre côté du filet.
- (A) saute à la verticale et lance la balle à (B).
- (A) recule ensuite à toute vitesse en défensive vers le fond du terrain.
- (B) attrape la balle, avance rapidement au filet et saute à la verticale pour lancer la balle à (A).
- Continuer l'exercice durant une minute d'action, puis prendre une pause avant de recommencer.




Note :

- Utilisez la pause pour rappeler les différents points de repère du déplacement et du saut.

## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 8

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Déplacement avec manchette, enchainement de déplacements et de sauts (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 2 contre 2 sur demi-terrain de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

**********

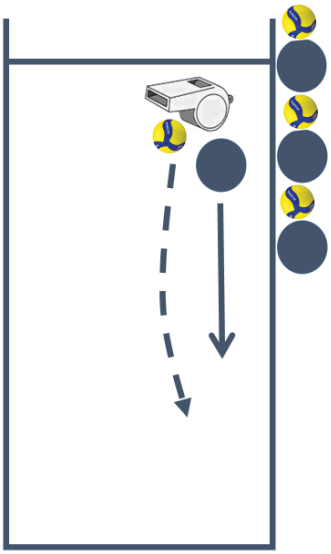
## DÉPLACEMENT AVEC MANCHETTE

Rappeler la technique et mettre en pratique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## DÉPLACEMENT AVEC MANCHETTE

(Reprise de l'exercice des séances 6)

- Un groupe de 4 à 5 joueurs par entraineur, près du filet.
  - un ballon par joueur
  - un joueur positionné à côté de l'entraineur au filet
  - les autres joueurs en attente
- Le premier joueur remet son ballon à l'entraineur et effectue un déplacement vers l'arrière.
- Au même moment, l'entraineur lance le ballon en direction de la position de réception de service.
- Le joueur se place à la position de réception de service et effectue une manchette vers l'entraineur.
  - Se positionner **avant** que le ballon arrive à son point de chute.
  - Toujours viser de faire une manchette en avançant le corps vers la cible au moment du contact.
- L'entraineur attrape le ballon et le redonne au joueur.
- Le joueur retourne en attente.



Variante :

- Le déroulement peut se faire en alternant de groupe.

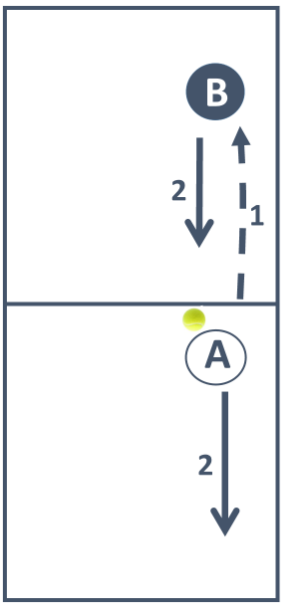
## LES BASES DU DÉPLACEMENT ET DU SAUT D'ATTAQUE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## ENCHAINEMENTS DE DÉPLACEMENTS ET DE SAUTS

(Reprise de l'exercice de la séance 7)

- Une balle de tennis par duo de joueur.
- (A) est au filet avec la balle et (B) en défensive de l'autre côté du filet.
- (A) saute à la verticale et lance la balle à (B).
- (A) recule ensuite à toute vitesse en défensive vers le fond du terrain.
- (B) attrape la balle, avance rapidement au filet et saute à la verticale pour lancer la balle à (A).
- Continuer l'exercice durant une minute d'action, puis prendre une pause avant de recommencer.

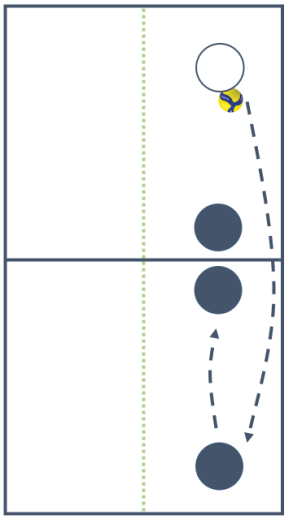



Note :

- Utilisez la pause pour rappeler les différents points de repère du déplacement et du saut.

## JOUER DU 2 CONTRE 2

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs jouent sur un demi-terrain de minivolley.
- Les joueurs se placent en format « face à face » (réception et passeur près du filet) et alternent les positions à chaque partie.
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.



Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 9

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Les bases de l'attaque, réception de service (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

**********

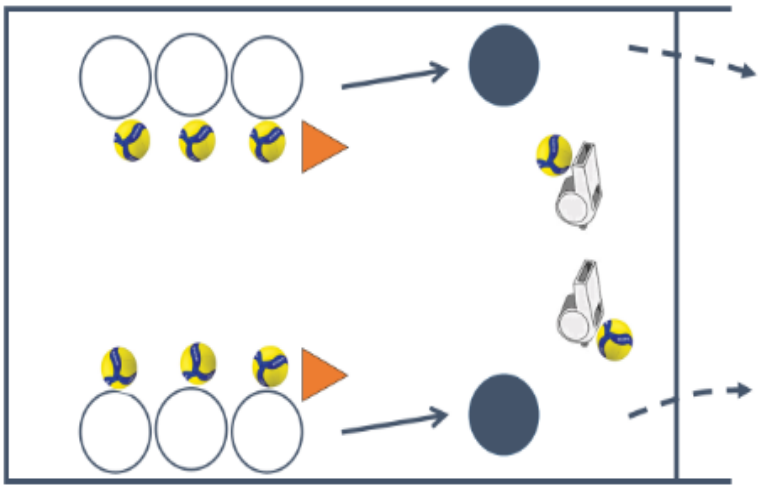
## LES BASES DE L'ATTAQUE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DE L'ATTAQUE

(Reprise de l'exercice des séances 7)

- Les joueurs se placent tous du même côté du terrain, en file devant un des deux entraineurs qui se trouvent à gauche et à droit du filet (voir l'image).
- À tour de rôle, les joueurs lancent leur ballon à l'entraineur qui effectue une passe près du filet.
- Les joueurs sautent et attaquent le ballon de l'autre côté du filet.
- Les joueurs changent d'entraineur après avoir récupéré leur ballon.



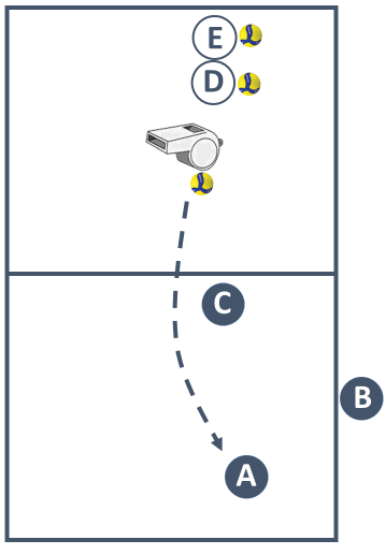
## RÉCEPTION DE SERVICE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## RÉCEPTION DE SERVICE

(Reprise de l'exercice de la séance 6)

- Un groupe de 4 à 6 joueurs par entraineur.
  - un joueur à la réception (A) et un joueur en attente à l'extérieur du terrain (B)
  - un joueur à la position de passeur au filet (C)
  - deux joueurs en attente près de l'entraineur avec un ballon (D) et (E).
- (D) donne son ballon à l'entraineur qui **FAIT UN SERVICE** en direction du joueur en réception (A).
- (A) effectue une manchette vers le passeur (C).
  - Toujours viser de faire une manchette en avançant le corps vers la cible au moment du contact.
- Après son action, (A) prend la place de (C), qui se place derrière (E). (D) prend la place de (B) qui prend la place de (A).




Variante :

- L'entraineur peut effectuer des services du fond du terrain.

## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 10

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*).** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Bases de la manchette, enchainements de déplacements (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

**********

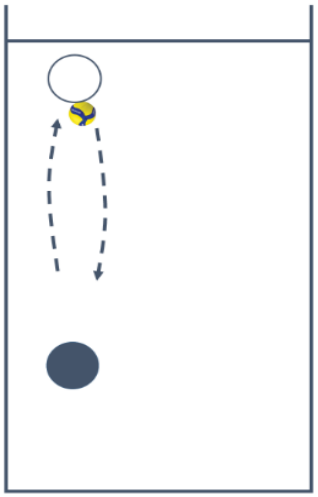
## LES BASES DE LA MANCHETTE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DE LA MANCHETTE

(Reprise de l'exercice des séances 2)

- Les joueurs se placent en duo avec un ballon.
- Le joueur adossé au filet lance le ballon à son partenaire qui lui fait face. Celui-ci le lui retourne en manchette dans un mouvement avant et se replace.
  - Garder les épaules vers le partenaire
  - Une jambe légèrement devant l'autre (alterner à chaque manchette)
- Après une séquence de 10 manchettes, les rôles sont inversés.
- Le joueur qui manipule doit être très rigoureux. Son lancer doit permettre à son partenaire d'avancer pour faire sa manchette (utiliser des points de repère visuels).



## LES BASES DU DÉPLACEMENT

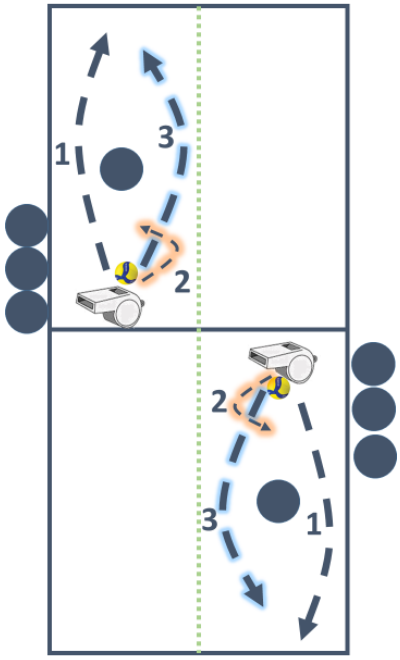
Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## L'ENCHAINEMENT DE DÉPLACEMENTS

- Un groupe de 3 à 4 joueurs par entraineur.
  - Un joueur positionné au centre du terrain.
  - Les autres joueurs en attente.
  - Un ballon par entraineur.

- L'entraineur procède à 3 lancers consécutifs au même joueur.
  - Un lancer profond (derrière le joueur).
  - Un lancer près du filet.
  - Un lancer profond (derrière le joueur).

- Le joueur attrape chacun des ballons et les redonne rapidement à l'entraineur.
- À tout moment, le joueur doit regarder l'entraineur et utiliser la bonne technique pour se déplacer.
- Si le ballon tombe au sol durant l'exercice, la séquence s'arrête et un autre joueur prend sa place.




Note : L'exercice se déroule à un rythme très rapide. Il n'est pas tenu d'attendre que le joueur soit prêt pour lancer les 2 derniers lancers.

## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 11

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*)** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Bases de la manchette, transition réception-attaque (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 2 contre 2 sur demi-terrain de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

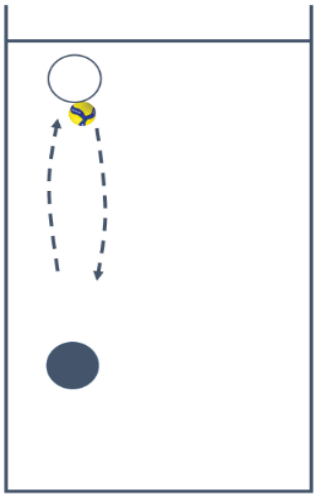
**********

## LES BASES DE LA MANCHETTE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LES BASES DE LA MANCHETTE

(Reprise de l'exercice des séances 10)



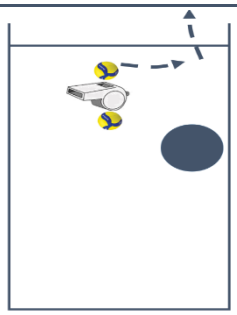
- Les joueurs se placent en duo avec un ballon.
- Le joueur adossé au filet lance le ballon à son partenaire qui lui fait face. Celui-ci le lui retourne en manchette dans un mouvement avant et se replace.
  - Garder les épaules vers le partenaire
  - Une jambe légèrement devant l'autre (alterner à chaque manchette)
- Après une séquence de 10 manchettes, les rôles sont inversés.
- Après 10 minutes, les manchettes entre les joueurs se font de façon consécutive.
- Le joueur qui manipule doit être très rigoureux. Son lancer doit permettre à son partenaire d'avancer pour faire sa manchette (utiliser des points de repère visuels).

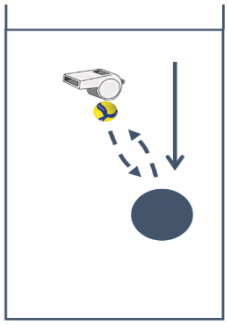
## TRANSITION RÉCEPTION-ATTAQUE

Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

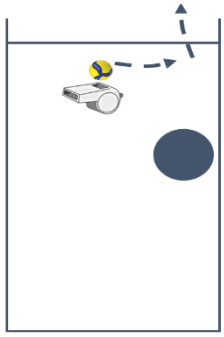
## TRANSITION RÉCEPTION-ATTAQUE

- 2 ballons par joueur en action.
- L'entraineur au filet fait une passe d'attaque au joueur qui s'exécute.





• Immédiatement après son attaque, le joueur recule le plus rapidement possible en réception.
○ Attention à la technique du déplacement (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).
○ Toujours regarder l'entraineur afin de bien lire son intention.



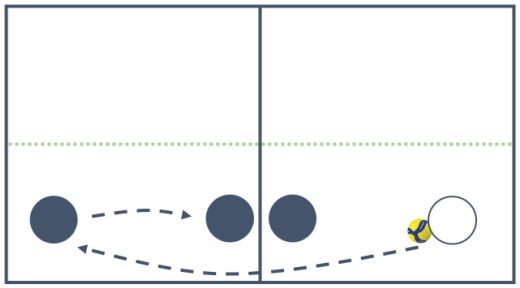
- L'entraineur lance un deuxième ballon au joueur qui doit lui retourner en manchette.
- Le joueur attaque ensuite le ballon lancé par l'entraineur, issu de la réception en manchette.
- Le joueur va chercher ses deux ballons et retourne en file d'attente.

VARIANTES :
- Varier la hauteur des ballons lancés par l'entraineur pour travailler la réception.

Note :
- Il est possible de mettre deux groupes en action en même temps (prendre un parent au besoin).
- Forcer le déroulement rapide de l'éducatif.
- Si le joueur manque sa réception, il n'a pas de passe pour l'attaque.

## JOUER DU 2 CONTRE 2

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs jouent sur un demi-terrain de minivolley de plage.
- Les joueurs se placent en format « face à face » (réception et passeur près du filet) et alternent les positions à chaque partie.
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.



Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 12

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*)** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Réception de service, passe d'attaque (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

**********

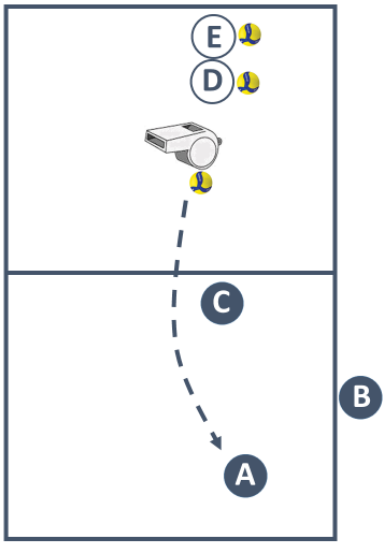
## RÉCEPTION DE SERVICE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## RÉCEPTION DE SERVICE

(Reprise de l'exercice de la séance 9)

- Un groupe de 4 à 6 joueurs par entraineur.
  - un joueur à la réception (A) et un joueur en attente à l'extérieur du terrain (B)
  - un joueur à la position de passeur au filet (C)
  - deux joueurs en attente près de l'entraineur avec un ballon (D) et (E).
- (D) donne son ballon à l'entraineur qui **fait un service en ARRIÈRE** du joueur en réception (A).
- (A) effectue une manchette vers le passeur (C).
  - Toujours viser de faire une manchette en avançant le corps vers la cible au moment du contact.
- Après son action, (A) prend la place de (C), qui se place derrière (E). (D) prend la place de (B) qui prend la place de (A).




Variante :

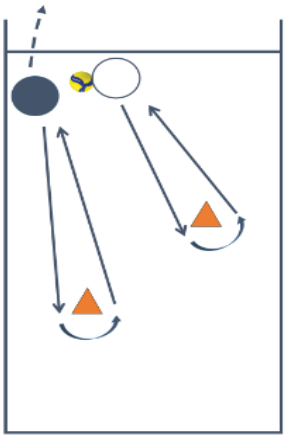
- L'entraineur peut effectuer des services du fond du terrain.

## PASSE D'ATTAQUE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## PASSE D'ATTAQUE

(Reprise de l'exercice de la séance 5)



- Les joueurs se placent en duo.
- Le premier duo se place près du filet, avec un ballon au sol.
- Deux cônes servent de point de repère (voir l'image).
- Au signal, les joueurs contourner leur cône et reviennent au ballon.
- Le joueur le plus à l'intérieur du terrain prend le ballon et exécute une passe lancée à son partenaire qui saute et attaque vers le terrain adverse.
- Le duo va chercher le ballon et se replace en file pour recommencer en alternant les rôles.

Note : Le déroulement peut se faire sur les deux côtés du filet en même temps.

## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 13

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*)** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Service, transition réception-attaque (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

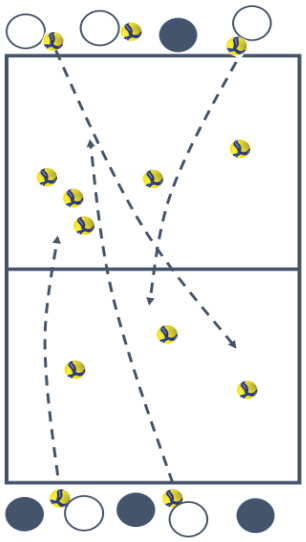
**********

## LE SERVICE

Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## LE SERVICE

- Le groupe est divisé de façon égale de chaque côté du terrain. Un ballon par joueur.
- Au signal, les joueurs effectuent des services jusqu'à l'arrêt de l'entraineur.
- Après chaque service, l'athlète reprend un ballon qui se trouve de son côté du filet.



Note : Ne donner que 1 ou 2 points de repère maximum à chacun… selon leur besoin.

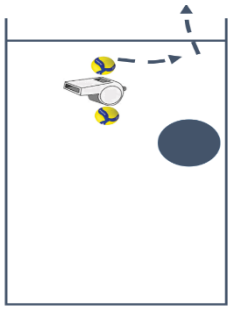
## TRANSITION RÉCEPTION-ATTAQUE

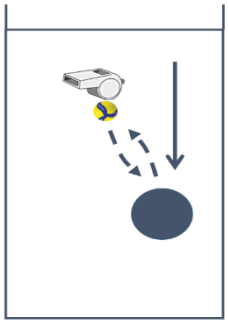
Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## TRANSITION RÉCEPTION-ATTAQUE

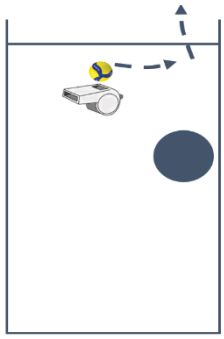
(Reprise de l'exercice de la séance 11)

- 2 ballons par joueur en action.
- L'entraineur au filet fait une passe d'attaque au joueur qui s'exécute.





• Immédiatement après son attaque, le joueur recule le plus rapidement possible en réception.
○ Attention à la technique du déplacement (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).
○ Toujours regarder l'entraineur afin de bien lire son intention.



- L'entraineur lance un deuxième ballon au joueur qui doit lui retourner en manchette.
- Le joueur attaque ensuite le ballon lancé par l'entraineur, issu de la réception en manchette.
- Le joueur va chercher ses deux ballons et retourne en file d'attente.

VARIANTES :
- Varier la hauteur des ballons lancés par l'entraineur pour travailler la réception.

Note :
- Il est possible de mettre deux groupes en action en même temps (prendre un parent au besoin).
- Forcer le déroulement rapide de l'éducatif.
- Si le joueur manque sa réception, il n'a pas de passe pour l'attaque.

## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 14

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*)** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Réception de service, passe d'attaque (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

**********

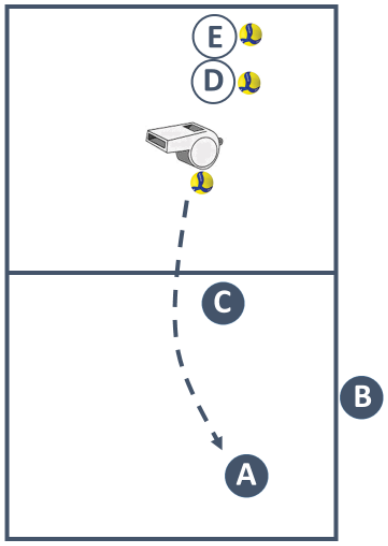
## RÉCEPTION DE SERVICE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## RÉCEPTION DE SERVICE

(Reprise de l'exercice de la séance 12)

- Un groupe de 4 à 6 joueurs par entraineur.
  - un joueur à la réception (A) et un joueur en attente à l'extérieur du terrain (B)
  - un joueur à la position de passeur au filet (C)
  - deux joueurs en attente près de l'entraineur avec un ballon (D) et (E).
- (D) donne son ballon à l'entraineur qui **fait un service en ARRIÈRE** du joueur en réception (A).
- (A) effectue une manchette vers le passeur (C).
  - Toujours viser de faire une manchette en avançant le corps vers la cible au moment du contact.
- Après son action, (A) prend la place de (C), qui se place derrière (E). (D) prend la place de (B) qui prend la place de (A).




Variante :

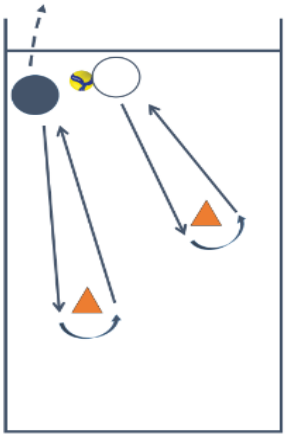
- L'entraineur peut effectuer des services du fond du terrain.

**PASSE D'ATTAQUE**

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

**PASSE D'ATTAQUE**

(Reprise de l'exercice de la séance 12)



- Les joueurs se placent en duo.
- Le premier duo se place près du filet, avec un ballon au sol.
- Deux cônes servent de point de repère (voir l'image).
- Au signal, les joueurs contourner leur cône et reviennent au ballon.
- Le joueur le plus à l'intérieur du terrain prend le ballon et exécute une passe lancée à son partenaire qui saute et attaque vers le terrain adverse.
- Le duo va chercher le ballon et se replace en file pour recommencer en alternant les rôles.

Note : Le déroulement peut se faire sur les deux côtés du filet en même temps.

**JOUER DU 3 CONTRE 3**

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SÉANCE 15

| | |
|---|---|
| **ACCUEIL** (2 minutes) **:** | Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***). |
| **ÉCHAUFFEMENT** (5 à 10 minutes) **:** | Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS*)** |
| **EXERCICES** (35 minutes) **:** | Service, transition réception-attaque (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***). |
| **PÉRIODE DE JEU** (45 minutes) **:** | Équipes de 3 contre 3 sur terrain complet de minivolley en formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***). |
| **RETOUR AU CALME** (2 à 5 minutes) **:** | Faire un retour sur les notions vues durant la séance. |

**********

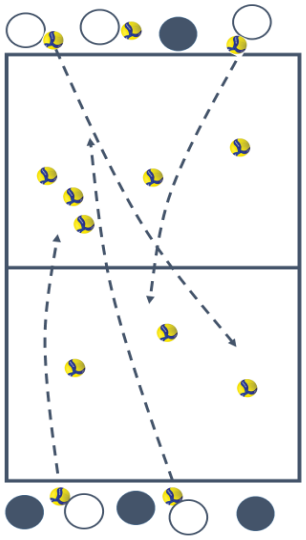
## SERVICE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).

## SERVICE

(Reprise de l'exercice de la séance 13)

- Le groupe est divisé de façon égale de chaque côté du terrain. Un ballon par joueur.
- Au signal, les joueurs effectuent des services jusqu'à l'arrêt de l'entraineur.
- Après chaque service, l'athlète reprend un ballon qui se trouve de son côté du filet.

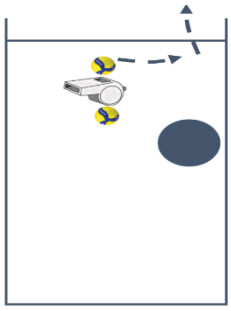


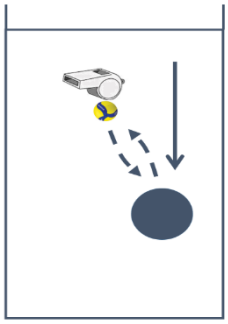
Note : Ne donner que 1 ou 2 points de repère maximum à chacun… selon leur besoin.

## TRANSITION RÉCEPTION-ATTAQUE

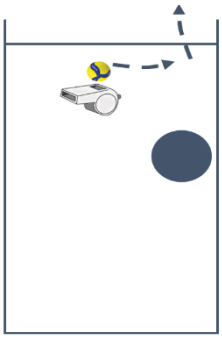
(Reprise de l'exercice de la séance 13)

- 2 ballons par joueur en action.
- L'entraineur au filet fait une passe d'attaque au joueur qui s'exécute.





• Immédiatement après son attaque, le joueur recule le plus rapidement possible en réception.
○ Attention à la technique du déplacement (voir ***HABILETÉS DE BASE DU MINIVOLLEY DE PLAGE***).
○ Toujours regarder l'entraineur afin de bien lire son intention.



- L'entraineur lance un deuxième ballon au joueur qui doit lui retourner en manchette.
- Le joueur attaque ensuite le ballon lancé par l'entraineur, issu de la réception en manchette.
- Le joueur va chercher ses deux ballons et retourne en file d'attente.

VARIANTES :
- Varier la hauteur des ballons lancés par l'entraineur pour travailler la réception.

Note :
- Il est possible de mettre deux groupes en action en même temps (prendre un parent au besoin).
- Forcer le déroulement rapide de l'éducatif.
- Si le joueur manque sa réception, il n'a pas de passe pour l'attaque.

## JOUER DU 3 CONTRE 3

- Se référer à la règlementation abrégée (voir la section ***ÉLÉMENTS ESSENTIELS***).
- Les joueurs font des parties de 5 minutes, sans compter les points.

Variantes :
- Alterner les équipes après chaque partie.
- Permettre aux joueurs d'approcher du filet au service ou d'effectuer celui-ci par un lancer à deux mains.

# SECTION 3 :

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Dans cette section, l'entraineur aura accès à une multitude d'informations lui permettant d'élargir ses connaissances qui pourront lui servir en entrainement.

# DU MINIVOLLEY DE PLAGE EN JEUNE ÂGE ?

### LE VOLLEYBALL DE PLAGE N'EST PAS UNIQUE

De plus en plus de fédérations sportives ont compris que **pour mieux préparer les futurs joueurs il n'est pas nécessaire d'appliquer le modèle du sport d'adulte ou « du vrai sport » à des enfants**. Cette vidéo de la fédération Hockey Québec illustre justement ces propos. De nos jours, presque tous les sports ont adapté leur enseignement pour le rendre accessible aux plus jeunes (p. ex. : tennis progressif, *flag-football* ou *touch-football*, programme Rallye Cap au baseball). Le minivolley s'inscrit dans cette lignée valorisée un peu partout.

**Initiation - Jeu en espace restreint :** http://bit.ly/32u0lAN

Au tournant des années 1980, alors que le minivolley n'existait pas, les intervenants passionnés de volleyball à 6 contre 6 ont toujours essayé de faire du « vrai » volleyball avec les sportifs de 11 à 12 ans. Résultat : le volleyball à cet âge n'était pratiqué que par une infime partie de jeunes du primaire en raison de la grande difficulté technique du sport et de la méconnaissance des adaptations possibles pour cette catégorie d'apprenants. Encore de nos jours, quelques joueurs (équipes) participent chaque année aux différentes compétitions de Volleyball Québec dans la catégorie 14 ans et moins (benjamin). Mais, est-ce vraiment la bonne chose à faire ? Sans l'interdire, Volleyball Québec se positionne à l'opposé de ces initiatives et prescrit une pratique du sport plus adaptée à cette clientèle, comme le minivolley. C'est d'ailleurs depuis l'apparition du minivolley que des milliers de jeunes de 11 à 12 ans vivent des réussites, découvrent ce sport et y évoluent chaque année au sein d'équipes extrascolaires (2563 participants en moyenne depuis 2000-2001) et des dizaines de milliers dans les cours d'éducation physique et à la santé.

**Source :** Réseau du sport étudiant du Québec.

Pour ce qui est du volleyball de plage et du minivolley de plage, le même raisonnement s'applique.

**PLAIDOYER EN FAVEUR DU MINIVOLLEY DE PLAGE ET EN MINIVOLLEY DE PLAGE ADAPTÉ**

Avec une progression adéquate, l'apprentissage du sport est généralement facilité chez l'athlète. Comparativement à l'enseignement du volleyball de plage en 2 contre 2 sur grand terrain chez les plus vieux, **l'apprentissage** du minivolley de plage à 3 contre 3 ou 4 contre 4 sur un terrain standard de minivolley de plage se fait avec un très haut taux de succès en ce qui a trait aux actions du joueur et donc un niveau élevé de **plaisir**. Le plaisir et le **succès** étant intimement liés (encore plus à cet âge) donnent la motivation et la confiance en soi nécessaires aux joueurs pour optimiser leur implication dans le sport à **long terme**. L'apprentissage du 2 contre 2 sur un terrain dont la grandeur est encore plus réduite permet également d'atteindre ce niveau de **plaisir** relié au **succès** plus fréquent. Toujours en 2 contre 2, **une fois les habiletés de base maîtrisées de façon régulière**, une transition vers une grandeur de terrain plus standard au minivolley de plage respecte une bonne progression.

Avec ces adaptations, les joueurs peuvent arriver au même point, soit de jouer au volleyball de plage à 2 contre 2 à l'âge de 13-14 ans, mais en ayant eu beaucoup plus de facilité à apprendre les différents aspects du jeu. Cette progression se fait plus harmonieusement, permet qu'un plus grand nombre de joueurs conservent cette passion en passant la saison avec le sourire au visage et diminue le décrochage du volleyball de plage après la saison et dans les années subséquentes.

Cette approche du minivolley de plage dont les règles du jeu et l'équipement sont adaptés pour aider à l'apprentissage du volleyball de plage suscitera du plaisir dans l'activité. Cela pourrait également amoindrir l'épuisement mental qu'un joueur pourrait ressentir avant 18 ans en se spécialisant trop vite au volleyball de plage à 2 contre 2.

- **Source :** Modèle de développement des joueurs en volleyball. Volleyball Québec, p.37.

Tout comme le minivolley, le minivolley de plage introduira le développement de plusieurs habiletés transférables au volleyball de plage dans un contexte complètement différent, ce qui est sain pour le développement mental.

| Comparaison des conséquences d'une spécialisation rapide et d'un développement général | | |
|---|---|---|
| | **Spécialisation hâtive** | **Spécialisation progressive** |
| **Progression** | Rapide | Lente |
| **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 | Moins de blessures |

**Source :** HARRE, D. (1982). *Principles of sports training - Introduction to the theory and methods of training.* Berlin: Sportverlag.

## TRUCS ET CONSEILS TECHNIQUES

- Lors d'un exercice, l'entraineur ne doit demander aux joueurs que de se concentrer sur un seul point technique à la fois. La clé est de répéter ces points de repère tout au long de l'exercice.

- Déplacements et transitions : À ce stade du développement, les transitions entre les actions sont aussi importantes que les actions elles-mêmes. Les habilités spécifiques à la transition sont simples, mais combien importantes!

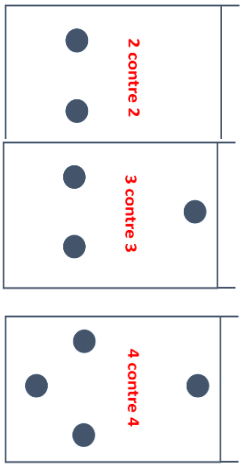
- La stabilité du corps est primordiale en minivolley de plage. Une bonne transition est donc un très grand atout pour avoir cette stabilité.

- La passe attraper-lancer doit être faite de façon verticale, comparativement à une passe plus horizontale (qui ressemble à un arc-en-ciel) en minivolley intérieur. Celle-ci permet à l'attaquant de sauter près du passeur.

- Pour les équipes à 2 joueurs, ceux-ci se placent en réception gauche-droite entre le milieu et le fond du terrain.

- Pour les équipes à 3 joueurs, 2 joueurs se placent en réception gauche-droite et 1 joueur est à la passe, près du filet.

- Pour les équipes à 4 joueurs, on ajoute 1 joueur en arrière au centre du terrain à la formation à 3 joueurs décrite plus haut.




**Réussite = Confiance en soi = Plaisir = Désir de persévérer**

# AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES

Avant d'utiliser les autres formules de jeu, il est important de comprendre le jeu conventionnel du minivolley de plage et de posséder une certaine expérience :

- ☑ Positionnement
- ☑ Système de rotation
- ☑ Système de pointage
- ☑ Soutien d'échanges régulier

## MINIVOLLEY DE PLAGE À 3 ÉCHANGES

Forme dérivée du minivolley conventionnel qui offre des situations de jeu plus longues (**longs échanges**), favorise les occasions d'attaquer (**smash**) et qui augmente le **nombre d'actions défensives** et les transitions. Les joueurs ont donc la chance de développer plus d'habiletés propres au sport et non pas seulement le service et la réception.

Vidéo explicative : http://bit.ly/2HVhN7N

### Faire des séquences de 3 échanges qui se terminent toutes par 1 point…

**1er échange :** Faire **1 service** et poursuivre jusqu'à ce que **1 point** soit marqué.

**2e échange :** Lancer **1 balle facile** vers l'équipe du côté A et poursuivre jusqu'au point.

**3e échange :** Lancer **1 balle facile** vers l'équipe du côté B et poursuivre jusqu'au point.

Après la séquence de 3 échanges, recommencer le processus en donnant le service à l'autre équipe. La 1re équipe qui atteint 25 points gagne la partie.

- Introduire la balle facile à partir de l'extérieur ou de l'intérieur du terrain. L'intervenant ou 1 joueur en attente peut le faire. Utiliser 2 ou 3 ballons et **ne pas tarder** avant de commencer le prochain échange.
- Toujours viser la même position pour l'envoi de la balle facile (en **arrière à gauche** ou en **arrière à droite)**.
- Lancer les balles faciles à 2 mains, de bas en haut, à une **hauteur qui facilite la réception**.

# AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES (suite… )

## MINIVOLLEY AVEC CIRCULATION

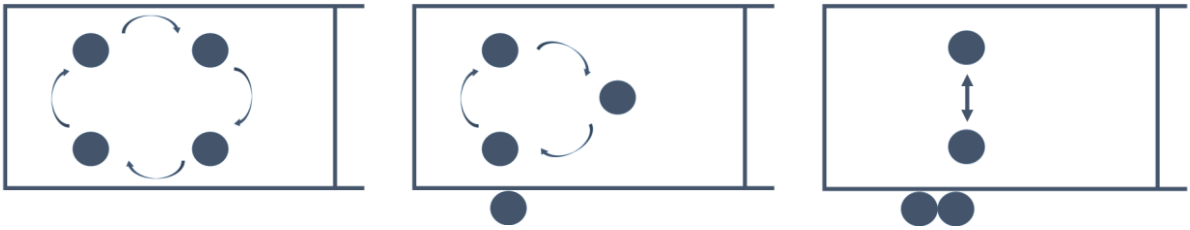
Formule utile pour initier les plus jeunes (**6 à 8 ans**) aux concepts de base du volleyball de plage. Offre une progression adéquate et met en lumière les erreurs à ne pas commettre en situation de jeu. Dans cette formule, le joueur fautif quitte le terrain et 1 équipe gagne lorsqu'il n'y a plus de joueurs d'un côté du filet.

Vidéo explicative : http://bit.ly/2HWlWbA

- Retour rapide des joueurs éliminés (**attente limitée**).
- Mouvement continuel sur le terrain (**dynamisme**).

### COMMENT JOUER ?

- Jouer sur **1 terrain** et adapter la hauteur de filet à l'âge des joueurs.
- Placer 2 équipes de **3 à 4 joueurs** sur le terrain.
- Quand le ballon **passe par-dessus** le filet, toute l'équipe fait **1 rotation.**
- Utiliser 1 des **3** modèles selon le nombre de joueurs sur le jeu :



- Pour que tous les joueurs éliminés **reviennent au jeu**, espérer qu'un joueur attrape le ballon provenant de sa proche manchette (niveau 2).
- Quand tous les joueurs d'une équipe sont éliminés, l'équipe adverse marque 1 point.

- Crier « **ROTATION** » quand le ballon traverse le filet. Lancer le ballon **immédiatement** après l'avoir attrapé pour dynamiser le jeu. Viser les espaces libres sur le terrain adverse.

| COMMENCER ET REPRENDRE LE JEU… | PASSER LE BALLON DE L'AUTRE CÔTÉ DU FILET… | ÊTRE ÉLIMINÉ QUAND IL Y A… | REVENIR AU JEU QUAND… |
|---|---|---|---|
| • **LANCER** à partir de n'importe où sur le terrain (niveau 1).<br>• **SERVIR** à partir de n'importe où sur le terrain (niveau 2).<br>• **SERVIR** à l'endroit où le ballon a été arrêté (niveau 3). | • En **ATTRAPER-LANCER** à chaque contact (niveaux 1 et 2).<br>• En **ATTRAPER-LANCER** à chaque contact, sauf lors d'une manchette à un coéquipier (niveau 3). | • Un ballon échappé.<br>• Un lancer dans le filet.<br>• Un lancer à l'extérieur du terrain.<br>• Un ballon tombé au sol près de soi (ROCHE-PAPIER-CISEAUX, au besoin). | • Un joueur **ATTRAPE LE BALLON** (niveau 1).<br>• Une équipe **ATTRAPE LE BALLON 3 FOIS DE SUITE** (niveau 2).<br>• Un joueur **ATTRAPE LE BALLON APRÈS LA MANCHETTE** d'un coéquipier (niveau 3). |

# AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES (suite… )

## FORMULE DE JEU RAPIDO-PRESTO

En 3 contre 3, faire des parties de 1 seul point sur un terrain de minivolley. L'équipe perdante reste sur le terrain et l'équipe gagnante se place derrière la file d'attente.

Vidéo explicative : https://youtu.be/I_4Vze-NyZE

- Limite le temps d'attente (parties de courte durée).
- Permet d'affronter plusieurs équipes.

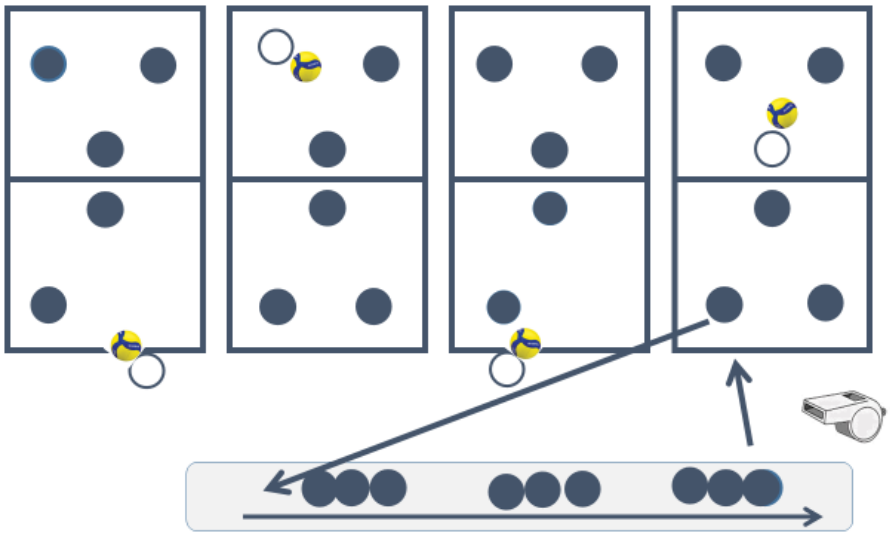
### COMMENT JOUER ?

- Faire le **service** du côté de l'équipe qui était en attente (nouvelle équipe sur le jeu).
- Lorsqu'une **équipe gagne** sa partie**,** signifier le point gagné à l'intervenant ou au tableau, donner le ballon à la 1re équipe en attente et se diriger à la fin de la file.
- Lorsqu'une **équipe perd** sa partie, elle reste sur le terrain et attend son prochain adversaire.

- Exiger 3 contacts avant de traverser le ballon de l'autre côté du filet :
  - **1er contact :** touche ou manchette.
  - **2e contact :** mouvement « attraper-lancer ».
  - **3e contact :** touche, manchette ou frappe à 1 main (smash).

### VARIANTES :

- **Permettre des contacts différents** sur les 1er, 2e et 3e contacts (p. ex. : exécuter 1 mouvement « attraper-lancer » aux 2 premiers contacts ou 1 mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche).
- **Faciliter le service.** Effectuer 1 service lancé à 2 mains.
- **Varier le format d'équipe.** Jouer en 2 contre 2 sur demi-terrain ou terrain complet.



# AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES (suite… )

## SMASHBALL SUR GAZON (nécessite un rebond au sol)

Forme de jeu qui met l'accent sur l'habileté la plus attrayante du volleyball : le smash ! Idéal pour accrocher les garçons au sport, le *smashball sur gazon* comprend 5 niveaux dont les échanges se terminent tous par 1 smash.

Vidéo explicative : http://bit.ly/391eibT (anglais seulement).

### COMMENT JOUER ?

- **TERRAIN.** Utiliser un terrain de grandeur équivalente au terrain de minivolley (badminton) ou à un demi-terrain de volleyball de plage (ligne de fond située à 7 m de la ligne médiane).
- **FILET.** Régler la hauteur du filet **en fonction du niveau de jeu des joueurs** (entre 1,5 et 2,10 m).
- **ÉQUIPES.** Former 2 équipes de **1, 2 ou 3 joueurs** par terrain. Aussi possibilité de jouer en 2 contre 3.
- **REBOND.** Lorsque le ballon traverse le filet, il peut être joué par **l'équipe en défensive**, avant ou après 1 rebond au sol.
- **AUTRES RÈGLES.** Sauf pour les points mentionnés dans ce texte, appliquer les règles du minivolley de plage standard.

➢ Lors des entrainements, les conditions de pratique sont déterminées par l'intervenant selon les capacités des joueurs. Lors de tournois, c'est l'organisateur de l'événement qui établit les conditions.

### NIVEAU 1

- L'équipe (A) sert à partir de la **ligne de service de badminton** (2 m du filet), de la **ligne de volleyball** (3 m du filet) ou d'une **ligne ajustée** (7 m du filet), selon la grandeur du terrain utilisé.
- Un joueur de l'équipe (B) attrape le ballon (avec ou sans rebond), court au filet, se lance le ballon à lui-même et le frappe de l'autre côté du filet (en sautant ou pieds au sol).
- Un joueur de l'équipe (A) attrape le ballon (avec ou sans rebond), court au filet, se lance le ballon à lui-même et le frappe de l'autre côté du filet, et ainsi de suite jusqu'à ce que **1 point** soit marqué.
- L'équipe qui marque fait le service (faire la rotation si la possession du ballon a changé d'équipe).

**1 CONTRE 1, 2 CONTRE 2, 1 CONTRE 2, OU 2 CONTRE 3**

## NIVEAU 2

• L'équipe (A) sert à 2 m, 3 m ou 7 m du filet d'un terrain de minivolley ou de volleyball, selon la grandeur du terrain utilisé.

• Un joueur de l'équipe (B) **attrape** le ballon (avec ou sans rebond), **attend qu'un coéquipier se déplace jusqu'au filet pour le lui lancer** en mouvement « attraper-lancer » (déplacement rapide et lancer en hauteur).

• Le joueur au filet **relance le ballon le long du filet** à 1 coéquipier qui le frappe dans le terrain adverse (en sautant ou pieds au sol), et ainsi de suite jusqu'à ce que **1 point** soit marqué.

• L'équipe qui marque fait le service (faire une rotation si la possession du ballon a changé d'équipe).

**2 CONTRE 2, 3 CONTRE 3, OU 2 CONTRE 3**

## NIVEAU 3

• L'équipe (A) sert **à partir de la ligne de fond** d'un terrain de minivolley ou à 7 m du filet d'un terrain de volleyball, selon la grandeur du terrain utilisé.

• Un joueur de l'équipe (B) **attrape le ballon directement** (sans rebond), **attend qu'un coéquipier se déplace jusqu'au filet pour le lui lancer** en mouvement « attraper-lancer » (déplacement rapide et lancer en hauteur).

• Le joueur au filet fait une passe le long du filet (touche ou manchette) à 1 coéquipier qui traverse le ballon dans le terrain adverse (en sautant ou pieds au sol) et ainsi de suite jusqu'à ce que **1 point** soit marqué.

• L'équipe qui marque fait le service (faire une rotation si la possession du ballon a changé d'équipe).

**2 CONTRE 2, 3 CONTRE 3, OU 2 CONTRE 3**

## NIVEAU 4

- L'équipe (A) sert à partir de la ligne de fond d'un terrain de minivolley ou à 7 m du filet d'un terrain de volleyball, selon la grandeur du terrain utilisé.
- Un joueur de l'équipe (B) fait **une réception de service** (touche ou manchette) et renvoie le ballon vers 1 coéquipier qui s'est déplacé au filet.
- Le joueur au filet fait une passe, en **mouvement « attraper-lancer »** près du filet, à 1 coéquipier qui frappe le ballon dans le terrain adverse (en sautant ou pieds au sol), et ainsi de suite jusqu'à ce que **1 point** soit marqué.
- L'équipe qui marque fait le service (faire une rotation si la possession du ballon a changé d'équipe).

**2 CONTRE 2, 3 CONTRE 3, OU 2 CONTRE 3**

## NIVEAU 5

- L'équipe (A) sert à partir de la ligne de fond d'un terrain de minivolley ou à **7 m** du filet d'un terrain de volleyball, selon la grandeur du terrain utilisé.
- Un joueur de l'équipe (B) fait **1 réception de service** (touche ou manchette) en direction de 1 coéquipier qui s'est déplacé au filet.
- Le joueur au filet fait une passe, en **touche ou en manchette** près du filet, à 1 coéquipier qui frappe le ballon dans le terrain adverse (en sautant ou pieds au sol) et ainsi de suite jusqu'à ce que **1 point** soit marqué.
- L'équipe qui marque fait le service (faire 1 rotation si la possession du ballon a changé d'équipe).

**2 CONTRE 2, 3 CONTRE 3, OU 2 CONTRE 3**

**Source :** Document inspiré par Nevobo - Fédération de volleyball des Pays-Bas (https://www.smashbal.nl/en) et du programme *Smasball* de l'OVA (https://www.smashbal.nl/media/2001/Smashbal-levelkaart-eng.pdf).

# FORMULES DE TOURNOI POSSIBLES

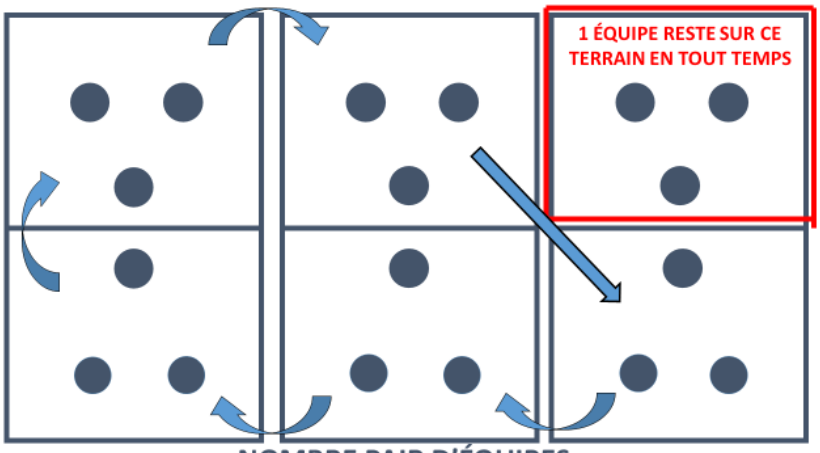
## TOURNOI À LA RONDE

Cette formule de tournoi est très utile pour **établir un classement** entre les équipes.

- Permet à toutes les équipes de s'affronter.
- Donne plusieurs occasions de se reprendre après une défaite.

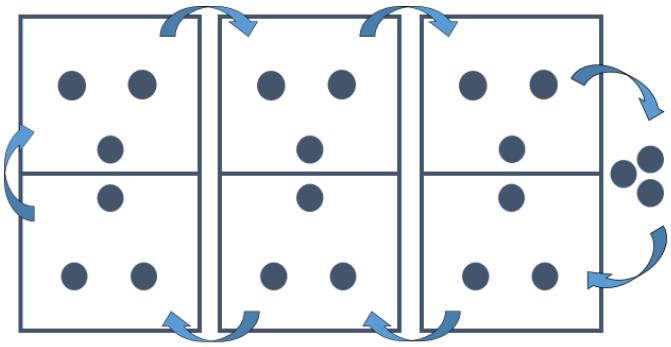
### COMMENT JOUER ?

1. **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
2. Déterminer le **temps des parties** (5, 6 minutes ou au choix).
3. À la fin du temps, **décaler** les équipes d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre, **sauf 1 équipe qui reste toujours sur le même terrain.** En cas d'égalité, **jouer 1 dernier point** avant la rotation
4. Calculer le nombre de victoires quand tout le monde s'est affronté.




NOMBRE PAIR D'ÉQUIPES

- Pour un **nombre impair d'équipes,** toujours garder 1 équipe en pause au bout des terrains et l'inclure à la prochaine période de jeu. Contrairement au nombre pair d'équipes, aucune équipe ne reste de façon permanente sur le même terrain.



NOMBRE IMPAIR D'ÉQUIPES

### VARIANTE :

- Diviser les terrains en 2 avec des cônes pour jouer en 1 contre 1, 2 contre 2, ou 3 contre 3.

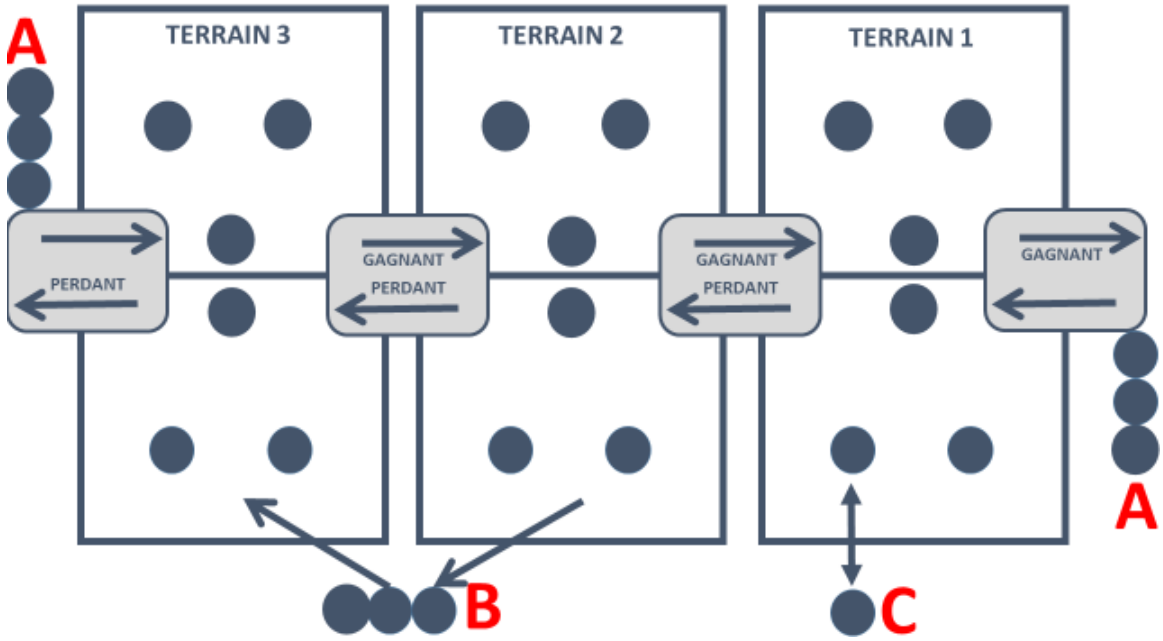
# FORMULES DE TOURNOI POSSIBLES (suite… )

## TOURNOI VAINQUEUR MONTE, PERDANT DESCEND

- Cette formule de tournoi permet d'**équilibrer le calibre** des opposants après 3 parties.
  - Place un maximum de joueurs en action en même temps.
  - Limite le temps d'attente (parties de courte durée).
  - Donne plusieurs occasions de se reprendre après une défaite.

### COMMENT JOUER ?

1. **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
2. Déterminer le **temps des parties** (5, 6 minutes ou au choix).
3. À la fin de la période de temps, sur chaque terrain, l'équipe qui a le plus de points monte sur le terrain suivant et l'équipe qui a perdu descend. En cas d'égalité, **jouer 1 dernier point** pour déterminer le vainqueur.
4. Ensuite, l'équipe qui gagne sur le terrain 1 reste sur le même terrain et essaie d'y rester. L'équipe qui perd sur le terrain 3 reste sur le même terrain et essaie de monter à la prochaine partie.




S'il y a **plus d'équipes que de places pour jouer**, garder des équipes en pause à l'extrémité des terrains (équipe A) ou entre les terrains (équipe B) pour le temps d'une partie. Pour des équipes ayant **plus de joueurs**, désigner des substituts qui entrent et sortent à chaque rotation (joueur C).

# FORMULES DE TOURNOI POSSIBLES (suite… )

## TOURNOI ROI DU TERRAIN

Cette formule de tournoi permet aux équipes de rencontrer **1 adversaire différent à chaque échange**. Le but est de rester du côté « champion » en gagnant les parties de **1 seul point**.

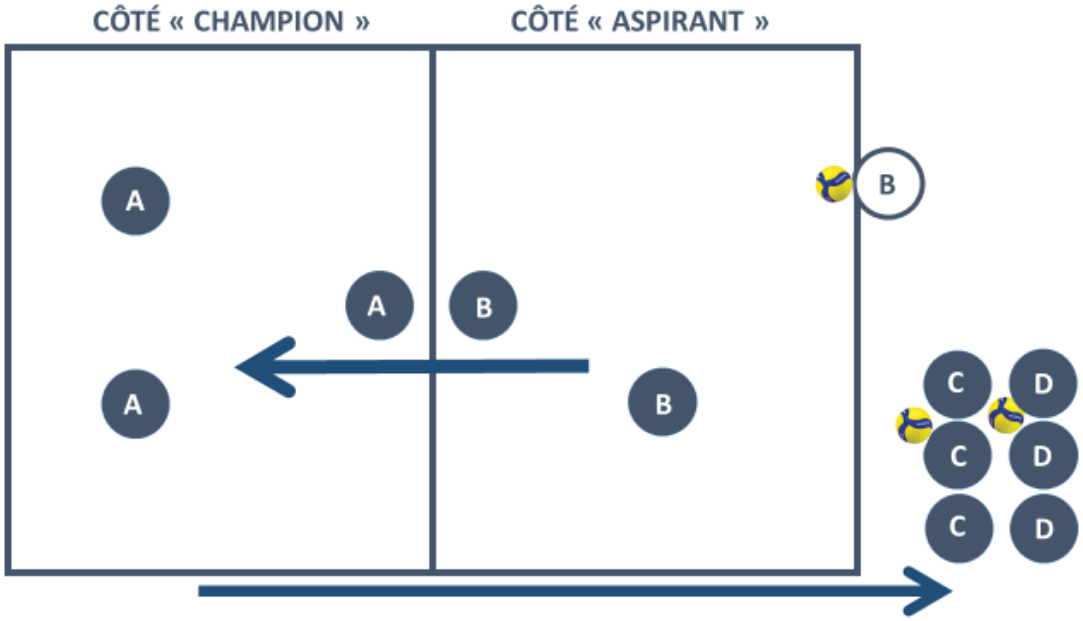
Vidéo explicative : https://youtu.be/JhrxTzIzft8

- Crée du dynamisme.
- Réduit le temps d'inaction entre 2 parties.
- Instaure 1 nouveau défi tout au long de la période de jeu.

### COMMENT JOUER ?

Minimum de 3 équipes par terrain (1 de chaque côté du filet). L'équipe en attente entre du côté « aspirant » et commence par un service de ce côté.

1. Le **service** débute toujours du côté « aspirant ».
2. **Au 1er échange**, aucun point marqué pour l'équipe placée du côté « champion ».
3. L'équipe qui gagne l'échange reste du côté « champion » ou s'y dirige. **Ensuite, pour marquer 1 point**, il faut absolument être du côté « champion ».
4. L'équipe qui perd l'échange **récupère le ballon** et va se placer en attente.
5. La prochaine équipe en attente entre sur le terrain du côté « **aspirant** ».
6. Lors d'un **service manqué**, l'équipe du côté « champion » ne marque pas et l'équipe du côté « aspirant » cède sa place.
7. **Se déplacer en joggant** pour garder un bon rythme et créer une atmosphère dynamique.




### VARIANTE :

- Adapter le nombre de joueurs à la grandeur du terrain (1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4).
- Cumuler 2 échanges gagnants pour remplacer l'équipe du côté « champion ».

## TROUSSE DU MINIVOLLEY

Pour une **banque d'exercices supplémentaires**, commandez votre Trousse du minivolley en appelant au numéro de téléphone au bas de la page.

# BIBLIOGRAPHIE

## DOCUMENTS NUMÉRIQUES


• **BALYI, I., et autres.** *Au Canada, le sport c'est pour la vie* – Développement à long terme de l'athlète, [En ligne], 2014, Institut canadien du sport, Canada. http://sportpourlavie.ca/portfolio-view/developper-la-litteratie-physique/ (Consulté le 20 janvier 2019).

• **COACHING ASSOCIATION OF CANADA.** *Avion.* Palmarès – 150 activités à intégrer à l'entraînement, [En ligne], 2019, Canada. https://www.coach.ca/airplane-p160566 (Consulté le 27 mai 2019).

• **COACHING ASSOCIATION OF CANADA.** *Sauts de hibou (jeu inuit).* Palmarès – 150 activités à intégrer à l'entraînement, [En ligne], 2019, Canada. https://www.coach.ca/sauts-de-hibou-jeu-inuit--p160873/language-fr (Consulté le 27 mai 2019).

• **COACHING ASSOCIATION OF CANADA.** *Soccer « singe ».* Palmarès – 150 activités à intégrer à l'entraînement, [En ligne], 2019, Canada. https://www.coach.ca/monkey-soccer-p160605 (Consulté le 27 mai 2019).

• **FÉDÉRATION DE VOLLEYBALL DES PAYS-BAS.** *Smashball,* [En ligne], [s.d.], Pays-Bas. https://www.smashbal.nl/en (Consulté le 7 juin 2019).

• **HIGGS, C., et autres.** *Développer le savoir-faire physique* – Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans. Complément au document : Au Canada, le sport c'est pour la vie, [En ligne], 2014, Centres canadiens multisports. http://bit.ly/2zVrTjL (Consulté le 2 septembre 2015).

• **INSTITUT CANADIEN DU SPORT.** *Informations sur le développement à long terme de l'athlète pour parents,* [En ligne], Canada. https://www.coach.ca/files/CAC_7516A_11_LTAD_French_Brochure_FINAL.pdf (Consulté le 27 mai 2019).**62**

• **ROUDNEFF, Nathalie**. *Images (Matériel – Roudneff),* RÉCIT-Développement de la personne – Éducation physique et à la santé [En ligne], 2016, https://eps.recitdp.qc.ca/images-materiel-roudneff (Consulté le 2 novembre 2020)

• **ONTARIO VOLLEYBALL.** *Smashball,* [En ligne], [s.d.], Ontario. https://www.smashbal.nl/media/2001/Smashbal-levelkaart-eng.pdf (Consulté le 7 juin 2019).

• **RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC.** *Rapports annuels,* [En ligne], Montréal. http://rseq.ca/lerseq/rseqrapportsannuels/ (Consulté le 5 juin 2019).

• **SPORT POUR LA VIE.** *Développer le savoir-faire physique* – Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans. Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie », [En ligne], 2016, Canada. http://sportpourlavie.ca/wp-content/uploads/2016/12/DPL_FR_Feb8.indd_.pdf (Consulté le 18 mars 2019).

• **VOLLEYBALL QUÉBEC.** *Minivolley* – Règlements et recommandations de Volleyball Québec, [En ligne], 2015, Montréal. https://bit.ly/2XnL8NN (Consulté le 3 juin 2019).

• **RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC**. Guide d'initiation – minivolley- [En ligne], Montréal. http://www.volleyball.qc.ca/wp-content/uploads/2020/05/Guide-Adapte-Minivolley-5mai2020.pdf (Consulté en sep 2020).


## DOCUMENTS NUMÉRIQUES (suite... )


• **VOLLEYBALL QUÉBEC.** *Le minivolley à trois échanges,* [En ligne], 2018. Montréal. https://www.youtube.com/watch?v=aT7WT322BVw&feature=youtu.be (Consulté le 27 février 2019).

• **VOLLEYBALL QUÉBEC.** *Modèle de développement des athlètes en volleyball.* Présentation soumise auprès de la Direction du sport et de l'activité physique, [En ligne], 2017, Montréal. http://www.volleyball.qc.ca/wp-content/uploads/2016/07/EXC_MDA_volleyball_20170417.pdf (Consulté le 7 juin 2019).

• **VOLLEYBALL QUÉBEC.** *Règlement de sécurité,* [En ligne], 2015. https://bit.ly/2FSQM4x (Consulté le 18 mars 2019).

## RESSOURCES VIDÉOS

• **HOCKEY QUÉBEC**. *Initiation – Jeu en espace restreint,* [Vidéo en ligne], 2015. Repéré au www.youtube.com/watch?v=gL8sq05PZfw&feature=youtu.be

• **ONTARIO VOLLEYBALL**. *Introducing Smashball,* [Vidéo en ligne], 2017. Repéré au www.youtube.com/watch?v=-DRbQhxno5Q&feature=youtu.be **RESSOURCES VIDÉOS**

• **VOLLEYBALL CANADA**. *Circulation FR logo,* [Vidéo en ligne], 2012. Repéré au www.youtube.com/watch?v=iPQ4LKdrU-s&feature=youtu.be

• **VOLLEYBALL QUÉBEC**. *Description de la formule de jeu : Les rois du terrain,* [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au www.youtube.com/watch?v=JhrxTzIzft8&feature=youtu.be

• **VOLLEYBALL QUÉBEC**. *Deuxième contact attrapé*, [Vidéo en ligne], 2012. Repéré au www.youtube.com/watch?v=NmzMsz_-UvE&feature=youtu.be

• **VOLLEYBALL QUÉBEC**. *L'axe des épaules,* [Vidéo en ligne], 2012. Repéré au www.youtube.com/watch?v=PZCHPc0r2Ig&feature=youtu.be

• **VOLLEYBALL QUÉBEC**. *Le minivolley à trois échanges*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au www.youtube.com/watch?v=aT7WT322BVw&feature=youtu.be

## LIVRES, REVUES ET AUTRES

• **GAGNON, Gérard** (1989). *Hockey : Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques,* Presses universitaires de l'Université de Montréal.

• **HARRE, Dietrich** (1982). *Principles of sports training – Introduction to the theory and methods of training.* Berlin: Sportverlag.

• **KESSEL, JOHN (2009).** *MINIVOLLEY: Volleyball 4 youth* – USA Volleyball. 98 pages.

• **RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC** (2017). *Minivolley*. PR1MO – Guide pédagogique pour le primaire, Montréal, 87 pages.

• **VOLLEYBALL QUÉBEC** (2014). *Trousse du minivolley,* Montréal.

• **MINI CLUB JÔNE DE VOLLEY-BALL DE PLAGE** (2020). *Mini volley-ball de plage, cahier de l'entraîneur, U10*.

• **MINI CLUB JÔNE DE VOLLEY-BALL DE PLAGE** (2020). *Crédit photo*

• https://mikasasports.co.jp/e/news/11315/. Crédit photo

• https://olympique.ca/2019/07/21/lor-et-largent-pour-equipe-canada-au-circuit-mondial-3-etoiles-de-la-fivb-a-edmonton/. Crédit photo

- https://olympic.ca/2019/11/13/what-makes-beach-volleyball-different-from-indoor-volleyball/. Crédit photo

- https://www.volleyball.world/en/beachvolleyball/worldtour/2020. Crédit photo

- http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/Competitions/WorldTour/2014/. Crédit photo

- . https://www.volleyball.world/en/beachvolleyball/worldtour/2020/113/news/mexican-duo-shock-austrians-to-make-history?id=40735. Crédit photo


VOLLEYBALL QUÉBEC

*École d'excellence!*