GUIDE D'INITIATION AU

Pour les jeunes de 11-12 ans

Une initiative de

TABLE DES MATIÈRES

Clique 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 ?
Objectifs du guide
Description du contenu des séances

SECTION 1 : ÉLÉMENTS ESSENTIELS AU BON DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE 7

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

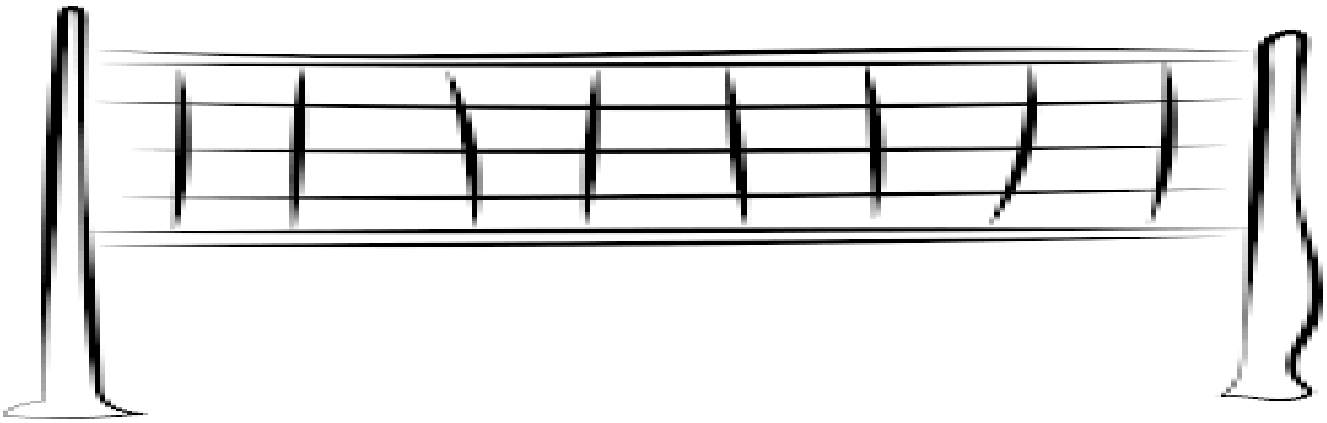
SECTION 2 : LES SÉANCES

Séances 1 à 10 21

Séances 11 à 20 (à venir) 71

SECTION 3 : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES 75

Cheminement du joueur de volleyball à travers le temps.
Trucs et conseils généraux
Trousse du minivolley



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 ?

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

OBJECTIFS DU GUIDE D'INITIATION AU MINIVOLLEY

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

Ce guide d'initiation vise à outiller les animateurs, les intervenants et aussi les parents à l'animation de séances auprès de participants âgés de 11 à 12 ans. Attention ! **Un entraineur de volleyball compétent ne sera pas nécessairement un animateur de minivolley compétent**.

Pour une clientèle de cet âge, il n'est pas seulement question de savoir enseigner les gestes techniques, le concept du jeu et être en mesure d'utiliser une progression adéquate. En effet, il est prioritaire de savoir stimuler les jeunes face à ce sport difficile techniquement. Ce guide a donc été créé en ce sens **en adaptant le contexte d'apprentissage**.

Le mot « animateur » plutôt qu' « entraineur » sera utilisé afin de bien imager le rôle de l'intervenant responsable d'initier ces débutants à cette variante du volleyball.

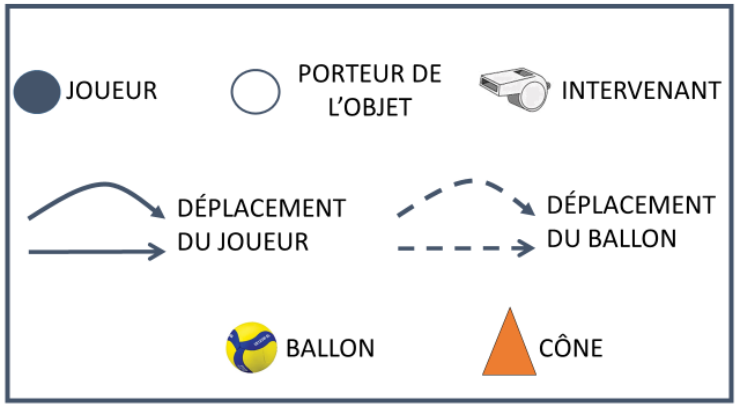
DESCRIPTION DU CONTENU DES SÉANCES

Les séances de minivolley présentées dans ce guide sont d'une durée de **60 à 90 minutes** avec, 1 **échauffement**, 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. Les séances ont été conçues pour un groupe de 24 participants évoluant sur 3 terrains avec un ratio de **1 animateur pour 12 participants** (donc 2 animateurs).

À ce jeune âge (11-12 ans), la vie de famille et les activités sont bien souvent chargées et il est cohérent de s'attendre ponctuellement à des absences des participants. Pour cette raison et comme les débutants assimilent beaucoup plus les techniques lorsqu'ils effectuent un exercice pour la deuxième ou troisième fois, certains éducatifs se répèteront 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.

MINIVOLLEY

SECTION 1 :

ÉLÉMENTS ESSENTIELS AU BON DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

VOLLEYBALL QUÉBEC

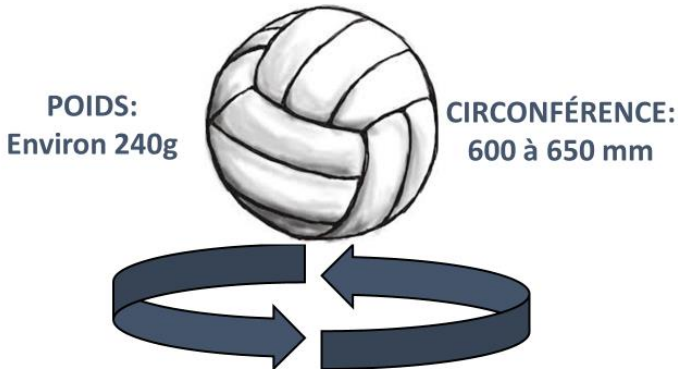
École d'excellence!

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



RECOMMANDÉS PAR VOLLEYBALL QUÉBEC

VS123W-SL de MIKASA CANADA

AUTRES BONS CHOIX DE BALLONS

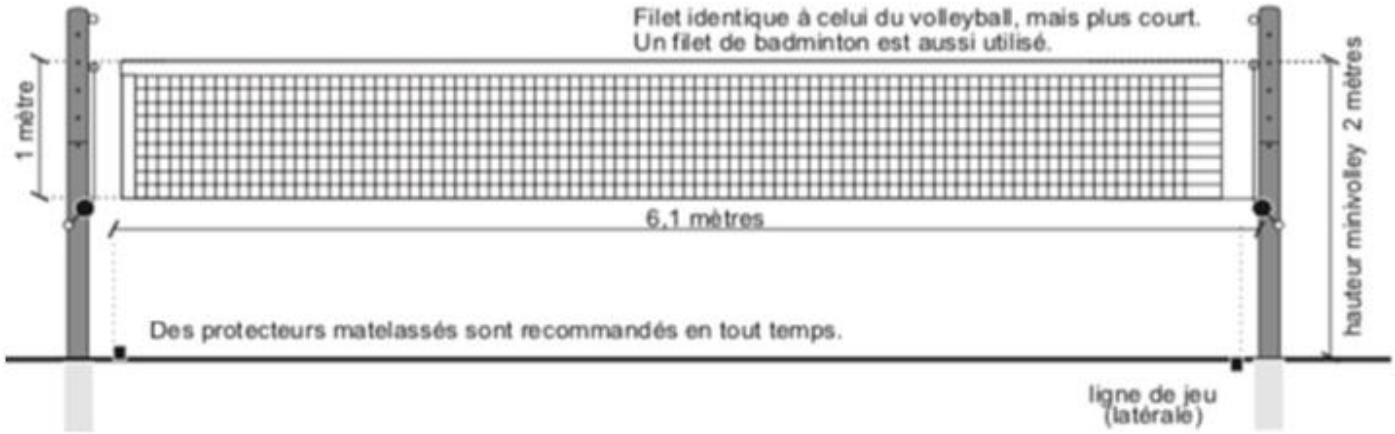
VT1 de MIKASA CANADA

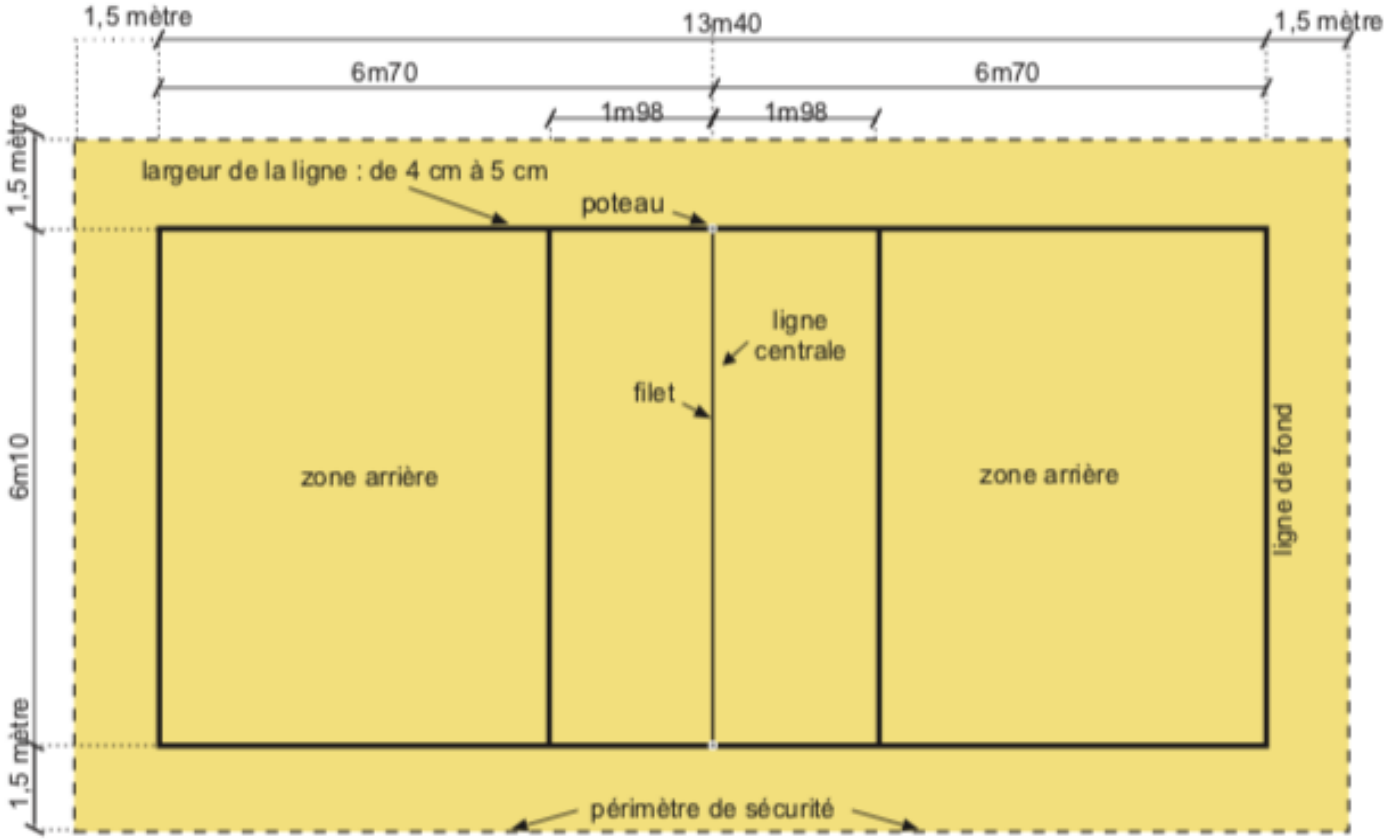
Différents types de ballon peuvent être utilisés selon les besoins des joueurs (ex. : petit ballon de kin-ball). Lorsque les joueurs vivront du **succès régulièrement**, vous pourrez considérer changer de ballon pour progresser vers les ballons utilisés en minivolley standard.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE (suite…)

POTEAUX, FILET ET AUTRES ACCESSOIRES

Le minivolley 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 aux différentes capacités des joueurs (entre 1,50 et 2,10 m).





POUR LE BON DÉROULEMENT DES SÉANCES

- Miser sur le plaisir de vivre **des séances amusantes**. À cet âge, il est plus important que le participant désire poursuivre son apprentissage dans le club que d'exécuter à la perfection ce qui lui est demandé.
- Se limiter à un ratio animateur par participant de 1/12.
- Planifier suffisamment de **matériel** pour s'assurer que les jeunes touchent le plus possible au ballon.
- Mettre en place un plateau **sécuritaire** (voir ***SÉCURITÉ***).
- Prévoir des **variantes** aux activités choisies (plus difficiles et plus faciles).
- Les animateurs arrivent d'avance afin de préparer les plateaux et bien accueillir les participants.
- Au besoin, les animateurs prennent le temps de discuter avec les parents des participants à la fin des séances.

ADAPTATIONS ESSENTIELLES POUR FAVORISER LE PLAISIR

- Mettre beaucoup d'emphase sur ce qui est « autour » des séances et qui viendra agrémenter l'expérience du participant. Ex. :
    - donner un surnom aux animateurs,
    - organiser des activités spéciales,
    - miser sur des récompenses de toute sorte,
    - démonstration de joueur de plus haut niveau,
    - etc.
- Intégrer rapidement la notion de **pointage** pour augmenter la motivation et se donner un levier qui facilitera l'apprentissage de nouvelles matières.
- 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 s*p*ortives naturelles.
- Privilégier les activités de **courte durée** pour maintenir la concentration et entretenir la motivation.
- 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.).
- Varier la **formule de jeu** utilisée à la fin des entrainements pour garder l'intérêt des participants.
- Toujours **démontrer** un exemple lorsqu'on présente un nouvel exercice.
- Supprimer la **ligne de service** (permettre aux joueurs de servir à partir de l'intérieur du terrain).
- Permettre le **service** en lançant le ballon à 2 mains par en dessous.

Ne pas oublier que les exercices présentés dans les séances se retrouvent sous le mode ***Introduction*** des étapes d'apprentissage qu'un animateur devrait utiliser dans sa préparation d'entrainement. Il s'agit de l'étape où l'animateur 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.

RÉGLEMENTATION ABRÉGÉE

DISPOSITION

- Hauteur du filet : 2 mètres
- Grandeur du terrain : terrain de badminton en double (ligne extérieure)
- 4 joueurs affrontent 4 joueurs

RÈGLEMENTS DE BASE DU MINIVOLLEY
(Ne pas hésiter à les adapter)

ROTATION ET POINTAGE

- Un ordre de rotation de toute l'équipe est établi pour toute la durée d'un match (incluant les remplaçants) et la rotation des joueurs se fait dans le sens horaire.
- Il y a rotation des joueurs pour l'équipe qui gagne le droit de servir (si une équipe est en réception de service et gagne un échange, elle gagne le droit de servir).
- Un point est accordé au gagnant de chaque échange (pointage continu).
- Une équipe est déclarée gagnante lorsqu'elle obtient un pointage plus élevé que son adversaire au bout d'un certain temps de jeu ou lorsqu'elle est la première à atteindre 25 points avec un écart de deux points.
- Un point est perdu si le ballon tombe dans le filet au 3e contact ou à l'extérieur des limites du terrain du camp adverse.

LE SERVICE

- Le serveur peut s'exécuter de n'importe où derrière la ligne de fond sans toucher à la ligne.
- Le serveur doit frapper le ballon avec une seule main.
- Un serveur peut faire un maximum de cinq services consécutifs. Par la suite, l'équipe au service effectue une rotation et le prochain serveur s'exécute.

LES CONTACTS DU BALLON

- Il faut effectuer trois contacts obligatoirement avant d'envoyer le ballon dans le camp adverse.
- Le 2e contact est attrapé à deux mains (voir *Geste technique : le mouvement « attraper-lancer »* du cahier de charge).
- Contact attrapé : 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 le lancer, ce n'est pas un geste continu.
- Contact attrapé : Au moment où le ballon quitte les mains du joueur par un « attraper-lancer », celui-ci doit respecter le plan sagittal.
- Un joueur ne peut pas utiliser ses pieds pour se déplacer, pivoter ou changer d'appui lorsqu'il est en possession du ballon.

AUTRES

- N'importe quelle partie du corps peut servir à faire un contact. (Suggestion : ne pas permettre les pieds)
- Un joueur ne peut pas toucher au filet.
- Le pied d'un joueur peut toucher à la ligne centrale sous le filet sans la dépasser complètement.

GESTES TECHNIQUES

Les éléments techniques utilisés dans l'apprentissage du minivolley sont illustrés et décrits en **points clés** dans les prochaines pages pour aider les intervenants à orienter les joueurs vers la réussite de leurs gestes.

Geste technique : la position de base (position d'attente)

La position de base est la posture qu'un joueur doit adopter en moment d'attente. Cette position optimisera le début de la prochaine action du joueur.

- Les pieds sont en position légèrement avant-arrière.
- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
- Les jambes sont légèrement fléchies.
- Le poids du corps est concentré sur la pointe des pieds.
- Le bassin est tourné vers la cible.
- Les bras sont dirigés vers l'avant du corps à la hauteur de la taille.
- Les mains sont ouvertes, les paumes sont tournées vers le ciel.

Geste technique : le service par en dessous ou de style tennis

Position de départ

- Les pieds sont en position légèrement avant-arrière.
- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
- Les jambes sont légèrement fléchies.
- Le bassin et les pieds pointent vers la cible.

Position des bras et des mains

- Le ballon est dans la main du bras non dominant, en extension devant le corps.
- Le ballon est tenu à la hauteur de la hanche du côté du bras de frappe lors d'un service par en dessous et devant l'épaule du bras de frappe lors d'un service tennis.

Contact avec le ballon

- Il y a transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant.
- Le bras de frappe est ramené vers l'avant sans effectuer de rotation vers l'épaule opposée.
- Le ballon est frappé devant soit avec la main ouverte, les doigts collés et rigides, ou soit avec le poing, la paume orientée vers l'avant.

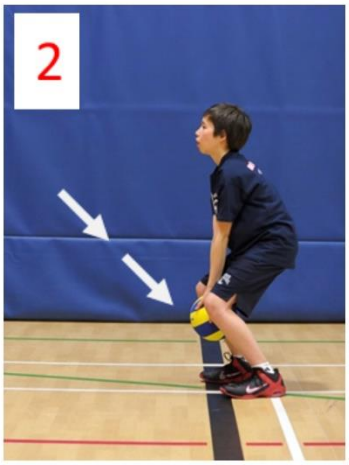
Par en dessous	Style tennis

Principales erreurs

- Un geste de frappe en diagonale, car le ballon n'est pas tenu face à l'épaule de frappe.
- Il n'y a pas de transfert de poids.
- Le ballon est lancé trop loin devant ou trop près du corps.

Geste technique : le mouvement « attraper-lancer »

- Le joueur attrape le ballon à deux mains et le relance.
- Le mouvement s'effectue en descendant les bras au niveau des genoux et en les remontant jusqu'à la hauteur du visage.
- Le geste doit se faire dans un mouvement continu (sans pause).
- Le geste doit respecter le plan sagittal (avant ou arrière) en restant dans l'axe des épaules.
- Les pieds ne peuvent pas bouger, pivoter ou se déplacer après que le ballon ait été attrapé et jusqu'à ce qu'il soit lancé.
- Le joueur doit être en mesure de voir sa cible entre ses deux bras au moment où il lance le ballon.



Geste technique : la touche

Position de départ

- Se tenir en dessous de la trajectoire du ballon qui approche.
- Les pieds sont en position légèrement avant-arrière.
- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
- Les jambes sont légèrement fléchies.
- Le bassin est tourné vers la cible.

Position des bras et des mains

- Les mains se retrouvent au-dessus du front (coudes plus hauts que les épaules).
- Les coudes s'écartent un peu plus que la largeur des épaules.
- Les paumes se font face et les mains sont « rondes » en forme de demi-sphère ou de panier, au-dessus du front.

Contact avec le ballon

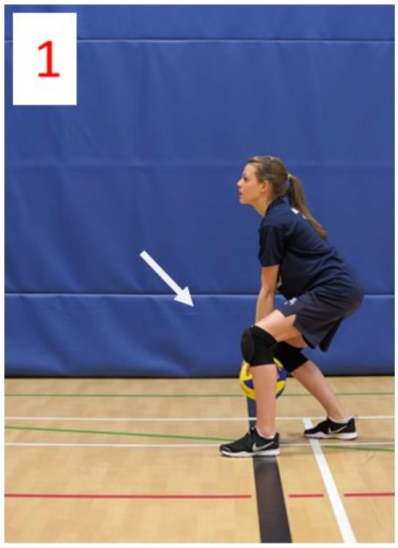
- Il y a transfert de poids à partir de la jambe arrière.
- Tous les doigts sont en contact avec le ballon.
- Le corps accomplit un mouvement de flexion, puis d'extension (comme un ressort).
- À la suite de ce contact, les bras, les mains et les doigts sont en complète extension dans la direction de la projection.
- L'action doit être faite dans un mouvement continu.

Principales erreurs

- Le contact avec le ballon se fait à la hauteur du menton (trop bas).
- Le contact du ballon est trop loin du front (trop devant ou derrière la tête).
- Le joueur n'utilise pas suffisamment la force de ses jambes.
- Les pouces sont tournés vers l'avant et les coudes trop sortis sur les côtés.
- À la fin de la touche, les bras s'éloignent l'un de l'autre en décrivant un demi-cercle autour du corps.

Geste technique : le mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche

- Effectuer le mouvement « attraper-lancer », mais en lançant à soi-même.
- Glisser son corps sous le ballon et effectuer une touche.



Geste technique : la manchette

Position de départ

- Le tronc et les genoux sont légèrement fléchis.
- Les pieds sont en position légèrement avant-arrière.
- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
- Le bassin est tourné vers la cible.

Position des bras et des mains

- Les bras sont en extension. Les poignets sont « cassés » vers le sol pour bloquer les coudes.
- Les mains sont placées l'une dans l'autre et doivent permettre de garder les pouces parallèles.

Contact avec le ballon

- Le contact du ballon se fait entre les poignets et les coudes.
- Le contact du ballon se fait à la hauteur de la ceinture et devant la pointe des pieds.
- Les bras ont une action très courte vers le haut.
- Il y a transfert de poids par la poussée du pied arrière.

Principales erreurs

- Le contact du ballon se fait plus haut que la hauteur de la ceinture (voir photo).
- Le contact du ballon se fait trop près du corps.
- Action exagérée des bras allant de bas en haut.
- Les jambes sont sous-utilisées.
- Extension incomplète des bras (les coudes ne sont pas « barrés »).
- Les bras sont pliés à la hauteur des coudes.

Geste technique : le smash

Position de départ pour droitier (il faut inverser pour les gauchers)

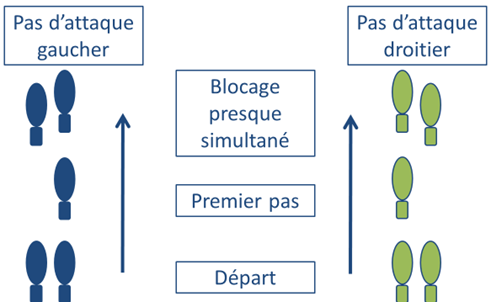
- Le poids du corps est réparti sur la jambe droite qui est légèrement avancée.
- Le pied gauche ne fait que stabiliser le corps en attente du déplacement.

La course d'élan

- Plusieurs pas peuvent être faits, mais la course d'élan finale se compose d'une séquence de trois pas.
- La séquence finale des pas commence par le pied gauche, suivie d'un blocage alternatif presque simultané des appuis DROITE-GAUCHE (inverser pour joueur gaucher).
- Au moment de l'appel, le corps est regroupé : genoux fléchis, tronc incliné vers l'avant, bras en arrière du corps et yeux qui fixent le ballon.
- Le geste se poursuit par une poussée dynamique au sol : extension du tronc et des jambes.
- Les bras sont projetés vers le haut. Ensuite, le bras droit va s'armer derrière la tête alors que le bras gauche pointe le ballon jusqu'au moment de la frappe.

Le contact du ballon

- Le bras se déroule rapidement pour frapper le ballon devant l'attaquant et non au-dessus de sa tête.
- La main coiffe le dessus du ballon avec la paume de la main ouverte.

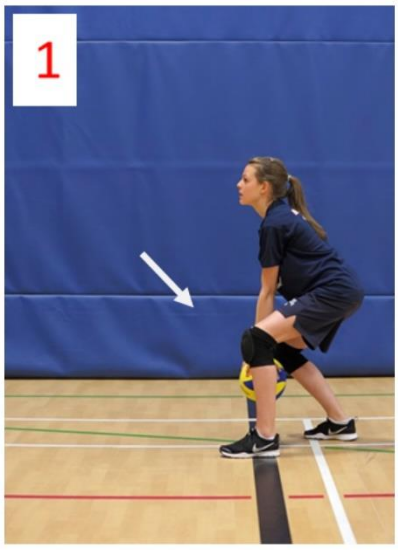


Principales erreurs

- Les mouvements du corps ne sont pas synchronisés avec le ballon.
- Le joueur saute trop près du filet.
- Le ballon est souvent frappé au-dessus de la tête plutôt que devant le joueur.
- Le joueur n'utilise qu'un seul pied lors de l'impulsion.
- Le joueur n'élève pas les deux bras lors du geste d'attaque.

Geste technique : le mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'un smash

- Effectuer le mouvement « attraper-lancer », mais en lançant à soi-même.
- Glisser son corps presqu'en dessous du ballon.
- Le bras se déroule rapidement pour frapper le ballon devant l'attaquant et non au-dessus de sa tête.
- La main coiffe le dessus du ballon avec la paume de la main ouverte.



MINIVOLLEY

SECTION 2 :

LES SÉANCES 1 À 10

VOLLEYBALL QUÉBEC

École d'excellence!

PRÉAMBULE

La prochaine section du guide renferme une progression de 20 séances de minivolley séparée en 2 sessions de 10 séances.

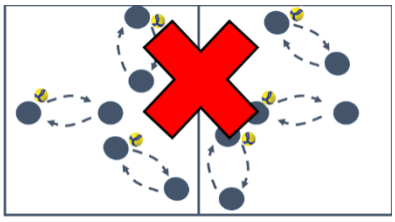
Disposition des séances

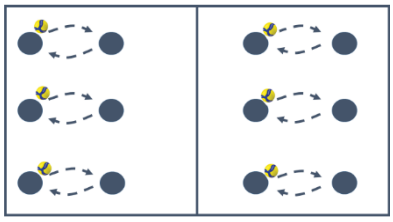
3 terrains de minivolley
24 participants
1 animateur / 12 participants

CONSEILS (à aborder dès les premières séances)

SÉCURITÉ

- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Faire **rouler le ballon sous le filet** pour le passer au serveur adverse.
- 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 afin de minimiser les risques de collisions et maximiser la cohésion entre les joueurs.
- 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).





BONNES PRATIQUES

- Toujours avoir de l'**eau** à portée de main afin de pouvoir boire régulièrement (gourde ou fontaine d'eau).
- Informer de **ne pas « se pendre » après le filet** (ex. : « attention le filet est électrique! »).
- Aux coups de sifflet, on s'assoit avec le **ballon dans les mains** (on ne joue pas avec).
- Pour augmenter le plaisir du jeu et de la séance, toujours se **déplacer en jogging** ou rapidement.
- Lorsque l'on joue contre une personne qui a peur du ballon, ne pas frapper trop fort.

SÉANCES 1 À 10

Clique sur le numéro de séance de ton choix pour un raccourci vers son contenu

SÉANCES	EXERCICES TECHNIQUES ET HABILETÉS PRATIQUÉES	PÉRIODE DE JEU		
		FORMAT	TERRAIN	FORMULE
1	• Position de base • La touche • Le mouvement attraper-lancer • Jeu = points non comptés • Attraper-lancer sur les trois premiers contacts	3 contre 3	Demi-terrain	Tournoi à la ronde
2	• La touche • La manchette • L'attraper-lancer suivi d'une touche • Jeu = Points non comptés • Attraper-lancer sur les deux premiers contacts			
3	• Le service par en dessous • La manchette • Jeu = Points non comptés • Attraper-lancer sur les deux premiers contacts			
4	• Le service par en dessous • La manchette • Jeu « A » = Points non comptés • Jeu « B » = Points comptés • Attraper-lancer sur les deux premiers contacts			
5	• Les bras à l'attaque • La manchette • Jeux = Points comptés • Attraper-lancer sur les deux premiers contacts			L'échelle ou Tournoi à la ronde
6	• Les bras à l'attaque • Attraper-lancer sur les deux premiers contacts • L'ordre de rotation au service	4 contre 4	Terrain complet	
7	• Les pas d'attaque • L'ordre de rotation au service • La synchronisation avec le ballon à l'attaque • Attraper-lancer suivi d'une touche sur le premier contact			
8	• Les pas d'attaque • La synchronisation avec le ballon à l'attaque • Attraper-lancer suivi d'une touche sur le premier contact			
9	• L'attraper-lancer suivi d'une touche sur le 1er contact • Le service			
10	**Mini tournoi / activité spéciale**			

SÉANCE 1

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et parler de sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Tague roche-papier-ciseaux.
EXERCICES (35 minutes) :	Position de base, la touche, l'attraper-lancer (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	3 contre 3. Formule « Tournoi à la ronde ».
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

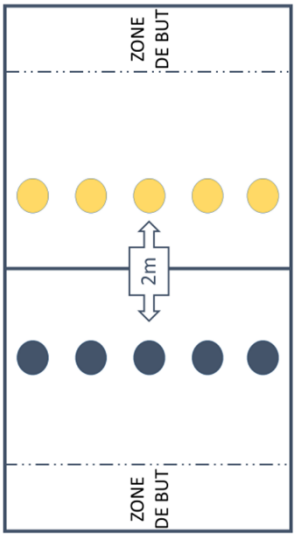
RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs **attachés**.
- Bonne paire de souliers, **bien attachés**.
- **Sifflet** = on s'assoit, le **ballon dans les mains** (on ne joue pas avec).
- **Pas** de coup de pied sur les ballons.
- **Mot d'urgence** = « BALLON » pour signaler un danger possible d'un ballon qui roule durant le jeu.
- On **roule le ballon sous le filet** pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se **déplacer en jogging**).
- Gourde ou fontaine d'eau = **au moment déterminé seulement**.

Questionner les jeunes sur leur expérience en minivolley et présenter un aperçu de la session et de la séance.

ÉCHAUFFEMENT : JEU DE TAGUE ROCHE-PAPIER-CISEAUX

- Séparer le groupe en **2 équipes** égales.
- **Préalablement,** les joueurs du même groupe désignent le signe qui sera utilisé par tous les joueurs du groupe (la roche, le papier ou le ciseau).
- Les joueurs se placent debout à environ **2 mètres des joueurs du 2e groupe**, de chaque côté de la ligne centrale du gymnase.
- **Au signal**, les joueurs jouent au jeu roche-papier-ciseaux et montrent leur signe au moment de dire "ciseaux".
- Le groupe qui gagne tente de **toucher le plus de joueurs** possible du groupe adverse avant que ceux-ci ne se réfugient derrière la ligne de "but".
- Les joueurs éliminés **sortent du jeu** jusqu'à la fin.
- Le jeu recommence et continue jusqu'à ce qu'une équipe complète soit éliminée.

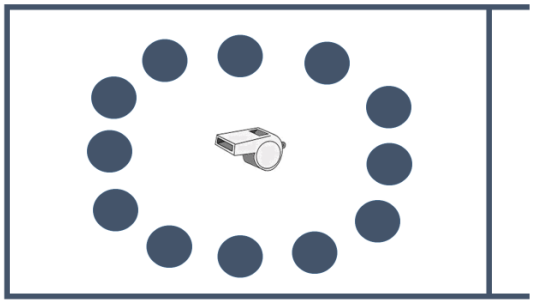


Variante :

- Les joueurs éliminés se joignent à l'équipe adverse.

LA POSITION DE BASE (LA TECHNIQUE)

- Présenter et **faire pratiquer** la technique de la position de base.
  - Pieds légèrement décalés (largeur des épaules) et bassin tourné vers la cible.
  - Genoux légèrement fléchis.
  - Poids du corps sur la pointe des pieds.
  - Bras dirigés vers l'avant du corps (hauteur de la taille).
  - Mains ouvertes et paumes tournées vers le ciel (intérieur de l'avant-bras vers l'avant).

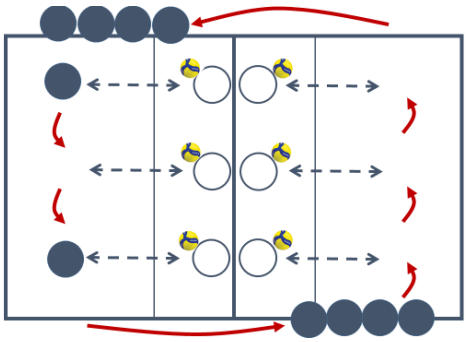


L'ATTRAPER-LANCER (LA TECHNIQUE)

- **Présenter la technique** de l'attraper-lancer.
  - 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.

L'ATTRAPER-LANCER #1

- **3 personnes** de chaque côté du filet, dos à celui-ci, avec un ballon dans les mains.
- Le reste des joueurs passe devant eux **en pas chassés** et effectuent un attraper-lancer sur le ballon lancé, en leur direction.
- Après les trois attraper-lancer, **changer de côté** de terrain.
- **Après un certain temps**, changer les lanceurs de ballons au filet.

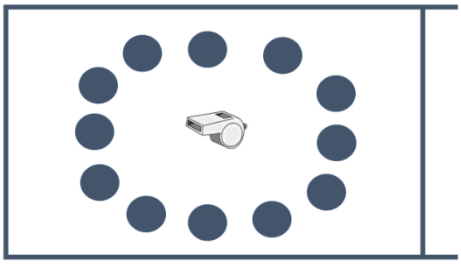


Variante

- Les joueurs restent du même côté du filet et reviennent dans la direction inverse une fois tous les joueurs passés.

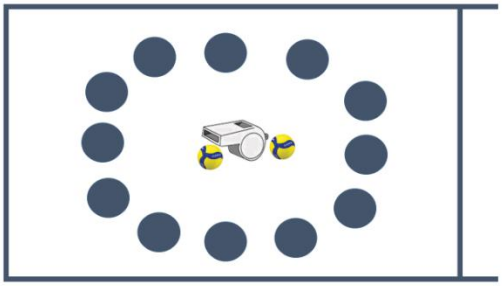
LA TOUCHE (LA TECHNIQUE)

- **Présenter la technique** de la touche.
  - Tête et corps sous le ballon.
  - Pieds légèrement décalés (largeur des épaules) et bassin tourné vers la cible.
  - Mains au-dessus du front.
  - Paumes qui se font légèrement face et mains rondes comme si un ballon reposait à l'intérieur.
  - 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.
  - À la fin du mouvement, les bras et les poignets sont en extension complète vers le haut.



LA TOUCHE #1

- Se placer **en cercle** avec un intervenant au centre.
- Demander aux joueurs de **cacher leurs mains** derrière le dos. **Au signal**, se placer en position de touche pour que l'intervenant vérifie la technique.
- **Répéter** plusieurs fois. Donner rapidement des rétroactions sur la position des avant-bras et des mains en position de touche.

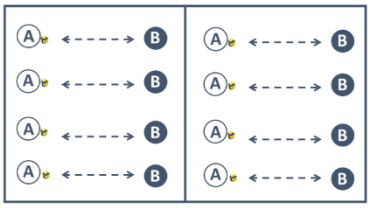


VARIANTE:

- Lancer 1 ballon en hauteur aux joueurs bien placés pour qu'ils le retournent à l'intervenant.

LA TOUCHE #2

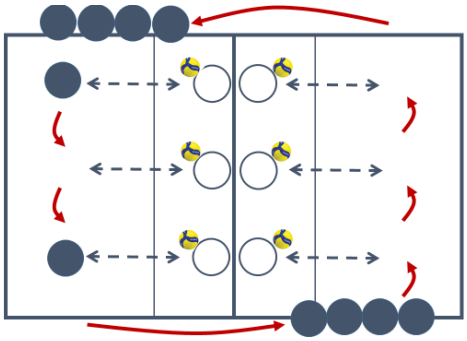
- Se placer **en duo**, face à face.
- (A) lance le ballon **en hauteur** (en arc-en-ciel) vers (B) en se concentrant sur les repères techniques.
- (B) fait une touche haute en direction de (A) qui **attrape le ballon** et recommence la séquence.
- L'ensemble du corps doit **faire face à la cible** visée (son partenaire).
- **Inverser les rôles** après quelques essais.



VARIANTES:
- Immobiliser le ballon en position de touche pour évaluer la position du corps et des mains sur le ballon.
- (B) fait une touche au-dessus de sa tête avant de retourner le ballon à son partenaire.
- Effectuer des touches par-dessus le filet.

LA TOUCHE #3

- **3 personnes** de chaque côté du filet, dos à celui-ci, avec un ballon dans les mains.
- Le reste des joueurs passe devant eux **en pas chassés** et effectuent une touche sur le ballon lancé, en leur direction.
- Après les trois touches, **changer de côté** de terrain.
- **Après un certain temps**, changer les lanceurs de ballons.



Variante
- Les joueurs restent du même côté du filet et reviennent dans la direction inverse une fois tous les joueurs passés.

JEU

Prendre le temps de faire une bonne démonstration (très important).

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

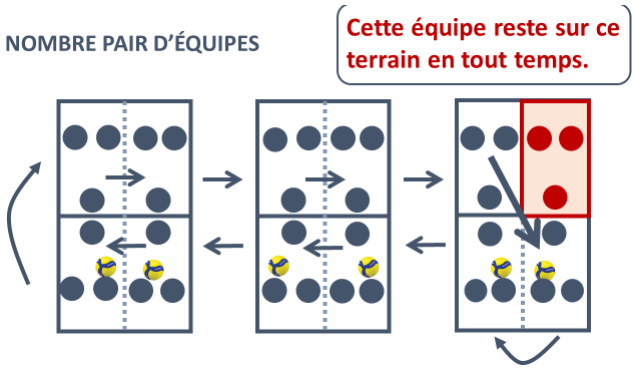
- **3 contre 3** sur demi-terrain.
  - Prendre le temps de bien expliquer les positions.
- Utiliser la formule de **tournoi à la ronde** (voir ci-dessous).
- Débuter les échanges avec un **service lancé à deux mains** « par-dessous » à partir de **l'intérieur du terrain**.
- Faire des matchs où **les trois contacts** sont attraper-lancer.
- **Aucun point** n'est compté à ce moment-ci.
- Les joueurs changent de position dans le sens horaire seulement lorsque le temps est écoulé et qu'il y a un changement de terrain.

Variante

- Le **troisième contact** peut être **au choix** du joueur selon son niveau :
  - attraper-lancer suivi d'une touche.
  - attraper-lancer suivi d'une frappe.

FORMULE DE JEU : TOURNOI À LA RONDE

- Placer les équipes aléatoirement sur chacun des terrains.
- Déterminer le **temps des parties** (1 minute à 90 secondes ou au choix).
- 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, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** avant la rotation si les points sont comptés.



- 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.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 2

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et parler de sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Le parcours de cônes.
EXERCICES (35 minutes) :	La touche, l'attraper-lancer suivi d'une touche, la manchette (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	3 contre 3 sur demi-terrain. Formule « Tournoi à la ronde ».
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de ba
de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE
- Position de base.
- La touche.
- Mouvement attraper-lancer
- Jeu à 3 contre 3.

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES
- Cheveux longs attachés.
- Bonne paire de souliers, bien attachés.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Mot d'urgence = « BALLON » pour signaler un danger possible d'un ballon qui roule durant le jeu.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

FORMATION DES GROUPES

ASSIS / DEBOUT
- L'objectif est de former des **équipes de quatre** joueurs.

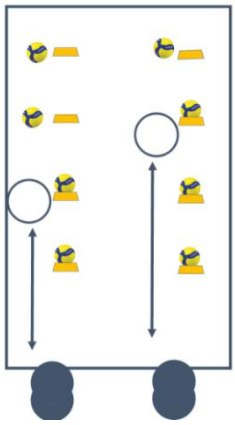
- Les joueurs se placent **deux par deux**. Un joueur **assis**, l'autre **debout**.
- Les **joueurs debout** se déplacent vers une zone désignée par l'animateur, les **joueurs assis** se déplacent vers une zone différente.
- **Répéter** l'activité jusqu'à ce qu'il y ait des groupes de **quatre joueurs.**

Note :
- L'animateur doit être vigilant afin d'éviter que les meilleurs amis se mettent ensemble, ou que les plus habiles et moins habiles restent toujours ensemble.

ÉCHAUFFEMENT : LE PARCOURS DE CÔNES

- Au moins **quatre ballons** et **quatre cônes** par groupe de joueur.
- Les ballons et les cônes sont **placés en pair au sol** en formant un parcours.

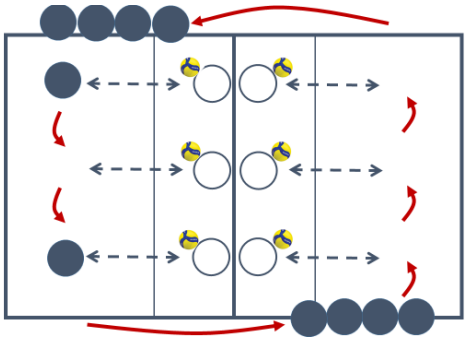
- **Au signal**, le premier joueur de chaque groupe **court jusqu'au premier cône**, place un ballon en équilibre sur celui-ci **et retourne** passer le relais au prochain joueur de son groupe.
- **Répéter la séquence** jusqu'à ce que tous les ballons soient sur les cônes.
- Une fois le parcours effectué, le **prochain joueur** du groupe doit **retirer** les ballons de sur chacun des cônes en le déposant au sol à côté de ceux-ci.
- **Répéter** la séquence du début, selon le nombre de fois désiré.
- Le premier groupe à avoir terminé gagne.



LA TOUCHE #1

(Rappeler la technique et reprise de l'exercice de la touche #3 de la séance 1)

- **3 personnes** de chaque côté du filet, dos à celui-ci, avec un ballon dans les mains.
- Le reste des joueurs passe devant eux **en pas chassés** et effectuent une touche sur le ballon lancé, en leur direction.
- Après les trois touches, **changer de côté** de terrain ou les faire revenir en joggant à leur point de départ.
- Après un certain temps, **changer les lanceurs** de ballons.



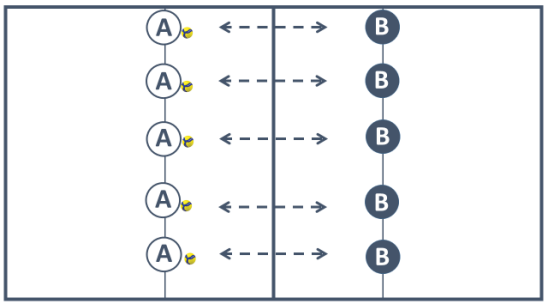
Variante

- Les joueurs restent du même côté du filet et reviennent dans la direction inverse une fois tous les joueurs passés.

L'ATTRAPER-LANCER SUIVI D'UNE TOUCHE #1

(Rappeler la technique)

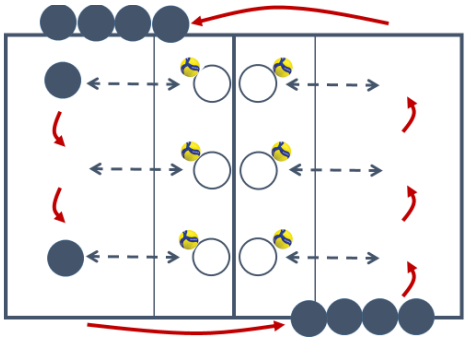
- Se placer **en duo**, face à face, de chaque côté du filet.
- (A) lance le ballon **en hauteur** (en arc-en-ciel) vers (B).
- (B) fait un attraper-lancer à lui-même suivi d'une touche haute en direction de (A) qui **attrape le ballon** et recommence la séquence.
- L'ensemble du corps doit **faire face** à la cible visée (son partenaire).
- **Inverser** les rôles après quelques essais.



Variantes:

- Immobiliser le ballon en position de touche pour évaluer la position du corps et des mains sur le ballon.
- (B) fait une touche au-dessus de sa tête avant de retourner le ballon à son partenaire en touche.

L'ATTRAPER-LANCER SUIVI D'UNE TOUCHE #2



- **3 personnes** de chaque côté du filet, dos à celui-ci, avec un ballon dans les mains.
- Le reste des joueurs passe devant eux **en pas chassés** et effectue un **attraper-lancer suivi d'une touche** sur le ballon lancé, en leur direction.
- Après les trois répétitions, **changer de côté** de terrain ou les faire revenir en joggant à leur point de départ.
- Après un certain temps, **changer les lanceurs** de ballons au filet.

Variante

- Les joueurs restent du même côté du filet et reviennent dans la direction inverse une fois tous les joueurs passés.

LA MANCHETTE (LA TECHNIQUE)

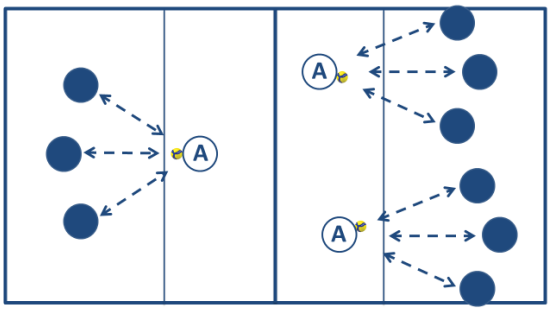
- **Présenter la technique** de la manchette.
  - Pieds légèrement décalés (largeur des épaules) et bassin tourné vers la cible.
  - Tronc et genoux légèrement fléchis avec le corps en équilibre.
  - **Mains l'une dans l'autre avec les pouces parallèles.**
  - Les bras sont droits.
  - Poignets cassés 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.

LA MANCHETTE #1

- À tour de rôle, placer le ballon **sur les avant-bras** des participants pour montrer **l'endroit exact** où le ballon doit être frappé.

LA MANCHETTE #2

(Rappeler la technique de la **position d'attente**)



- Se placer en **équipe de 3 ou 4 joueurs** et jusqu'à 2 équipes par demi-terrain.
- **(A) fait face** aux autres membres de l'équipe qui sont côte à côte.
- (A) lance le ballon **en hauteur** à 1 coéquipier qui le lui retourne **en manchette** (hauteur et précision).
- **(A) attrape** le ballon et le **lance à 1 autre coéquipier**, et ainsi de suite.

JEU

Prendre le temps de refaire une bonne démonstration (très important).

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

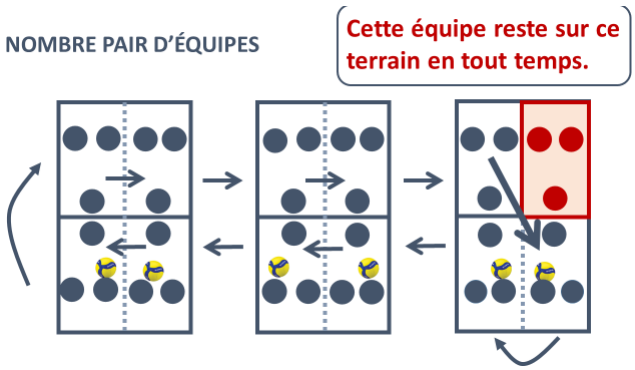
- **3 contre 3** sur demi-terrain.
  - Prendre le temps de bien expliquer les positions.
- Débuter les échanges avec un **service lancé à deux mains** « par-dessous » à partir de **l'intérieur du terrain**.

1er contact au choix du joueur	2e contact	3e contact au choix du joueur
▪ **attraper-lancer**	**attraper-lancer**	▪ attraper-lancer ▪ attraper-lancer suivi **d'une touche** ▪ attraper-lancer suivi **d'une frappe**

- **Aucun point** n'est compté à ce moment-ci.
- Utiliser la formule de **tournoi à la ronde** (voir ci-dessous).
- Les joueurs changent de position sur le terrain, dans le sens horaire, seulement lorsque le temps est écoulé et qu'il y a un changement de terrain.

FORMULE DE JEU : TOURNOI À LA RONDE

- Placer les équipes aléatoirement sur chacun des terrains.
- Déterminer le **temps des parties** (1 minute à 90 secondes ou au choix).
- 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.**



- 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.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 3

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et parler de sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	De la Terre à Mars.
EXERCICES (35 minutes) :	Le service, la manchette (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	3 contre 3 sur demi-terrain. Formule « Tournoi à la ronde ».
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE

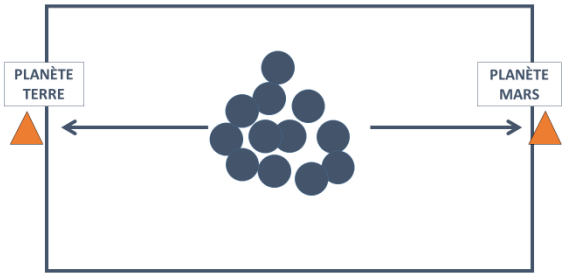
1. La touche
2. L'attraper-lancer suivi d'une touche
3. La manchette (balles hautes, appeler son ballon, se servir de ses jambes)

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs attachés.
- Bonne paire de souliers, bien attachés.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Mot d'urgence = « BALLON » pour signaler un danger possible d'un ballon qui roule durant le jeu.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ÉCHAUFFEMENT : DE LA TERRE À MARS

- **Deux cônes**, ballons ou **tout autre objet** interprétant une planète.
- Les cônes sont placés à **environ 20 mètres de distance** l'un de l'autre. L'un représente la Terre, l'autre la planète Mars.
- En suivant les consignes de l'animateur, les participants doivent **courir à pleine vitesse** jusqu'à la bonne planète.
- Énoncez les consignes en utilisant la formule suivante : « **Les joueurs qui** [ont les cheveux bruns] **allez sur la Terre, les joueurs qui** [n'ont pas les cheveux bruns], **aller sur Mars** ».



Voici des suggestions de consignes :

- « portent du vert aujourd'hui / ne portent pas de vert »
- « ont de la famille qui joue au volleyball à l'occasion / qui n'ont pas de famille qui joue au volleyball »
- « ont bien dormi la nuit dernière / n'ont pas bien dormi la nuit dernière »
- « aiment le brocoli / n'aime pas le brocoli »
- « ont au moins un frère / n'ont pas de frère »
- « pratique d'autres sports / ne pratique pas d'autres sports »
- « savent jouer d'un instrument de musique / ne savent pas jouer d'un instrument de musique »
- Etc..

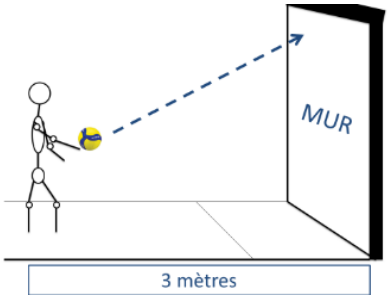
LE SERVICE PAR EN DESSOUS (LA TECHNIQUE)

- **Présenter la technique** du service par en dessous de l'épaule.
  - Pieds légèrement décalés (largeur des épaules).
  - Bassin et pieds qui pointent vers la cible.
  - 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.
  - Effectuer un transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant.

- Position des doigts de la main pour un service par en dessous.

LE SERVICE #1

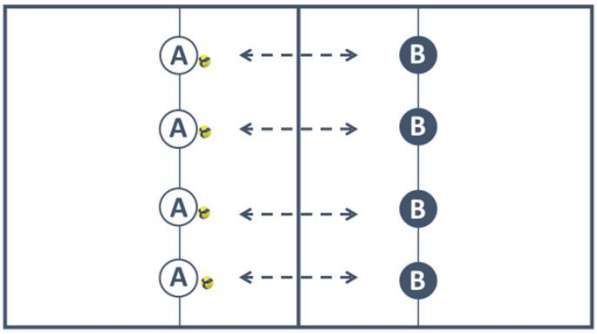
- **Un ballon** pour **deux joueurs**.
- Se placer **face au mur** à une distance de 3 mètres.
- Le premier joueur frappe le ballon **directement au mur** à une hauteur supérieure à la tête du serveur.
- Le 2e joueur **répète** le même exercice.
- L'exercice se poursuit quelque temps, en **alternant les joueurs**.



Variantes:
- Augmenter la distance avec le mur.

LE SERVICE #2

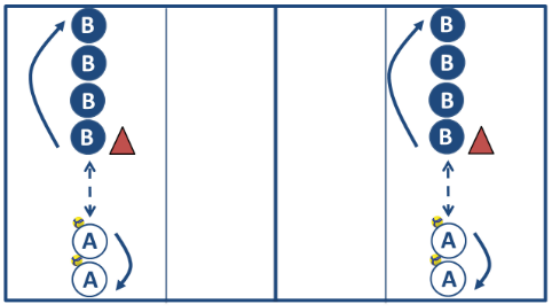
- **Un ballon** pour **deux joueurs**.
- Plusieurs équipes de deux joueurs se placent de **chaque côté du terrain sur la ligne** délimitant la zone avant.
- **« A » effectue** un service, **« B » l'attrape** et on inverse les rôles.



Variantes :
- Lorsque les deux joueurs de l'équipe ont réussi leur service, ils reculent d'un grand pas (environ 1 mètre).
- Lorsqu'un des deux joueurs manque son service, l'équipe avance d'un grand pas.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les joueurs atteignent la ligne de fond de terrain.

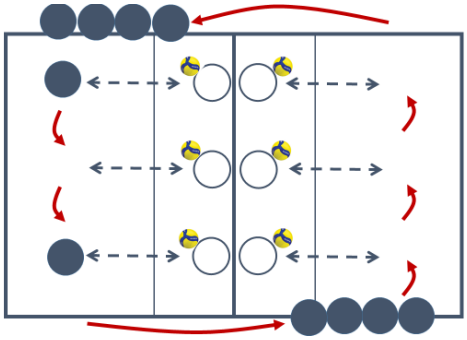
LA MANCHETTE #1

(Revoir la technique de la manchette)



- **Deux ballons** par groupe.
- Deux joueurs se placent devant le reste du groupe **placé en file indienne**.
- Les joueurs **(A) alternent entre eux** et les **(B) entre eux.**
- (A) **lance** 1 ballon haut (en arc-en-ciel) vers (B).
- (B) fait une **manchette haute** vers (A) qui attrape le ballon.
- **(A) et (B)** se place **derrière leur file** et ainsi de suite.
- **Compter** les coups réussis à voix haute.
- **Après un certain temps** ou un certain nombre de rotations complétées, des joueurs (B) prennent la place des joueurs (A).

MANCHETTE #2



- **3 personnes** de chaque côté du filet, dos à celui-ci, avec un ballon dans les mains.
- Le reste des joueurs passe devant eux **en pas chassés** et effectue une manchette sur le ballon lancé, en leur direction.
- Après les trois répétitions, **changer de côté** de terrain ou les faire revenir en joggant à leur point de départ.
- Après un certain temps, **changer les lanceurs** de ballons au filet.

Variante

Les joueurs restent du même côté du filet et reviennent dans la direction inverse une fois tous les joueurs passés.

JEU

Prendre le temps de refaire une bonne démonstration (très important).

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- **3 contre 3** sur demi-terrain.
  - Prendre le temps de bien expliquer les positions.
  - Les joueurs changent de position sur le terrain, dans le sens horaire, **seulement** lorsque le temps est écoulé et qu'il y a un changement de terrain.
- Débuter les échanges avec un **service frappé « par-dessous »** à partir de **l'intérieur du terrain**.

1er contact au choix du joueur	2e contact	3e contact au choix du joueur
▪ **attraper-lancer** ▪ **manchette**	**attraper-lancer**	▪ attraper-lancer ▪ attraper-lancer suivi **d'une touche** ▪ attraper-lancer suivi **d'une frappe**

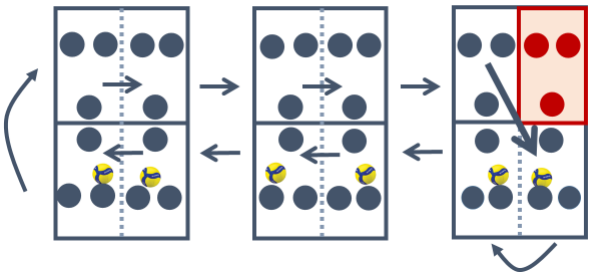
- **Aucun point** n'est compté à ce moment-ci.
- Utiliser la formule de **tournoi à la ronde** (voir ci-dessous).

FORMULE DE JEU : TOURNOI À LA RONDE

- Placer les équipes aléatoirement sur chacun des terrains.
- Déterminer le **temps des parties** (1 minute à 90 secondes ou au choix).
- 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.**

NOMBRE PAIR D'ÉQUIPES

Cette équipe reste sur ce terrain en tout temps.



- 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.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 4

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et parler de sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Roche-papier-ciseau en équipe.
EXERCICES (35 minutes) :	Le service et la manchette (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	3 contre 3 sur demi-terrain, Formule de « Tournoi à la ronde ».
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, séc0urité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

« Nous allons refaire sensiblement la même séance que la semaine dernière. »

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE

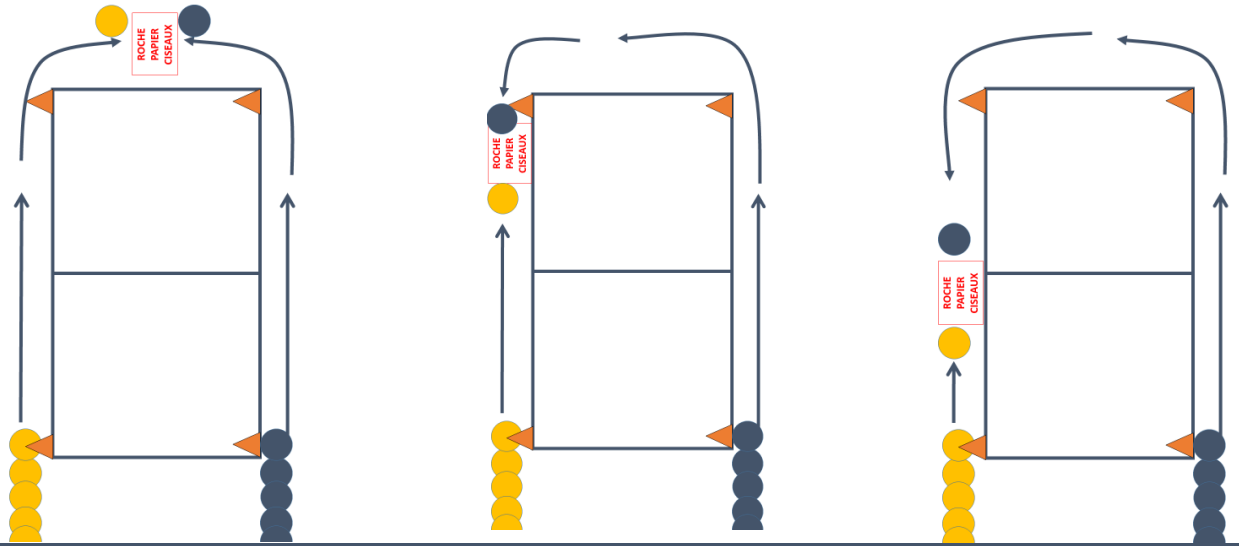
1. Le service par en dessous.
2. La manchette (balles hautes, appeler son ballon, se servir de ses jambes)

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs attachés.
- Bonne paire de souliers, bien attachés.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Mot d'urgence = « BALLON » pour signaler un danger possible d'un ballon qui roule durant le jeu.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ÉCHAUFFEMENT : ROCHE-PAPIER-CISEAU EN ÉQUIPE

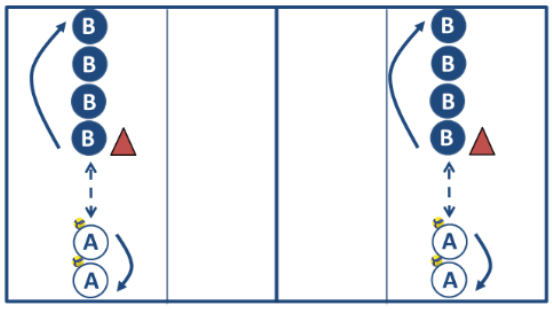
- Les joueurs se placent en **deux équipes**, ils prennent place **derrière un cône de départ**.
- **Au signal**, les joueurs courent en effectuant un trajet qui les mène **face à face à leur adversaire**.
- Lorsqu'ils arrivent à leur adversaire, les deux joueurs **s'arrêtent** pour effectuer une partie de **roche-papier-ciseaux**.
    - Les joueurs montrent leur signe **au moment de dire** "ciseaux".
- Le joueur qui **gagne continue** son trajet à la course vers le cône de départ de l'équipe adverse.
- Le joueur qui **a perdu** sort du trajet et retourne se placer derrière la file de son équipe, **alors que le prochain joueur** de son équipe **débute immédiatement** son trajet vers son adversaire.
- Le jeu se termine quand une des deux équipes **réussit à dépasser le cône de départ** de l'équipe adverse et à gagner une dernière partie de roche-papier-ciseau.



LA MANCHETTE #1

Revoir la technique de la manchette
Reprise de l'exercice Manchette #1 de la séance 3

- **Deux ballons** par groupe.
- Deux joueurs se placent devant le reste du groupe **placé en file indienne**.
- Les joueurs **(A) alternent entre eux** et les **(B) entre eux.**
- (A) **lance** 1 ballon haut (en arc-en-ciel) vers (B).
- (B) fait une **manchette haute** vers (A) qui attrape le ballon.
- (A) et (B) se place derrière leur file et ainsi de suite.
- Compter les coups réussis à voix haute.



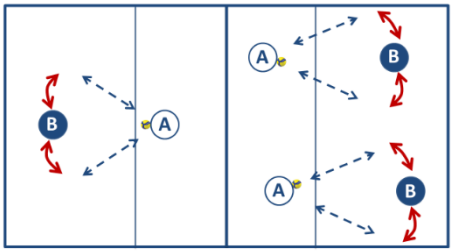
- **Après un certain temps** ou un certain nombre de rotations complétées, des joueurs (B) prennent la place des joueurs (A).

MANCHETTE #2

- Se placer **en duo**, à une distance de **1,5 m**.
- (A) lance le ballon en hauteur **à gauche** ou **à droite** de (B) qui se déplace de **1 ou 2 pas chassés** pour faire sa manchette et **oriente son plateau vers sa cible**, le joueur (A).
- Échanger les rôles après 5 lancers.

Variante

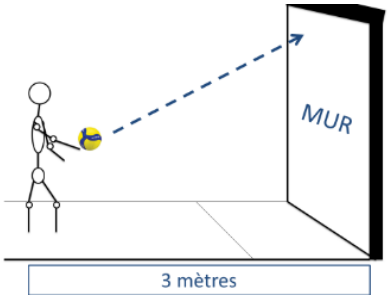
- Reculer à une distance de 3m.
- Faire l'exercice en touche.



SERVICE #1

Revoir la technique du service par en dessous
Reprise de l'exercice Service #1 de la séance 3

- Un ballon pour deux joueurs.
- Se placer **face au mur** à une distance de **3 mètres**.
- Le premier joueur frappe le ballon directement au mur à une **hauteur supérieure à la hauteur de sa tête**.
- Le 2e joueur répète le même exercice.
- L'exercice se poursuit quelque temps, en **alternant les joueurs**.

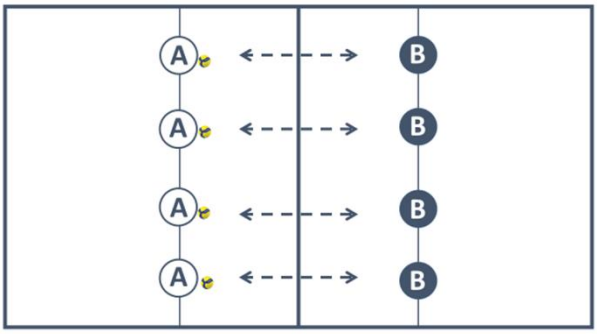


Variantes:

- Augmenter la distance avec le mur.

LE SERVICE #2

- Un ballon pour deux joueurs.
- Plusieurs **équipes de deux joueurs** se placent de chaque côté du terrain sur la ligne délimitant la zone avant.
- **« A » effectue** un service, **« B » l'attrape** et on inverse les rôles.



Variantes :

- Lorsque les deux joueurs de l'équipe ont réussi leur service, ils reculent d'un grand pas (environ 1 mètre).
- Lorsqu'un des deux joueurs manque son service, l'équipe avance d'un grand pas.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les joueurs atteignent la ligne de fond de terrain.

JEU

Prendre le temps de refaire une bonne démonstration (très important).

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- **3 contre 3** sur demi-terrain.
  - Prendre le temps de bien expliquer les positions.
  - Les joueurs changent de position sur le terrain, dans le sens horaire, seulement lorsque le temps est écoulé et qu'il y a un changement de terrain.
- Débuter les échanges avec un **service frappé « par-dessous »** à partir de **l'intérieur du terrain**.

1er contact au choix du joueur	2e contact	3e contact au choix du joueur
▪ **attraper-lancer** ▪ manchette	**attraper-lancer**	▪ attraper-lancer ▪ attraper-lancer suivi **d'une touche** ▪ attraper-lancer suivi **d'une frappe**

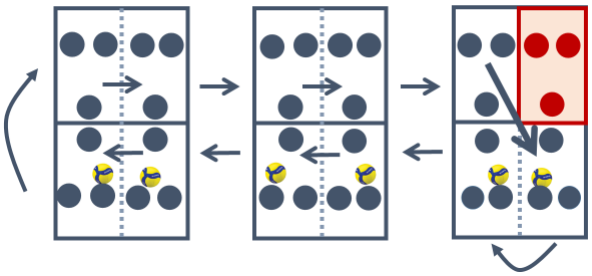
- **Après quelques matchs,** commencer à **compter les points**.
  - Les éléments qui donnent un point doivent être clairs.
- Utiliser la formule de **tournoi à la ronde** (voir ci-dessous).

FORMULE DE JEU : TOURNOI À LA RONDE

- Placer les équipes aléatoirement sur chacun des terrains.
- Déterminer le **temps des parties** (1 minute à 90 secondes ou au choix).
- 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, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** avant la rotation si les points sont comptés.

NOMBRE PAIR D'ÉQUIPES

Cette équipe reste sur ce terrain en tout temps.



- 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.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 5

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Jeu « Le chat et la souris ».
EXERCICES (35 minutes) :	Attaque et manchette (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	3 contre 3, Formule de « L'échelle ».
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, séc0urité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE

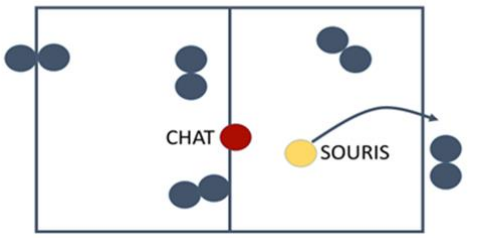
- Le service par en dessous.
- La manchette (balles hautes, appeler son ballon, se servir de ses jambes).

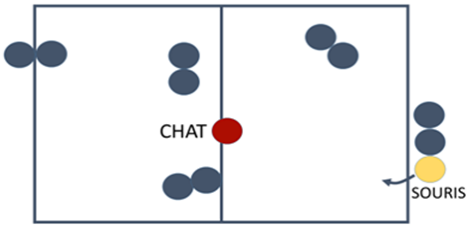
RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs attachés.
- Bonne paire de souliers, bien attachés.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Mot d'urgence = « BALLON » pour signaler un danger possible d'un ballon qui roule durant le jeu.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ÉCHAUFFEMENT : LE CHAT ET LA SOURIS

- Les joueurs se placent **couchés** au sol en **équipe de 2**.
- Les équipes se **dispersent** dans l'aire de jeu.
- L'animateur sépare une équipe pour nommer **un « chat »** et **une « souris »**.
- **Au signal**, le « chat » court après la « souris ». **S'il la touche,** la « souris » devient le « chat » et le « chat » devient la « souris ».
- **Si la « souris » se couche** à côté d'un joueur d'une équipe dispersée dans le gymnase, **le troisième maillon** de la chaîne **se transforme** en « souris » (la personne à l'extrémité du nouveau groupe de 3). Cette nouvelle « souris » doit donc courir pour éviter de se faire toucher.
- **Ainsi de suite** jusqu'à la fin du temps alloué.





VARIANTES

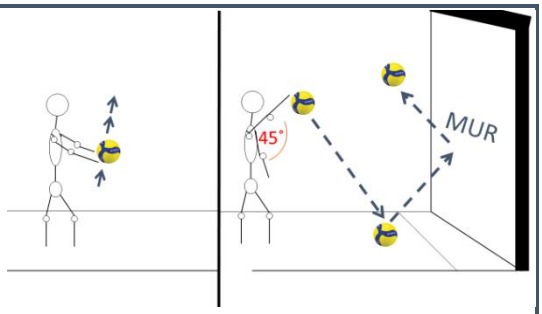
- Faire le jeu assis au sol ou debout.
- Avoir plus d'un « chat » et plus d'une « souris » en même temps (chaque « chat » est attitré à une « souris » et ne peut changer).
- Lorsque la « souris » se couche à côté d'un joueur d'une équipe, la personne à l'extrémité du nouveau groupe de 3 obtient le rôle de « chat » et non pas celui de la « souris ».

LES BRAS À L'ATTAQUE (LA TECHNIQUE)

- **Présenter la technique** des bras à l'attaque
  - Lever les deux bras en même temps **le long du corps**.
  - Toujours **pointer le ballon** avec le bras qui ne frappe pas
  - **« Armer »** le bras qui frappe en continuant le geste le long de la tête.
    - Toujours le coude plus haut que l'épaule.
  - Ramener le bras non dominant le long du corps lors du mouvement de frappe du ballon.
  - Frapper le ballon devant soi, la main ouverte, avec l'angle du bras d'environ **45 degrés** au contact.

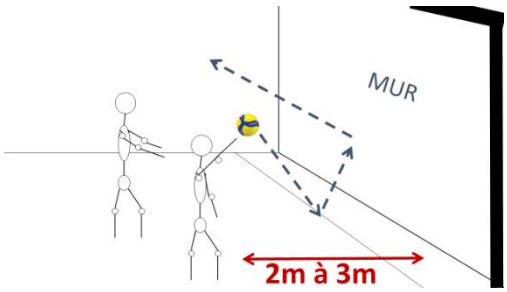
ATTAQUE #1

- Un ballon par groupes de deux joueurs.
- Les **joueurs alternent** entre chaque séquence.
- Le joueur fait **face au mur**, à une distance de 2 à 3 m en tenant le ballon.
- Le ballon est **lancé à deux mains** devant le joueur, puis est **frappé au sol** à proximité du mur avant d'être rattrapé (les pieds ne doivent pas bouger).
- C'est la **paume de la main** ouverte qui frappe le ballon. L'angle du bras est **d'environ 45° au contact du ballon**.



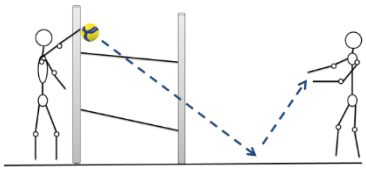
ATTAQUE #2

- Un ballon par groupes de **deux joueurs**.
- Les joueurs font **face au mur**, à une distance de 3 m.
- Répéter l'exercice précédent, mais **les joueurs alternent les frappes** après chaque rebond au mur (frappes consécutives).



ATTAQUE #3

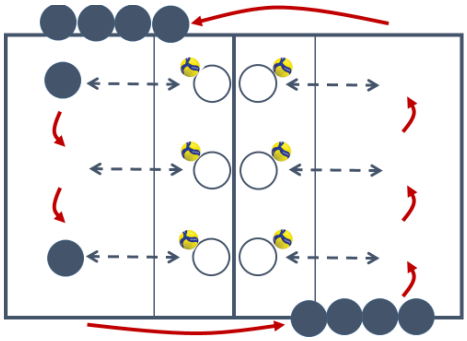
- Un ballon par groupes de **deux joueurs**.
- Les joueurs se placent de chaque côté d'un **filet abaissé**.
- Un 1er joueur fait **5 smashs consécutifs** par-dessus le filet (sans sauter) sur sa propre balle lancée **à deux mains**. Son coéquipier attrape le ballon et le lui redonne avant de prendre sa place.



MANCHETTE

Refaire exercice de la séance 4

- **3 personnes** de chaque côté du filet, dos à celui-ci, avec un ballon dans les mains.
- Le reste des joueurs passe devant eux **en pas chassés** et effectuent une manchette sur le ballon lancé, en leur direction.
- Après les trois manchettes, **changer de côté** de terrain.
- Après un certain temps, **changer les lanceurs** de ballons.



JEU : 3 contre 3

Prendre le temps de faire une bonne démonstration (très important).

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- **3 contre 3** sur demi-terrain.
  - Prendre le temps de bien expliquer les positions.
  - Les joueurs changent de position sur le terrain, dans le sens horaire, seulement lorsque le temps est écoulé et qu'il y a un changement de terrain.

- Débuter les échanges avec un **service frappé « par-dessous »** à partir de **l'intérieur du terrain**.

1er contact au choix du joueur	2e contact	3e contact au choix du joueur
▪ **attraper-lancer** ▪ manchette	**attraper-lancer**	▪ attraper-lancer ▪ attraper-lancer suivi **d'une touche** ▪ attraper-lancer suivi **d'une frappe**

- Le joueur qui effectue **le premier contact ne peut recevoir** la passe du passeur.

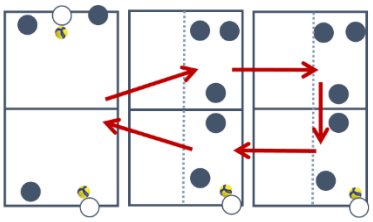
- **Compter les points**, en ajoutant des « **règles maison** » :
  - Pts à l'adversaire pour des passes qui ne seraient **pas assez hautes**.
  - Pts à l'adversaire pour un geste **d'attraper-lancer** qui ne serait **pas fluide**.
  - Le reste des éléments qui donnent un point doivent être clairs.

FORMULE DE JEU

- Utiliser la formule de **tournoi de « L'Échelle »** (voir page suivante) s'il y a 18 joueurs ou plus.

  OU

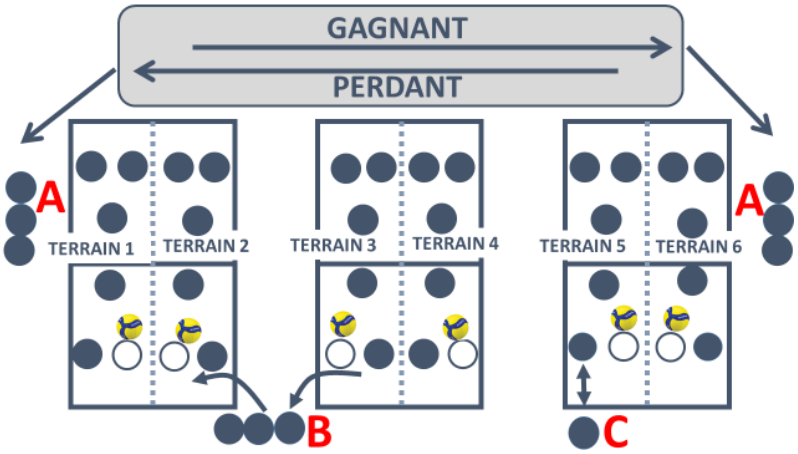
- S'il y a moins de 18 joueurs, **4 équipes jouent une contre l'autre** alors que les autres joueurs pratiques leurs services sur le 3e terrain. Les matchs sont de courte durée **(1 à 4 minutes)**. Après une partie, les **équipes tournent** dans le sens des aiguilles d'une montre et/ou sont modifiées (voir dessin) pour inclure des joueurs en pause et affronter de nouvelles équipes.



EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- 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, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- 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 6 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).



RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 6

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Nettoie ta chambre.
EXERCICES (35 minutes) :	Les bras à l'attaque + la passe d'attaque + l'ordre de rotation au service (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	4 contre 4.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE

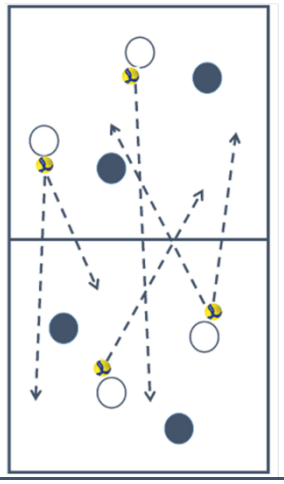
- Les bras à l'attaque.
- La manchette (balles hautes, appeler son ballon, se servir de ses jambes).

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Le filet est électrique.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.

ÉCHAUFFEMENT : NETTOIE TA CHAMBRE

- Il faut **plus de ballons que de joueurs**.
- **Deux équipes** ayant le même nombre de joueurs de **chaque côté du filet**.
- **L'objectif** est de terminer le jeu avec **le moins** de ballons possible sur son terrain. L'animateur utilise un chronomètre pour calculer le temps alloué.
- **Au signal**, les deux équipes envoient les ballons **dans le camp adverse** par-dessus le filet en utilisant **différents éléments techniques** (ex. : lancer, service, le lancer à deux mains, le lancer avec la main non dominante, le lancer par-dessus la tête, rouler le ballon, frappe du ballon, etc.).
- **Lorsque le temps est écoulé**, l'équipe possédant le moins de ballons de son côté du filet gagne.
- **Suggestion** : parties de 25 secondes.



FORMATION DES GROUPES

- Laisser les joueurs former leur propre groupe de 2 joueurs.

RAPPEL : TECHNIQUE DES BRAS À L'ATTAQUE

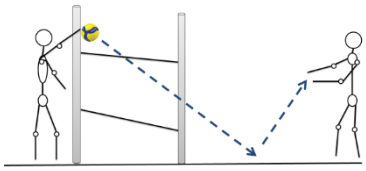
- **Rappeler la technique** des bras à l'attaque.
  - Lever les deux bras en même temps **le long du corps**.
  - Toujours **pointer le ballon** avec le bras qui ne frappe pas
  - « **Armer** » le bras qui frappe en continuant le geste le long de la tête.
    - Toujours le coude plus haut que l'épaule.
  - Ramener le bras non dominant le long du corps lors du mouvement de frappe du ballon.
  - Frapper le ballon devant soi, la main ouverte, avec l'angle du bras d'environ **45 degrés** au contact.

- Pratiquer à quelques reprises sans ballon.

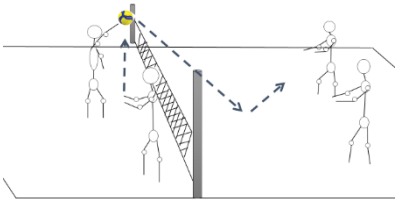
ATTAQUE

(Reprise de l'exercice de l'Attaque #3 de la séance 5)

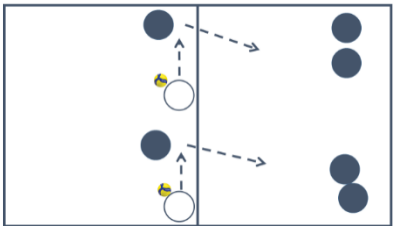
- Un ballon par groupes de **deux joueurs**.
- Les joueurs se placent de chaque côté d'un **filet abaissé**.
- Un 1er joueur fait **5 smashs consécutifs** par-dessus le filet (sans sauter) sur sa propre balle lancée **à deux mains**. Son coéquipier attrape le ballon et le lui redonne avant de prendre sa place.



ATTAQUE ET PASSE D'ATTAQUE



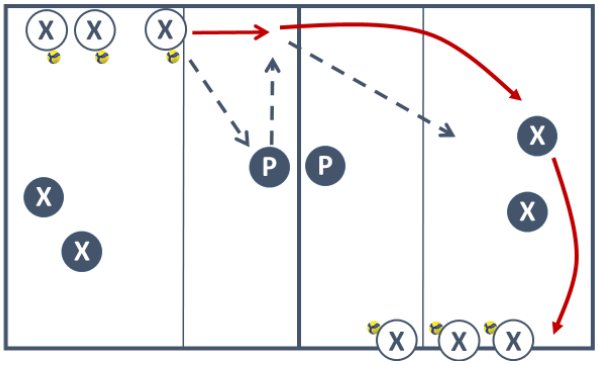
- Se placer **en duo**. Le long d'un **filet abaissé**.
- Faire 1 **passe à 2 mains** par en dessous à son coéquipier qui frappe le ballon, **sans sauter**, en direction du terrain adverse.
- Le deuxième duo attrape les ballons après le rebond.
- Faire **3 attaques** chacun, puis **changer les rôles**, puis changer le duo qui frappe.



Variante

- Lorsque l'exercice est bien maitrisé, monter le filet à la hauteur standard (2 m). Le joueur doit alors sauter sur place pour frapper le ballon.

ATTAQUE ET PASSE D'ATTAQUE



- Le filet **est abaissé**.
- Identifier **1 passeur** (P) au centre de chaque côté du filet et des attaquants (X) sur les lignes de côté.
- (X) fait une touche à (P) **et s'avance** près du filet.
- (P) fait une passe attraper-lancer **haute, le long du filet** pour qu'elle tombe avant la ligne de côté.
- (X) **attaque par-dessus** le filet et traverse de l'autre côté de celui-ci.
- Un joueur (X) sans ballon attrape le smash et se place en attente de l'autre côté du filet.

JEU : 4 contre 4

Prendre le temps d'expliquer les positions et de faire une bonne démonstration.

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- Le filet a été monté à sa hauteur normale.
- **4 contre 4** sur grand terrain.
- Débuter les échanges avec un **service frappé « par-dessous »** à partir de **l'intérieur du terrain**.

1er contact au choix du joueur	2e contact	3e contact au choix du joueur
▪ **attraper-lancer** ▪ **manchette**	**attraper-lancer**	Si la passe est de qualité : ▪ frapper directement le ballon. Sinon ▪ attraper et se lancer le ballon pour le frapper.

- **Compter les points**, en ajoutant des « **règles maison** » :
  - Pts à l'adversaire pour des **passes** qui ne seraient **pas assez hautes**.
  - Pts à l'adversaire pour un geste **d'attraper-lancer** qui ne serait **pas fluide**.
  - Le reste des éléments qui donnent un point doivent être clairs.

- Si le **groupe est rendu là**, expliquer les rotations lorsque le jeu sera bien compris. **Sinon,** ne pas oublier d'informer les joueurs de changer de position lorsque l'on change de terrain.

  ROTATIONS
  - Lorsqu'une équipe gagne l'échange on doit se pose la question : « Est-ce que c'est mon équipe qui avait le service au début de cet échange ? »
    - Oui : on continue avec le même serveur.
    - Non : on effectue une rotation.

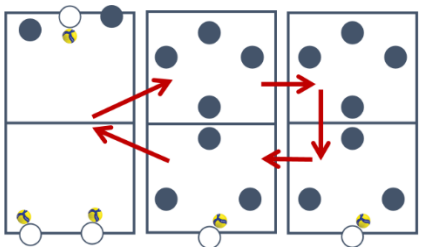
- Formule de jeu : voir page suivante

FORMULE DE JEU

- Utiliser la formule de **tournoi de « L'Échelle »** (voir ci-dessous) s'il y a 22 joueurs ou plus.

  OU

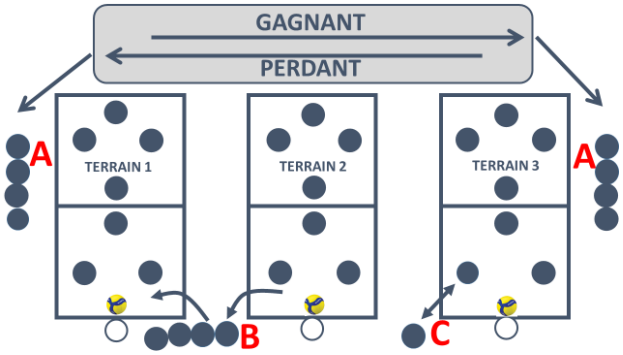
- S'il y a moins de 22 joueurs, **4 équipes jouent une contre l'autre**, alors que les autres joueurs pratiques des services sur le 3e terrain. Les matchs sont de courte durée **(1 à 4 minutes)**. Après une partie, les **équipes tournent** dans le sens des aiguilles d'une montre et/ou sont modifiées (voir dessin) pour inclure des joueurs en pause et affronter de nouvelles équipes.



EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- 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, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- 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 6 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).



RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 7

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	La course à relais de la tour.
EXERCICES (35 minutes) :	Les pas d'attaque (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	4 contre 4.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE
- Les bras à l'attaque
- La passe d'attaque
- (l'ordre de rotation)

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Le filet est électrique.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.

FORMATION DES GROUPES DE QUATRE

- Les groupes de quatre serviront à l'échauffement et aux situations de jeu.
- Demander aux joueurs de **se regrouper en 2 groupes** :
  - **1er groupe** = ceux qui ont un chien ou un chat à la maison.
  - **2e groupe** = ceux qui n'en ont pas.
- **À l'intérieur de ces groupes**, terminer les équipes de 2 en groupant les joueurs selon leur taille.

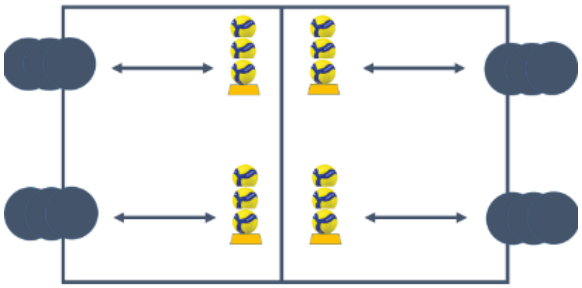
ÉCHAUFFEMENT : Course à relais de la tour

- **Deux ballons** et **deux plots** (petits cônes) par groupe de joueur.
- Déterminer le nombre de fois que la tour devra **être montée et défaite**.
- Le premier groupe à avoir terminé le nombre de tours à construire gagne.

- **Au signal**, le premier joueur de chaque groupe court jusqu'aux matériels et **place un ballon en équilibre** sur un plot et retourne passer le relais au prochain joueur de son groupe.
- Le **deuxième joueur** des groupes effectue la **même étape** pour placer un 2e plot et un 2e ballon par-dessus le premier ballon (voir la photo).
- Une fois la **tour en équilibre**, le 3e joueur doit **défaire la tour** en ramenant les 2 ballons à son équipe.
- Le prochain joueur débute la 2e tour.

Variantes

- Pour terminer l'exercice, faire une tour d'une hauteur de trois ballons (plus difficile, brise le rythme).



LES PAS D'ATTAQUE #1

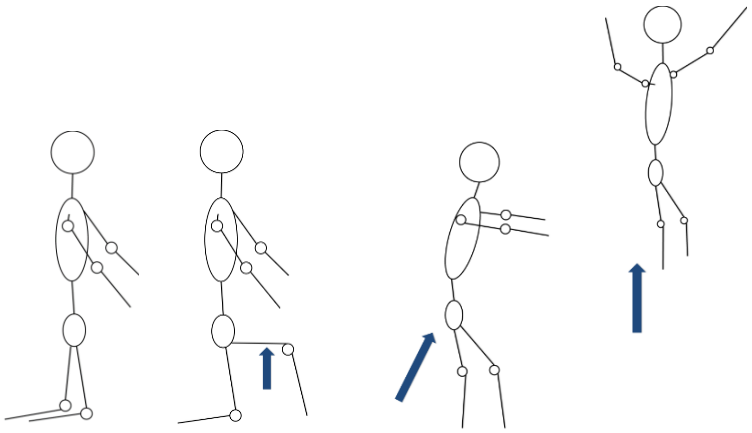
https://youtu.be/En2Hqnre9mE

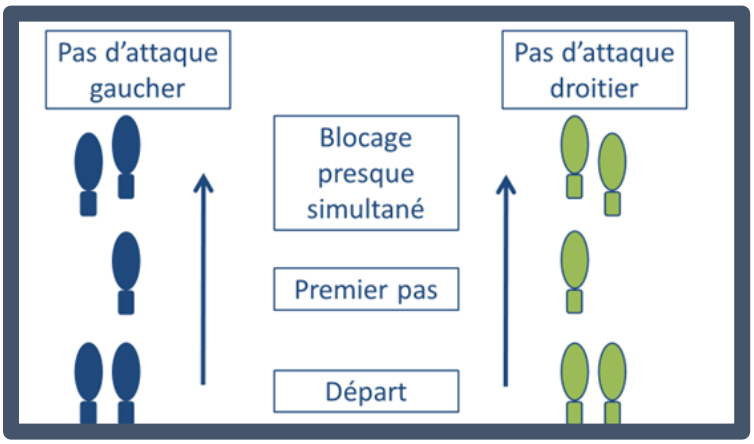
- Les joueurs débutent l'exercice **à genoux**, face au filet, environ à la ligne de service du terrain de badminton.

- Les joueurs **se lèvent** debout en avançant **le premier pas** d'une séquence de pas d'attaque (voir dessin).
  - joueur droitier : pied gauche
  - joueur gaucher : pied droit

- **En continuité** avec le mouvement précédent, le joueur se relève et **complète la séquence** des pas d'attaques en effectuant un blocage presque simultané des deux derniers pas et saute (voir blocage presque simultané dans le dessin).

- **Les bras** doivent également lever dans les airs au moment du saut.

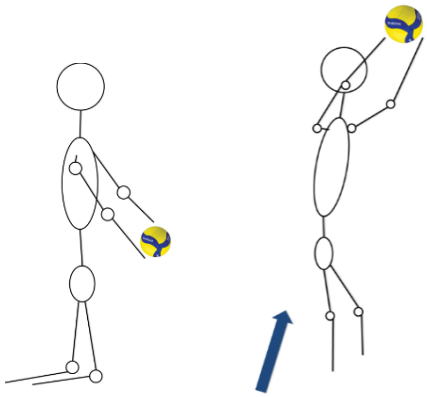




LES PAS D'ATTAQUE #2

- Exercice **similaire au précédent**.
- Les joueurs font face à un coéquipier de l'autre côté du filet.
- **Un ballon** par groupe de **2 joueurs**.
- Le joueur tenant le ballon effectue un exercice similaire à l'exercice précédent, **mais en tenant un ballon à deux mains devant le corps, les bras allongés vers l'avant**.

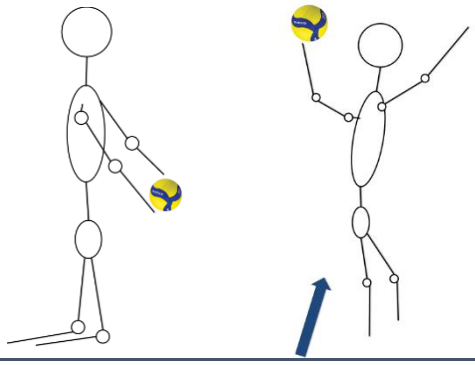
- Au moment d'effectuer le saut à deux pieds, le joueur **lance le ballon** par-dessus le filet à son coéquipier, **toujours en tenant le ballon à deux mains**, par-dessus sa tête.



LES PAS D'ATTAQUE #3

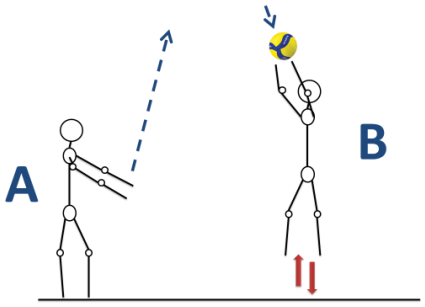
- **Exercice similaire** au précédent, mais en lançant le ballon à **une seule main** de l'autre côté du filet.
- Attention, il faut quand même **tenir le ballon à deux mains** les bras allongés vers l'avant au départ de l'exercice.

- Après un moment, faire **débuter l'exercice debout**. Attention à la bonne jambe en arrière, avant de faire le premier pas.



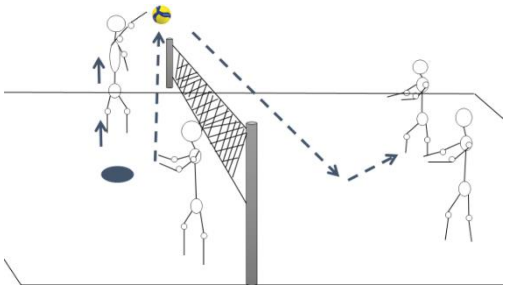
EXERCICE : LA SYNCHRONISATION À L'ATTAQUE

- Un ballon par groupe de 2 joueurs.
- Les équipes de 2 joueurs sont distancées entre elles.
- **« A » lance** son ballon à 2 **mains en hauteur en avant de « B ».**
- « B » saute dans les airs en s'assurant d'attraper le ballon qui redescend, **tout juste avant que la gravité ne commence à le ramener vers le sol.**
- Les rôles sont inversés après chaque lancer.



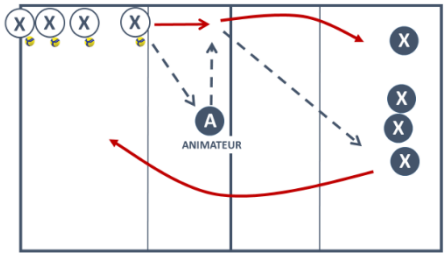
TECHNIQUE : L'ATTAQUE (GESTE COMPLET #1)

- Par **groupe de 4** joueurs
- Un attaquant à la fois **frappe la passe de son partenaire**, alors que les deux autres joueurs attrapent le smash et le retournent à l'attaquant.
- **Deux attaques par attaquant** avant de changer de rôle (passeur devient attaquant pour 2 attaques et ensuite c'est au tour de l'autre équipe d'attaquer).



EXERCICE : L'ATTAQUE (GESTE COMPLET #2)

VARIANTE DE L'EXERCICE PRÉCÉDENT



- Jusqu'à **4 joueurs avec un ballon** du côté de l'attaque,
- Jusqu'à **4 joueurs sans ballon** du côté adverse.
- Le prochain joueur à l'attaque **envoie son ballon à l'animateur**, qui lui relance en passe d'attaque.
- Une fois que l'attaquant s'est exécuté, **il se déplace dans le terrain adverse** pour attendre un ballon d'un prochain attaquant.
- Un **joueur sans ballon** en attente du côté adverse **attrape le ballon** de l'attaquant **et va se placer derrière la file** pour attaquer à son tour.

JEU : 4 contre 4

Prendre le temps de rappeler les positions et de faire une bonne démonstration.

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- **4 contre 4** sur grand terrain.
- Débuter les échanges avec un **service frappé « par-dessous »** à partir de **l'intérieur du terrain**.

1er contact au choix du joueur	2e contact	3e contact au choix du joueur
▪ **attraper-lancer suivi d'une touche à soi-même** ▪ **manchette**	**attraper-lancer**	**Si la passe est de qualité :** ▪ frapper directement le ballon. **Sinon** ▪ attraper et se lancer le ballon pour le frapper.

- **Compter les points**, en ajoutant des « **règles maison** » :
  - Pts à l'adversaire pour des **passes** qui ne seraient **pas assez hautes**.
  - Pts à l'adversaire pour un geste **d'attraper-lancer** qui ne serait **pas fluide**.
  - Le reste des éléments qui donnent un point doivent être clairs.

- **Rappeler les règles de rotation** si déjà expliquées. **Sinon** (2 options):
  - Informer les joueurs de changer de position lorsque l'on change de terrain (et expliquer les rotations lorsque le jeu sera bien compris).

  - Expliquer les règles de rotation : Lorsqu'une équipe gagne l'échange on doit se pose la question : « Est-ce que c'est mon équipe qui avait le service au début de cet échange ? »

    - Oui : on continue avec le même serveur.
    - Non : on effectue une rotation.

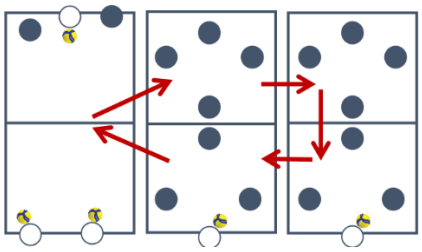
- Formule de jeu : voir page suivante

FORMULE DE JEU

- Utiliser la formule de **tournoi de « L'Échelle »** (voir ci-dessous) s'il y a 22 joueurs ou plus.

  OU

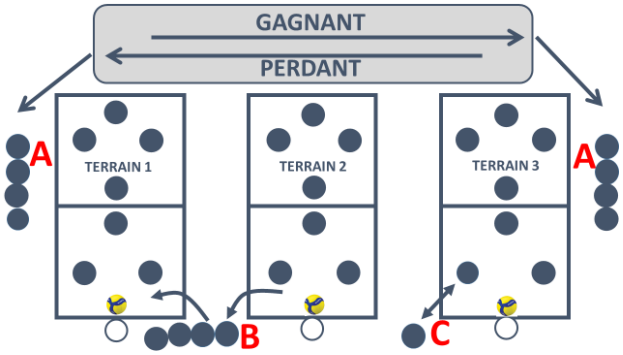
- S'il y a moins de 22 joueurs, **4 équipes jouent une contre l'autre**, alors que les autres joueurs pratiques des services sur le 3e terrain. Les matchs sont de courte durée **(1 à 4 minutes)**. Après une partie, les **équipes tournent** dans le sens des aiguilles d'une montre et/ou sont modifiées (voir dessin) pour inclure des joueurs en pause et affronter de nouvelles équipes.



EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- 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, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- 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 6 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).



RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 8

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	La course aux numéros.
EXERCICES (35 minutes) :	Les pas d'attaque + la synchronisation à l'attaque (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	4 contre 4.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

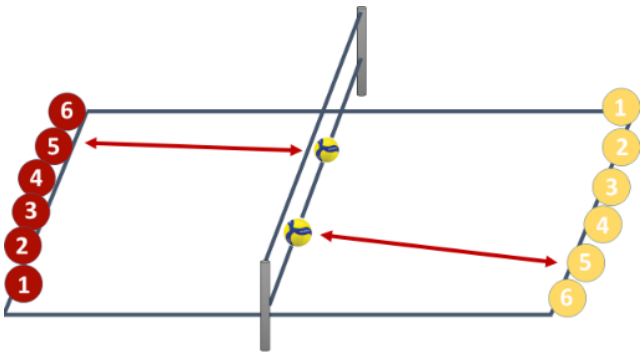
Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE
- Les pas d'attaque
- La synchronisation avec le ballon
- L'ordre de rotation au service

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Le filet est électrique.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.

ÉCHAUFFEMENT : LA COURSE AUX NUMÉROS

- Le groupe est séparé en **équipe égale** et s'assoit sur la ligne de fond du terrain de minivolley, en face d'une autre équipe. Placer **les chiffres** de façon opposée, **tel qu'illustré dans le dessin.**
- **Deux ballons** sont placés à la ligne de centre du terrain, **sous le filet** (un ballon par équipe).
- L'animateur **donne un numéro** à chaque joueur (par exemple : 1 à 6 de l'équipe « A » et 1 à 6 de l'équipe « B »).
- Lorsque l'animateur nomme un numéro, **les joueurs associés au numéro courent** prendre un ballon, font trois touches au-dessus de leur tête et retournent s'assoir sur leur ligne **le plus vite possible**.
- **Le dernier** participant à s'assoir doit faire une action (par exemple : 15 jumpings jacks).



Variantes
- Si les équipes ne sont pas égales en nombre, un joueur peut se faire attribuer plus d'un numéro.
- Les joueurs se déplacent en pas chassés, pas croisés, de reculons, etc.
- Au lieu de faire des touches, les joueurs font des manchettes, tournent sur eux-mêmes, font des push-up, etc.

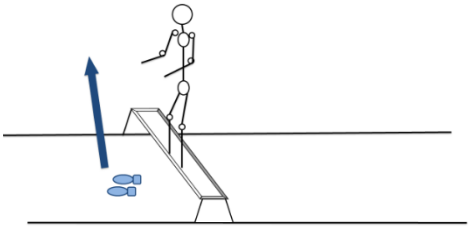
FORMATION DES GROUPES

- À **l'intérieur des groupes** du jeu d'échauffement précédent, les joueurs forment leur propre **équipe de deux joueurs.**

EXERCICE : LES PAS D'ATTAQUE # 1

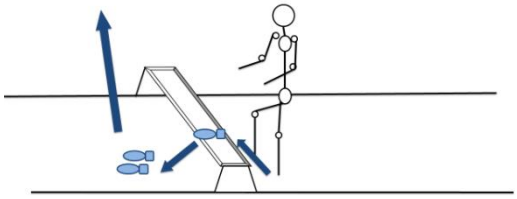
Rappel rapide de la séquence des pas d'attaque.

- Les joueurs sont debout sur un banc et **se laissent tomber au sol à deux pieds** avant de rebondir le plus vite et le plus haut possible.



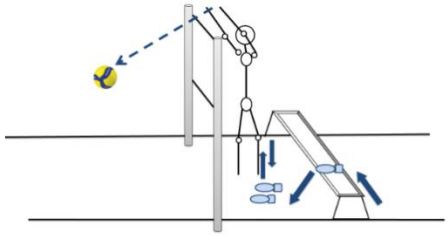
EXERCICE : LES PAS D'ATTAQUE # 2

- Les joueurs font leur **premier pas** d'attaque **en montant sur un banc** et en se laissant **tomber au sol à deux pieds** de l'autre côté du banc.
- Les joueurs doivent rebondir le plus vite et le plus haut possible.
- Les joueurs **ne doivent pas déposer deux pieds sur le banc.**



EXERCICE : LES PAS D'ATTAQUE # 3

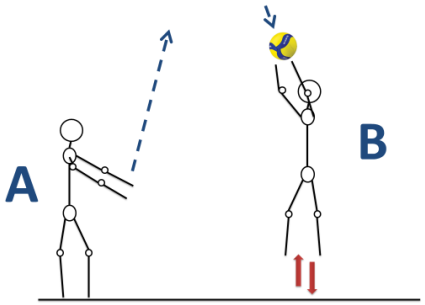
- Le banc est placé face au filet. Les joueurs effectuent la **même séquence** que dans l'exercice 2 **avec un ballon** dans les mains.
- Lorsque les joueurs sont à la pleine hauteur de leur saut, ils **lancent le ballon par-dessus le filet**.



EXERCICE : LA SYNCHRONISATION À L'ATTAQUE

Reprise de l'exercice de la dernière séance

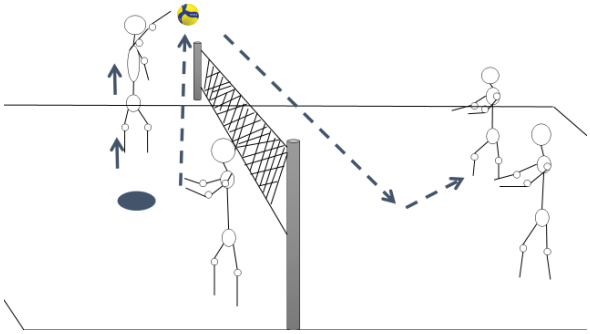
- Un ballon par groupe de 2 joueurs.
- Les équipes de 2 joueurs sont distancées entre elles.
- **« A » lance** son ballon à 2 **mains en hauteur en avant de « B ».**
- « B » saute dans les airs en s'assurant d'attraper le ballon qui redescend, **tout juste avant que la gravité ne commence à le ramener vers le sol.**
- Les rôles sont inversés après chaque lancer.



TECHNIQUE : L'ATTAQUE (GESTE COMPLET # 1)

Reprise de l'exercice de la dernière séance.

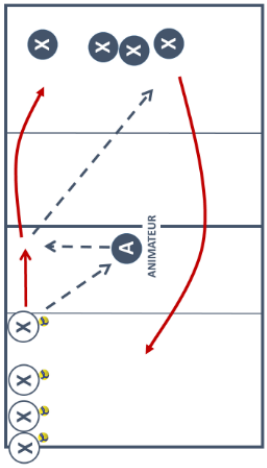
- Par groupe de 4 joueurs.
- Un attaquant à la fois **frappe la passe de son partenaire**, alors que les deux autres joueurs attrapent le smash et le retournent à l'attaquant.
- **Deux attaques par attaquant** avant de changer de rôle (passeur devient attaquant pour 2 attaques et ensuite c'est au tour de l'autre équipe d'attaquer).



EXERCICE : L'ATTAQUE (GESTE COMPLET #2)

VARIANTE DE L'EXERCICE PRÉCÉDENT

- Jusqu'à **4 joueurs avec un ballon** du côté de l'attaque,
- Jusqu'à **4 joueurs sans ballon** du côté adverse.
- Le prochain joueur à l'attaque **envoie son ballon à l'animateur**, qui lui relance en passe d'attaque.
- Une fois que l'attaquant s'est exécuté, **il se déplace dans le terrain adverse** pour attendre un ballon d'un prochain attaquant.
- Un **joueur sans ballon** en attente du côté adverse **attrape le ballon** de l'attaquant **et va se placer derrière la file** pour attaquer à son tour.



JEU : 4 contre 4

Prendre le temps de faire une bonne démonstration.

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- **4 contre 4** sur grand terrain.
- Débuter les échanges avec un **service frappé « par-dessous »** à partir de **l'intérieur du terrain**.

1er contact au choix du joueur	2e contact	3e contact au choix du joueur
▪ **attraper-lancer suivi d'une touche à soi-même** ▪ **manchette**	**attraper-lancer**	**Si la passe est de qualité :** ▪ frapper directement le ballon. **Sinon** ▪ attraper et se lancer le ballon pour le frapper.

- **Compter les points**, en ajoutant des « **règles maison** » :
  - Pts à l'adversaire pour des **passes** qui ne seraient **pas assez hautes**.
  - Pts à l'adversaire pour un geste **d'attraper-lancer** qui ne serait **pas fluide**.
  - Le reste des éléments qui donnent un point doivent être clairs.

- Rappeler la règle de **rotation au service**.

Variante

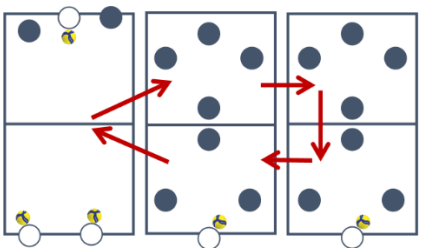
- **Le joueur qui effectue le premier contact ne peut recevoir la passe du passeur.**

FORMULE DE JEU

- Utiliser la formule de **tournoi de « L'Échelle »** (voir séance précédente) s'il y a 22 joueurs ou plus.

  OU

- S'il y a moins de 22 joueurs, **4 équipes jouent une contre l'autre**, alors que les autres joueurs pratiques des services sur le 3e terrain. Les matchs sont de courte durée **(1 à 4 minutes)**. Après une partie, les **équipes tournent** dans le sens des aiguilles d'une montre et/ou sont modifiées (voir dessin) pour inclure des joueurs en pause et affronter de nouvelles équipes.



RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE #9

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	La course en contrôle.
EXERCICES (35 minutes) :	**L'attraper-lancer suivi d'une touche + service** (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEU (30 minutes) :	4 contre 4.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

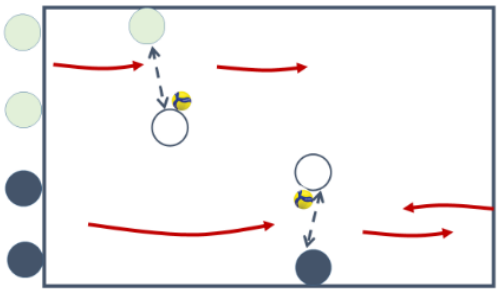
Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE
- Les pas d'attaque
- La synchronisation avec le ballon

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Le filet est électrique.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.

ÉCHAUFFEMENT : LA COURSE EN CONTRÔLE

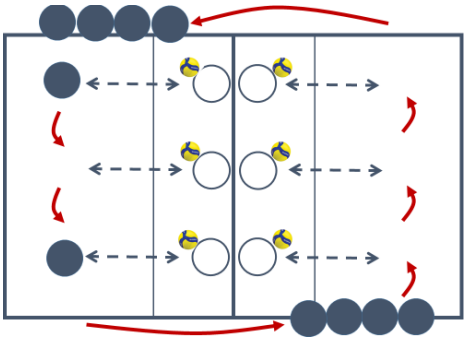
- Le groupe est séparé en équipe d'au minimum de **4 personnes.**
- Les joueurs sont placés **face à face** en formant **2 rangées** (voir le dessin).
- Au signal, les 2 premiers joueurs **s'échangent le ballon** en faisant un **aller-retour** le plus rapidement possible.
- De retour à la ligne de départ, le ballon est remis au **2e duo qui effectue le même trajet** et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le groupe ait participé.



Variantes
- Si les équipes ne sont pas égales en nombre, un joueur peut faire l'exercice plus d'une fois.
- Les joueurs se déplacent en pas chassés, pas croisés, de reculons, etc.
- Les échanges du ballon peuvent se faire en touche, lancer à une main (dominante ou non-dominante), en passe avec rebond, etc.

EXERCICE : ATTRAPER-LANCER SUIVI D'UNE TOUCHE #1

- **3 personnes** de chaque côté du filet, dos à celui-ci, avec un ballon dans les mains.
- Le reste des joueurs passe devant eux **en pas chassés** et effectue un attraper-lancer du ballon suivi d'une touche, en leur direction.
- Après les trois actions, **changer de côté** de terrain.
- Après un certain temps, **changer les lanceurs** de ballons.

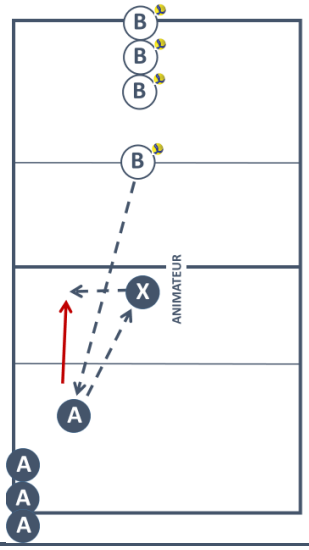


EXERCICE : ATTRAPER-LANCER SUIVI D'UNE TOUCHE #2

- Jusqu'à 4 joueurs **sans ballon** du côté de l'attaque (« A »).
- Jusqu'à 4 joueurs **avec un ballon** du côté adverse (« B »).
- Un passeur qui est l'animateur ou un joueur (« X »).

- Le premier « B » lance son ballon à deux mains par-dessus le filet en direction de « A » en réception.
- « A » effectue un **attraper-lancer suivi d'une touche** en direction de « X ».
- « X » fait une passe attraper-lancer le long du filet à « A » qui s'est avancé pour attaquer.

- Après leur action, les joueurs **retournent derrière la file** de leur côté du filet.
- Après un certain temps, changer les rôles de chacun.

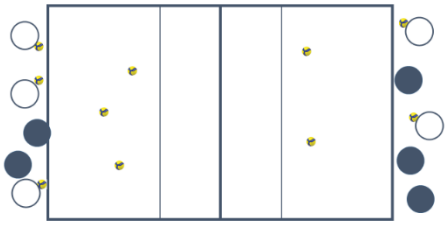


EXERCICE : SERVICE

- Rappeler **la technique du service par en dessous** de l'épaule les similitudes avec le **service au-dessus** de l'épaule.
  - **Pieds** légèrement décalés (largeur des épaules).
  - **Bassin et pieds** qui pointent vers la cible.
  - 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.
  - Effectuer un **transfert de poids** de la jambe arrière vers la jambe avant.

- **Position des doigts** de la main pour un service par en dessous.

- **Effectuer plusieurs services en séparant les joueurs de chaque côté des terrains.**



JEU : 4 contre 4

Prendre le temps de refaire une bonne démonstration.

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Le filet est électrique.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- **4 contre 4** sur grand terrain.
- Débuter les échanges avec un **service frappé « par-dessous »** à partir de **l'intérieur du terrain**.

1er contact au choix du joueur	2e contact	3e contact au choix du joueur
▪ **attraper-lancer suivi d'une touche à soi-même** ▪ **manchette**	**attraper-lancer**	Si la passe est de qualité : ▪ frapper directement le ballon. Sinon ▪ attraper et se lancer le ballon pour le frapper.

- **Compter les points**, en ajoutant des « **règles maison** » :
  - Pts à l'adversaire pour des **passes** qui ne seraient **pas assez hautes**.
  - Pts à l'adversaire pour un geste **d'attraper-lancer** qui ne serait **pas fluide**.
  - Le reste des éléments qui donnent un point doivent être clairs.

- Rappeler les **règles de rotation**.

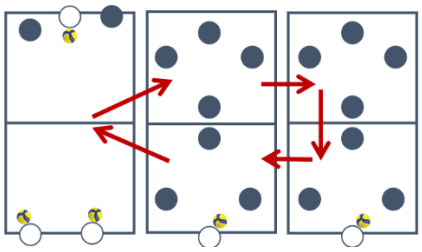
- Formule de jeu : voir page suivante

FORMULE DE JEU

- Utiliser la formule de **tournoi de « L'Échelle »** (voir ci-dessous) s'il y a 22 joueurs ou plus.

  OU

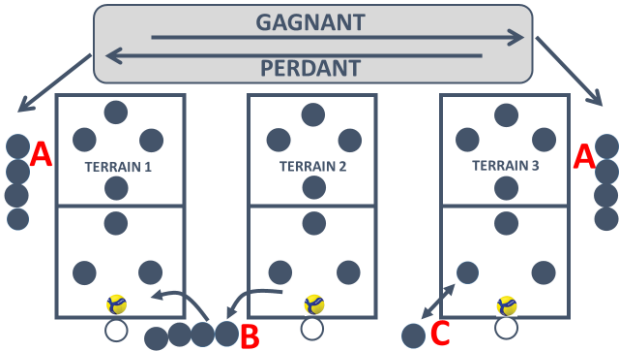
- S'il y a moins de 22 joueurs, **4 équipes jouent une contre l'autre**, alors que les autres joueurs pratiques des services sur le 3e terrain. Les matchs sont de courte durée **(1 à 4 minutes)**. Après une partie, les **équipes tournent** dans le sens des aiguilles d'une montre et/ou sont modifiées (voir dessin) pour inclure des joueurs en pause et affronter de nouvelles équipes.



EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- 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, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- 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 6 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).



RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 10 (ACTIVITÉ SPÉCIALE)

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Au choix
ACTIVITÉ SPÉCIALE	Au choix

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (on ne joue pas avec).
- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Le filet est électrique.
- On roule le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se déplacer en jogging).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.

ACTIVITÉ SPÉCIALE

Activité spéciale au choix des animateurs :

- Mini-tournoi ;
- Matchs parent-enfant ;
- Séance « amène un ami »
- Activité déguisée ;
- Grand jeu ;
- Conférence d'un athlète de haut niveau ;
- Autre

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la session.
- Information sur les prochaines séances et activités organisées par le club.

LES SÉANCES 11 À 20

SÉANCES 11 À 20

Clique sur le numéro de séance de ton choix pour un raccourci vers son contenu

SÉANCE	EXERCICES TECHNIQUES ET HABILETÉS PRATIQUÉES	PÉRIODE DE JEU			
		NIVEAU	FORMAT	TERRAIN	FORMULE
1	(INFORMATIONS À VENIR)				
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

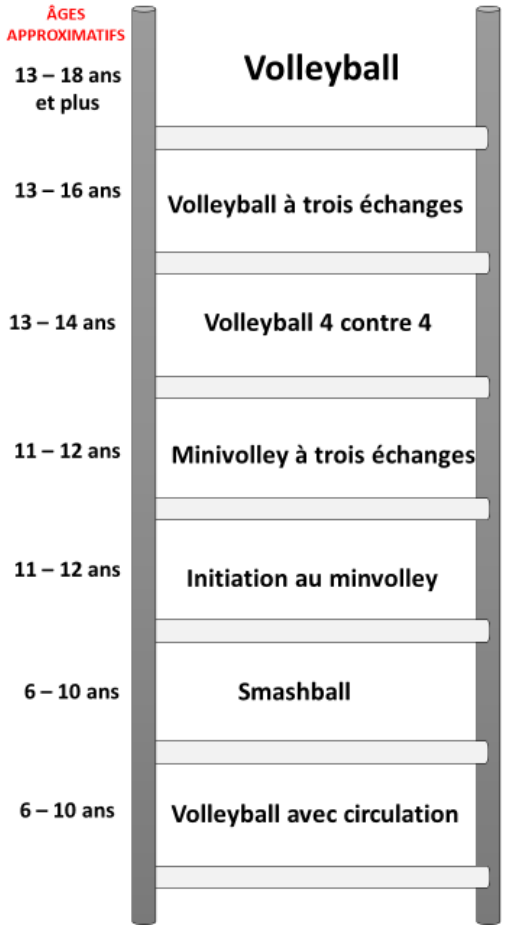
SECTION 3 :

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

CHEMINEMENT DU JOUEUR À TRAVERS LE TEMPS

Volleyball Québec propose des étapes à suivre reflétant le cheminement souhaité du joueur dans son apprentissage du volleyball. Notez qu'il ne s'agit ici que d'une **ligne directrice** servant à **guider** la communauté vers un **enseignement harmonieux** et une **progression optimum**.

Tout comme une personne de grande taille est en mesure de sauter un barreau d'une échelle, la progression d'une formule de jeu à l'autre ou l'omission d'une formule de jeu dans la progression d'un individu peut dépendre du **contexte des apprenants**.



Au début du cheminement du joueur débutant, celui-ci (même adulte) devrait pouvoir s'initier à notre sport à un **niveau de développement approprié à ses capacités** afin de pouvoir cheminer à travers de la réussite.

Le graphique propose des formules de jeux adaptés pour un **apprentissage plus harmonieux du volleyball**. L'ordre de ces formules de jeux est basé sur les besoins d'un joueur en matière de développement et non sur son âge chronologique. Nous suggérons néanmoins des groupes d'âge au sein de chaque étape, mais il faut les considérer comme **approximatifs**.

Bien que le volleyball avec circulation soit une formule intéressante pour enseigner les concepts de base du volleyball chez les tous petits, l'initiation des débutants au volleyball par **le smashball** est une **manière idéale pour « accrocher »** et démontrer l'aspect le plus intéressant du sport, le smash! Pouvant attaquer dès les premiers instants, ce jeu offre aux débutants la meilleure chance de profiter de leur première expérience de volleyball.

D'une formule à l'autre

Il est suggéré que les équipes/joueurs passent d'un format de jeu à l'autre **lorsque 2/3 des services entrainent un 3e contact offensif** (smash ou amorti).

La **« directive du deux tiers »** énumérée ci-dessus donne aux entraineurs, aux clubs et aux administrateurs une référence pour déterminer quand il est préférable de passer à un jeu plus adapté au développement (voir les recherches de Mihalyi Csikszentmihalyi et ses collègues). **Notre défi est de résister à l'envie de précipiter le développement** et de faire participer les enfants à un jeu qui ne répond pas à leurs besoins.

TRUCS ET CONSEILS GÉNÉRAUX

- Il est primordial de prendre le temps de faire une bonne démonstration des exercices souhaités. Plus les apprenants sont jeunes, plus la démonstration doit être simple et efficace.

- Pour favoriser l'apprentissage de bonnes pratiques au minivolley (ex. : faire des **passes hautes,** ne **pas tenir** le ballon trop longtemps lors d'une passer attraper-lancer, etc.), ne pas hésiter à vous donner des « pouvoirs exceptionnels » comme intervenant et de donner un point supplémentaire à l'adversaire du « fautif » lorsque vous remarquer une difficulté d'un geste/action. Attention de vous exécuter de manière ludique. Une amélioration fulgurante s'en suivra☺!

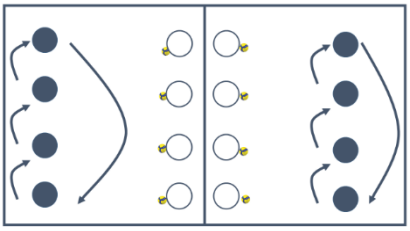
- Lorsque le groupe est composé d'un nombre impair de joueurs dans l'organisation d'un exercice, considérer faire des groupes qui inclut un remplacement de joueur.

  Dépendant de l'exercice :

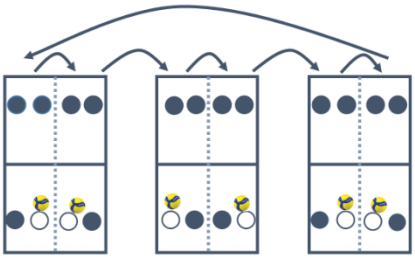
  - Une simple rotation des joueurs dans le sens des aiguilles d'une montre, incluant le joueur à l'extérieur du terrain, permettra à tous de participer.

  - Il peut aussi être déterminé que le dernier joueur ayant touché au ballon avant de le faire traverser dans le terrain adverse se fasse remplacer par le joueur en attente à l'extérieur, et ce, au moment où l'exercice se poursuit.

- Pour changer rapidement de partenaire lors d'exercice, faites arrêter les participants. Donner la consigne générale de diriger les ballons vers les joueurs qui se retrouve du même côté (ex. : proche du filet). Au signal de l'animateur, les joueurs qui n'ont pas de ballon se déplacent d'un partenaire vers la gauche/droite.



La même méthode peut s'appliquer en équipe, lorsqu'il ne faut jouer que quelques matchs et qu'il n'y a pas assez de temps pour une autre formule.



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.