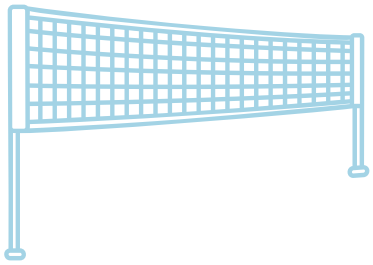


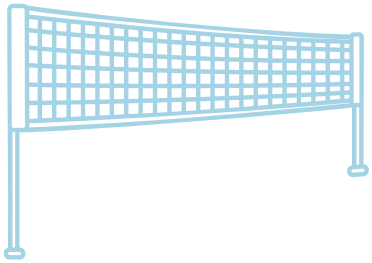
MINIVOLLEY

Guide de bonnes pratiques pour les clubs

VOLLEYBALL QUÉBEC

École d'excellence!

VOLLEYBALL.QC.CA/MINIVOLLEY



Préambule

Ce guide cible l'enseignement du volleyball chez les jeunes de moins de 13 ans.

Comme la réalité et le contexte sportif sont différents d'une région à l'autre et d'un club à l'autre, chaque club devrait évaluer sa situation en fonction de ses besoins, de ses ressources ainsi qu'en fonction des activités déjà en place par leurs homologues, par le RSEQ et par les Centres de services scolaires de sa région.

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide propose plusieurs avenues et bonnes pratiques servant au développement du minivolley dans le milieu des clubs. À noter qu'il n'est pas nécessaire de toutes les utiliser pour accroître la qualité et la quantité de l'initiation des plus jeunes au volleyball. Le choix des bonnes pratiques à favoriser dépendra du contexte du club.

Quel ballon utiliser ?

L'aspect de la sécurité et la prévention des blessures, principalement de l'usure de l'épaule, est un aspect important à considérer dans le choix du ballon utilisé. Le ballon VS123W-SL de Mikasa a été créé expressément pour les jeunes de 10 à 12 ans. Il est donc fortement recommandé.

Celui-ci possède une grosseur, une maniabilité et une apparence similaires à un « vrai » ballon de volleyball, mais est plus léger. Il permet ainsi de réduire l'impact du poids du ballon à long terme sur l'épaule de participant.

Il se démarque également par une vitesse de jeu adéquate pour ce niveau et sa texture qui permet un contact moins « douloureux » au niveau des bras, ce qui est un gros plus pour les débutants.

En offrant un bon contrôle, une vitesse adéquate et un contact moins douloureux pour les bras, ce ballon permet l'atteinte des deux éléments qui favorisent le plaisir du jeu chez le participant; les longs échanges et le succès dans les actions individuelles.

Il est fort à parier que si le jeune joueur a du plaisir en jouant, il aura le souhait de progresser et de s'améliorer.

Cheminement du joueur à travers le temps

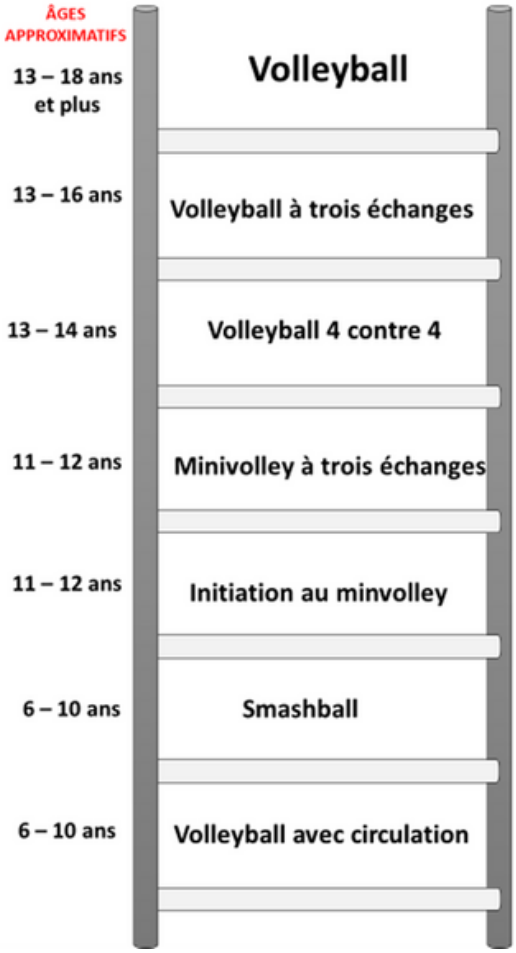
Volleyball Québec propose des étapes à suivre reflétant le cheminement souhaité du joueur dans son apprentissage du volleyball. Notez qu'il ne s'agit ici que d'une ligne directrice servant à guider la communauté vers un enseignement harmonieux et une progression optimale.

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 pour ses capacités afin de pouvoir cheminer à travers de la réussite.

Le graphique propose des formules de jeux adaptées 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.

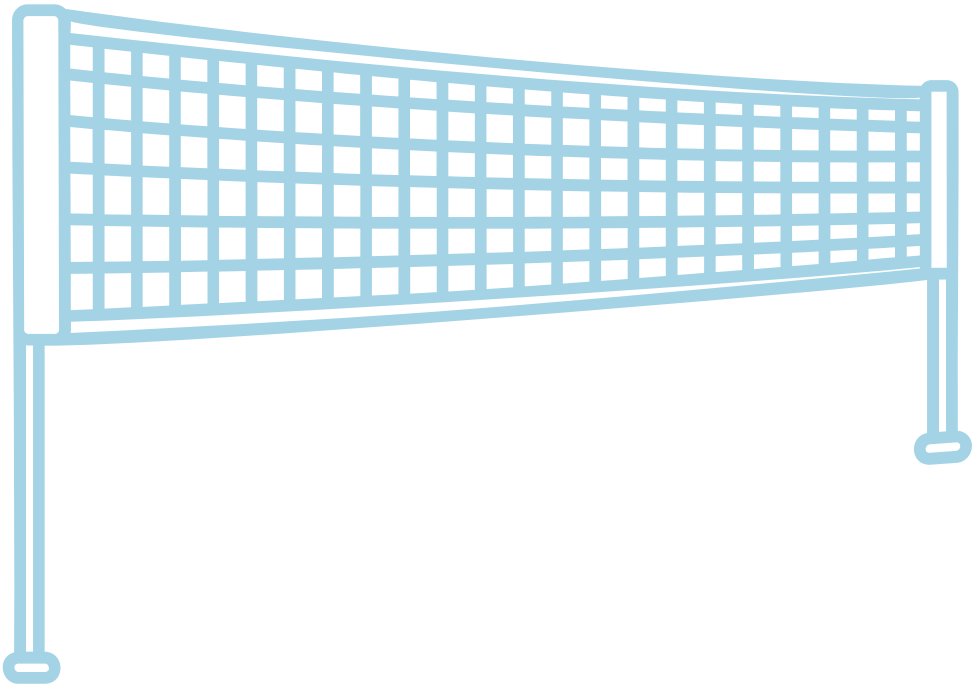
Bien que le volleyball avec circulation soit une formule intéressante pour enseigner les concepts de base du volleyball chez les tous petits, l'initiation des débutants au volleyball par le smashball est une manière idéale pour « accrocher » et démontrer l'aspect le plus intéressant du sport, le smash! 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

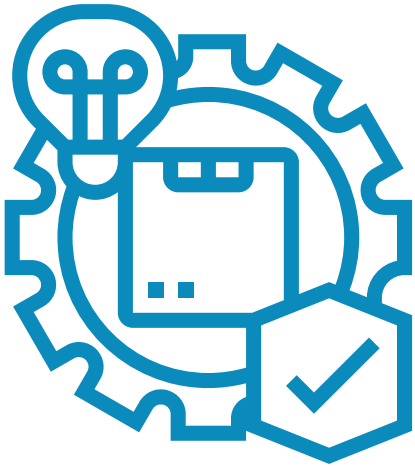
Il est suggéré que les équipes/joueurs passent d'un format de jeu à l'autre lorsque 2/3 des services entraînent un 3e contact offensif (smash ou amorti).

La « directive du deux tiers » énumérée dans le tableau de la page précédente donne aux entraîneurs, 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). Le 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.



Suggestions de bonnes pratiques en minivolley

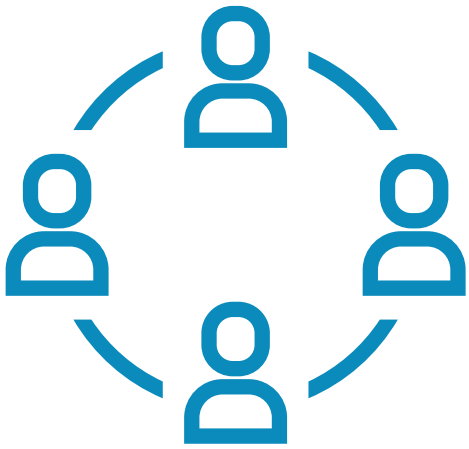
Organisation



BONNES PRATIQUES

- Utiliser le smashball suivi du minivolley comme premier contact avec le volleyball.
- Offrir des sessions d'initiation au volleyball axé sur la découverte et le plaisir (ex. : 10 séances), ciblant les 9-10 ans et les 11-12 ans.
- Offrir des entrainements de minivolley aux participants qui ont été initiés au minivolley.
- Offrir une finalité spéciale après une session d'activité. Ex. : activité à l'extérieur, activités parents-enfants, tournoi interne, etc.
- Organiser des journées portes ouvertes (ex. : début d'année, journée pédagogique ou autres).
- Offrir des séances d'activité parent-enfants permet de faciliter l'enseignement, surtout chez les plus jeunes.
- Organiser une ligue ou des tournois locaux de minivolley.
- Bénéfices : Offrir une occasion de jeu aux membres du club et aussi créer des liens avec les écoles de sa région.
- Trouver un intervenant du club entièrement dédié au minivolley.
- Organiser un camp de jour en saison estivale.
- Organiser des activités de minivolley de plage en saison estivale.
- Démontrer le sérieux des activités du club par une réunion de parents ou par une vidéo explicative qui traite du club et de sa démarche en minivolley.
- S'assurer d'avoir une structure d'accueil à l'intérieur du club en 13-14 ans pour que les participants puissent poursuivre leur parcours en volleyball.

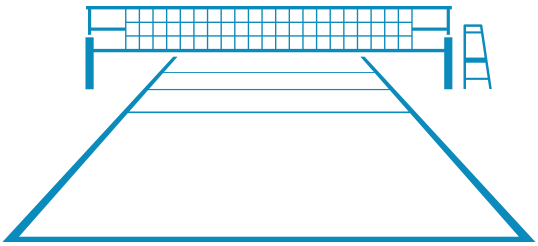
Collaboration



BONNES PRATIQUES

- Développer un partenariat dans l'organisation d'événement de minivolley du RSEQ et/ou les Centres de services scolaires de sa région. Ex. : remettre les médailles, faire les horaires, etc.
- Collaborer avec les écoles primaires de la région pour les activités midi de minivolley, après l'école, au service de garde, etc.
- Participer à des démonstrations de volleyball lors d'événement de minivolley, tenir un kiosque d'information et remettre des dépliants sur les activités du club.
- Collaborer avec les villes afin de promouvoir les activités minivolley du club.
- Participer à des forums d'échanges de bonnes pratiques en minivolley.
- Offrir des entrainements multisports pour intéresser une plus grande clientèle.
- Impliquer des joueurs du club lors des entrainements de minivolley. Le minivolley peut ainsi générer de petits emplois à temps partiel.
- Suivre la formation « maison » de Volleyball Québec sur le minivolley.
- Tournée des écoles et distributions de dépliants en prenant contact avec les enseignants en éducation physique.

Séances de minivolley

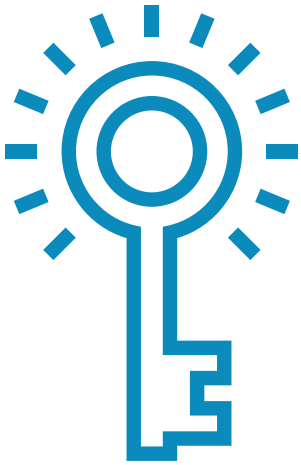


BONNES PRATIQUES

- Situations de jeu diverses : 50% des séances de minivolley.
- Mettre les joueurs dans des situations qui favorisent de longs échanges. Ex. : adapter les règles.
- Compter les échanges ou les points lors des éducatifs.
- Résister à l'envie de précipiter le développement et de faire participer les enfants à un jeu qui ne répond pas à leurs besoins. Les équipes/joueurs passent d'un format de jeu à un autre lorsque 2/3 des services entraînent un 3e contact offensif (smash ou amorti).
- Garder les enfants actifs le plus possible lors des séances d'entrainement.
- Mettre beaucoup d'accent sur ce qui est autour des séances qui viendront agrémenter l'expérience du participant (ex. : récompenses, jeux d'échauffement, activités spéciales, surnom d'animateur, etc.).
- Utiliser un langage imagé avec les jeunes (ex. : service bowling ou tennis, position de base ou position « magasinage », etc.).
- Changer souvent de partenaire et d'adversaire lors des séances d'entrainement.
- Favoriser le développement global du participant en développant un maximum d'habiletés de base variées.

L'animateur de séance de minivolley doit avoir comme objectif de générer du plaisir chez l'ensemble des participants. Il y réussira en adaptant son enseignement pour favoriser les longs échanges et en favorisant le succès rapide dans les actions du participant.

La clé : Adapter son enseignement



BONNES PRATIQUES

- Ajuster la grandeur du terrain et réduire le nombre de joueurs selon le niveau des apprenants.
- Prendre un exercice de base et l'ajuster ou le complexifier graduellement selon les habiletés des joueurs.
- Réduire la vitesse du ballon (p. ex. : ballon de plage) ou augmenter sa taille (p. ex. : petit ballon de kinball).
- Permettre aux joueurs de servir à partir de l'intérieur du terrain et permettre le service en lançant le ballon à 2 mains par en dessous.
- Utiliser une progression adéquate dans la réalisation des 3 contacts d'une séquence de jeu (varier selon le niveau des groupes).

NIVEAUX	1ER CONTACT	2E CONTACT	3E CONTACT
1	Attraper-lancer	Attraper-lancer	Attraper-lancer
2	Attraper-lancer	Attraper-lancer	Attraper-lancer à soi-même suivi d'une touche
3	Attraper-lancer	Attraper-lancer	Attraper-lancer à soi-même suivi d'une touche
4	Attraper-lancer à soi-même suivi d'une touche	Attraper-lancer	Attraper-lancer à soi-même suivi d'une touche
5	Attraper-lancer à soi-même suivi d'une touche	Attraper-lancer	Frappe du ballon
6	Touche ou manche	Attraper-lancer	Frappe du ballon

BESOIN DE PLUS DE TRUCS ?

Vidéo : Le minivolley comme outil de développement

Cliquez sur l'image ou ci-dessous pour visionner une vidéo sur l'importance d'adapter le volleyball en minivolley chez les jeunes de moins de 13 ans.

VIDÉO

→ VOLLEYBALL.QC.CA/MINIVOLLEY ←