

Camp minivolley de plage de Volleyball Québec

Guide des animateurs



Note: En concordance avec la Politique de sanction d'événements de Volleyball Québec et avec l'objectif de la sécurité des participants, un club affilié qui organise une activité ou un événement doit le réaliser qu'avec des membres. Tous les participants aux activités organisées par un club affilié à Volleyball Québec doivent minimalement être affiliés comme « participants régionaux. Voir Volleyball Québec pour plus de détails.

Bonjour à tous les animateurs et organismes s'occupant d'un camp de jour en minivolley de plage!

Vous trouverez dans ce guide des animateurs un outil clés en main créé par Volleyball Québec, facilement adaptable et qui favorisera la réussite de votre camp de jour.

INTRODUCTION

Le minivolley facilite l'apprentissage du volleyball chez les débutants, car il permet aux joueurs de connaître du succès presque immédiatement. Il s'agit d'une activité très intéressante du point de vue du développement des habiletés motrices de base chez l'enfant, car elle amène l'enfant à en maîtriser un nombre élevé. L'exécution correcte des habiletés motrices de base développe la confiance de l'enfant et lui procure du plaisir. C'est ce plaisir à bouger qui engage un individu à rester actif tout au long de sa vie.

Ce guide des animateurs est destiné à tout intervenant en minivolley qui œuvre auprès de jeunes âgés de 10 à 12 ans à l'intérieur d'un camp de jour de minivolley de plage.

Ce cahier propose : un horaire, diverses façons de « jouer », des exercices développant plusieurs habiletés de minivolley de plage, des moyens d'adaptation possibles, plusieurs jeux et activités non reliés au minivolley de plage, des trucs et conseils, en plus de plusieurs autres informations qui vous donneront de la latitude pour organiser un camp de jour structuré.

Bonne lecture!





Qu'est-ce que Volleyball Québec ?

Volleyball Québec est le seul organisme provincial reconnu par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du gouvernement du Québec pour régir le volleyball et le volleyball de plage.

La mission de Volleyball Québec est de promouvoir la pratique, développer l'excellence et former des intervenants. Sa vision est d'être reconnue comme un leader à l'intérieur et à l'extérieur de la province en volleyball et en 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 des entraineurs ;
- Un programme de formation des officiels ;
- L'édition, la publication et la vente autant de documents techniques et pédagogiques que de règlements de jeu ;
- Un programme d'excellence des niveaux espoir, relève et élite.

TABLE DES MATIÈRES

Cliquez sur un sujet pour un raccourci vers son contenu

Planification d'un	camp de jour de minivolley de plage	P. 8
	on d'une planification sur cinq jours	P. 12
Rôles et r	responsabilités des intervenants	P. 18
Concepts	du camp	P. 19
Éthique s	portive	P. 21
Accueil d	u lundi matin	P. 22
Activité b	orise-glace du lundi	P. 23
Information de ba		P. 24
Informati	ion de base sur le minivolley de plage	P. 26
Concepts	, mots et expressions en minivolley de plage	P. 28
Règlemer	nts du minivolley de plage	P. 30
Adaptations possibles à utiliser		P. 32
=	s, exercices et activités	P. 38
Gestes te	chniques et exercices	
	Position de base	P. 42
	Service	P. 43
	Mouvement «attraper-lancer» (Passe arc-en-ciel)	P. 52
	Mouvement «attraper-lancer» à soi-même	P. 60
	Touche	P. 61
	Manchette	P. 70
	Touche ou manchette	P. 78
	Passe en manchette	P. 81
	L'attaque	P. 84
	Bloc	P. 96
	Réception de service	P. 102
	Déplacement et transition	P. 106
Activités		
	Concours du jour	P. 114
	Activités d'échauffement	P. 122
	Retour au calme et autres activités	P. 134
Formules de jeux	et de tournois	P.158
Formule	de jeu et de tournois	
	Conseils pour le tournoi du vendredi	P. 160
	Tournoi à la ronde	P. 161
	L'échelle	P. 162
	Rapido-presto	P. 163
	Les rois du terrain	P. 164
	Volleyball avec circulation	P. 165
	Minivolley 2 contre 2 (face à face)	P. 167
	Minivolley 2 contre 2 (côté-côté)	P. 168
	Minivolley 3 contre 3	P. 169
	Minivolley 4 contre 4	P. 170
	Minivolley à trois échanges	P. 171





PLANIFICATION D'UN CAMP DE JOUR EN MINIVOLLEY DE PLAGE

Planification, jours 1 à 5	P.12
Rôles et responsabilités des intervenants	P.18
Concepts à considérer	P.19
Éthique sportive	P.21
Accueil du lundi matin	P.22
Activité brise-glace	P.23



HORAIRE GÉNÉRAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7H00	Service de surveillance	eillance			
	Accueil + activité brise-glace	Éch	Échauffement		
9h00			Jeu		
		Exercic	Exercices techniques		Échauffement
10h15	Pause				Grand tournoi
10520		Exerci	Exercices techniques		
TOLISO			Jeu		
11h30	Diner				
		Éch	Échauffement		Continuité du tournoi,
12h30		Exerci	Exercices techniques		exercices techniques ou
			Jeu		activités autres
13h30	Pause				
12645			Présentation « Le volleyball au Québec »	eyball au Québec »	
15045		Concours	Concours du jour + activités autres + retour au calme	ur au calme	
15h00	Service de surveillance	eillance			
17h30			Fermeture		

HORAIRE DÉTAILLÉ

	IONDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7H00	Service de surveillance	ıce			
		91	5		
3	1e*: Attraper-lancer (At I.) 2e*: Attraper-lancer (At I.) 3e*: Attraper-lancer (At I.)	1e: Attraper-lancer 2e: Attraper-lancer 3e: Atl. à soi-même + touche	1e: Atl, à soi-même + touche 2e: Attraper-lancer 3e: Atl, à soi-même + attaque	1e: Touche / manchette 2e: Attraper-lancer 3e: Attaque	
9000		Exercices	cices		
	Position de base Attraper-lancer Service par-dessous	Touche Bras d'attaque Transition récepattaque	Touche Manchette Service	Service Touche/manchette Pas d'attaque	
10h15	Pause				Échauffement Grand tournoi
		Exercices	cices		
2	Touche Service par-dessous	Touche Bras d'attaque Manchette	Touche Manchette Pas d'attaque	Selon les besoins	
TOURO			3		
	1°: Attraper-lancer 2°: Attraper-lancer 3°: At. – I. à soi-même + touche	1e': Attraper-lancer 2e': Attraper-lancer 3e': AtI. à soi-même + attaque	1e': Atl. à soi-même + touche 2e': Attraper-lancer 3e': Atl. à soi-même + attaque	1er: Touche / manchette 2e: Attraper-lancer 3e: Attaque	
11h30	Diner				
		Exercices	cices		
	Touche Service par-dessous Déplacements	Touche Manchette Service « tennis »	Manchette Pas d'attaque	Selon les besoins	Continuíté du tournoi,
12030		07	5		exercices techniques ou activities
	1 ^{er} : Attraper-lancer 2 ^e : Attraper-lancer 3 ^e : At1. å sol-même + touche	1e': AtI. à soi-même + touche 2e': Attraper-lancer 3e': AtI. à soi-même + attaque	1 ^{er} : At1. à soi-même + touche 2 ^e : Attraper-lancer 3 ^e : Attaque	1er: Touche / manchette 2e; Attraper-lancer 3e: Attaque	מתובס
13h30	Pause				
10.10.5			Présentation « Le vo	Présentation « Le volleyball au Québec »	
13n45		Concou	Concours du jour + activités autres + retour au calme	calme	
15h00	Service de surveillance	eo.			
17h30	Fermeture				

	Camp minivolley de plage	JOU	R 1
Explication somm Explication somm Activité p Jeu 3 con Exercices Activités a	que c'est que le minivolley + vidéo aire du déroulement de la semaine aire du déroulement de la journée our se connaître tre 3 techniques (l'attraper-lancer, la touche, le service, les déplacements)	10 n	nin
	ACTIVITÉS	Temps / activité	Guide
Activité #1:	Activité brise-glace	10 min	P.23
Échauffement:	Le chat et la souris	10 min	P.128
Activité #2:	<u>Jeu niveau 1</u> (Les 3 contacts attraper-lancer+ service lancé), mise en action rapide, 3 adversaires au hasard contre 3 adversaires au hasard	15 min	P. 35 P.169
	Technique de la position de base	5 min	P.42
Activité #3:	Exercice technique : passe arc-en-ciel # 1 et #2	10 min	P.53-54
	Exercice technique : service #1	15 min	P.44
	Pause (10h15)	15 n	nin
Activité #4:	Exercices techniques : Touche #1, Touche #2	15 min	P.62-63
Accivice in 1.	Exercice technique : service #2	15 min	P.45
	<u>Jeu niveau 2</u> (Les 2 premiers contacts = attraper-lancer. Le 3 ^e		P.35
Activité #5:	contact est attraper-lancer à soi-même + touche). Utilisation de la	30 min	P.169
	formule <u>Tournoi à la ronde</u> ou <u>Roi du terrain</u> lorsque le jeu est fluide	30 111111	P.161
	et compris.		P.164
	Diner (11h30)	60 min	
Échauffement:	Même échauffement qu'en matinée	10 min	P. 128
	Exercice technique : touche #2		P.63
Activité #6:	Exercice technique : service #3	30 min	P.46
	Exercice technique : déplacement #1		P.108
Activité #7:	Jeu niveau 2	20 min	P.35
	Pause (13h30)	15 min	
Activité #8:	Concours du jour #1 (Nettoie ta chambre)	15 min	P. 116
Activité #9:	Activités autres ou grand jeu	45 min	P. 136 à 156 ou au choix
Activité #10:	Retour au calme (regarde-moi, regarde-moi pas)	10 min	P. 139
• •	prentissages de la journée (éléments techniques à se souvenir, demain participant du jour	5 m	in



	Camp minivolley de plage	JOU	R 2
	ACCUEIL (9h)		
Explication somm	rticipants prentissages de la veille paire du déroulement de la journée techniques (touche, manchette, l'attaque, transition réception-	10 min	
attaque) Jeu 3 con Activités	tre 3	1011	IIII
	ons pertinentes au besoin		
	ACTIVITÉS	Temps / activité	Guide
Échauffement:	Les manipulations	10 min	P. 125
Activité #1:	Jeu, niveau 2 (Les 2 premiers contacts = attraper-lancer. Le 3 ^e contact est attraper-lancer à soi-même + touche). Utilisation de la formule Tournoi à la ronde ou Roi du terrain lorsque le jeu est fluide et compris)	15 min	P.35 P.169 P.161 P.164
Activité #2:	Exercices techniques: touche #2 et #3 Exercices techniques: transition réception-attaque #1 Exercices techniques: attaque #1 (bras)	40 min	P.63-64 P.109 P.85-86
	Pause (10h15)	15 m	nin
Activité #3:	Exercices techniques: attaque #1 (bras) Exercices techniques: manchette #1 Exercices techniques: touche #4	30 min	P.85-86 P.72 P.65
Activité #4:	<u>Jeu, niveau 3</u> (Les 2 premiers contacts = attraper-lancer. Le 3 ^e contact est attraper-lancer à soi-même + attaque). Utilisation de la formule <u>Tournoi à la ronde</u> ou <u>Roi du terrain</u> lorsque le jeu est fluide et compris)	30 min	P.35 P.169 P.161 P.164
Diner (11h30)		60 min	
Échauffement:	Même échauffement qu'en matinée	10 min	P.125
Activité #5:	 Exercices techniques (choisir selon les besoins) Exercices techniques: manchette #2 Exercices techniques: touche #4 Exercices techniques: service #4, service #2 	20 min	P.73 p.65 p.47, 45
Activité #6:	<u>Jeu, niveau 4</u> (1er contact = attraper-lancer à soi-même + touche. 2 ^e contact = attraper-lancer. 3e contact = attraper-lancer à soi-même + attaque).	30 min	P.35
	Pause (13h30)	use (13h30) 15 min	
Activité #7:	Concours du jour #2 (La course des services)	10 min	P.117
Activité #8:	Activités autres ou grand jeu	40 min	P. 136 à 156 ou au choix
Activité #9:	Retour au calme (Le nœud humain)	10 min	P.143
	prentissages de la journée (éléments techniques à se souvenir, demain participant du jour	5 m	in



	Camp minivolley de plage	JOUI	R 3
ACCUEIL (9h) Salutation aux participants Retour sur les apprentissages de la veille Explication sommaire du déroulement de la journée • Exercices techniques (touche, manchette, service, attaque) • Jeu 3 contre 3 • Activités autres Autres informations pertinentes au besoin		10 min	
	ACTIVITÉS	Temps / activité	Guide
Échauffement:	De Mars à la Terre	10 min	P.130
Activité #1:	Jeu, niveau 4 (1er contact = attraper-lancer à soi-même + touche. 2e contact = attraper-lancer. 3e contact = attraper-lancer à soi-même + attaque). Utilisation de la formule Tournoi à la ronde ou Roi du terrain lorsque le jeu est fluide et compris)	15 min	P.35 P.169 P.161 P.164
Activité #2:	Exercices techniques: touche #4 Exercices techniques: manchette #3 Exercices techniques: service #2, service #5	40 min	P.65 P.74 P.45, 48
	Pause (10h15)	15 m	nin
Activité #3:	Exercices techniques: touche #5 Exercices techniques: manchette #2 Exercices techniques: attaque #2 (pas d'attaque)	30 min	P.66 P.73 P.87
Activité #4:	Jeu, niveau 4	30 min	P.35
Diner (11h30)		60 min	
Échauffement:	Même échauffement qu'en matinée	10 min	P.130
Activité #5:	Exercices techniques: manchette #4 Exercices techniques: attaque #4 (pas d'attaque) Jeu, niveau 5	20 min	P.75 P.89
Activité #6:	(Le premier contact = attraper-lancer à soi-même + touche. Le 2e contact = attraper-lancer. Le 3e contact = attaque). Utilisation de la formule de <u>L'échelle</u> ou <u>Roi du terrain</u> lorsque le jeu est fluide et compris)	30 min	P.35 P.169 P.162 P.164
	Pause (13h30)	15 m	
Activité #7:	Concours du jour #3 (Tic-tac-toe)	10 min	P.118
Activité #8:	Activités autres ou grand jeu	40 min	P. 136 à 156 ou au choix
Activité #9:	Retour au calme (tapis volant)	10 min	P.142
•	prentissages de la journée (éléments techniques à se souvenir, demain participant du jour	5 m	in

	Camp minivolley de plage	JOU	R 4
ACCUEIL (9h) Salutation aux participants Retour sur les apprentissages de la veille Explication sommaire du déroulement de la journée • Gestes techniques (service, manchette, l'attaque et autres selon les besoins) • Jeu 3 contre 3 • Activités autres Autres informations pertinentes au besoin		10 min	
	ACTIVITÉS	Temps / activité	Guide
Échauffement:	La course en «X»	10 min	P.127
Activité #1:	Jeu, niveau 6 (Le premier contact = touche ou manchette. Le 2e contact = attraper-lancer. Le 3e contact = attaque). Utilisation de la formule de L'échelle ou Roi du terrain lorsque le jeu est fluide et compris)	15 min	P.35 P.169 P.162 P.164
Activité #2:	Exercices techniques: service #3, service #6 Exercices techniques: touche ou manchette #3 Exercices techniques: attaque #5 et #6	40 min	P.46, 49 P.80 P.90-91
	Pause (10h15)	15 n	nin
Activité #3:	Exercices techniques : selon les besoins	30 min	P.40-112
Activité #4	<u>Jeu, niveau 6</u>	30 min	P.35
Diner (11h30)		60 min	
Échauffement:	Même échauffement qu'en matinée	10 min	P.127
	Exercices techniques: selon les besoins	20 min	P. 40 - 112
Activité #5:	Jeu, niveau 6	30 min	P.35
Pause (13h30)		15 min	
Activité #6:	Concours du jour #4 (Le piège à touches)	10 min	P.119
Activité #7:	Activités autres ou grand jeu	40 min	P. 136 à 156 ou au choix
Activité #8:	Retour au calme (La traversée d'Hercule)	10 min	P.153
	orentissages de la journée (éléments techniques à se souvenir, demain participant du jour	5 m	in

	Camp minivolley de plage	JOU	R 5
ACCUEIL (9h) Salutation aux participants Retour sur les apprentissages de la veille Explication sommaire du déroulement de la journée • Grand tournoi amical • Exercices techniques (selon les besoins): • Activités autres Autres informations pertinentes au besoin		10 min	
	ACTIVITÉS	Temps / activité	Guide
Échauffement:	Le vide panier	10 min	P.126
Activité #1:	Grand tournoi amical	55 min	P.160
	Pause (10h15)	15 min	
Activité #2:	Grand tournoi amical	60 min	P.160
	Diner (11h30)	60 min	
Échauffement:	Même échauffement qu'en matinée	10 min	P.126
Activité #3:	Continuité du grand tournoi amical ou Exercices techniques (selon les besoins) ou Activités autres	50 min	P.160 P.40-112 P. 136 à 156 ou au choix
	Pause (13h30)	15 min	
Activité #4:	Concours du jour #5 (La chenille)	10 min	P.120
Activité #5:	Activités autres ou grand jeu	40 min	P. 136 à 156 ou au choix
Retour sur la sem	aine, participant du jour, remise de prix, etc.	15 r	nin

	Camp minivolley de plage	JO	UR
Explication somm • • •	ACCUEIL (9h) rticipants prentissages de la veille aire du déroulement de la journée uns pertinentes au besoin	10	min
	ACTIVITÉS	Temps / activité	Guide
Échauffement:		min	P.
Activité #1:		min	P.
Activité #2:		min	P.
Activité #3:		min	P.
	Pause (10h15)	15	min
Activité #4:		min	Р.
Activité #5:		min	P.
Activité #6:		min	Р.
	Diner (11h30)	60	min
Échauffement:	Même échauffement qu'en matinée	min	P.
Activité #7:		min	Р.
Activité #8:		min	Р.
Activité #9:		min	P.
	Pause (13h30)	15	min
Activité #10		min	P.
Activité #11:		min	Р.
Activité #12:		min	P.
	rentissages de la journée (éléments techniques à se souvenir, demain participant du jour	5 1	min

Rôles et responsabilités des intervenants

DIRECTEUR DU CAMP DE JOUR

Rôles

- Préparation générale du camp (avant, pendant et après le camp)
- o Personne-ressource des parents
- Personne-ressource des animateurs
- Personne-ressource des instances partenaires (ville, établissement, etc.)
- o Décideur sur les enjeux d'organisation
- o Être un agent mobilisateur d'harmonie et de plaisir pour les participants
- o Être titulaire d'une formation reconnue en premiers soins

Responsabilités

- o Voir au bon fonctionnement de l'accueil du lundi et des autres jours de la semaine
- o Gérer le matériel nécessaire pour le camp
- o S'assurer que l'accueil se passe bien le lundi et tous les jours de la semaine
- Gérer les absences non motivées
- S'occuper des participants blessés ou malades
- o Communiquer avec les parents
- Gérer les plaintes
- o Former et encadrer les animateurs
- Planifier et gérer le déroulement des activités
- Évaluer la qualité des animateurs
- o Prendre des images en souvenir du camp
- o Prendre en note les améliorations possibles à apporter

ANIMATEURS

Rôles

- Devenir la principale raison du plaisir du participant
- Contacter les parents les jours avant le début du camp
- Veiller au bon déroulement des activités en lien avec la planification du camp
- Diriger et être responsable du groupe qui lui est attribué en tout temps
- Accompagner les participants à tout moment lors du camp en s'assurant de leur bien-être et de leur sécurité
- o Assurer un comportement éducatif, éthique et exemplaire : habillement, langage, etc.

Responsabilités

- Être toujours souriant et enjoué
- o Être un meneur qui se fait respecter
- Assumer les responsabilités données par le directeur du camp de jour
- o Toujours être préparé pour les tâches à accomplir
- o Diriger un participant blessé vers le responsable du camp de jour
- Connaître et maîtriser le Guide des procédures des animateurs
- o Participer à l'animation des activités du groupe
- Assurer sa présence sur les lieux du camp jusqu'à ce qu'il ne reste aucun participant ou à la suite de sa libération par le directeur du camp de jour



Concepts à considérer pour le camp de minivolley de plage

JOUER DES MATCHS LORS DU CAMP DE JOUR **IMPORTANT**

- La planification des différentes périodes de matchs lors du camp de jour a été conçue de manière à faciliter la réussite et l'apprentissage des 3 contacts lors d'un échange. Six niveaux différents sont proposés.
- Si les participants débutants ne maîtrisent pas vraiment certains gestes techniques (ce qui va arriver), l'animateur ne doit pas avoir peur de permettre l'utilisation d'un niveau précédent lors des parties.

Ceci veut donc dire que même si la consigne est de jouer des matchs au niveau 5 (voir les niveaux plus bas).

o 1^{er} contact : attraper-lancer à soi-même suivi d'une touche

o 2^e contact : attraper-lancer

o 3^e contact : smash

l'animateur peut permettre aux participants d'attraper le 3^e contact (niveau 4) si la passe n'est pas belle, de se lancer le ballon à lui-même et de le frapper de l'autre côté du filet.

- Cette manière d'adapter les situations de match est primordiale au bon déroulement du camp chez les débutants.
- L'objectif est d'offrir des périodes de match où le succès est accessible dans les actions des participants.

Progression suggérée pour l'apprentissage des 3 contacts

NIVEAUX	1 ^{ER} CONTACT	2 ^E CONTACT	3 ^E CONTACT
1	Attraper-lancer		Attraper-lancer
2	Attraper-lancer	Attraper-lancer	« Attraper-lancer » à soi-même sulvi d'une touche
3	Attraper-lancer		« Attraper-lancer » à soi-même suivi d'une frappe
4	« Attraper-lancer » à soi-même sulvi d'une touche		« Attraper-lancer » à soi-même sulvi d'une frappe
5	« Attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche		Touche, manchette ou une frappe
6	Touche ou manchette		Touche, manchette ou une frappe

Concepts à considérer pour le camp de minivolley de plage

Plaisir! Plaisir!! Plaisir!!!

- Il faut que les jeunes vivent du plaisir, sans pour autant tomber dans le niaisage.
- Les groupes seront divisés le plus possible par force et expérience des participants. Des ajustements peuvent être faits en début de camp, mais garder en tête que tous les participants ne seront pas des "athlètes" ou dotés d'habiletés sportives naturelles. De plus, chaque groupe est différent l'un de l'autre et d'une année à l'autre alors il arrive qu'il soit préférable de s'en tenir à du jeu avec des adaptations.
- Organiser des "concours du jour" (voir exemple ou autre).
- Ne jamais considérer que quelqu'un est "poche". Peut-être un besoin de s'améliorer, de pratiquer, mais personne n'est "poche".

CONCEPTS AU NIVEAU DE L'ORGANISATION (en début de journée)

- Informer des objectifs du jour (important) en début de journée et lors de l'explication des exercices (ex.: "OK gang, ces exercices-là visent à contrôler ton ballon...").
- En début de journée, toujours faire le rappel des notions apprises la veille (ex.: le service, la touche, la manchette) et au choix, laisser 10 minutes de pratique libre sur ces notions. Ensuite, faire l'échauffement de groupe.
- Utiliser le même échauffement le matin et l'après-midi. Les jeunes connaitront déjà l'exercice et on sauvera du temps d'explication. Peut-être même, l'utiliser plusieurs jours s'il est apprécié. Les jeunes aiment la routine.

CONCEPTS AU NIVEAU DE L'ORGANISATION

- C'est à l'animateur de "vanter" son exercice. Le présenter de façon à ce que les jeunes aient le goût et aient hâte de le faire.
- En ajoutant des petits défis aux exercices. La motivation, la concentration et le taux de réussite augmenteront.
- Changer régulièrement les partenaires d'exercices et les équipes pour les matchs.
- Il faut que les jeunes **vivent du succès** dans les actions qu'ils posent. Utilisez les différents moyens suggérés dans le guide de l'animateur afin d'adapter les exercices en conséquence.
- Utiliser le temps plutôt qu'un pointage à atteindre pour déterminer la fin d'un match. Tout le monde restera actif et on évite ainsi de gérer l'attente.
- Il faut laisser du temps à l'apprentissage. Ne pas aller trop vite dans nos exigences.
- Au début du camp, le jeu sera lent et peu fluide. C'est normal, il y a beaucoup de choses à assimiler.
- Tranquillement et après plusieurs adaptations (ex. : réception de service en attraper-lancer), amener les joueurs à progresser.
- Ne pas utiliser de "chefs" pour la conception des équipes (malaise possible). Utiliser "pomme-patate", "couleur de chandail", "couleur de bobettes", etc., et faire des changements selon le cas.
- Ne pas laisser les ballons dans les mains des joueurs lors d'explications. Les joueurs ont le réflexe de le faire rebondir, ce qui fait beaucoup de bruit et nuit à la compréhension des consignes.
- On peut montrer le service par-dessus l'épaule, mais avec des débutants, c'est un service difficile à "réceptionner", donc ça devient un briseur de jeu. Pour une semaine de camp, le service par en dessous sera probablement adéquat.

Éthique sportive

ATTITUDE ET GESTES À FAVORISER EN TOUT TEMPS!

• S'encourager en tout temps.

Suggestions:

- En situation de jeu, toujours donner une tape de main au joueur qui a fait le dernier jeu (positif ou négatif).
- Faire un concours avec les encouragements. L'équipe "éthique sportive" du jour ou le jeune "esprit sportif" de la semaine, etc.
- Ne pas faire rebondir les ballons lors d'explications. Ça fait beaucoup de bruit et ça nuit à la compréhension des consignes.
- Faire comprendre aux participants que personne n'est "poche". Peut-être qu'il y a un besoin de s'améliorer, de pratiquer, etc., mais personne n'est "poche"!
- Favoriser l'intégration de tous les participants en s'occupant de chacun d'eux.



Explications du lundi matin

- Mot de bienvenue!
- Explications sommaires du déroulement de la semaine et de la journée.
 - Blocs d'environ 1h (activités diverses et activités techniques)
 - o Dîner et pause
 - o Concours du jour
 - Venir voir le responsable du camp à ton départ
- Explication de ce qu'est le minivolley de plage.
 - Adaptation du volleyball de plage et du minivolley (voir infos de base du guide des animateurs, p.22-23)
 - o Pas besoin d'être une star du minivolley
 - Vidéo sur le minivolley de plage
- Lecture du code de vie et du fonctionnement des sifflets.
 - o Nous voulons que tous les enfants vivent une expérience positive à travers les camps de jour.
 - 1) Je respecte les autres dans mes gestes et dans mes paroles.
 - 2) J'adopte des comportements sécuritaires pour les autres et pour moi-même.
 - 3) Je respecte les lieux et le matériel qui m'est prêté.
 - 4) Je respecte les consignes de l'animateur et du responsable.
 - 5) Je participe aux activités qui me sont offertes.
 - 6) Je m'amuse.
- Présentation des animateurs et des personnes responsables.
- Présentation sur le volleyball de plage, explications de ce qu'est une touche, une passe, un smash.
- Activité brise-glace.
- Début des activités.



Activité brise-glace du lundi

MATÉRIEL

Quelques objets (ex: frisbee, ballon football, ballon volleyball, corde à danser...).

DISPOSITION

Chaque groupe (10-12 participants) se dispose en cercle.

DÉROULEMENT

(1re étape)

- Le participant lance le premier objet à un autre participant du cercle qui ne peut pas être la personne immédiatement à côté de lui.
- Le participant qui reçoit l'objet dit son nom au moment de l'attraper et le dirige vers une autre personne du cercle.
- Chacun doit avoir reçu l'objet une fois avant que celui-ci ne soit retourné vers quelqu'un l'ayant déjà reçu.
- Toujours garder le même ordre de lancers suite au premier tour complet.

(2e étape)

• Faire une compétition de vitesse entre deux ou plusieurs groupes.

(3e étape)

Après quelques tours, il y a un changement d'objet (choisir un objet avec une forme différente).

(4e étape)

• La personne qui envoie l'objet doit dire le nom de la personne qui le reçoit (il faut garder le même ordre des lancers que la première séquence).

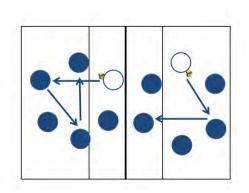
(5e étape)

 Mélanger les personnes dans le cercle, mais garder la même séquence de lancers (si un participant lançait à la 2e personne à sa droite, il doit continuer de le faire, même si ce n'est plus le même participant qui reçoit l'objet). L'objet peut encore une fois être changé.

VARIANTES

- Inventer un nom si les participants du groupe se connaissent déjà très bien (Batman, Zorro, Père Noël, etc.)
- Faire l'exercice avec deux objets (ou plus) qui se suivent.
- N'utiliser seulement qu'une main pour recevoir et lancer l'objet.
- Agrandir ou rapetisser le cercle pour augmenter ou diminuer la difficulté.
- Inverser l'ordre en commençant par la fin.

DESSIN





LE MINIVOLLEY DE PLAGE :

INFORMATIONS DE BASE À CONNAITRE

Informations de base	P.20
Concepts, mots et expressions	P.28
Règlements du minivolley de plage	P.30
Adaptations possibles	P.32

Informations de base sur le minivolley de plage

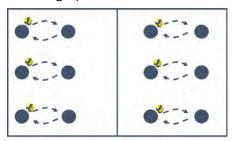
(Expliquer la base lors de la première journée du camp)

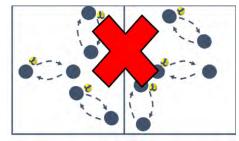
D'OÙ VIENT LE MINIVOLLEY DE PLAGE

- Les règlements officiels du minivolley de plage ont vu le jour en 2021 pour faciliter l'apprentissage du volleyball chez les débutants. Auparavant, les débutants de 11-12 ans essayaient d'utiliser les mêmes règles que chez les plus vieux.
- Le minivolley se joue avec à 3 contre 3 en faisant 3 contacts obligatoires.
 - La réception (1er): lorsque le ballon est touché pour la première fois après avoir traversé le filet.
 - La passe (2e) : Idéalement effectuée par le "passeur". L'objectif de la réception est de faire parvenir le ballon au "passeur" qui est près du filet au milieu du terrain.
 - o L'attaque (3e): Le mouvement amenant le 3e contact vers le terrain adverse.

RÈGLES DE SÉCURITÉ (à répéter régulièrement)

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





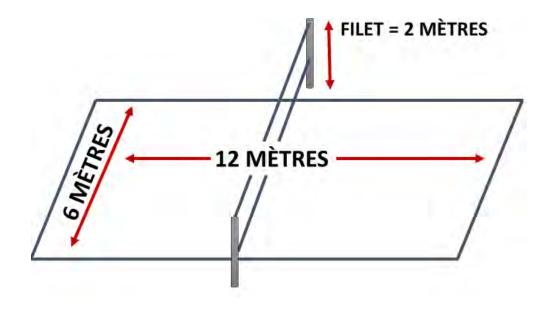
TRUCS ET ASTUCES

- Adapter les types de contacts avec le ballon pour que les échanges puissent se faire facilement.
- Faire toujours le même échauffement à chaque début de séance, car les jeunes aiment la routine.

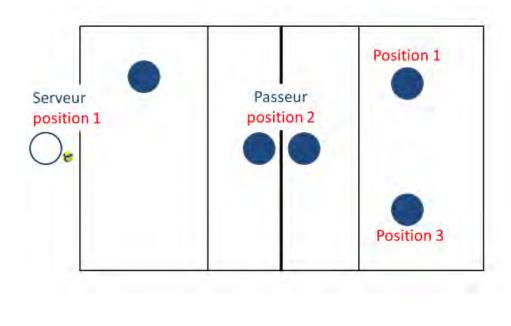




Informations de base sur le minivolley de plage Dimension du terrain



Positions sur le terrain et position en réception de service



Concepts, mots et expressions liés au minivolley de plage

Expliquer, selon la journée et les activités prévues, certains mots et concepts du monde du minivolley de plage. Exemple: être en réception, monter une attaque ...

Les 3 contacts

- La réception (1er contact): Lorsque le ballon est touché pour la première fois après avoir traversé le filet.
- La passe (2e contact) : Idéalement effectué par le "passeur". L'objectif de la réception est de faire parvenir le ballon au "passeur" qui est près du filet au milieu du terrain.



• L'attaque (3e contact): Le mouvement amenant le 3e contact vers le terrain adverse.

Le service (c'est à qui de servir?)

- Question aux joueurs de l'équipe qui reçoit le ballon après un point "est-ce que c'est moi qui viens de faire le service?"
 - Si la réponse est "oui", je continue.
 - Si la réponse est "non", il y a une rotation des joueurs de l'équipe et le joueur nouvellement en position 1 (en arrière à droite) effectue le prochain service.
 - À ce moment, si l'équipe a un joueur en attente à l'extérieur il entre dans le jeu pour faire le service. Le joueur qui était en position 2 (le passeur au filet) sort du terrain. "Bonjour Jonathan" pour le joueur qui entre, "au revoir Joanie" pour le joueur qui sort.

Le service (la règle du 5 services)

• On peut mettre une règle d'un nombre maximum de services consécutifs exécutés par un même joueur. Si un serveur réussit 5 services (on peut aussi dire 3), on le souligne comme un champion, mais on fait une rotation afin qu'aucun joueur ne prenne le contrôle d'un match. L'équipe garde le ballon, mais fait une rotation.



Concepts, mots et expressions liés au minivolley de plage (suite)

Expliquer, selon la journée et les activités prévues, certains mots et concepts du monde du minivolley.

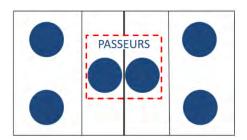
Exemple: être en réception, monter une attaque ...

Les rotations

- On dit qu'il y a une rotation lorsque les joueurs changent de position dans le sens des aiguilles d'une horloge.
- La rotation est obligatoire lorsqu'une équipe "gagne" le service.
- Une équipe "gagne" le droit de servir lorsque ce n'est pas un de ses joueurs qui a effectué le service lors du dernier échange gagné.

Le passeur

- Le passeur est le joueur spécialiste de la passe d'attaque.
- Le fait qu'il soit identifié pour effectuer le 2e contact (idéalement) réduit la confusion chez les autres joueurs.
- Il se place près du filet au milieu du terrain.
- Il est le mieux placé pour effectuer une belle passe d'attaque le long du filet.



« In » et « Out »

 On dit que le ballon est « out » lorsqu'il tombe à l'extérieur du terrain et « in » lorsqu'il tombe à l'intérieur du terrain.

Point nul

• On dit qu'un point est nul lors d'une situation où il est impossible de déterminer un gagnant (ex.: un ballon qui entre dans le terrain et interrompt le jeu, les joueurs ne s'entendent pas sur le résultat d'un échange, etc.).

Transport

• On dit qu'il y a un "transport" lors d'un contact en touche quand le ballon reste "collé" trop longtemps dans les mains du joueur. Une touche devrait rediriger le ballon et non pas "l'arrêter pour le relancer".

Règlements minivolley de plage (résumé)

DISPOSITION

Hauteur du filet : 2 mètres

• 3 joueurs affrontent 3 joueurs

Grandeur du terrain : 6 mètres par 12 mètres

(Ne pas hésiter à adapter les règlements)

POUR GAGNER UNE PARTIE

• Une équipe est déclarée gagnante d'un match lorsqu'elle est la première à remporter **trois manches** de **sept points**.

POUR GAGNER UNE MANCHE

- Une équipe doit accumuler plus de points que son adversaire en envoyant le ballon par-dessus le filet et à l'intérieur des limites du terrain opposé. Un seul point d'écart est nécessaire pour gagner une manche.
- En cas d'égalité de manches 2-2, la manche décisive (5e manche) est jouée avec un écart minimum d'au moins deux points. Il n'y a pas de limite de points.

POUR GAGNER UN POINT

• Pointage continu : Un point est accordé au gagnant de chaque échange.

CHANGEMENT DE CÔTÉ

• Les équipes changent de côté de terrain au début de chaque manche afin d'éviter que les conditions météorologiques procurent un avantage à l'un ou l'autre des adversaires. Les joueurs se replacent donc à la même position où ils ont terminé la manche précédente, mais de l'autre côté du filet.

ROTATION

- 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).

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

- Une équipe peut envoyer le ballon dans le camp adverse au troisième contact seulement.
- Le 2e contact est attrapé à deux mains (voir le geste technique du guide de l'animateur).
- 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.
- Le contre au filet (bloc) compte dans la séquence de trois contacts, contrairement au minivolley intérieur.

AUTRES

- Tout contact franc volontaire ou non avec n'importe quelle partie du corps est néanmoins acceptée. (Suggestion: ne pas permettre les pieds)
- Un joueur ne peut pas toucher au filet.
- Chaque joueur est considéré comme un joueur de ligne avant.





LE MINIVOLLEY DE PLAGE;

INFORMATIONS DE BASE À CONNAITRE

Les adaptations possibles pour faciliter la réussite et le succès

Adaptations possibles pour faciliter la réussite et le succès

En tout temps, voici des adaptations possibles pour faciliter l'exécution d'une action.

Afin de favoriser les échanges, le succès dans les actions et le plaisir dans le jeu dès le début du camp, l'adaptation de certains éléments est essentielle. Les gestes techniques et la réglementation pourront être modifiés (ou pas) par la suite.

LE SERVICE

Au début, il est important d'évaluer si le service sera une difficulté pour son groupe (briseur de jeu).

OPTIONS:

Supprimer la ligne de service en permettant aux joueurs de servir à partir de l'intérieur du terrain.

Permettre aux joueurs de servir en lançant le ballon à deux mains par en dessous.

LA HAUTEUR DU FILET

- Ne pas avoir peur d'adapter la hauteur du filet selon la clientèle (au besoin). La hauteur standard est 2 mètres.
- Préparer des terrains à des hauteurs de filet différentes et regrouper les joueurs en fonction de leurs grandeurs et leurs habiletés.
- Se servir de la hauteur du bras du joueur pour déterminer sur quel terrain le diriger. Lorsque le joueur a le bras tendu vers le haut, le haut du filet doit être environ à la hauteur du bout de ses doigts.

LE TYPE DE BALLON UTILISÉ

• Adapter le type de ballon à utiliser selon les besoins des participants, mais à la base, considérer la recommandation de Volleyball Québec sur le type de ballon à utiliser pour les 10-11-12 ans.

MOUVEMENTS À UTILISER SUR LE 1er CONTACT (LA RÉCEPTION)

Au lieu d'utiliser une touche ou une manchette pour faire la réception, permettre d'attraper le ballon avant de faire une touche en direction du "passeur". Ce geste, qui sera plus facile à exécuter, procurera le "feeling" de ce à quoi peut ressembler une "vraie" partie.





Peut-être que certains joueurs termineront le camp en attrapant encore le ballon sur la réception de service (il faut donner le temps à l'apprenant d'apprendre).

Au lieu d'utiliser une touche ou une manchette pour faire la réception, permettre de seulement "attraper-lancer" le ballon en direction du "passeur".



Adaptations possibles pour faciliter la réussite et le succès

En tout temps, voici des adaptations possibles pour faciliter l'exécution d'une action.

Afin de favoriser les échanges, le succès dans les actions et le plaisir dans le jeu dès le début du camp, **l'adaptation de certains éléments est essentielle**. Les gestes techniques et la réglementation pourront être modifiés (ou pas) par la suite.

Progression suggérée pour l'apprentissage des 3 contacts

NIVEAUX	1 ^{ER} CONTACT	2 ^E CONTACT	3 ^E CONTACT
1	Attraper-lancer	Attraper-lancer	Attraper-lancer
2	Attraper-lancer		« Attraper-lancer » à soi-même sulvi d'une touche
3	Attraper-lancer		« Attraper-lancer » à soi-même suivi d'une frappe
4	« Attraper-lancer » à soi-même sulvi d'une touche		« Attraper-lancer » à soi-même sulvi d'une frappe
5	« Attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche		Touche, manchette ou une frappe
6	Touche ou manchette		Touche, manchette ou une frappe

Adaptations possibles pour faciliter la réussite et le succès

En tout temps, voici des adaptations possibles pour faciliter l'exécution d'une action.

Afin de favoriser les échanges, le succès dans les actions et le plaisir dans le jeu dès le début du camp, **l'adaptation de certains éléments est essentielle**. Les gestes techniques et la réglementation pourront être modifiés (ou pas) par la suite.

Progression d'un exercice

SUGGESTION:

- 1- Débuter par instaurer l'exercice:
 - en utilisant des gestes techniques adéquats qui favorisent le succès.
 - en utilisant la formule de collaboration (le plus d'échanges possible).
- 2- Modifier les types de mouvements sur le 1er et/ou sur le 3e contact.
- 3- Utiliser la formule de compétition (marquer un point).
- 4- Ajouter des éléments de difficulté à l'exercice.

Durant les exercices, l'enseignant observe et corrige les gestes techniques.



GESTES TECHNIQUES, EXERCICES ET ACTIVITÉS

Gestes techniques et exercices P.40 à 112
Concours du jour P.114
Activités d'échauffement P.122
Retour au calme et autres activités P.134



Gestes techniques et exercices

GESTES
TECHNIQUES,
EXERCICES ET
ACTIVITÉS

P.42
P.43
P.52
P.60
P.61
P.70
P.78
P.81
P.84
P.96
P.102
P.106

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.

- 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).





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

- 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.

Par en dessous



Position des doigts de la main pour un service 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.



Service #1 (par en dessous)

MATÉRIEL

DISPOSITION

Un ballon pour deux joueurs.

Les membres d'un duo se placent à environ 3 mètres l'un de l'autre.

DÉROULEMENT

1re étape:

• Description de la <u>technique du service par</u> en dessous (voir la technique dans le guide des animateurs).

2e étape:

- Les équipes de deux joueurs se font face, placées du même côté du terrain.
- « A » effectue un « mini » service, « B » l'attrape et on inverse les rôles.
- Se concentrer sur les aspects techniques du geste.







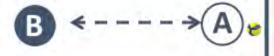












Service (#2)

MATÉRIEL

• Un ballon pour deux joueurs.

DISPOSITION

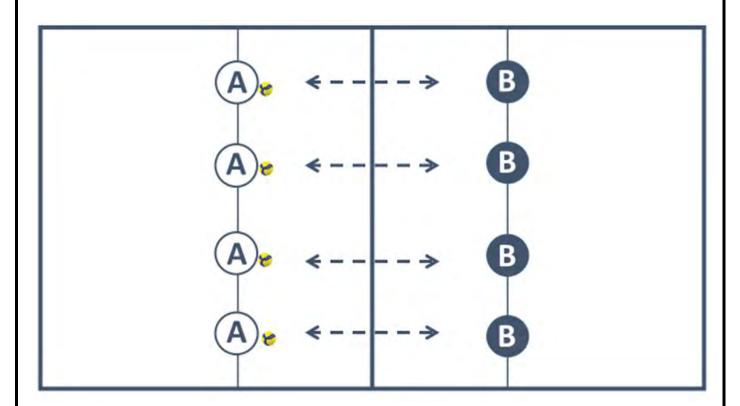
- Plusieurs équipes de deux joueurs placés de chaque côté du terrain sur la ligne délimitant la zone avant.
- Les joueurs utilisent le type de service de leur choix (par en dessous, par-dessus).

DÉROULEMENT

• « A » effectue un service, « B » l'attrape et on inverse les rôles.

VARIANTES

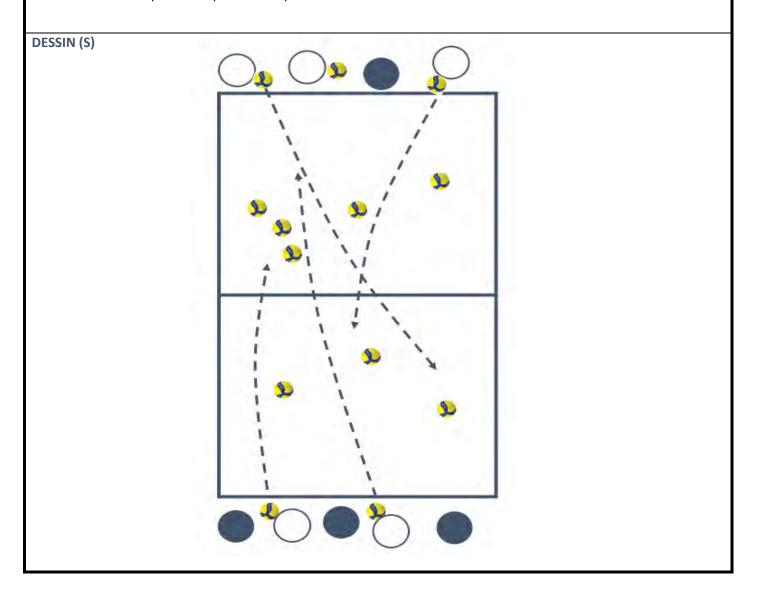
- Lorsque les deux joueurs de l'équipe ont réussi leur service, ils reculent d'un grand pas (environ 1 mètre).
- Lorsqu'un des deux joueurs manque son service, l'équipe avance d'un grand pas.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les joueurs atteignent la ligne de fond de terrain.



Service (#3)		
MATÉRIEL	DISPOSITION	
Un ballon pour un ou deux joueurs (idéalement un pour un).	Le groupe est divisé de façon égale de chaque côté du terrain.	

DÉROULEMENT

- Au signal, les joueurs effectuent des services jusqu'à l'arrêt de l'entraineur.
- Après chaque service, l'athlète reprend un ballon qui se trouve de son côté du filet.
- Se concentrer sur les aspects techniques du geste.
- Ne donner que 1 ou 2 points de repère maximum à chacun... selon leur besoin.



Service #4 (service tennis)

MATÉRIEL

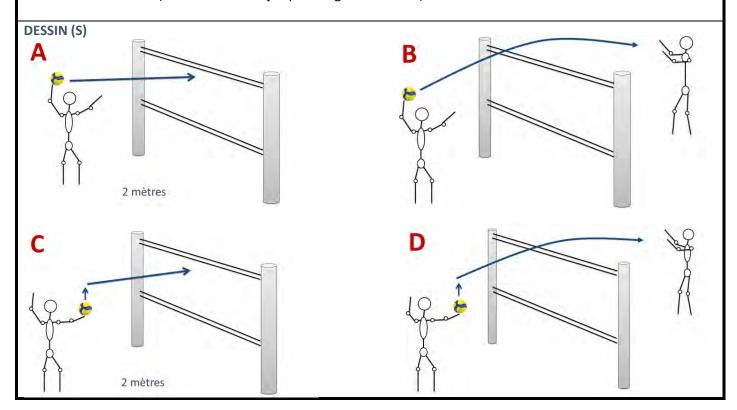
• Un ballon par joueurs.

DÉROULEMENT DE LA PROGRESSION D'UN SERVICE « PAR EN HAUT »

- L'animateur explique :
 - l'importance "d'armer le bras »
 - le point de contact et l'angle de contact avec le ballon
 - le transfert de poids avec le bon pied en avant (pied opposé au bras qui frappe le ballon).



- A. Seul face au filet à une distance de deux mètres, le bras en position "armé". Le joueur **lance le ballon** dans le filet à une hauteur équivalente au-dessus de sa tête, en effectuant un transfert de poids du corps vers l'avant.
- B. 2x2 de chaque côté du filet à la moitié du terrain, les joueurs **se lancent le ballon** par-dessus l'épaule, toujours en effectuant un transfert de poids du corps vers l'avant.
- C. Seul face au filet le joueur **frappe le ballon** dans le filet à une hauteur équivalente au-dessus de sa tête.
- D. 2x2 de chaque côté du filet à la moitié du terrain, **les joueurs frappent le ballon** en visant son partenaire qui est devant soi (variante : reculer jusqu'à la ligne de service).



Service (#5)

MATÉRIEL

• Un ballon pour deux joueurs.

DISPOSITION

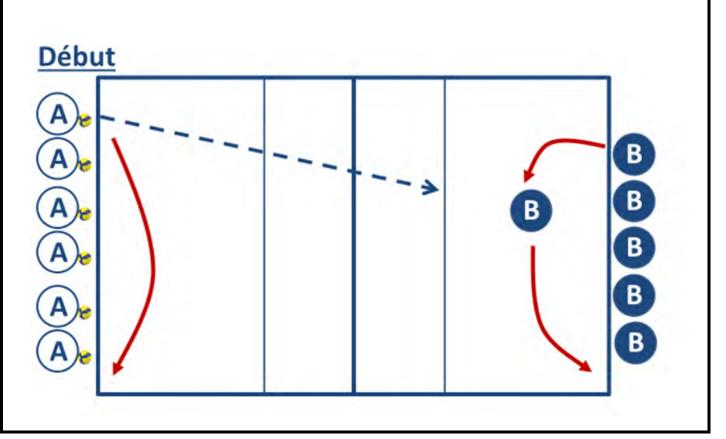
- Sur les lignes de fond du terrain, diviser les joueurs en deux groupes (« A » et « B »).
- Les joueurs d'un seul côté possèdent des ballons.
- Les joueurs utilisent le type de service de leur choix (par en dessous, par-dessus).

DÉROULEMENT

- Les joueurs « A » servent à tour de rôle en direction du terrain adverse.
- Les joueurs « B » essaient d'attraper à tour de rôle les services des joueurs « A ».
- Si le joueur « B » attrape le ballon avant qu'il ne tombe au sol, les deux joueurs marquent un point.
- Chaque joueur compte ses points individuellement.
- Après un certain temps, on inverse les serveurs et les joueurs qui attrapent.

VARIANTES

• « B » effectue une manchette à lui-même avant d'attraper le ballon (allouer deux points).



Service (#6)

MATÉRIEL

- Un ballon par joueur.
- Plusieurs cônes ou cerceaux.

DISPOSITION

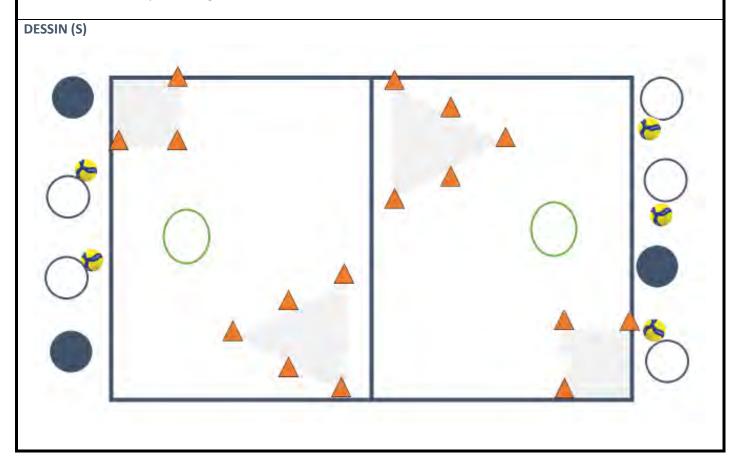
- Deux équipes de deux à cinq joueurs placés derrière la ligne de fond de chaque côté du terrain.
- Deux à quatre cibles placées de chaque côté du terrain.

DÉROULEMENT

- Les joueurs servent afin d'atteindre l'ensemble des cibles.
- Les joueurs qui atteignent une cible informent son équipe pour qu'ils se concentrent sur les cibles restantes.
- L'exercice se termine lorsque les équipes réussissent à viser toutes les cibles.

VARIANTES

- Lorsqu'une équipe parvient à viser les cibles, elle remporte une manche. La première équipe à remporter 3 manches gagne la confrontation.
- Atteindre un maximum de cible à l'intérieur d'un temps donné. Les joueurs annoncent haut et fort leur réussite lorsqu'ils atteignent les cibles.



Service #7

MATÉRIEL

• Un ballon par joueur.

DISPOSITION

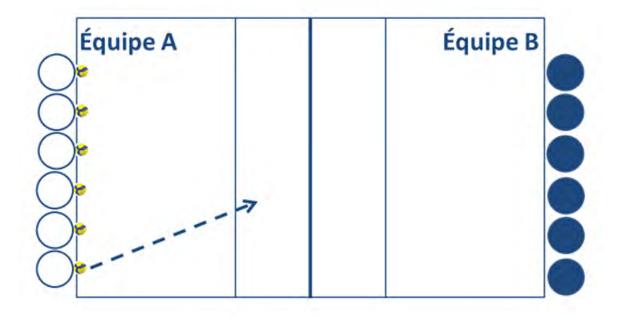
• Une équipe avec les ballons, placée derrière la ligne de service (voir «A»).

DÉROULEMENT

- À tour de rôle, les joueurs de l'équipe «A» font leur service.
- Un point est ajouté à l'équipe à chaque service en jeu.
- Lorsqu'un service est manqué, l'équipe «B» tente sa chance et essaie de battre le résultat de l'équipe «A».
- Lorsque le jeu recommence, le premier serveur est le joueur suivant celui qui a manqué le service lors de la partie précédente.

VARIANTE

• Si le nombre de ballons le permet, faire alterner les serveurs de l'équipe «A» et de l'équipe «B» jusqu'à qu'une équipe rate un service et que l'autre le réussisse.



Geste technique: La passe arc-en-ciel (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.



La passe arc-en-ciel (#1) MATÉRIEL Un ballon pour deux joueurs. DISPOSITION 2x2 à une distance d'environ trois mètres.

DÉROULEMENT

1re étape:

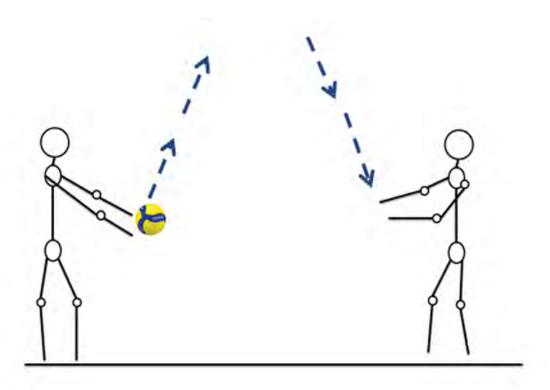
• Description de la <u>passe arc-en-ciel (voir la technique du mouvement "attraper-lancer"</u> dans le guide des animateurs).

2e étape:

• Les joueurs se lancent le ballon en arc-en-ciel.

VARIANTE

• Effectuer des passes par-dessus un filet.



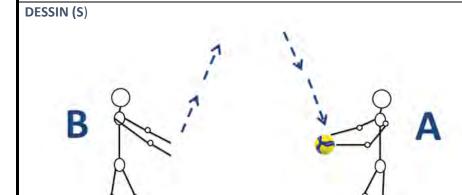
La passe arc-en-ciel sur la tête (#2) MATÉRIEL Un ballon pour deux joueurs. DISPOSITION 2x2 à une distance d'environ trois mètres.

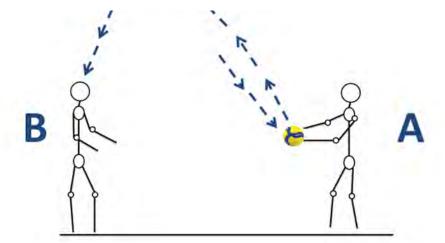
DÉROULEMENT

- « B » lance un ballon en hauteur à « A ».
- Dans un mouvement fluide et sans pause, « A » attrape le ballon et fait une passe arc-en-ciel à « B ».
- « B » fait rebondir le ballon sur sa tête avant de le rattraper et de recommencer la séquence.

VARIANTES

- Après 5 reprises, les joueurs changent de rôle.
- Effectuer des passes par-dessus un filet.





La passe arc-en-ciel (#3)

MATÉRIEL

- Un ballon par côté de terrain.
- Deux cônes qui serviront de point de repère (voir l'image).

DISPOSITION

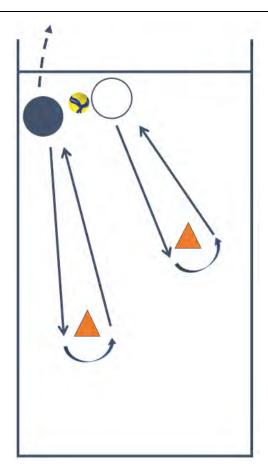
- Les joueurs se placent en duo.
- Le premier duo se place près du filet, avec un ballon au sol.

DÉROULEMENT

- Au signal, les joueurs contournent leur cône et reviennent au ballon.
- Le joueur le plus à l'intérieur du terrain prend le ballon et exécute une passe lancée à son partenaire qui saute pour attraper le ballon.
- Le duo se replace en file pour recommencer en alternant les rôles.

VARIANTE

- Le déroulement peut se faire sur les deux côtés du filet en même temps.
- Le partenaire saute et attaque le ballon vers le terrain adverse.



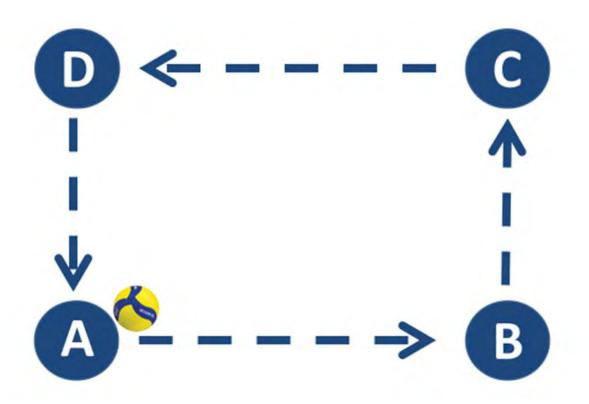
La passe arc-en-ciel (#4)			
MATÉRIEL	Un ballon pour quatre joueurs.	DISPOSITION Quatre joueurs placés en "carré" à environ trois mètres les uns des autres.	

DÉROULEMENT

- Sans arrêt, les joueurs se font des passes hautes pour travailler l'axe des hanches et le mouvement continu du ballon lors d'une passe.
- Ne pas avoir peur d'exagérer le mouvement entre les jambes.
- « A » et « B » se font face. « A » fait la passe à « B ».
- « B » attrape le ballon en sautant afin de faire face à « C » en retombant au sol. Les pieds doivent rester parallèles.
- Même exécution de « C » à « D », de « D » à « A », etc.

VARIANTE

• Les joueurs peuvent faire déplacer légèrement leur partenaire avec leur lancer.



La passe arc-en-ciel (#5)

MATÉRIEL

• Un ballon par groupe de 4 à 6 joueurs.

DISPOSITION

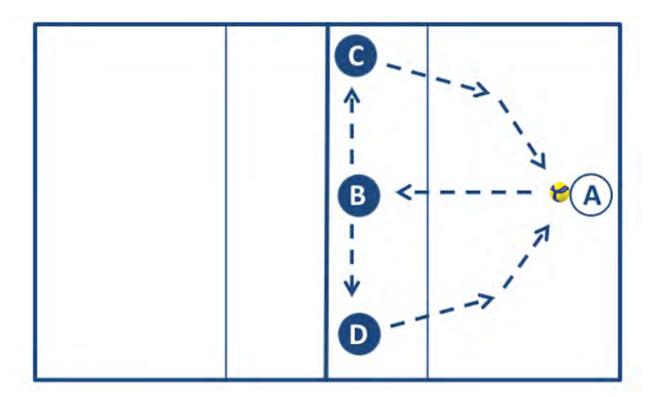
- 3 joueurs au filet et un joueur au centre à l'arrière du terrain (voir le dessin).
- Des joueurs peuvent être en attente ou alterner à la position 1 (en fond de terrain).

DÉROULEMENT

- « A » lance un ballon en hauteur (style arc-en-ciel) à « B ».
- « B » fait une passe à « C » ou à « D » (de dos ou de face). Idéalement, commencer l'exercice en faisant plusieurs répétitions de passes d'un seul côté à la fois.
- Les joueurs « C » et « D » attrapent les ballons et les retournent à « A ».

VARIANTE

• Après chaque action, les joueurs prennent la place du joueur à qui ils ont fait une passe.



Geste technique : le mouvement « attraper-lancer » à soi-même

- Attraper le ballon et continuer le geste dans un mouvement continu.
- Effectuer le mouvement « attraper-lancer », mais en lançant à soi-même.
- Glisser son corps sous le ballon et effectuer une touche (pour une passe) ou un smash (pour envoyer le ballon chez l'adversaire).







Geste technique : 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.





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.

Touche (#1)

MATÉRIEL

Aucun matériel

DISPOSITION

Les joueurs se placent en cercle.



DÉROULEMENT

1re étape:

• Description de la <u>technique de la touche (voir la technique dans le guide des animateurs)</u>.

2e étape:

• Les joueurs se cachent les mains derrière le dos. À "go", ils se placent en position de touche et l'animateur vérifie rapidement la technique (répéter une dizaine de fois).

VARIANTES

• Lorsque les joueurs sont en position de touche, l'animateur donne des remarques sur la position des avantbras et des mains des participants à tour de rôle.









Touche (#2)

MATÉRIEL

• Un ballon par équipe de deux, trois ou quatre joueurs.

DISPOSITION

Un joueur se place face aux autres joueurs de son équipe, qui sont côte à côte, mais décalés (voir image).

DÉROULEMENT

1re étape:

- Description de la position d'attente du ballon (voir la <u>technique de la position de base</u> dans le guide des animateurs).
- Description de la <u>technique de la touche</u> (voir la technique dans le guide des animateurs).

2e étape:

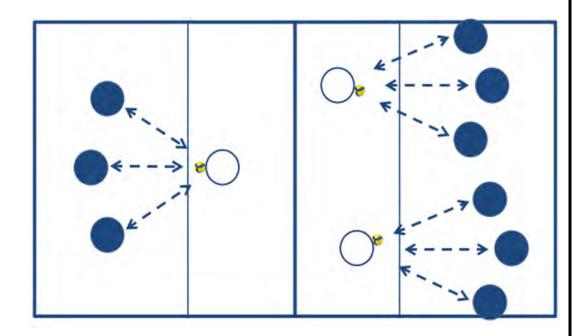
• Les joueurs tiennent le ballon entre leurs mains pour bien comprendre la bonne position de leurs doigts.

3e étape:

- Le joueur avec le ballon lance celui-ci en hauteur à un de ses partenaires (voir image). Celui qui reçoit le ballon le retourne à son partenaire à l'aide d'une touche (hauteur et précision).
- Le joueur qui a débuté l'exercice attrape le ballon et le relance de nouveau à un autre partenaire.
- Ainsi de suite pour chacun des partenaires.
- Changer le joueur qui attrape et relance le ballon après 10 lancers.









La touche (#3)

MATÉRIEL

Un ballon pour deux joueurs.

DISPOSITION

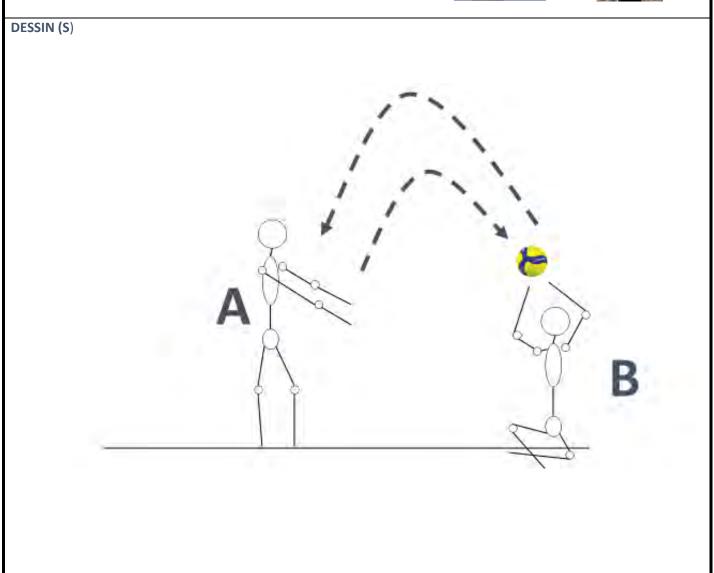
Un joueur face à son partenaire qui est assis ou à genoux devant lui.

DÉROULEMENT

- « A » lance le ballon vers « B » qui le lui retourne en touche.
- Les rôles s'inversent après 5 essais.







Touche (#4)

MATÉRIEL

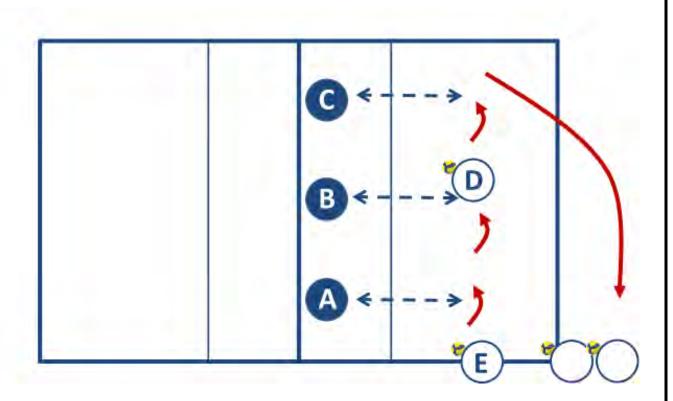
• Trois ballons par groupe de 5 à 8 joueurs.

DISPOSITION

- 3 joueurs avec un ballon se placent près du filet (à gauche, au centre et à droite).
- 5 joueurs en file et faisant face au filet attendent à l'extérieur du terrain.

DÉROULEMENT

- « D » entre dans le terrain en pas chassés face à « A » qui lui lance un ballon en hauteur (style arc-en-ciel).
- « D » effectue une touche en hauteur pour retourner le ballon à « A ».
- « D » se déplace en pas chassés devant « B », puis vers « C » et effectue les mêmes actions.
- Dès que « D » a terminé son contact vers « B », le joueur suivant, « E », entre dans le terrain et effectue le même exercice.
- Après l'exécution des trois contacts, les joueurs retournent derrière la file.



Touche (#5)

MATÉRIEL

• Un ballon par équipe.





DISPOSITION

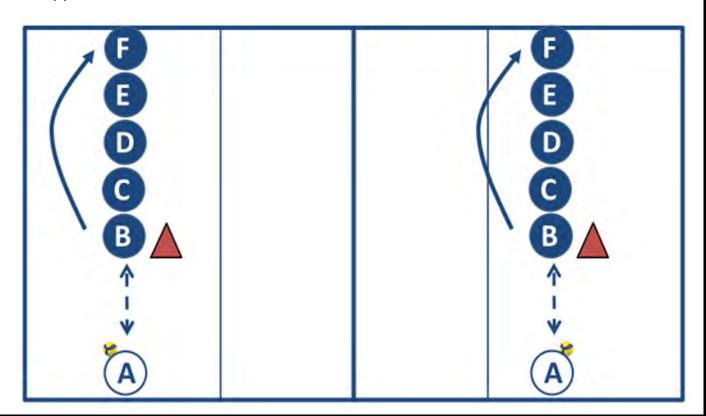
- Un joueur "meneur de jeu" se place devant le reste de son équipe qui est placée en file.
- Les joueurs comptent fort le nombre de coups réussis.

DÉROULEMENT

- « A » reste sur place alors que les autres joueurs effectuent des rotations entre eux.
- « A » lance un ballon en hauteur (style arc-en-ciel) en direction de « B ».
- « B » effectue une touche en hauteur en direction de « A » et va se placer derrière la file de joueurs
- « A » attrape le ballon et utilise le mouvement « attraper-lancer » pour le relancer à « C », puis à « D », puis à « E », etc.
- Après un certain temps ou un certain nombre de rotations complètes, « B » prend la place de « A » et ainsi de suite.

VARIANTES

• Après quelques essais, se donner un objectif à atteindre sans que le ballon ne touche le sol.

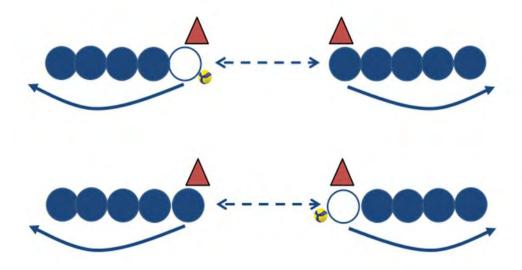




Touche #5 (suite)

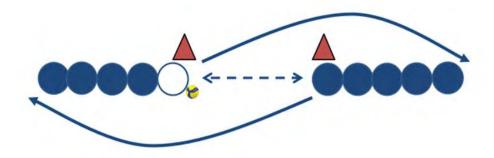
VARIANTES #2

- Exercice similaire.
- Particularité: Deux équipes se font face. Les premiers joueurs de chaque équipe lancent le ballon en hauteur au premier joueur de l'autre groupe. Celui-ci retourne le ballon en touche et va se placer derrière le dernier joueur de son équipe alors que la séquence se poursuit.



VARIANTES #3

- Exercice similaire à la variante #2.
- Le joueur change d'équipe après avoir effectué sa touche (passe et suit).

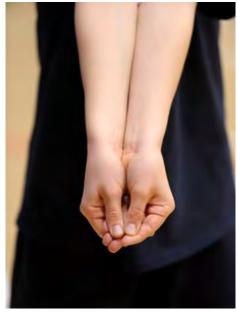


Geste technique : la manchette

- 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.







Manchette (#1) MATÉRIEL Aucun matériel. DISPOSITION Les joueurs se placent en cercle.

DÉROULEMENT

1re étape:

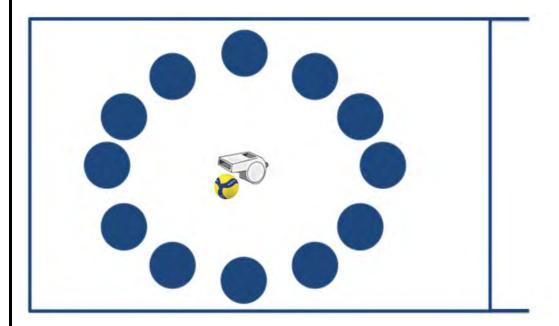
• Description de <u>la technique de la manchette</u> (voir la technique dans le guide des animateurs).

2e étape:

• Les joueurs se cachent les mains derrière le dos. À "go", ils se placent en position de manchette et l'animateur vérifie rapidement la technique (répéter une dizaine de fois).

VARIANTES

• Lorsque les joueurs sont en position manchette, l'animateur place le ballon sur les avant-bras des participants à tour de rôle. Cette activité fera ressentir l'endroit exact où le ballon doit être frappé.







Manchette (#2)

MATÉRIEL

• Un ballon par équipe de deux, trois ou quatre joueurs.

DISPOSITION

• Un joueur se place face aux autres joueurs de son équipe, qui sont côte à côte, mais décalés (voir image).

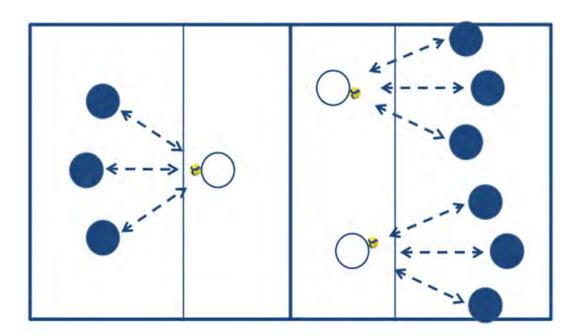
DÉROULEMENT

1re étape:

- Rappel sur la description de la position d'attente du ballon (voir la <u>technique de la position de base</u> dans le guide des animateurs).
- Description de la <u>technique de la manchette</u> (voir la technique dans le guide des animateurs).

2e étape:

- Le joueur avec le ballon lance celui-ci en hauteur à un de ses partenaires (voir image). Celui qui reçoit le ballon le retourne à son partenaire à l'aide d'une manchette (hauteur et précision).
- Le joueur qui a débuté l'exercice attrape le ballon et le relance de nouveau à un autre partenaire.
- Ainsi de suite pour chacun des partenaires.
- Changer le meneur de jeu après 10 lancers.



La manchette (#3)

MATÉRIEL

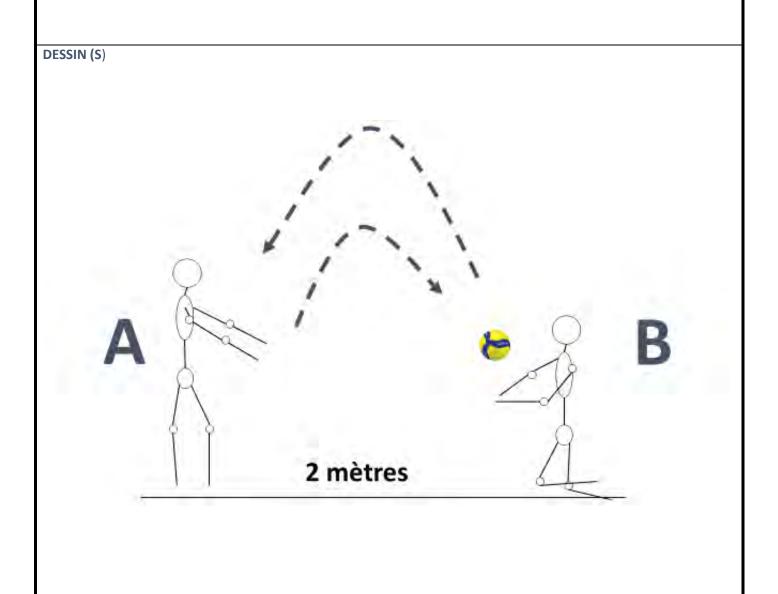
Un ballon pour deux joueurs.

DISPOSITION

Un joueur face à son partenaire qui est à genoux à 2 mètres devant lui.

DÉROULEMENT

- « A » lance le ballon vers « B » qui le lui retourne en manchette.
- Les rôles s'inversent après 5 essais.



Manchette (#4)

MATÉRIEL

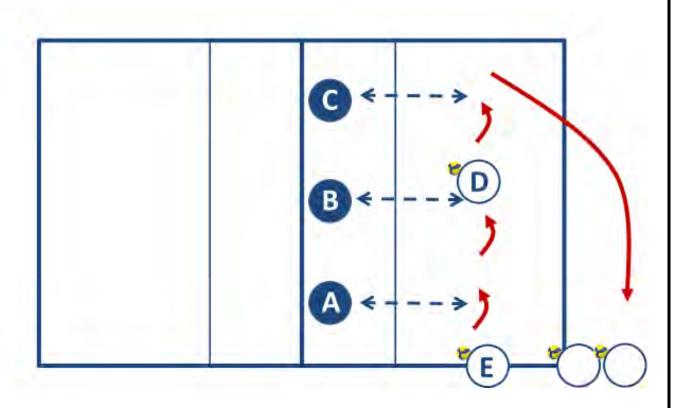
• Trois ballons par groupe de 5 à 8 joueurs.

DISPOSITION

- 3 joueurs avec un ballon se placent près du filet (à gauche, au centre et à droite).
- 5 joueurs en file et faisant face au filet attendent à l'extérieur du terrain.

DÉROULEMENT

- « D » entre dans le terrain en pas chassés face à « A » qui lui lance un ballon en hauteur (style arc-en-ciel).
- « D » effectue une manchette en hauteur pour retourner le ballon à « A ».
- « D » se déplace en pas chassés devant « B », puis vers « C » et effectue les mêmes actions.
- Dès que « D » a terminé son contact vers « B », le joueur suivant, « E », entre dans le terrain et effectue le même exercice.
- Après l'exécution des trois contacts, les joueurs retournent derrière la file.



Manchette (#5)

MATÉRIEL

• Un ballon par équipe.

DISPOSITION

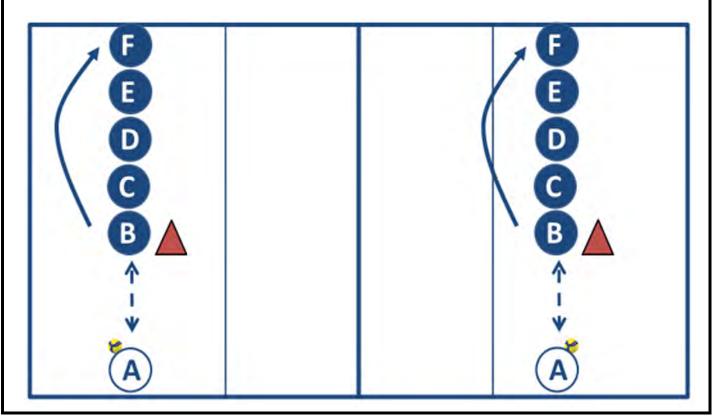
- Un joueur "meneur de jeu" se place devant le reste de son équipe qui est placée en file.
- Les joueurs comptent fort le nombre de coups réussis.

DÉROULEMENT

- « A » reste sur place alors que les autres joueurs effectuent des rotations entre eux.
- « A » lance un ballon en hauteur (style arc-en-ciel) en direction de « B ».
- « B » effectue une manchette en hauteur en direction de « A » et va se placer derrière la file de joueurs.
- « A » attrape le ballon et utilise le mouvement « attraper-lancer » pour le relancer à « C », puis à « D », puis à « E », etc.
- Après un certain temps ou un certain nombre de rotations complètes, « B » prend la place de « A » et ainsi de suite.

VARIANTES

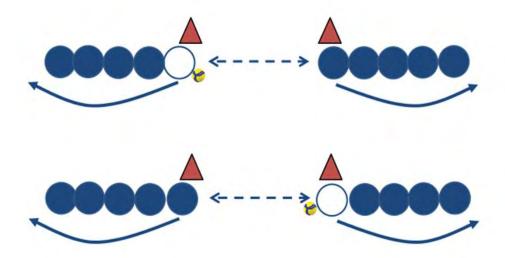
• Après quelques essais, se donner un objectif à atteindre sans que le ballon ne touche par terre.



Manchette #5 (suite)

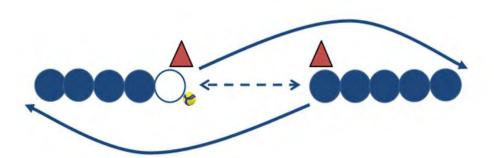
VARIANTES #2

- Exercice similaire.
- Particularité: Deux équipes se font face. Les premiers joueurs de chaque équipe lancent le ballon en hauteur au premier joueur de l'autre groupe. Celui-ci retourne le ballon en manchette et va se placer derrière le dernier joueur de son équipe alors que la séquence se poursuit.



VARIANTES #3

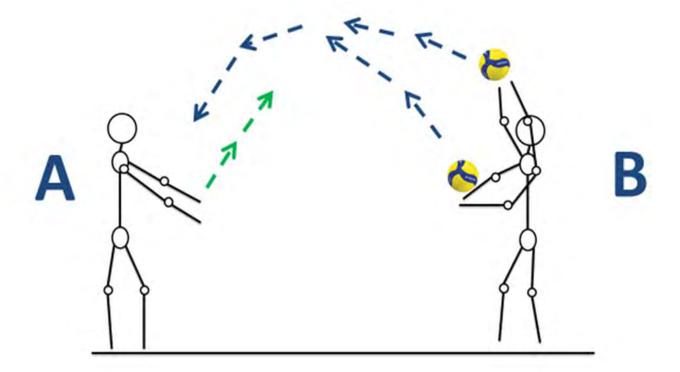
- Exercice similaire à la variante #2.
- Le joueur change d'équipe après avoir effectué sa touche (passe et suit).



Touche ou manchette (#1)		
MATÉRIEL L	Un ballon pour deux joueurs	DISPOSITION 2x2 à une distance de trois mètres.

DÉROULEMENT

- « A » lance le ballon en hauteur vers « B ».
- « B » doit juger s'il doit faire une touche ou une manchette pour retourner le ballon en hauteur vers « A ».
- Après cinq lancers, les rôles s'inversent.



Touche ou manchette (#2)

MATÉRIEL

Un ballon par équipe de deux joueurs.

DISPOSITION

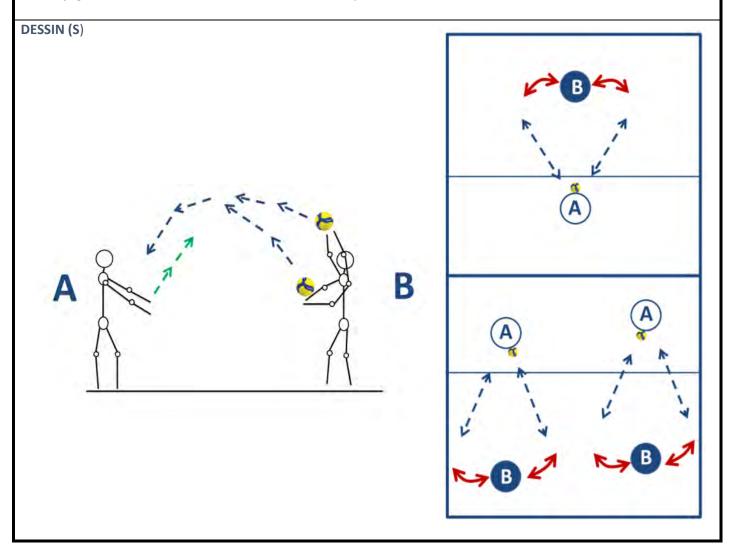
- 2x2 à une distance de trois mètres.
- Jusqu'à deux équipes par demi-terrain.

DÉROULEMENT

- « A » lance le ballon en hauteur à côté de « B » afin que celui-ci se déplace d'un ou deux pas pour effectuer sa touche/manchette.
- Le déplacement de « B » doit être fait de manière à se retrouver sous le ballon pour faire une touche, ou derrière le ballon pour faire une manchette.
- Après cinq lancers, les rôles s'inversent.

VARIANTE

• « B » juge s'il doit faire une touche ou une manchette pour retourner le ballon en hauteur vers « A ».



Touche ou manchette (#3)

MATÉRIEL

• Un ballon pour deux joueurs.

DISPOSITION

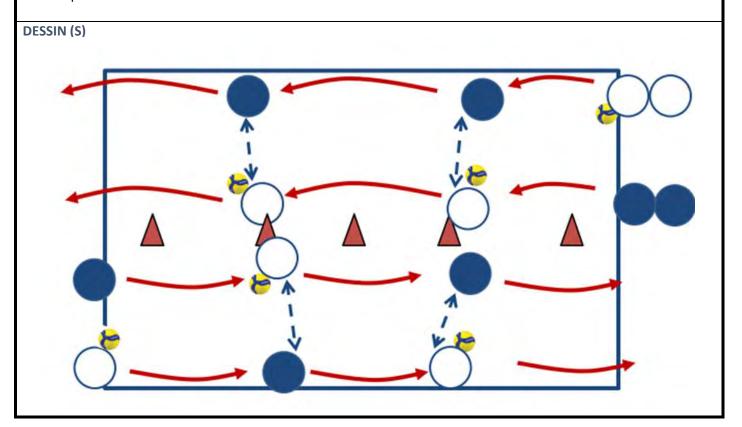
- Les joueurs se placent en équipe de deux, face à face, à environ 3-4 mètres de distance.
- Toutes les équipes sont placées en file d'attente d'un côté du terrain.
- Cet exercice est possible, mais plus difficile avec le filet de minivolley déjà installé.
- Attention, toujours débuter l'exercice en lançant le ballon en hauteur et non pas par une touche ou une manchette.

DÉROULEMENT

- Les joueurs effectuent des touches ou des manchettes à leur partenaire en se déplaçant simultanément vers l'autre côté du terrain (attention : le joueur doit être immobile au moment du contact du ballon).
- Un deuxième groupe de joueurs peut commencer lorsque le premier a parcouru quelques mètres.
- Si l'équipe perd le contrôle de son ballon, elle le récupère rapidement et reprend quelques mètres plus loin afin de ne pas ralentir les autres équipes.

VARIANTE

• Le mouvement "attraper-lancer" à soi-même pour faire une touche est fortement conseillé lors des premières tentatives.



Geste technique : passe en manchette

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









Geste technique: L'attaque (le smash)

SAUT D'ATTAQUE

- Bien se synchroniser à l'approche du ballon (ne pas partir trop vite et attendre que la passe soit amorcée avant d'entamer la course d'élan).
- Avoir une approche dynamique qui va en accélérant (lent à rapide).
- Juste avant le saut, lorsque les pieds sont plantés dans le sable, s'assurer d'une bonne extension arrière des bras et fléchir les jambes dans un angle pouvant aller jusqu'à 90 degrés.
- Pendant le saut, les bras sont projetés vers l'avant aussi haut que possible pour gagner le maximum de hauteur.
- Saut à la verticale et légèrement vers l'avant (moins de déplacement horizontal qu'au volleyball intérieur).

BRAS À L'ATTAQUE

- Le bras dominant est armé derrière la tête.
 L'autre bras pointe le ballon jusqu'à la frappe.
- L'épaule arrière amorce son mouvement vers l'avant. Simultanément, l'épaule avant se déplace vers l'arrière.
- Le bras de frappe se déplie et devient complètement en extension lorsqu'il passe près de la tête.
- Lorsque la main frappe le ballon, elle est très haute et tout juste devant la tête.
- Une flexion du poignet accompagne la balle et oriente le ballon dans la trajectoire désirée (comme un fouet).
- La main englobe complètement le ballon lors de la frappe.
- À ce moment, la main libre (devant au départ) est rendue loin derrière et a aidé l'accélération de la rotation avec l'effet de balancier.
- La main ayant frappé le ballon poursuit sa course vers le genou opposé.







Attaque #1 (Les bras à l'attaque)

PROGRESSION DESSINS

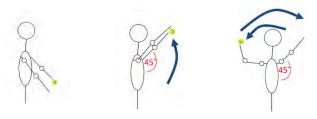
1re étape:

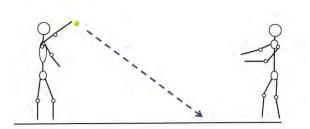
• Description du geste de bras à l'attaque (voir la technique de l'attaque dans le guide des animateurs).

2e étape:

1. Le geste des bras (balle)

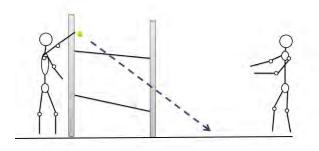
- Une équipe de deux joueurs se placent face à face à environ 4 mètres de distance.
- Les joueurs se font face. L'un d'eux tient une balle de tennis dans sa main non dominante.
- D'un mouvement, le joueur avec la balle lève ses deux bras devant son corps, échange la balle de main lorsque les deux bras atteignent environ 45 degrés, puis continue d'armer son bras dominant, en gardant son bras non dominant à 45 degrés.
- En ramenant son bras armé vers l'avant, le joueur lance la balle au sol aux pieds de son partenaire en lâchant la balle à l'angle de 45 degrés (ses pieds ne doivent pas bouger).





2. Deux par deux (balle)

- L'équipe de deux joueurs se place de chaque côté du filet qui a été baissé (ou pas).
- Un premier joueur tient la balle de tennis dans sa main dominante et fait 5 lancés consécutifs pardessus le filet (sans sauter ou avec saut). Attention de lever le bras non dominant comme à l'exercice précédent.
- Son coéquipier attrape et lui redonne la balle avant d'échanger les rôles.

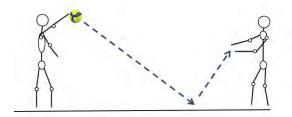


Attaque #1 (Les bras à l'attaque. Suite)

PROGRESSION DESSINS

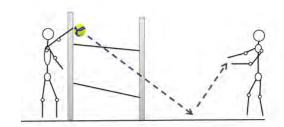
1. Le geste des bras (ballon)

- L'équipe de deux joueurs se place face à face à environ 4 mètres de distance. Les joueurs se font face. L'un d'eux tient un ballon.
- Sur son ballon lancé à lui-même à deux mains, le premier joueur fait 5 smashs consécutifs devant son partenaire. Attention de « pointer » le ballon avec son bras non dominant.



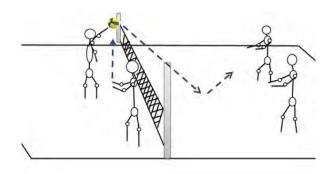
2. Deux par deux (ballon)

- Une équipe de deux joueurs se place de chaque côté du filet qui a été baissé (ou pas).
- Sur son propre ballon lancé à lui-même à deux mains, un premier joueur fait 5 smashs consécutifs par-dessus le filet (sans sauter ou avec un saut). Son coéquipier attrape et lui redonne le ballon avant de prendre sa place.



3. Groupe de quatre joueurs

- Deux équipes de deux joueurs collaborent.
- Le long d'un filet qui a été baissé, un joueur fait une passe à deux mains à son coéquipier pour qu'il frappe le ballon par-dessus le filet.
- Trois attaques par joueur. La 2e équipe récupère les ballons.
- Les deux équipes changent de rôle par la suite.



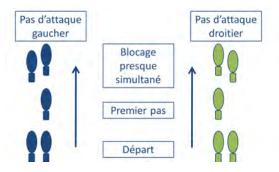
Attaque #2 (Les pas d'attaque)

PROGRESSION

DESSINS

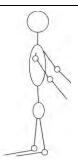
1.

Description des pas à l'attaque (voir le dessin et aussi la <u>technique de l'attaque dans le guide des animateurs</u>).

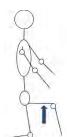


2.

Le joueur débute l'exercice **à genoux**, sans être assis sur ses pieds.

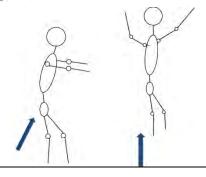


Il fait **son premier pas** d'attaque en relevant sa première jambe et en prenant appui dessus pour se lever en position debout.



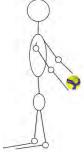
En continuité avec le mouvement précédent, le joueur se relève et complète la séquence de pas d'attaques en effectuant un blocage presque simultané des deux derniers pas et saute.

(Les bras doivent également lever dans les airs au moment du saut.)



3.

Effectuer l'exercice précédent en ajoutant un ballon tenu devant soi, qui sera lancé à deux mains à son partenaire placé devant soi (avec ou sans filet), lorsque le joueur sera au plus haut de son saut.

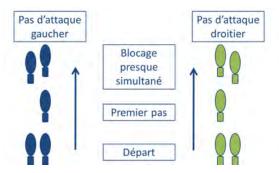


Attaque #3 (Les pas d'attaque)

PROGRESSION

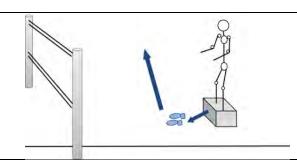
DESSINS

1. Explication des pas d'attaque.



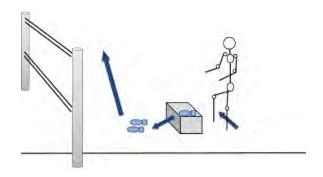
2.

Le joueur est debout soit sur un banc, un trottoir, une boite de bois, etc., et il se laisse tomber au sol à deux pieds avant de rebondir le plus vite et le plus haut possible.



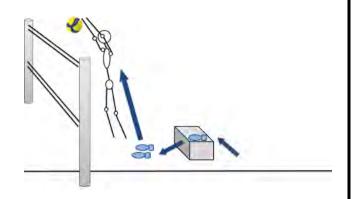
3.

- Le joueur fait son premier pas d'attaque en montant sur un banc, une boite de bois, etc., et se laisse tomber au sol à deux pieds de l'autre côté.
- Le joueur rebondi le plus vite et le plus haut possible.
- Le joueur ne doit pas déposer ses deux pieds sur la surface surélevée.



4.

- Le banc ou autre surface surélevée est placé face au filet. Le joueur effectue la même séquence que dans l'exercice 3 avec un ballon dans les mains.
- Lorsque le joueur est à la pleine hauteur de son saut, il lance le ballon par-dessus le filet.



Attaque #4 (Le saut d'attaque)

MATÉRIEL

Une balle de tennis par joueurs.

DISPOSITION

Un groupe de joueur de chaque côté du filet.

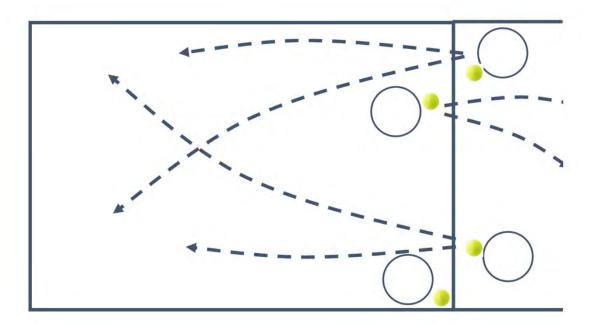
DÉROULEMENT

- Le joueur effectue les pas d'attaque qui lui ont été enseignés.
- Il saute à la verticale et lance la balle de l'autre côté du filet.
- Le joueur prend une balle au sol qui est de son côté et recommence.
- Au moment du saut, le corps est toujours orienté vers la cible.

Note: Mentionner aux joueurs de toujours regarder les balles qui viennent dans leur direction.

VARIANTES

- Le joueur du côté droit lance face à lui.
- Le joueur du côté droit lance en diagonale.
- Le joueur du côté gauche lance face à lui.
- Le joueur du côté gauche lance en diagonale.



Attaque #5 (La synchronisation à l'attaque)

MATÉRIEL

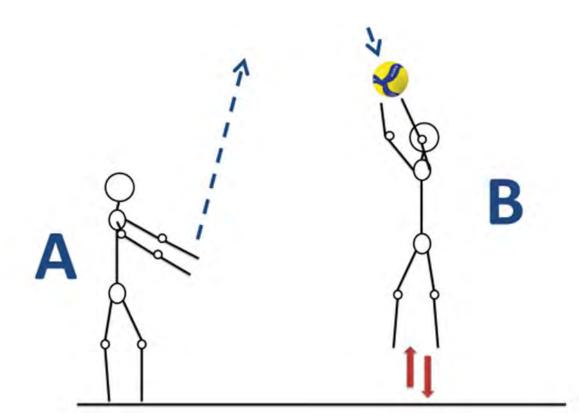
DISPOSITION

Un ballon par groupe de 2 joueurs.

Les équipes de 2 joueurs sont distancées entre elles.

DÉROULEMENT

- « 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.



Attaque #6

MATÉRIEL

Un ballon par joueurs.

DISPOSITION

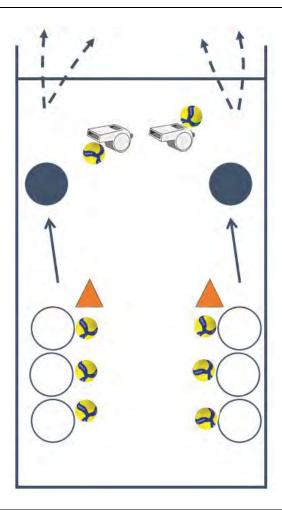
Les joueurs se placent tous du même côté du terrain, en file devant un des deux animateurs (ou joueurs) qui se trouvent à gauche et à droite du filet (voir l'image).

DÉROULEMENT

- À tour de rôle, les joueurs lancent leur ballon à l'animateur qui effectue une passe près du filet.
- Les joueurs sautent et attaquent le ballon de l'autre côté du filet.
- Les joueurs changent d'animateur après chaque frappe d'attaque.
- Le joueur doit orienter son corps vers la cible au moment du saut, se positionner un peu derrière le ballon et sauter à la verticale. La passe doit également être très verticale.

VARIANTES

- Le joueur frappe face à lui.
- Le joueur frappe vers la diagonale.





Attaque #7

MATÉRIEL

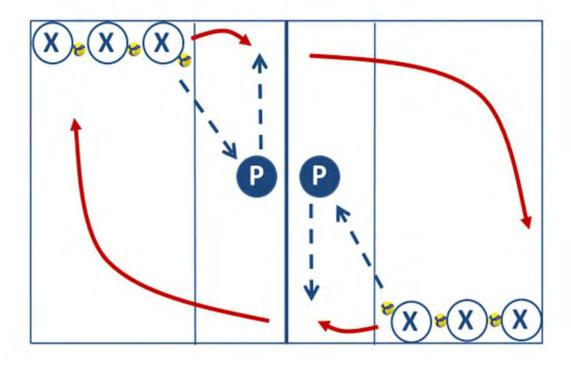
• Un ballon par joueur à l'attaque.

DISPOSITION

- Un joueur identifié comme "passeur" (« P ») au centre du filet de chaque côté.
- Des joueurs identifiés comme "attaquants" (« X ») sur les lignes de chaque côté.

DÉROULEMENT

- « X » fait une passe à lui-même suivie d'une touche à « P » et s'avance près du filet.
- « P » fait une passe haute en arc-en-ciel et qui longe le filet (sans être trop collée) afin que le ballon tombe avant la ligne de côté.
- « X » fait une attaque **en smash** par-dessus le filet, va chercher son ballon de l'autre côté du filet et se place en attente pour recommencer.



Attaque #8 (L'attaque en touche)

MATÉRIEL

• Un ballon par joueur à l'attaque.

DISPOSITION

- Un joueur identifié comme "passeur" (« P ») au centre du filet de chaque côté.
- Des joueurs identifiés comme "attaquants" (« X ») sur les lignes de chaque côté.

DÉROULEMENT

1re étape:

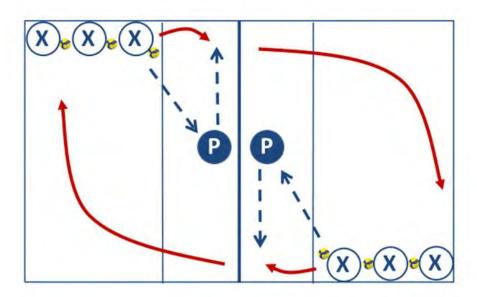
- Description du rôle du passeur (voir la description dans le cahier de charge).
- Description de la technique de la passe à soi-même suivie d'une touche (voir la technique dans le cahier de charge).
- Explications sur la position des épaules des joueurs à l'attaque (toujours rester face au filet, mais avec la tête qui regarde la passe qui arrive).

2e étape:

- « X » fait une passe à lui-même suivie d'une touche à « P » et s'avance près du filet.
- « P » fait une passe haute en arc-en-ciel et qui longe le filet (sans être trop collée) afin que le ballon tombe avant la ligne de côté.
- « X » fait une attaque **en touche** par-dessus le filet, va chercher son ballon de l'autre côté du filet et se place en attente pour recommencer.

VARIANTES

- Viser un espace en particulier dans le terrain (tapis).
- Changer le passeur quand « X » revient à sa position de départ.
- Changer les attaquants de côté de terrain (côté droit au lieu de côté gauche).



Attaque #9 (L'attaque en manchette)

MATÉRIEL

• Un ballon par joueur à l'attaque.

DISPOSITION

- Un joueur identifié comme "passeur" (« P ») au centre du filet de chaque côté.
- Des joueurs identifiés comme "attaquants" (« X ») sur les lignes de chaque côté.

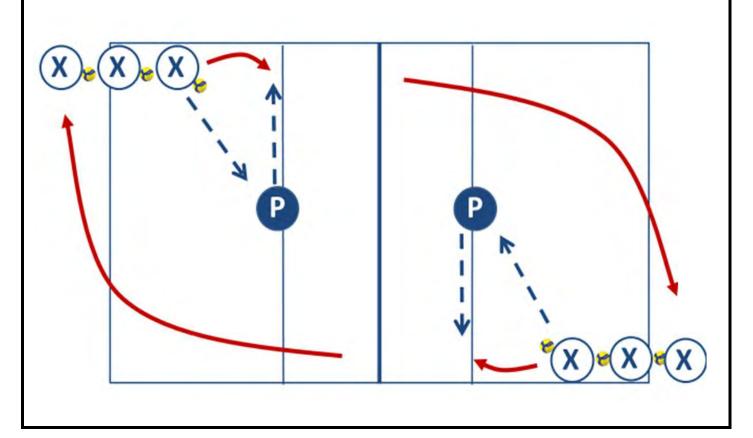
DÉROULEMENT

- « X » fait une touche à « P ».
- « P » fait une passe haute en arc-en-ciel afin que le ballon tombe devant le joueur à l'attaque.
- « X » fait une attaque **en manchette** par-dessus le filet, va chercher son ballon de l'autre côté du filet et se place en attente pour recommencer.

VARIANTE

• Faire le même exercice avec le joueur en position arrière (position 1).





Bloc (#1)

MATÉRIEL

• Poteaux et filet.



DÉROULEMENT

1re étape:

- Description du mouvement du bloc.
 - o Au minivolley de plage, on bloque toujours à un joueur (le passeur).
 - L'action de toucher le ballon au bloc compte comme un contact et le bloqueur peut rejouer le ballon.

2e étape:

- Description du déplacement du bloqueur en pas chassés.
 - Les bras levés
 - o Face au filet
- Les joueurs reproduisent les gestes expliqués par l'animateur.







Bloc (#2)

MATÉRIEL

• Poteaux et filet.

DISPOSITION

- Cinq à six joueurs sur un demi-terrain.
- Un joueur en position de passeur au filet (« B »).
- Un joueur en position de bloqueur au filet (« C »).
- Les autres joueurs en position d'attente pour attaquer (« A »).

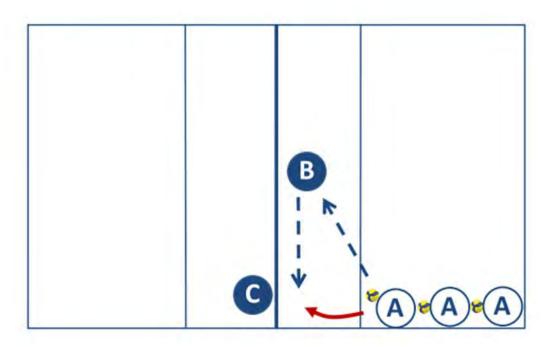


DÉROULEMENT

- « A » lance son ballon en hauteur vers « B ».
- « B » fait une passe haute en arc-en-ciel le long du filet pour « A », qui attaque le ballon.
- « C » tente de bloquer l'attaque de « A ».
- « A », qui attaque, vise au centre des bras de « C » (« A » veut que « C » le bloque !).
- « A » retourne se placer derrière la file d'attente.

VARIANTES

- Après un certain temps, on échange les rôles.
- Le filet peut se baisser un peu selon la grandeur des joueurs.
- Les joueurs peuvent changer de rôle après leur action (ex. : après son attaque « A » prend la place de « B », « B » prend la place de « C » et « C » va derrière la file d'attente).





Bloc (#3)

MATÉRIEL

- Trois ballons par groupe de six joueurs.
- Poteaux et filet.

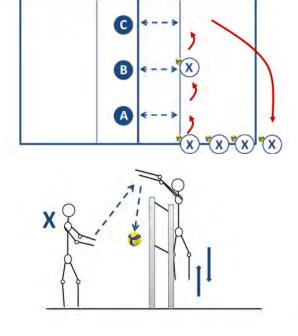
DISPOSITION

- Trois joueurs-bloqueurs placés au filet (à gauche, au centre et à droite).
- Une file d'attente de joueurs.

DÉROULEMENT

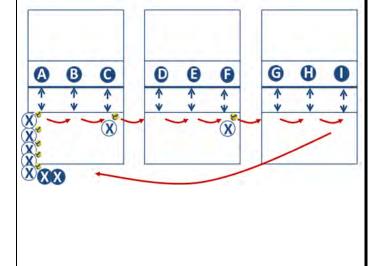
- Les joueurs « X » se déplacent devant « A », « B », puis « C » avant de retourner derrière la file d'attente avec leur ballon.
- Lorsque « X » arrive devant « A », « B » et « C », il lance le ballon juste au-dessus du filet (en utilisant un lancer par en dessous à deux mains) afin que ceux-ci puissent effectuer un saut et bloquer le ballon. « X » récupère son ballon et continue son parcours.
- Le joueur suivant dans la file d'attente ne peut partir que lorsque celui devant lui se déplace vers « C ».
- Si un ballon s'éloigne, c'est toujours « X » qui le récupère. S'il s'éloigne trop loin, un autre « X » débute l'exercice alors que le premier retourne dans la file d'attente.

DESSIN (S)



VARIANTE

• Utiliser l'ensemble des terrains disponibles pour cet exercice.





Bloc (#4)

MATÉRIEL

• Poteaux et filet.



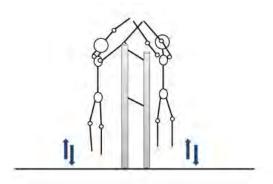
DISPOSITION

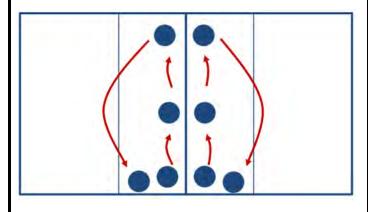
• Équipes de deux joueurs se faisant face, placés de chaque côté du filet.

DÉROULEMENT

- Les joueurs sautent simultanément et se touchent les mains au-dessus du filet en exécutant la technique du bloc.
- Les joueurs se déplacent simultanément à l'aide de deux pas chassés et sautent de nouveau.
- Faire l'exercice jusqu'à la fin de son terrain et recommencer.

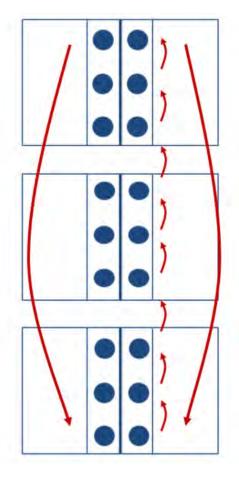
DESSIN (S)





VARIANTE

• Utiliser l'ensemble des terrains disponibles pour cet exercice.



Bloc et défensive (#5)

MATÉRIEL

• Plusieurs ballons.

DISPOSITION

- Une équipe placée en position défensive sur un côté de terrain (côté « B »).
- Un passeur placé au centre de l'autre côté du filet (côté « A »).
- Des joueurs placés en position d'attaque (côté « A »).
- Un responsable qui lance des ballons en hauteur au passeur (côté « A »).

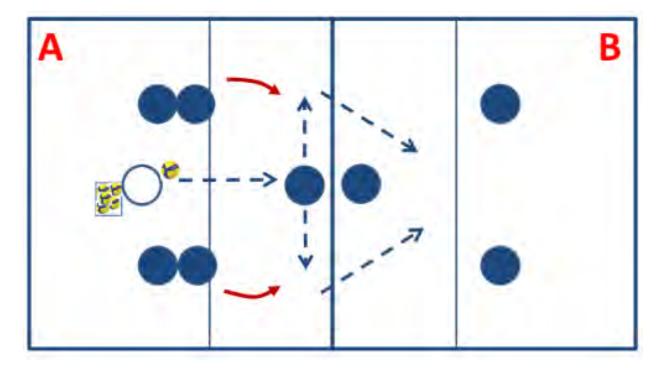
DÉROULEMENT

1re étape:

• Rappeler les principes et positions du bloc et de la défensive.

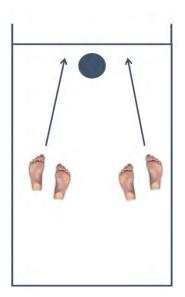
2e étape:

- Le passeur reçoit un ballon du responsable et fait une passe en "attraper-lancer" vers un des deux attaquants disponibles.
- L'équipe en défensive (côté « B ») doit essayer de bloquer ou d'empêcher le ballon de tomber par terre.
- Après 4 attaques, effectuer une rotation des joueurs de l'équipe en défensive.
- Changer les rôles des deux équipes après un certain temps.

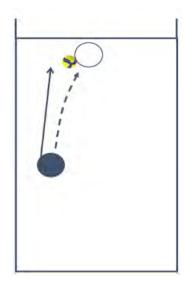


Geste technique : réception de service

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







Réception de service #1

MATÉRIEL

Plusieurs ballons.

DISPOSITION

- Une équipe en position de réception de service.
- Des joueurs derrière la ligne de fond (ou assez près du filet pour que les services soient réussis régulièrement).

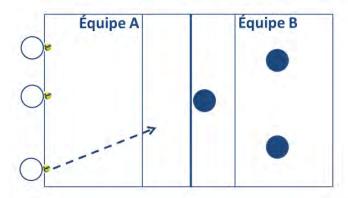
DÉROULEMENT

1re étape:

- Introduire le concept de rotation de l'équipe après la prise de possession du service.
- Introduire la notion de rouler le ballon sous le filet pour acheminer le ballon à l'équipe adverse.
- Parler de l'importance de la communication en réception de service en "appelant" son ballon (dire "OK")
- Inciter les joueurs à s'encourager après chaque échange (ex.: tape dans les mains).

2e étape:

- À tour de rôle, les joueurs de l'équipe « A » exécutent un service.
- L'équipe « B » essaie de faire une bonne réception (vers le passeur) suivie d'une passe et d'une attaque.
- Lorsque le service est manqué, l'équipe « B » ignore le ballon. Le serveur récupère son ballon en jogging et se replace à la fin de la ligne (attention, il faut enlever le ballon du terrain en vitesse).
- Après la tentative d'attaque de l'équipe « B », le serveur récupère son ballon et retourne à sa place.
- Le joueur suivant de l'équipe « A » fait son service.
- Lorsque tous les joueurs de l'équipe « A » ont servi, l'équipe « B » fait une rotation.
- Lorsque les joueurs de l'équipe « B » ont fait une rotation complète (sont revenus à leur position de départ), les rôles des 2 équipes changent (l'équipe « A » se place en réception et l'équipe « B » au service).



Réception de service #2

MATÉRIEL

Plusieurs ballons.

DISPOSITION

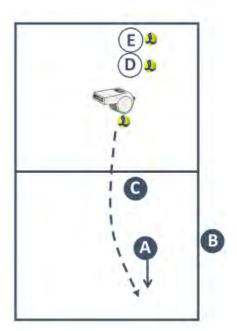
- Un groupe de 4 à 6 joueurs par animateur.
 - O Un joueur à la réception (« A ») et un joueur en attente à l'extérieur du terrain (« B »).
 - O Un joueur à la position de passeur au filet (« C »).
 - O Deux joueurs attendent près de l'animateur avec un ballon (« D » et « E »).

DÉROULEMENT

- « D » donne son ballon à l'animateur qui fait un service derrière « A) ».
- « A ») recul derrière le ballon et effectue une manchette vers le passeur (« C »).
 - Se positionner avant que le ballon arrive.
 - Toujours viser avant de faire une manchette en avançant le corps vers la cible au moment du contact
- Après son action, « A » prend la place de « C »), qui se place derrière « E »). « D » prend la place de « B » qui prend la place de « A ».

VARIANTES

- L'animateur fait des balles faciles à partir de l'intérieur du terrain.
- L'animateur fait des services (derrière la ligne de fond).
- Mettre deux joueurs en réception de service.



Déplacements :

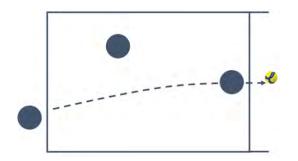
- Genoux pliés et le corps en équilibre.
- Toujours regarder le ballon.
- Pour un déplacement vers l'arrière, courir et non pas reculer.
- Orientation du corps vers l'intérieur du terrain.
- Terminer le plus possible le déplacement avant d'intervenir sur le ballon.

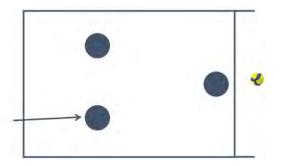




La transition service-réception

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

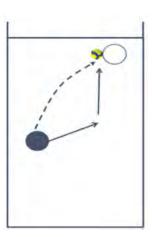




La transition réception-attaque en 2 contre 2

- L'objectif en minivolley de plage est de réceptionner devant soi avec un léger angle vers l'intérieur du terrain.
- L'approche de l'attaquant consiste à se positionner près du passeur (voir les images).
- Durant l'approche, c'est le moment pour le joueur de prendre le plus d'informations possible sur l'équipe adverse (position des joueurs, bloque ou non, etc.).

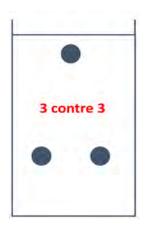




La transition attaque-Réception

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



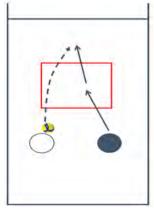




La transition réception-passe en 2 contre 2

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







Déplacement #1

MATÉRIEL ET DISPOSITION

- Plusieurs ballons placés à proximité du filet
- Les joueurs sont placés derrière la ligne de fond du terrain.

DÉROULEMENT

1re étape:

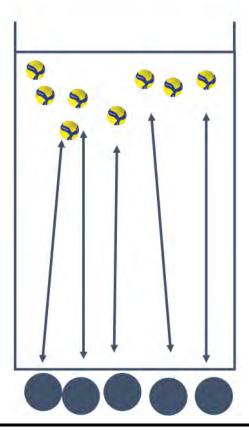
- Description de l'action d'un déplacement (voir la technique dans le guide des animateurs).
 - o Toujours regarder vers le ballon.
 - O Conserver l'équilibre et les **genoux pliés** en tout temps.
 - o Courir, mais **regarder le filet** en tournant la tête (ne pas reculer).
 - o Tourner de manière à orienter son corps face au centre du terrain.

2e étape:

• Au signal, les joueurs récupèrent les ballons (1 ballon à la fois) et les rapportent derrière la ligne de fond.

VARIANTE

• Après un certain temps, les joueurs changent de position sur la ligne de fond en s'assurant qu'ils passent du côté droit au gauche durant l'exercice.



Transition #1 (réception-attaque)

MATÉRIEL

Plusieurs ballons.

DISPOSITION

- Un groupe de 4 à 6 joueurs par animateur.
 - O Deux joueurs en réception de service (« A » et « B »).
 - O Un joueur à la position de passeur au filet (« C »).
 - O Deux joueurs en attente près de l'animateur avec un ballon (« D » et « E »).

DÉROULEMENT

1re étape:

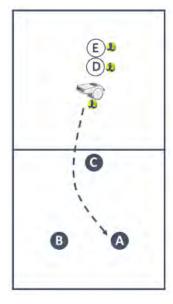
• Description d'une transition réception-attaque (voir la technique dans le guide de l'animateur).

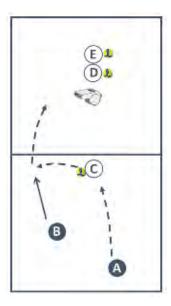
2e étape:

- « D » donne son ballon à l'animateur qui fait un service (ou une balle lancée) vers « A » et « B ».
- « A » ou « B » se positionne **avant** que le ballon arrive et effectue un mouvement « attraper-lancer » vers le passeur (« C »).
- « C » effectue une passe « attraper-lancer » au joueur qui n'a pas effectué la réception.
- Le joueur qui n'a pas effectué la réception s'approche du filet pour effectuer une attaque.
- Faire une dizaine de services en alternant entre les deux joueurs en réception de façon aléatoire avant de changer de joueurs en réception.

VARIANTES

- Effectuer une réception en manchette ou en touche.
- Faire une passe au joueur qui a effectué la réception.





Transition #2 (service-réception)

MATÉRIEL

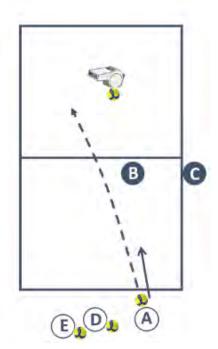
• Plusieurs ballons.

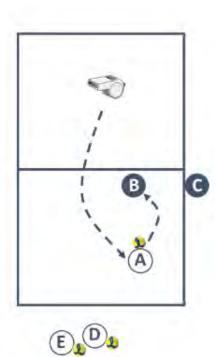
DISPOSITION

- Un joueur au service (« A ») avec deux joueurs en attente dernière lui (« D » et « E »).
- Un passeur près du filet (« B »).
- Un passeur en attente à l'extérieur du terrain (« C »).
- Un animateur de l'autre côté du filet.

DÉROULEMENT

- L'exercice débute avec le joueur au service (« A ») qui s'exécute, puis va se positionner rapidement en réception, à l'intérieur du terrain.
 - o « A » regarde toujours l'animateur et son ballon durant la transition afin de capter son intention.
- L'animateur envoie immédiatement un ballon à « A » en réception afin que celui-ci puisse effectuer un contact en manchette vers « B ».
- « B » attrape le ballon et se déplace derrière « E » au service.
- « A » va en attente derrière « C » pour devenir passeur.
- « C » prend la place du passeur « B ».
- Le tempo doit être assez rapide. Il faut demander au prochain serveur (« D ») de s'exécuter dès que le passeur (« B ») attrape le ballon.





Transition #3 (attaque-réception)

MATÉRIEL

Deux ballons par joueurs en action.

DISPOSITION

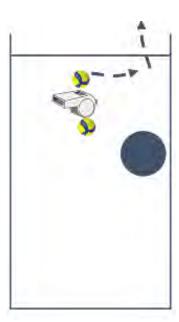
Un animateur près du filet au centre du terrain.

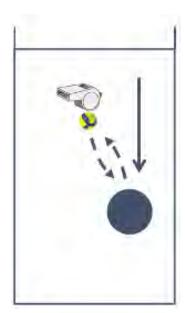
DÉROULEMENT

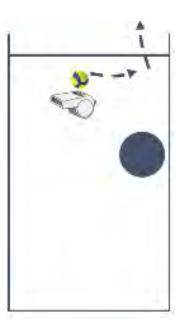
- L'animateur au filet fait une passe d'attaque au joueur qui s'exécute.
- Immédiatement après son attaque, le joueur recule le plus rapidement possible en réception.
 - O Attention à la technique de déplacement.
 - o Toujours regarder l'animateur afin de bien lire son intention.
- L'animateur lance un deuxième ballon au joueur qui doit lui retourner en manchette.
- Le joueur attaque ensuite ce même ballon lancé par l'animateur, issu de la réception en manchette.
- Le joueur va chercher ses deux ballons et retourne en file d'attente.
- Forcer le déroulement rapide de l'éducatif.
- Si le joueur manque sa réception, il **n'a pas de passe** pour l'attaque.

VARIANTE

• Varier la hauteur des ballons lancés par l'animateur pour travailler la réception.







"Être sur le qui-vive"

MATÉRIEL

• Un panier à ballons par terrain.

DISPOSITION

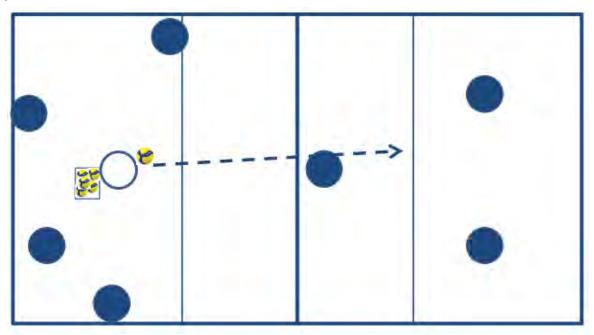
- Un responsable au centre du terrain avec le panier à ballons.
- Une équipe de trois joueurs en position défensive, face au responsable.
- Une équipe du côté du responsable en attente.

DÉROULEMENT

- Le responsable lance un ballon à l'équipe en défensive.
- L'équipe en défensive récupère le ballon et effectue les trois contacts jusqu'à l'attaque dans le territoire adverse.
- Lorsque le troisième contact est terminé (réussi ou raté), le responsable relance immédiatement un nouveau ballon.
- La dynamique de cet exercice est basée sur le peu de temps entre l'action d'attaque et la relance d'un autre ballon. Les joueurs doivent donc reprendre rapidement leur position.
- Faire trois à cinq lancers avant d'effectuer une rotation, dans le sens des aiguilles d'une montre, des joueurs en défensive.
- Changer l'équipe en défensive lorsque tous les joueurs auront fait un tour complet à chacune des positions.

VARIANTE

• Placer le responsable debout sur une chaise et simuler des attaques.





GESTES
TECHNIQUES,
EXERCICES ET
ACTIVITÉS

Activité : Concours du jour

Concours du jour #1 (Nettoie ta chambre)

MATÉRIEL

• Plus de ballons que de joueurs.

DISPOSITION

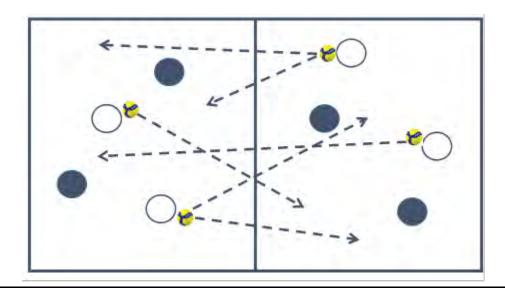
- Deux équipes ayant le même nombre de joueurs de chaque côté du filet.
- Utiliser le terrain de minivolley de plage.

DÉROULEMENT

- 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, touche, etc...).
- Lorsque le temps est écoulé, l'équipe possédant le moins de ballons de son côté du filet gagne.
- Suggestion : parties de 30 secondes.

VARIANTES

- Ajouter une couverture ou un parachute sur le filet. En plus de travailler la vitesse de réaction, les ballons ne peuvent plus traverser sous le filet.
- Utiliser une plus grande surface de jeu.
- Utiliser la touche, l'attaque, le service, le lancer à deux mains, le lancer avec la main non dominante, le lancer par-dessus la tête, rouler le ballon, etc.



Concours du jour #2 (La course des services)

MATÉRIEL

• Un ballon par équipe.

DISPOSITION

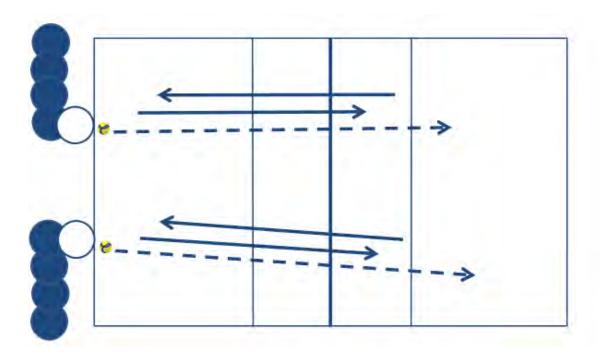
• Les équipes sont placées du même côté de terrain, derrière la ligne de service.

DÉROULEMENT

- Le premier joueur de chaque équipe effectue un service par-dessus le filet, récupère son ballon à la course et revient le porter (et non le lancer) au prochain joueur de son équipe.
- La première équipe dont tous les joueurs se sont exécutés s'assoit par terre et gagne la course.
- Le joueur qui rate son service doit récupérer son ballon et recommencer (il perd ainsi du temps).
- Le joueur qui rate deux fois son service de façon consécutive doit le récupérer et mettre au moins les deux pieds de l'autre côté du filet avant de rapporter le ballon à son coéquipier.

VARIANTE

• Faire plus d'un passage pour faire durer la course plus longtemps.



Concours du jour #3 (Le tic-tac-toe)

MATÉRIEL

- Neuf cerceaux pour deux équipes.
- Trois foulards (ballons, souliers ou tout autre objet) par équipe (une couleur par équipe).

DISPOSITION

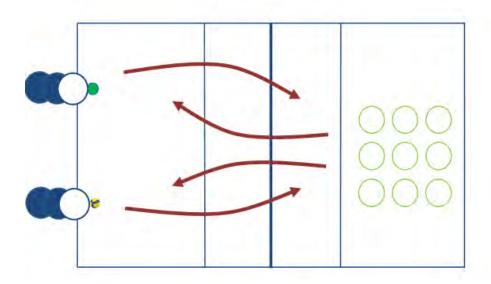
- Deux équipes placées en file indienne du même côté du filet, derrière la ligne de service.
- Les trois premiers joueurs de l'équipe ont un foulard dans les mains.

DÉROULEMENT

- Jeu basé sur le tic-tac-toe standard.
- Au signal de départ, les premiers joueurs de chaque équipe se déplacent en courant pour aller porter un foulard dans un des neuf cerceaux et retournent en courant passer le relais au deuxième joueur de leur équipe (tape dans la main) avant de se replacer derrière la file.
- Deux foulards ne peuvent se retrouver dans le même cerceau.
- S'il n'y a pas eu de tic-tac-toe après le 3e foulard, le 4e participant doit déplacer un foulard de son équipe d'un cerceau à un autre pour tenter d'effectuer un tic-tac-toe.
- Les participants ne peuvent marcher à l'intérieur ou sur les cerceaux (éviter les blessures).

VARIANTE

• Après quelques essais, ajouter des éléments de pliométrie à faire avant d'arriver aux cerceaux (ex.: roulade, jeu de pieds, etc.).



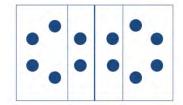
Concours du jour #4 (Le piège à touches)

MATÉRIEL

• Un ballon par groupe.

DISPOSITION

• Les joueurs des groupes sont placés en cercles.



DÉROULEMENT

- Au signal de départ, les joueurs effectuent le plus grand nombre de touches consécutives entre eux en 2 minutes.
- Si le ballon tombe au sol, les joueurs le récupèrent et recommencent leur séquence du début.
- Le groupe ayant réussi la séquence la plus longue gagne.

VARIANTES

- Utiliser la manchette.
- Permettre la touche et la manchette.





Concours du jour #5 (La chenille)

MATÉRIEL

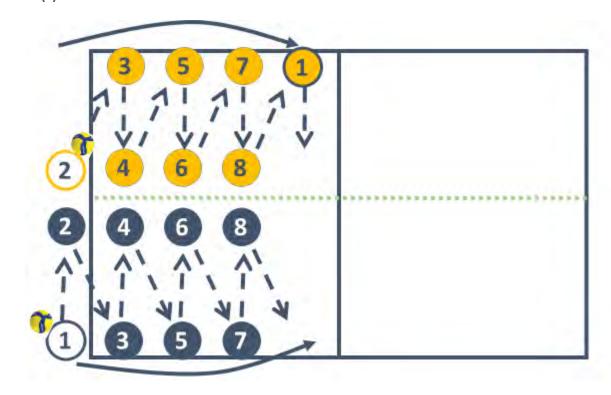
• Un ballon par groupe.

DISPOSITION

- Groupe de 6 à 8 joueurs.
- Chaque groupe forme deux lignes de **joueur qui se font face** (voir l'image).
- Course à relai où les groupes doivent parcourir le terrain.
- Faire sous forme d'exercice ou de course.

DÉROULEMENT

- Au signal, les joueurs font **progresser** le ballon de joueur en joueur en utilisant la passe « arc-en-ciel ».
- La progression du ballon vers la ligne d'arrivée **alterne d'une ligne à l'autre** par les joueurs placés en face d'eux (suivre les numéros).
- Une fois sa passe effectuée, le joueur se **déplace vers le devant de sa file** pour continuer la course.
 - O Déplacements pas chassés ou autres.





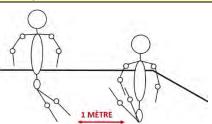
GESTES
TECHNIQUES,
EXERCICES ET
ACTIVITÉS

Activités d'échauffement

Échauffement #1 (Les barreaux de l'échelle)

DISPOSITION

- Groupes de 4 à 6 joueurs placés derrière une ligne de départ.
- Les joueurs sont assis à 1 m de distance les uns des autres.
- Les jambes sont allongées, parallèles à la ligne de départ (voir l'image).

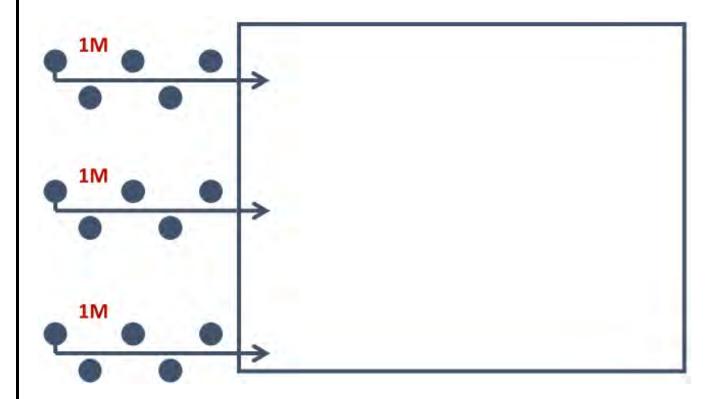


DÉROULEMENT

- Au signal, le dernier joueur de la file se lève, passe **prudemment** par-dessus les jambes des membres de son équipe et va s'asseoir à 1 m devant son coéquipier qui est le premier de la file.
- Une fois le joueur assis, le dernier joueur de la file se lève et fait le même parcours.
- La première équipe dont le dernier joueur s'assoit derrière la ligne d'arrivée gagne la course.

VARIANTE

• Effectuer plusieurs courses aller-retour en se déplaçant de différentes façons.



Échauffement #2 (Les manipulations)

MATÉRIEL : 1 ballon par équipe

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

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

VARIANTES:

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

- Tenir le ballon en équilibre sur 1 avant-bras.
- Tenir le ballon à 2 mains **derrière son dos**. Par un mouvement de poignet, le passer par-dessus la tête et le rattraper.



Échauffement #3 (Le vide-panier)

MATÉRIEL

• Un panier rempli de ballons.

DISPOSITION

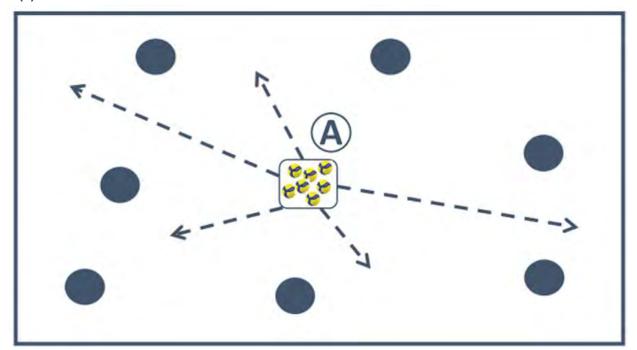
- L'animateur (ou un joueur) disposé autour du panier à ballons.
- Tous les autres joueurs sont éparpillés autour.

DÉROULEMENT

- L'objectif est de vider le panier de ballon.
- Au signal de départ, le responsable du panier (« A ») lance les ballons de façon aléatoire autour du panier.
- Les autres joueurs doivent les ramener en les déposant dans le panier le plus vite possible (attention : interdit de lancer les ballons vers le panier).
- Si le panier se vide complètement, « A » a gagné.
- Le jeu se poursuit jusqu'à la fin du temps déterminé ou lorsque le panier est totalement vide.

VARIANTES

- Augmenter ou diminuer le nombre de ballons et de paniers à ballons.
- Augmenter ou diminuer le nombre d'intervenants qui lancent les ballons.
- « A » vide le panier en utilisant les techniques de la manchette, de la touche ou du service.
- Exiger que les « rapporteurs » se déplacent en pas chassés, pas croisés, chassés-croisés, etc.



Échauffement #4 (La course en X)

MATÉRIEL

• 6 ballons par 1/2 terrain.

DISPOSITION

- La course chronométrée se fait un joueur à la fois.
- 1 ballon placé au centre et 1 ballon placé aux 4 coins d'un 1/2 terrain de minivolley.
- Le joueur débute au centre du terrain avec le 6e ballon dans les mains.

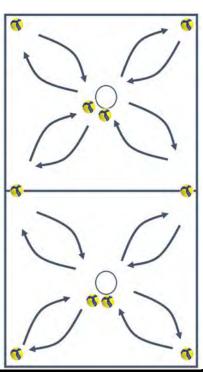
DÉROULEMENT

- Au signal de départ, le joueur échange son ballon avec celui au sol au centre du terrain et répète ce geste avec chacun des ballons placés aux 4 coins du 1/2 terrain.
- Le joueur doit toujours revenir au centre et faire l'échange avec le ballon du centre avant d'aller au prochain coin.

VARIANTES

- Faire l'exercice en opposition à un joueur sur l'autre 1/2 terrain.
- Faire l'exercice à relais en opposition à une autre équipe.





Échauffement #5 (Le chat et la souris)

MATÉRIEL

Aucun matériel.

DISPOSITION

- 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 ».



DÉROULEMENT

- 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 des joueurs d'une équipe, 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

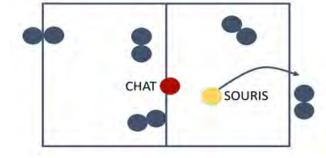
- Faire le jeu assis au sol ou debout.
- Avoir plus d'un « chat » et plus d'une « souris » en même temps (chaque « chat » est attitré à une « souris » et ne peut changer).
- Lorsque la « souris » se couche à côté d'un joueur d'une équipe, la personne à l'extrémité du nouveau groupe de 3 obtient le rôle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

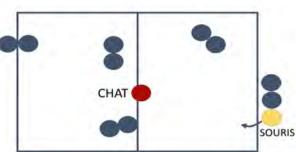












Échauffement #6 (La course de la rapidité)

MATÉRIEL

Deux ballons par terrain.

DISPOSITION

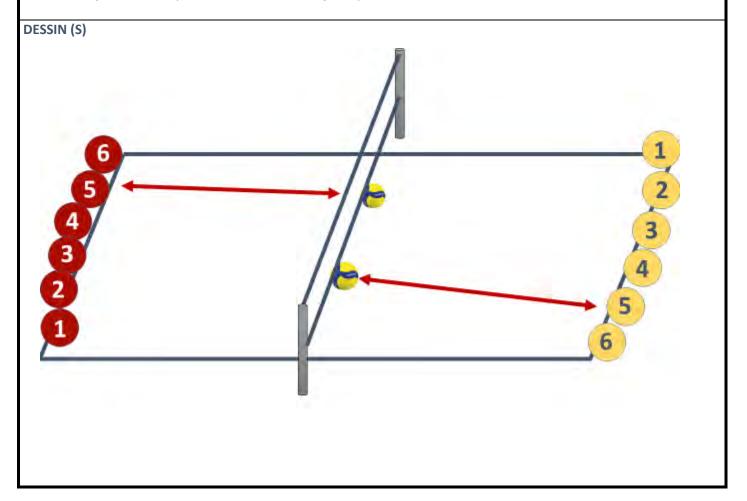
- Le groupe est séparé en **équipes égales** et s'assoit sur la ligne de fond du terrain de minivolley, face à une autre équipe.
- Deux ballons sont placés à la ligne de centre du terrain, sous le filet (un ballon par équipe).
- L'animateur **donne un numéro** à chaque joueur (par exemple : 1 à 6 de l'équipe « A » et 1 à 6 de l'équipe « B »).

DÉROULEMENT

- Lorsque l'animateur nomme un numéro, les joueurs associés au numéro courent prendre un ballon, exécutent trois touches au-dessus de leur tête et retournent s'assoir à leur ligne de départ.
- Le dernier participant à s'assoir doit exécuter une action (par exemple : 15 jumpings jacks).

VARIANTES

- Un joueur peut se faire attribuer plus d'un numéro si les équipes ne sont pas de nombre égal.
- Les joueurs se déplacent de différentes façons (pas chassés, de reculons, etc.).



Échauffement #7 (De Mars à la Terre)

MATÉRIEL

• Deux cônes, ballons ou autre objet interprétant une planète.

DISPOSITION

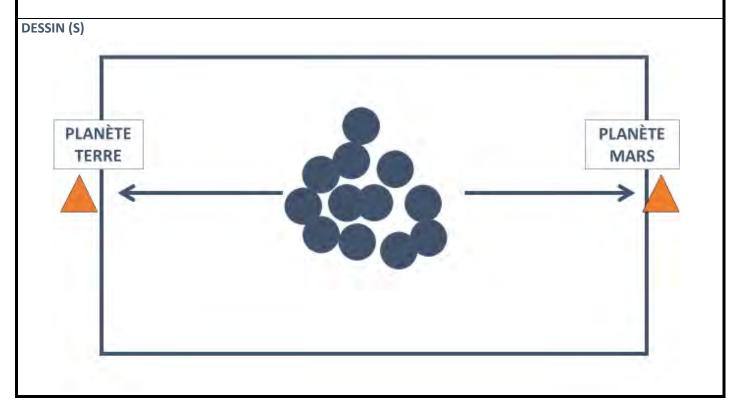
• Les cônes sont placés à environ 20 mètres de distance l'un de l'autre. L'un représente la Terre, l'autre la planète Mars.

DÉROULEMENT

- 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 ».

VARIANTES

- « 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.



Échauffement #8 (La grande tournée)

MATÉRIEL

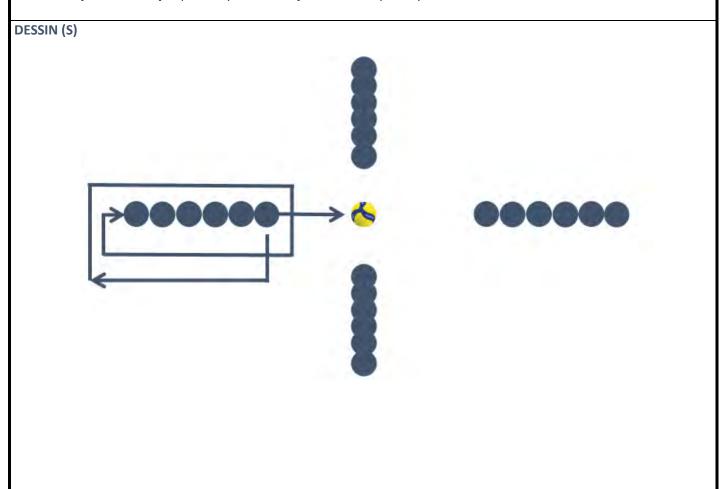
• Un ballon.

DISPOSITION

• Les joueurs forment au minimum deux **équipes placées à égale distance d'un ballon** (plus il y a d'équipes, plus il y a de participants qui bougent).

DÉROULEMENT

- Au signal de l'animateur, le joueur le plus proche du ballon de chaque équipe fait **un tour complet** de son équipe en courant et retourne se placer derrière son équipe (1 tour et demi).
- Une fois derrière la file, le joueur **passe entre les jambes** des membres de son équipe et se dépêche à prendre le ballon avant une autre équipe.
- L'équipe qui réussit obtient le point.
- Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs aient participé au moins une fois.



Échauffement #9 (À bout de souffle)

MATÉRIEL

• Aucun.

DISPOSITION

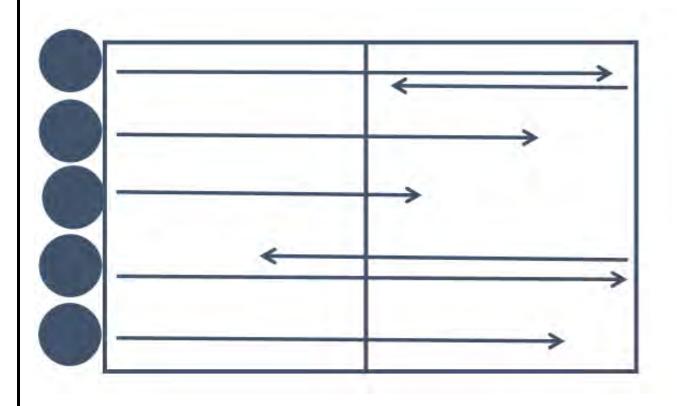
• Le groupe se place sur la **ligne de fond** du terrain de minivolley.

DÉROULEMENT

- Pour débuter, l'animateur demande : « Quel est votre nom ? »
- En réponse, les participants **crient leur nom** en courant le plus loin possible sans prendre une deuxième respiration.
- Les participants vont d'une ligne de fond à l'autre du terrain de minivolley.
- Le but du jeu est de se rendre le plus loin possible.

VARIANTE

• L'animateur pose des questions variées dont la réponse est en un mot.



Échauffement #10 (Les catapultes)

MATÉRIEL

• 2 ballons par équipe.

DISPOSITION

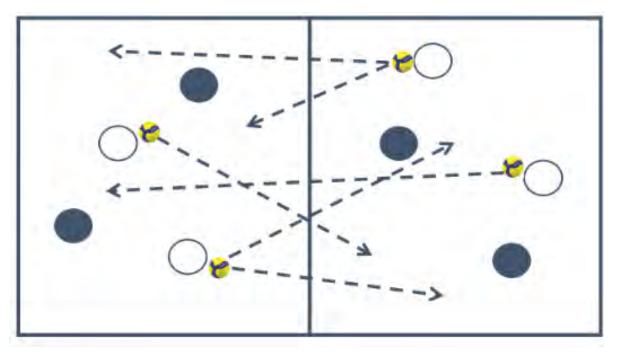
• 2 équipes de 5 à 6 joueurs se placent sur 1 terrain de minivolley en 4 contre 4 (incluant 2 joueurs en attente sur le côté).

DÉROULEMENT

- Au signal, les joueurs **lancent les ballons par-dessus le filet** dans le terrain adverse en visant des espaces libres.
- Les joueurs sans ballon tentent d'attraper les ballons lancés par les joueurs adverses.
- Un **point est marqué** quand un ballon **tombe au sol**, **sans avoir été touché** par un des joueurs de l'équipe en défensive.
- Les joueurs **peuvent se déplacer avec le ballon**, le passer ou le faire traverser directement de l'autre côté du filet peu importe la manière.
- Faire un changement rapide à chaque 10 points avec un des joueurs en attente.
- L'animateur compte les points (attention, ça peut aller vite).

VARIANTE

• Les joueurs retournent les ballons en mouvement « attraper-lancer », en mouvement « attraper-lancer » suivi d'une touche, en smash ou autre.





GESTES
TECHNIQUES
EXERCICES ET
ACTIVITÉS

Activités de retour au calme et autres activités

Retour au calme (Jeu du chef d'orchestre) jeu calme

AVANT DE JOUER

- L'animateur désigne un détective (qui s'isole).
- Les autres joueurs jouent le rôle de musiciens, s'assoient en rond et se désignent un chef d'orchestre.

BUT DU JEU

- Pour le détective : trouver qui est le chef d'orchestre.
- Pour le chef d'orchestre : faire jouer ses musiciens sans que le détective ne découvre qui il est.
- Pour les musiciens : suivre les mouvements du chef d'orchestre sans que le détective découvre qui il est.

DÉROULEMENT DU JEU

- Dès que l'animateur dit « chef d'orchestre, jouez ! », le chef d'orchestre mime un instrument de musique. Il est aussitôt imité par son groupe de musiciens.
- L'animateur appelle ensuite le détective qui s'approche et se déplace autour du groupe afin de découvrir qui est le chef d'orchestre.

Important: le chef d'orchestre doit changer régulièrement de mime pour donner une chance au détective de le démasquer.

- Le détective a un temps limité (ex. : 2 minutes) pour faire 3 propositions.
- S'il n'a pas deviné qui est le chef d'orchestre après la 3e proposition (ou à l'issue du temps imposé), il reste détective. L'animateur désigne alors un nouveau chef d'orchestre parmi les musiciens et la partie recommence.
- À l'issue de la 2e partie, si le détective échoue encore dans sa recherche du chef d'orchestre, il désigne un nouveau détective (un détective ne peut pas rester détective plus de 2 parties consécutives).
- Si le détective a trouvé qui est le chef d'orchestre, il s'assoit dans la ronde et le chef d'orchestre devient le détective.

Retour au calme (Jeu du tireur d'élite) jeu calme

Même base de jeu que le chef d'orchestre (voir plus haut)

AVANT DE JOUER

- L'animateur désigne un détective (qui s'isole).
- Les autres joueurs s'assoient en rond.
- L'animateur fait des croix, avec le doigt, sur le dos de chaque enfant sauf sur l'un d'entre eux (il fait un rond). Ce dernier sera le tireur d'élite.

DÉROULEMENT DU JEU

- Le détective revient et doit trouver le tireur d'élite.
- Le tireur d'élite élimine les joueurs assis en rond en leur faisant des **clins d'œil**. Chaque joueur éliminé s'allonge au sol.
- Le détective a le droit à 3 propositions pour trouver le tireur.

Important : le détective aura automatiquement échoué dès lors qu'il ne restera que 3 joueurs en vie.





Retour au calme (Le mercredi rigolothérapie)

DISPOSITION

- Assis en cercle dans un espace délimité.
- L'animateur explique le déroulement de l'activité (segments Blagues, Expérimentation, Jeux).



DÉROULEMENT

Segment Blagues (Les jeunes peuvent aussi conter des blagues qu'ils connaissent)

BLAGUES	RÉPONSES		
Comment appelle-t-on un petit facteur?	Un imposteur (nain posteur)!		
Comment appelle-t-on un Mexicain qui ne conduit pas automatique?	Manual!		
Comment appelle-t-on un Mexicain qui est debout à côté du comptoir?	M. Sanchez!		
Pourquoi les canards ont-ils les pieds palmés?	Pour éteindre les feux.		
Pourquoi les éléphants ont-ils les pieds plats?	Pour éteindre les canards en feu!		
Pourquoi les baleines vivent-elles dans l'eau salée?	Parce que si elles vivaient dans l'eau poivrée, elles atchoumeraient tout le temps.		
Qu'est-ce qui est rose et qui va d'arbres en arbres?	De la gomme balloune collée aux fesses de Tarzan.		
1 manteau + 2 manteaux = 3 manteaux Je suis fort en calcul manteaux.			
C'est quoi la différence entre un castor et un caribou?	20 cents.		
C'est une fois un gars qui demande à son ami "peux-tu me dire si mon clignotant fonctionne?".	Ami : "oui, non, oui, non, oui, non"		
Qu'est-ce qu'il y a au milieu de l'océan?	Un "É".		
Qu'est-ce qui est transparent et qui court dans un champ?	Un troupeau de vitres.		
Comment appelle-t-on une chauve-souris qui a des cheveux sur la tête?	Une souris. OUAH HA HA HA HA HO HO		
Comment les joueurs de hockey mangent leurs carottes?	En rondelles.		
Comment on appelle ça une poule brillante?	Une ampoule.		
Dans quoi se baignent les extraterrestres?	Une piscine hors terre.		
Comment appelle-t-on un chien pas de pattes?	On ne l'appelle pas, on va le chercher.		
Pourquoi les girafes ont un grand cou?	Parce qu'elles puent des pieds.		
Si je te donne 50 gâteaux et que tu en manges 48 ça donne quoi?	Un sérieux mal de ventre.		
Qu'est-ce qui est plus grand et plus léger que le stade olympique?	Son ombre.		
Quel animal saute plus haut qu'un arbre?	Tous les animaux car les arbres ne sautent pas!		
Pourquoi le clown porte des bretelles rouge, rose et bleu?	Pour ne pas perdre ses culottes!		
Comment on reconnaît un fantôme idiot?	Il grimpe par-dessus les murs.		
Quelle est la date de fête mondiale des chats?	La mi-août.		

Retour au calme (Le mercredi rigolothérapie)

DÉROULEMENT (Suite)

Segment Expérimentation des différents rires	Segment prononciation amusante	
Le rire timide	Si un chasseur sait chasser sans son chien.	
Le rire en déboulée	Les chemises de l'archiduchesse sont-elles sèches ou archisèches?	
Le rire couiné	Ciel si ceci se sait, ces soins sont sans succès.	
Le rire du cochon	Je veux et j'exige, j'exige et je veux.	
Le rire du phoque	Dis donc Dina, que dit-on du dos d'un dodu dindon?	
Le rire muet	Jean sait jaser chez son gendre.	
Le rire qui hausse les épaules	Six scies scient six cigares, 606 scies scient 606 cigares.	
Le rire en gonflant le ventre	Fruits cuits ou fruits crus.	
Le rire du nez seulement	César laisse sécher chez Zaché, sur son sachet, ses six	
	chaussettes et ses chaussons saucés.	
Le rire aigu	Piano-panier (répéter).	
Le rire grave		
Le rire des voyelles (faire toutes les voyelles en riant)		



Segment Jeux

Le chef d'orchestre:

• Le groupe rit en suivant les gestes de baguette de l'animateur (doux, fort, aigu ou grave).

La chaine du rire (se servir des blagues de la section précédente ou autres) :

- En faisant des petits groupes, les participants se couchent sur le dos en cercle, la tête sur le ventre du voisin de droite (objectif : tirer profit de la contagion du rire en petits groupes).
- L'animateur déclenche la chaîne du rire en racontant une bonne blague et dirige les participants à se concentrer sur les mouvements de leur tête.

La bataille:

• 2 par 2, les participants se tiennent les 2 mains en se regardant dans les yeux et se contrôlent à retenir un rire, puis explosent ensemble!

Pauvre petit chat:

- Une personne imite un chat au centre du groupe et tente de faire rire les autres.
- Les observateurs doivent constamment répéter « pauvre petit chat » sur différentes tonalités.

Le rire de la victoire:

• Au signal, les participants lèvent les bras au ciel en riant fort.

Autres activités (Regarde moi, regarde moi pas) jeu calme

MATÉRIEL

• 1 ballon.

DISPOSITION

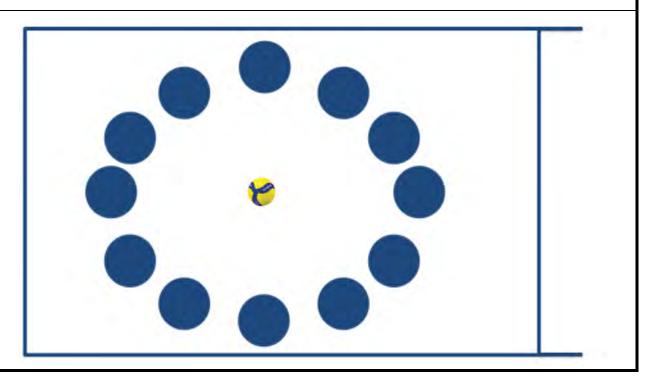
- 5 participants et plus.
- Le ballon (ou tout autre objet) est placé au centre de l'aire de jeu, entouré par un grand cercle de participants.

DÉROULEMENT

- Tous les participants fixent l'objet pendant que l'animateur compte à rebours « 3...2...1...GO! ».
- À « GO », tous les participants lèvent les yeux et regardent un autre participant dans les yeux.
- Il est interdit de loucher, de changer de participant ou de ne regarder personne lorsque le « GO » se fait entendre.
- Si deux personnes se croisent mutuellement du regard, elles sont éliminées.
- Le jeu arrête lorsqu'il ne reste qu'une seule personne.

VARIANTES

• Trouver une conséquence à faire ou une démarche théâtrale à utiliser lorsqu'on est éliminé. Ex.: s'écrouler au sol comme si le participant venait de recevoir une balle de fusil.



Autres activités (L'arbre gardien) jeu calme

MATÉRIEL

- Une chaise (peut aussi se faire debout).
- Des petits bâtons, crayons ou tout autre petit objet se prenant facilement à une main.
- 1 foulard pour cacher les yeux.

DISPOSITION

- Un participant est le gardien assis sur une chaise au centre de l'aire de jeu, les yeux bandés.
- 2 équipes placées à l'opposé l'une de l'autre.
- Plusieurs brindilles (petits objets) placées sous la chaise du gardien.

DÉROULEMENT

- Au signal de l'animateur, chaque équipe envoie un joueur qui doit silencieusement s'approcher du gardien et rapporter une brindille. **Un silence général est requis pour jouer à ce jeu.**
- Si le gardien entend un bruit, il pointe à l'endroit où il suspecte qu'un voleur approche. S'il s'agit effectivement de l'endroit où se trouve le joueur, l'animateur l'élimine et son équipe doit alors envoyer un autre voleur.
- Un joueur qui réussit à prendre une brindille et à retourner derrière sa ligne avant son adversaire, sans être éliminé, gagne son duel.
- Les deux équipes choisissent 2 nouveaux voleurs et recommencent.
- Après quelques duels, l'animateur choisira un nouveau gardien.
- Après un certain temps (ou lorsque tous les joueurs auront eu la chance de participer), l'équipe ayant accumulé le plus de brindilles gagne!

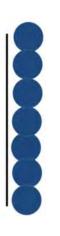
VARIANTE

• Envoyer 2 ou 3 voleurs par équipe en même temps.









Autres activités (Les duels) jeu calme

MATÉRIEL

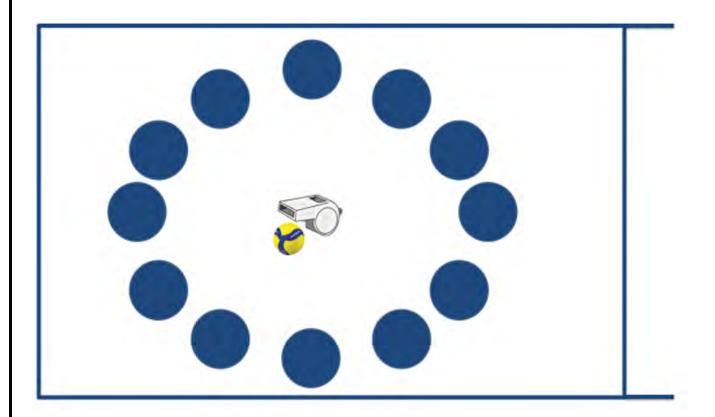
• 1 ballon.

DISPOSITION

- Les participants sont debout en cercle.
- L'animateur est au centre du cercle avec le ballon en main.

DÉROULEMENT

- L'objectif est de rester debout en répondant plus rapidement que ses voisins.
- Lorsque l'animateur lance le ballon à un participant du cercle, les 2 participants encore debout et adjacents à celui-ci doivent dire un mot lié au minivolley (ex.: smash, touche, service, etc...) le plus rapidement possible.
- Le participant le moins rapide des deux s'assoit par terre jusqu'à la fin du jeu (l'animateur tranche).



Autres activités (Le tapis volant) jeu calme

MATÉRIEL

• Un tapis, un drap ou une nappe (idéalement avec deux côtés différents).



DISPOSITION

• 5 à 15 participants, debout sur le tapis.

DÉROULEMENT

- L'animateur propose de faire un voyage en tapis volant avec Aladin et désigne des participants pour se placer sur le tapis.
- Pour poursuivre le voyage, il faut retourner le tapis. Bien sûr, on ne peut pas poser de pieds en dehors du tapis, au risque de tomber dans le vide!



Autres activités (Le nœud humain) jeu calme

MATÉRIEL

• Aucun.

DISPOSITION

• Un groupe de 5 à 15 participants.



DÉROULEMENT

- L'objectif est de démêler un nœud humain pour former un cercle.
- Le groupe se rapproche et tout le monde attrape deux mains au hasard.
- Lorsque tout le monde a deux mains, il faut faire passer les uns en dessous, les autres par-dessus de façon à revenir à l'état de cercle.
- Attention! Aucune main ne doit être lâchée!





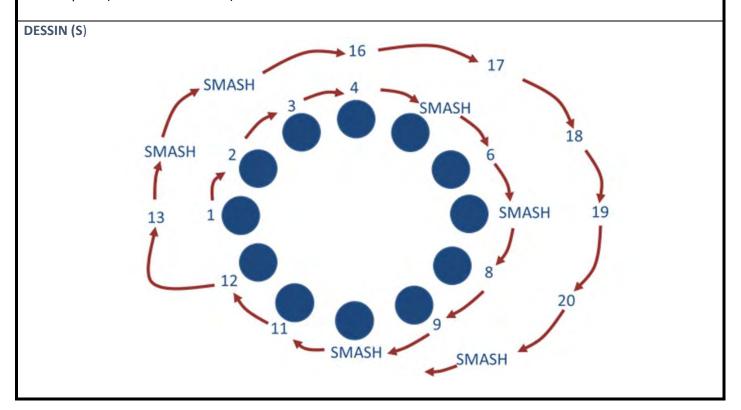
Autres activités (La ronde du smash) jeu calme		
MATÉRIEL Aucun	DISPOSITION Les participants sont assis en cercle.	

DÉROULEMENT

- Tour à tour et dans le sens horaire, les participants disent un chiffre en commençant par 1, puis 2, 3, 4, etc.
- À chaque multiple de 5 et de 7, le participant doit dire «SMASH». S'il y a une erreur durant le jeu, le groupe recommence l'activité à un autre endroit dans le cercle.
- Exemple: 1-2-3-4--SMASH--6--SMASH--8-9--SMASH--11-12-13--SMASH--SMASH--16-17-18-19--SMASH--SMASH--22-23-24--SMASH--26-27--SMASH--29--SMASH--...

VARIANTES

- Difficulté: Pour rendre le jeu plus difficile, dire «SMASH» pour les multiples de 5 et dire «SERVICE» pour les multiples de 7.
- Difficulté: Pour rendre le jeu plus difficile, changer l'ordre horaire par l'ordre antihoraire lorsqu'un participant dit «SMASH» (ex.: le participant qui dira "4" dira aussi "6", "8", "12", etc.).
- Faire le même jeu avec les multiples de 7 (ex.: 7-14-21-28-35-42-49-56-63...) et les chiffres qui se terminent par 7 (ex.: 7-17-27-37-47...).



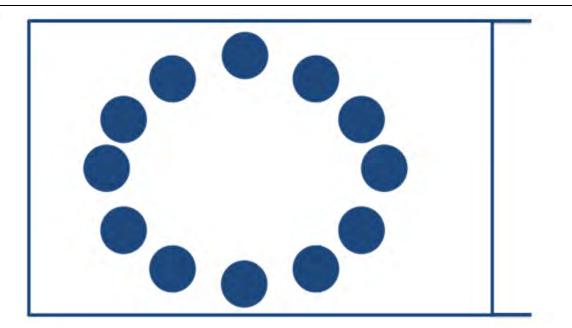
Autres activités (Le tic nerveux) jeu calme		
MATÉRIEL Aucun	DISPOSITION Les participants sont assis en cercle.	

DÉROULEMENT

- Tous les joueurs se choisissent un tic nerveux (ex.: se toucher l'oreille, faire une grimace, avoir le hoquet, etc.).
- L'objectif est de ne pas se tromper dans la chaîne de tics nerveux.
- Le groupe fait un tour de mémorisation, puis tout le monde commence le rythme de « We will rock you » (2 claques sur les cuisses + 1 claque dans les mains, en allant pas trop vite).
- Le participant qui commence le jeu claque deux fois sur ses cuisses, fait son tic, claque encore deux fois sur ses cuisses puis fait le tic de quelqu'un d'autre.
- La personne visée doit, toujours en suivant le rythme, faire son tic sur un claquement de main avant de le relancer à quelqu'un d'autre.

VARIANTES

- Pour les champions: la variante à 3 tics
 - Le participant doit faire le tic de celui qui le lui a envoyé, puis faire le sien et finalement faire celui de sa cible.
- Il est possible d'accélérer le rythme lorsque tous les participants ont bien compris le jeu.



Autres activités (Le pousse-attrape) jeu calme

MATÉRIEL

1 ballon.

DISPOSITION

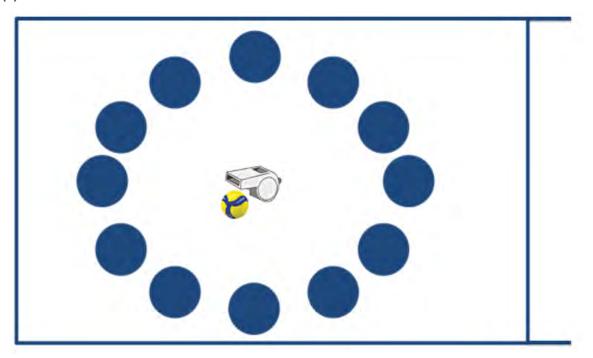
- Les participants sont debout en cercle.
- L'animateur (ou un joueur) est au centre du cercle avec le ballon dans les mains.

DÉROULEMENT

- L'objectif est de faire le contraire de ce qui est demandé par l'animateur.
- L'animateur lance le ballon directement à un participant et dit « pousse » ou « attrape » juste avant de s'exécuter.
- Le joueur visé doit faire le contraire de ce qui lui est demandé (soit d'attraper le ballon ou de le repousser).
- Si le joueur visé se trompe, il se retire du jeu.

VARIANTE

• Dépendamment du nombre de joueurs dans le groupe, ceux-ci peuvent avoir jusqu'à 2 chances avant d'être retirés.



Activités autres (Le tic-tac-toe humain)

MATÉRIEL

• 9 chaises, cerceaux, tapis ou tout autre objet permettant de s'asseoir et de déterminer la forme du jeu du tic-tac-toe.



DISPOSITION

- 2 équipes d'un minimum de 5 joueurs.
- Chaque joueur se verra attribuer un numéro (ex.: 1 à 7 s'il y a 7 joueurs).
- Les 2 équipes se placent chacune de leur côté, debout à une distance rapprochée, mais égale du jeu de tic-tac-toe.

DÉROULEMENT

- Au signal, l'animateur nomme un numéro.
- Les joueurs de chaque équipe reliés à ce numéro s'assoient sur la chaise de leur choix. Le premier joueur assis peut rester en place alors que l'autre est éliminé.
- Le joueur assis doit toujours montrer la forme d'un "X" ou d'un "O" avec ses mains (ou ses bras) jusqu'à la fin de la partie afin que les 2 équipes puissent le voir.

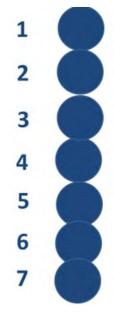




- L'animateur nomme un 2e numéro et ainsi de suite.
- La première équipe à faire un tic-tac-toe gagne la partie.







Activités autres (La tag roche-papier-ciseaux)

DISPOSITION

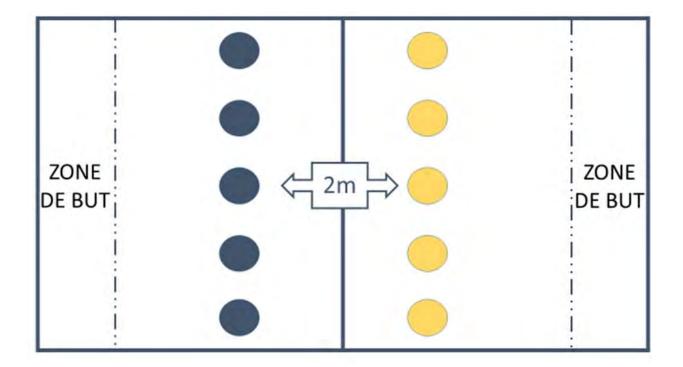
• 2 équipes d'un nombre sensiblement égal placées en ligne, une face à l'autre au centre du terrain.

DÉROULEMENT

• Les règles du jeu roche-papier-ciseaux s'appliquent et les joueurs montrent leur signe au moment de dire "ciseaux".



- Chaque équipe détermine en caucus si elle va utiliser la roche, le papier ou les ciseaux.
- Lorsque les 2 équipes sont prêtes, elles se placent à environ 2 mètres de distance de l'autre équipe.
- Au signal, les équipes se montrent leur signe choisi (ex.: roche, papier ou ciseaux).
- L'équipe qui gagne a la chance d'éliminer un maximum de joueurs de l'équipe adverse en les touchant avant que ceux-ci ne se réfugient derrière une ligne de "but" déterminée à l'avance.
- On recommence ainsi jusqu'à ce qu'une équipe n'ait plus de participants.



Activités autres (La danse des chaînons)

MATÉRIEL

• 1 ballon.

DISPOSITION

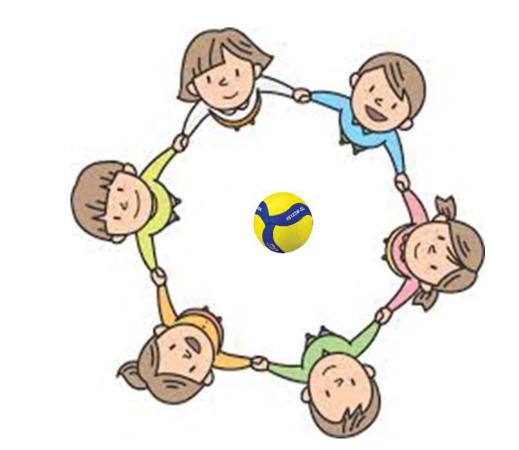
- 6 à 8 participants placés en cercle, autour d'un ballon placé au sol.
- Les participants se tiennent par la main et ne doivent pas se lâcher.

DÉROULEMENT

- Au signal, les participants tirent ou poussent avec leurs mains afin d'obliger un autre participant du groupe à toucher le ballon.
- Lorsqu'un joueur touche au ballon la partie est terminée. Le groupe se replace et recommence.

VARIANTE

• Mettre plusieurs ballons au centre du cercle.



Autres activités (Épuisons la liste)

MATÉRIEL

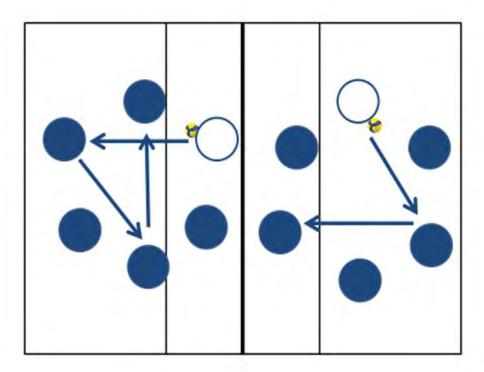
• 1 ballon.

DISPOSITION

- Les participants sont debout en cercle.
- L'animateur est au centre du cercle avec le ballon en main.

DÉROULEMENT

- L'animateur lance un ballon en hauteur à un des participants et lui demande de nommer le nom d'un légume, d'une sorte de céréales, d'une fleur, etc.
- Lorsque le participant répond, il relance le ballon en hauteur à un autre participant qui doit à son tour répondre sans répéter un mot qui a déjà été nommé.
- Les participants ne peuvent lancer le ballon aux participants placés à côté d'eux.
- Les participants disposent de 3 secondes pour répondre.
- Le jeu se poursuit jusqu'à épuisement des mots d'un même thème. Il n'y a pas d'élimination de participants.



Autres activités (Le ballon stop)

MATÉRIEL

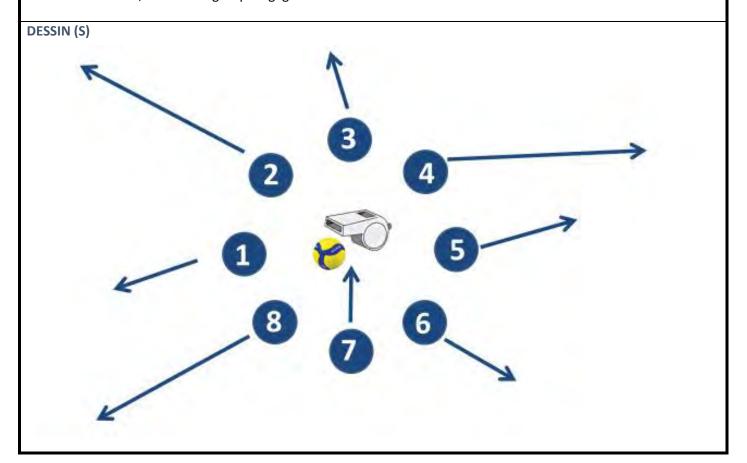
• 1 ballon.

DISPOSITION

• Les participants forment un cercle autour de l'animateur.

DÉROULEMENT

- L'animateur donne un numéro à chacun des participants.
- L'animateur lance le ballon aussi haut que possible et crie un numéro.
- Le joueur dont le numéro a été crié doit attraper le ballon pendant que tous les autres joueurs s'éloignent du cercle.
- Lorsque le joueur désigné attrape le ballon, il crie «STOP» et tous les joueurs arrêtent de bouger.
- Le joueur qui a le ballon essaie de toucher un des participants en lui lançant le ballon. S'il réussit, il a gagné. S'il échoue, le reste du groupe a gagné.



Autres activités (La muraille-manchette)

MATÉRIEL

• 1 ballon.

DISPOSITION

- Les participants sont debout en cercle.
- Les pieds sont plus larges que la largeur des épaules, collés aux pieds de ses voisins immédiats.

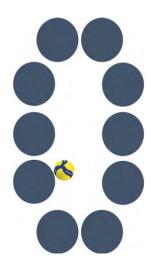




DÉROULEMENT

- L'objectif des participants est de faire sortir le ballon du cercle à l'aide d'un mouvement de manchette (seul mouvement accepté pour frapper ou bloquer le ballon).
- Le ballon doit toujours rester au sol. S'il rebondit plus haut que les genoux, un joueur le stabilise au sol avec ses mains et redémarre le jeu rapidement (personne ne peut être éliminé s'il rebondit plus haut que les genoux).
- Lorsque tous les participants sont prêts, l'animateur place le ballon à l'intérieur du cercle et le jeu commence.
- Pour éliminer un participant, le ballon doit passer: 1) entre les jambes d'un participant 2) entre 2 participants (2 personnes éliminées).
- Il est interdit de bloquer le ballon avec les genoux ou de "s'asseoir" pour réduire l'espace entre ses jambes.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste que 2 participants.





Autres activités (La traversée d'Hercule)

MATÉRIEL

• Aucun.

DISPOSITION

- Le groupe est sur une ligne de départ et doit se rendre au point d'arrivée.
- 2 équipes peuvent aussi s'affronter.



DÉROULEMENT

- Objectif: le groupe va du point A au point B en utilisant un nombre restreint de jambes.
- Faire plusieurs manches et réduire le nombre de jambes permises à chaque passage. Par conséquent, les joueurs devront user de force et de coopération pour que certains ne touchent jamais le sol pendant la traversée!
- Pour plus de coopération, la traversée sur une jambe pourrait être interdite.



Autres activités (Le ballon chinois)

MATÉRIEL

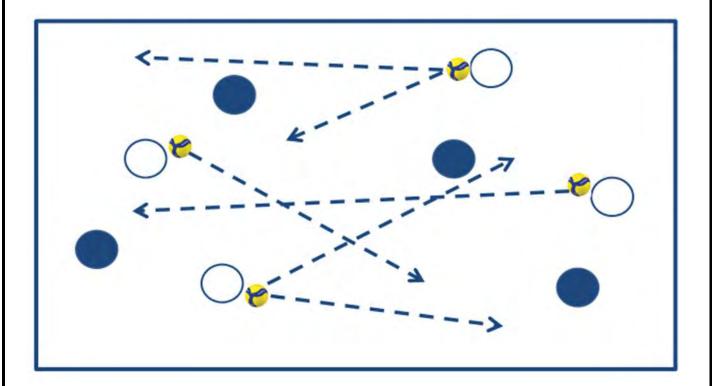
• 2 ballons ou plus (selon le nombre de participants).

DISPOSITION

• Les participants sont dispersés dans l'aire de jeu.

DÉROULEMENT

- Chacun pour soi, l'objectif est d'éviter d'être éliminé par les autres participants.
- Les joueurs essaient d'atteindre d'autres joueurs avec des ballons.
- Un joueur touché s'assied au sol et doit demeurer à sa place. La seule manière de revenir au jeu est d'attraper un ballon qui passe et de toucher un joueur debout.
- Atteindre quelqu'un à la tête ne compte pas et est passible d'élimination. Se mettre volontairement la tête dans la trajectoire du ballon pour éliminer le lanceur est aussi passible d'élimination.



Autres activités (Jeu des 4 coins, version 2.0)

MATÉRIEL

• 1 cône par défenseur.

DISPOSITION

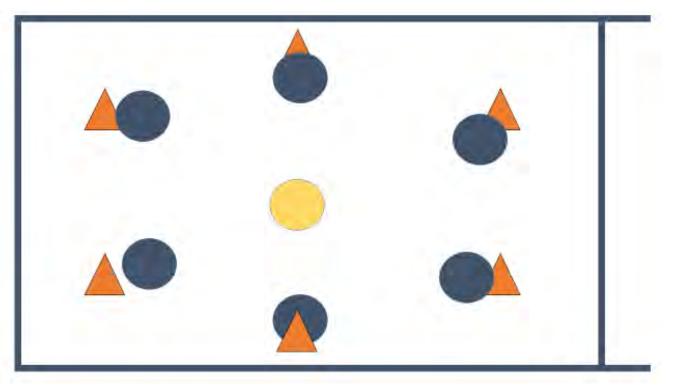
- Des cônes sont placés en forme de cercle avec un défenseur par cône.
- Un des participants se retrouve au centre du cercle.

DÉROULEMENT

- L'objectif est d'échanger de place avec un autre défenseur sans se faire prendre de vitesse par le joueur qui se trouve au centre du cercle.
- Pour échanger de place, tous les participants doivent toucher avec la main un cône libre convoité en effectuant un plongeon au sol.
- L'objectif du joueur au centre du cercle est de toucher à un cône libre en premier afin d'échanger de place avec le joueur se retrouvant sans cône.

VARIANTES

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



Autres activités (Les fusées)

MATÉRIEL

• 2 ballons.

DISPOSITION

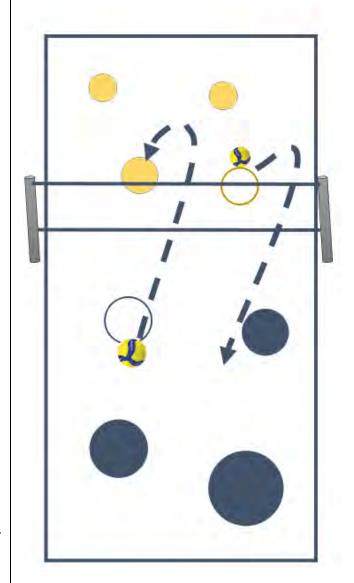
- Placer une équipe de 2 à 5 joueurs de chaque côté d'un terrain.
- Un ballon par équipe.

DÉROULEMENT

- L'objectif est d'envoyer les ballons le plus haut possible par-dessus le filet en s'assurant qu'ils retombent à l'intérieur du terrain adverse.
- Les ballons doivent être lancés à deux mains en insistant sur une forte poussée des jambes par un joueur qui est placé dos au filet.
- Les joueurs tentent d'attraper les ballons afin d'éviter que l'équipe adverse ne marque des points. Si le ballon tombe ou est échappé au sol, un point est marqué.

VARIANTES

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





FORMULES DE JEUX ET DE TOURNOIS

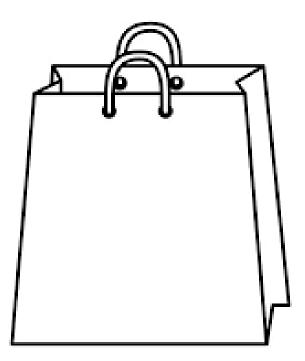
Différentes formules

Conseils pour le tournoi du vendredi

La journée du vendredi sera peut-être propice au départ hâtif de certains participants. Afin d'éviter de mauvaises surprises et d'avoir à gérer le remaniement des équipes en cours de tournoi, voici une suggestion pour prévenir cette situation.

- Peu importe la formule de tournoi utilisée, vous êtes invités à diviser votre tournoi en plusieurs segments (ex.: 30 minutes par segment).
- Chaque joueur pige un numéro au hasard. Ce numéro lui sera attitré tout au long du tournoi.
- La formation des équipes est par la suite réalisée au moyen d'une pige de numéros dans un sac. S'il y a une trop grosse différence de calibre entre les joueurs les plus forts et les joueurs les plus faibles du groupe, n'hésitez pas à séparer le tournoi en divisions.
- Lorsqu'une équipe gagne son match, chacun des joueurs obtient 1 point individuellement.
- À chaque segment de jeu, les joueurs pigent dans un sac le numéro de leurs nouveaux partenaires.

Avec ce système, nous évitons qu'un ou plusieurs départs de participants en cours de tournoi affecte toujours le même groupe de participants.



Formule de tournoi « tournoi à la ronde »

DISPOSITION

Des équipes disposées sur un minimum de 3 terrains.

EXPLICATION

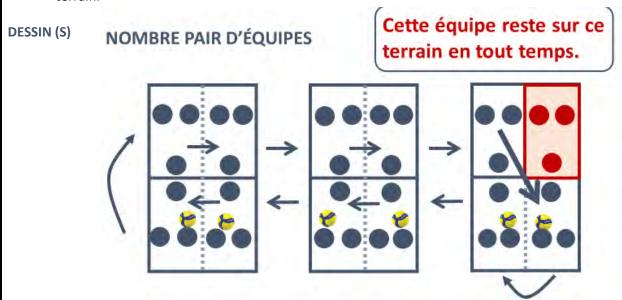
- Cette formule permet aux équipes de rencontrer plusieurs équipes regroupées dans une section.
- L'avantage est principalement de pouvoir établir un classement juste entre les équipes à la fin de la séance.

DÉROULEMENT (nombre pair d'équipes)

- Les équipes sont placées de façon aléatoire sur chacun des terrains.
- Les équipes jouent des parties de minivolley de plage standard avec un objectif de points ou selon une période de temps déterminée (1, 3, 6 minutes ou au choix). S'il y a égalité à la fin de la période de temps, il faut jouer un dernier point ou faire une partie de « roche-papier-ciseaux » pour déterminer le gagnant.
- Lorsque les parties sont terminées, décaler les équipes d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre, sauf 1 équipe qui reste toujours sur le même terrain.
- Les victoires peuvent être comptabilisées après une rotation complète des équipes.

DÉROULEMENT (nombre impair d'équipes)

- Fonctionnement similaire à un nombre pair d'équipes, sauf qu'il faut toujours garder 1 équipe en pause au bout des terrains. Celle-ci entre dans le jeu, alors qu'une autre équipe la remplace après une période de jeu terminée (dans le sens des aiguilles d'une montre).
- Contrairement au nombre pair d'équipes, **aucune équipe ne reste de façon permanente** sur le même terrain.



Formule de tournoi « l'échelle »

DISPOSITION

Des équipes disposées sur un minimum de 3 terrains.

EXPLICATION

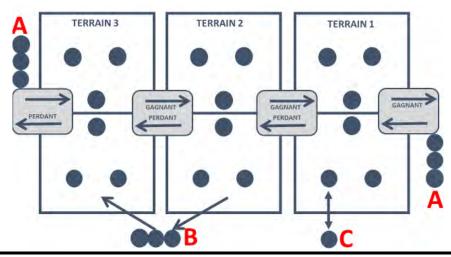
- Cette formule permet de jouer plusieurs parties de courte durée, donc peu d'attente pour les équipes en pause et plusieurs chances aux équipes de se reprendre après une défaite.
- L'avantage principal de cette formule est que chacune des équipes a une chance de gagner presque à chaque partie. En effet, après les trois premiers matchs, le calibre des équipes rencontrées se stabilise.

DÉROULEMENT

- Les équipes jouent des parties de minivolley de plage standard, mais avec une période de temps de jeu déterminée (5 ou 6 minutes, ou au choix). S'il y a égalité à la fin de la période de temps, il faut jouer un dernier point.
- L'équipe qui a le plus de points après la période de temps monte sur le terrain suivant et l'équipe qui a perdu descend.
- L'équipe qui gagne sur le premier terrain (#1) reste sur le même terrain et tente d'y rester. L'équipe qui perd sur le dernier terrain (#3) reste sur le même terrain et essaie de monter au prochain match. (Il peut y avoir plus de trois terrains.)

VARIANTES

- En divisant le terrain en deux à l'aide de cônes, on peut y faire jouer du 1 contre 1, du 2 contre 2 ou du 3 contre 3.
- S'il y a plus d'équipes que de terrains disponibles, 3 options s'offrent à vous :
 - On peut faire sortir les équipes de bout de terrain pour une pause d'une période de jeu (voir lettre « A » dans l'exemple).
 - On peut faire sortir les équipes entre chaque terrain pour une pause d'une période de jeu (voir lettre « B » dans l'exemple).
 - On peut créer des équipes de plus de 3 joueurs et compter sur un joueur substitut qui entre et sort à chaque rotation (voir lettre « C » dans tableau).



Formule de tournoi « rapido-presto »

EXPLICATION

Cette formule de match de minivolley à deux contre deux est une formule très dynamique. L'avantage principal est qu'elle permet de jouer plusieurs parties de courte durée contre une multitude d'équipes.

DISPOSITION

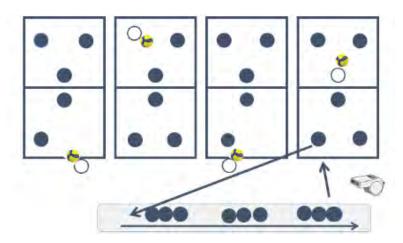
Les équipes jouent des parties d'un point seulement sur des ½ terrains de minivolley. L'équipe perdante reste sur le terrain et l'équipe gagnante va se placer derrière la file d'attente.

DÉROULEMENT

- Les parties commencent par un service du côté de l'équipe provenant de la file d'attente.
- Lorsqu'une équipe gagne son match :
 - o elle informe le responsable de l'activité qui comptabilise les points par équipe;
 - elle se dirige vers la première équipe de la file d'attente avec le ballon qui a été utilisé pour son match;
 - o elle donne le ballon à la première équipe de la file d'attente en lui signifiant le terrain et l'équipe qu'elle vient de battre;
 - elle se dirige à la fin de la file d'attente.
- Lorsque la première équipe de la file d'attente se dirige sur le terrain :
 - o elle se dirige sur le terrain d'où arrive l'équipe qui lui a remis le ballon;
 - o elle commence son match.
- Lorsqu'une équipe perd son match, elle reste sur le terrain et attend son prochain adversaire.
- Les points gagnés restent acquis tout au long de l'activité. L'équipe ayant accumulé le plus de points gagne.
- Il doit y avoir trois contacts obligatoires par le groupe de joueurs avant de projeter le ballon chez l'adversaire.
- Effectuer un service lancé à deux mains pour augmenter les chances de bien démarrer le jeu.

VARIANTES

- Les formats à trois joueurs sont également possibles.
- Des matchs de plus d'un point sont également possibles.



Formule de tournoi : les rois du terrain

EXPLICATION

- Cette formule permet aux équipes de rencontrer une équipe différente à chaque échange.
- L'avantage de cette formule est principalement de réduire le temps d'inaction entre deux matchs, créer du dynamisme et instaurer un nouveau défi tout au long de la période de jeu.

DISPOSITION

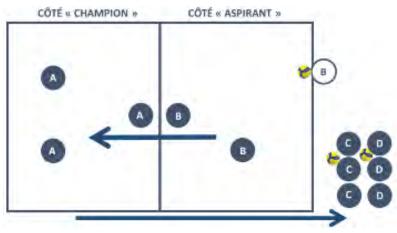
Il faut un minimum de 3 équipes attitrées à un terrain, dont une équipe de chaque côté du filet. Les équipes en attente se retrouvent du côté « aspirant ».

DÉROULEMENT

- Les équipes effectuent des parties d'un point seulement en commençant par un service du côté «aspirant».
- Lors du premier échange de la séance, il n'y a aucun point de marqué pour l'équipe s'étant placée du côté « champion ».
- L'équipe qui gagne l'échange reste du côté « champion » ou bien s'y dirige.
- Pour marquer un point par la suite, il faut absolument être du côté « champion ».
- L'équipe perdant l'échange récupère le ballon et va se placer en attente.
- La prochaine équipe en attente intègre le côté « aspirant ».
- Lors d'un service manqué, l'équipe du côté « champion » ne marque pas de point, mais l'équipe du côté « aspirant » cède sa place.
- Les déplacements doivent se faire **en joggant** afin de garder un bon rythme et ainsi créer une atmosphère dynamique.

VARIANTE

• Ce jeu peut se dérouler peu importe le nombre de joueurs par équipe si on ajuste la grandeur du terrain (1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3).





Formule de jeu : Volleyball avec circulation

MATÉRIEL

• 1 ballon par terrain.

DISPOSITION

- 4 contre 4 en position de réception sur un terrain de badminton.
- La position en réception se modifie dépendamment du nombre de joueurs éliminés (voir dessin).
- 1 ou 2 joueurs peuvent être en attente par équipe.

DÉROULEMENT

- L'échange débute par un service exécuté derrière la ligne de fond du terrain.
- Le ballon doit être lancé à une main par-dessus la tête (le mouvement de base du smash) et par-dessus le filet lors de chaque contact.
- Si une erreur est commise (ex. : le ballon est échappé, lancé dans le filet ou à l'extérieur du terrain), le joueur fautif quitte le terrain.
- Lorsque le ballon touche au sol, le joueur qui est le plus près du ballon quitte le terrain.
- Un joueur ne peut pas se déplacer lorsqu'il est en possession du ballon.
- Lorsqu'un joueur lance le ballon par-dessus le filet, tous les joueurs de son équipe effectuent une rotation.
- Lorsqu'il reste seulement 2 joueurs d'une équipe sur le terrain, ceux-ci échangent de position chaque fois que l'un d'entre eux lance le ballon par-dessus le filet.
- Lorsqu'un joueur réussit à faire une manchette sur le lancer de l'adversaire et qu'un autre joueur de son équipe attrape le ballon, un joueur éliminé revient au jeu. S'il ne reste qu'un joueur sur son terrain, le joueur peut attraper sa propre manchette.
- Lorsque tous les joueurs d'une équipe sont éliminés, l'équipe adverse obtient un point. Tous les joueurs reviennent alors sur le terrain pour recommencer. La fin d'une partie est déterminée par le temps.
- Utiliser la formule de match "gagnants montent/perdants descendent" au besoin.

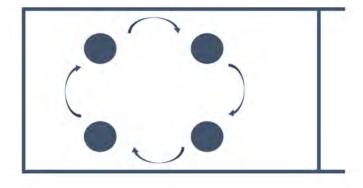
VARIANTE

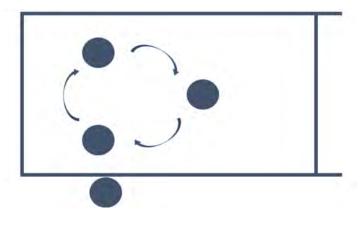
• Attraper et pousser le ballon à deux mains au-dessus de la tête (position et mouvement similaires à ceux qui sont utilisés pour la touche).

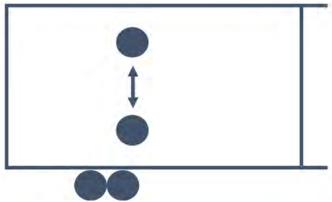
Volleyball avec circulation (suite)

CONSEILS

- Les joueurs et l'animateur crient **«rotation»** lorsque le ballon traverse le filet.
- Encourager les joueurs à lancer le ballon **immédiatement** après l'avoir attrapé pour dynamiser le jeu.
- Encourager les joueurs à lancer le ballon là où il n'y a aucun adversaire.
- S'il est difficile de déterminer quel joueur doit sortir à la suite d'un ballon tombé au sol, les joueurs concernés peuvent alors jouer à « roche, papier, ciseaux » pour le déterminer.







Formule de jeu : 2 contre 2, format face-à-face

MATÉRIEL

• 1 ballon pour 4 joueurs sur la moitié d'un terrain.

DISPOSITION

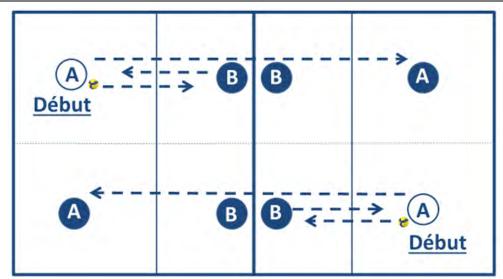
• Chaque équipe possède un joueur au filet qui est déterminé comme le passeur et l'autre joueur comme l'attaquant.

DÉROULEMENT

- 3 contacts sont obligatoires avant de faire traverser le ballon de l'autre côté du filet.
- Déterminer préalablement le type de contact à utiliser sur les 1er et 3e contacts en fonction des habiletés des joueurs par terrain. L'objectif est que les jeunes connaissent de la réussite et de longs échanges.
- Le joueur « A » débute en lançant le ballon au joueur « B » qui est dos au filet.
- Le joueur « B » retourne le ballon vers le joueur « A » qui le fait traverser de l'autre côté du filet en touche, manchette ou smash vers l'équipe adverse, qui continue le processus.
- Un point est marqué lorsque le ballon n'est pas maitrisé par l'équipe adverse ou tombe dans les limites du terrain.
- Utiliser la formule de match "l'échelle" lorsque l'exercice sera compris.

VARIANTE

 Ajouter une tâche supplémentaire (ex.: donner une tape dans les mains de son coéquipier lorsque le ballon traverse le filet, aller contourner deux cônes derrière le terrain, passer entre les jambes de son partenaire...).



Formule de jeu : 2 contre 2, format côté-côté

MATÉRIEL

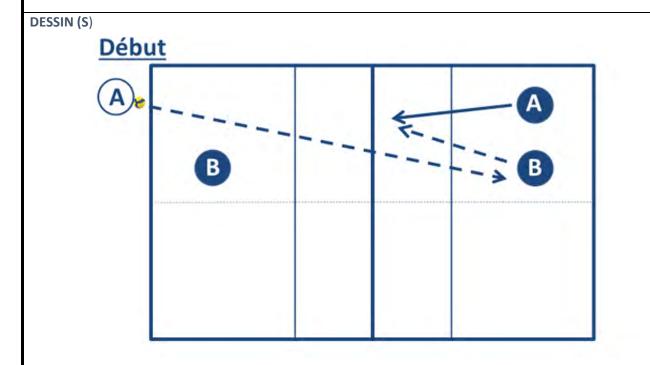
• 1 ballon pour 4 joueurs sur la moitié d'un terrain.

DISPOSITION

• Chaque équipe possède 2 joueurs placés côte à côte en fond de terrain.

DÉROULEMENT

- 3 contacts sont obligatoires avant de faire traverser le ballon de l'autre côté du filet.
- Déterminer préalablement le type de contact à utiliser sur les 1er et 3e contacts en fonction des habiletés des joueurs par terrain. L'objectif est que les jeunes connaissent de la réussite et de longs échanges.
- L'exercice débute par un service de la dernière équipe qui a fait le point.
- Le joueur qui prend le ballon en réception (ex.: « B ») le dirige au filet pour son partenaire (« A »). Celui-ci le retourne le long du filet à « B » qui le fait traverser le filet en touche, manchette ou smash vers l'équipe adverse, laquelle continue le processus.
- Un point est marqué lorsque le ballon n'est pas maitrisé par l'équipe adverse ou tombe dans les limites du terrain.
- Utiliser la formule de match "l'échelle" lorsque l'exercice sera compris.



Formule de jeu : 3 contre 3

MATÉRIEL

• 1 ballon pour 6 joueurs.

DISPOSITION

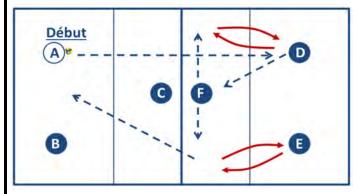
- 3 joueurs de chaque côté du terrain.
- Chaque équipe possède un joueur au filet qui est déterminé comme le passeur et les deux autres joueurs comme des attaquants.

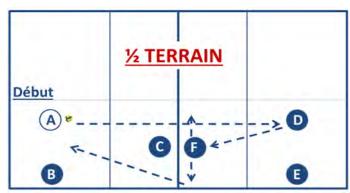
DÉROULEMENT

- 3 contacts sont obligatoires avant de faire traverser le ballon de l'autre côté du filet.
- Déterminer préalablement le type de contact à utiliser sur les 1er et 3e contacts en fonction des habiletés des joueurs par terrain. L'objectif est que les jeunes connaissent de la réussite et de longs échanges.
- L'exercice débute par un service de la dernière équipe qui a fait le point vers le joueur adverse « D » ou « E » qui réceptionne en direction de « F» au filet.
- « F » attrape le ballon et effectue une passe le long du filet à « D » ou « E ».
- Le joueur ayant reçu la passe de « F » retourne le ballon par-dessus le filet en touche, manchette ou smash vers l'autre équipe qui exécute la même séquence d'actions.
- Lorsque le ballon se retrouve dans le terrain adverse, « D » et « E » reprennent leur position de départ pour mieux récupérer le prochain ballon.
- Utiliser la formule de match "l'échelle" lorsque l'exercice sera compris.

VARIANTES

- Peut se faire aussi sur 1/2 terrain.
- Lancer le ballon à deux mains par-dessus le filet au service.
- Effectuer une rotation entre les joueurs à chaque fois que le ballon est retourné de l'autre côté du filet.





Formule de jeu : 4 contre 4

MATÉRIEL

1 ballon pour 8 joueurs.

DISPOSITION

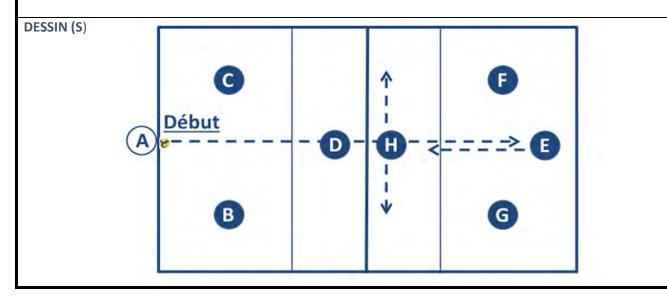
- 4 joueurs de chaque côté du terrain (il peut y avoir des joueurs en attente).
- Chaque équipe possède un joueur au filet qui est déterminé comme le passeur.

DÉROULEMENT

- Trois contacts sont obligatoires avant de faire traverser le ballon de l'autre côté du filet.
- Déterminer préalablement le type de contact à utiliser sur les 1er et 3e contacts en fonction des habiletés des joueurs par terrain. L'objectif est que les jeunes connaissent de la réussite et de longs échanges.
- L'exercice débute par un service de la dernière équipe qui a fait le point, vers un joueur adverse (ex.:« E », "F" ou "G") qui réceptionne en direction de « H » au filet.
- « H » attrape le ballon et effectue une passe le long du filet à « F » ou « G ».
- Le joueur ayant reçu la passe de « F » retourne le ballon par-dessus le filet en touche, manchette ou smash vers l'autre équipe qui exécute la même séquence d'actions.
- Lorsque le ballon se retrouve dans le terrain adverse, « E », « F » et « G » reprennent leur position de départ pour mieux récupérer le prochain ballon.
- Utiliser la formule de match "l'échelle" lorsque l'exercice sera compris.

VARIANTES

- Lancer le ballon à 2 mains par-dessus le filet au service.
- Effectuer une rotation entre les joueurs à chaque fois que le ballon est retourné de l'autre côté du filet.



Formule de jeu : Minivolley à trois échanges

MATÉRIEL

• 3 ballons par terrain.

DISPOSITION

- La personne responsable de lancer la «balle facile» doit suivre les consignes suivantes : le ballon de la «balle facile» doit être lancé à deux mains, de bas en haut, avec une certaine hauteur qui offre aux joueurs en position 1 les conditions maximales de réussite.
- Chaque équipe est responsable d'avoir une personne (joueur sur le banc) pour enlever le ballon du terrain après un échange. Les équipes doivent laisser un minimum de temps pour que le ballon soit enlevé avant que le prochain échange puisse commencer.

DÉROULEMENT

Le jeu suit la séquence des 3 échanges suivants, puis on recommence:

Pour débuter chaque échange:

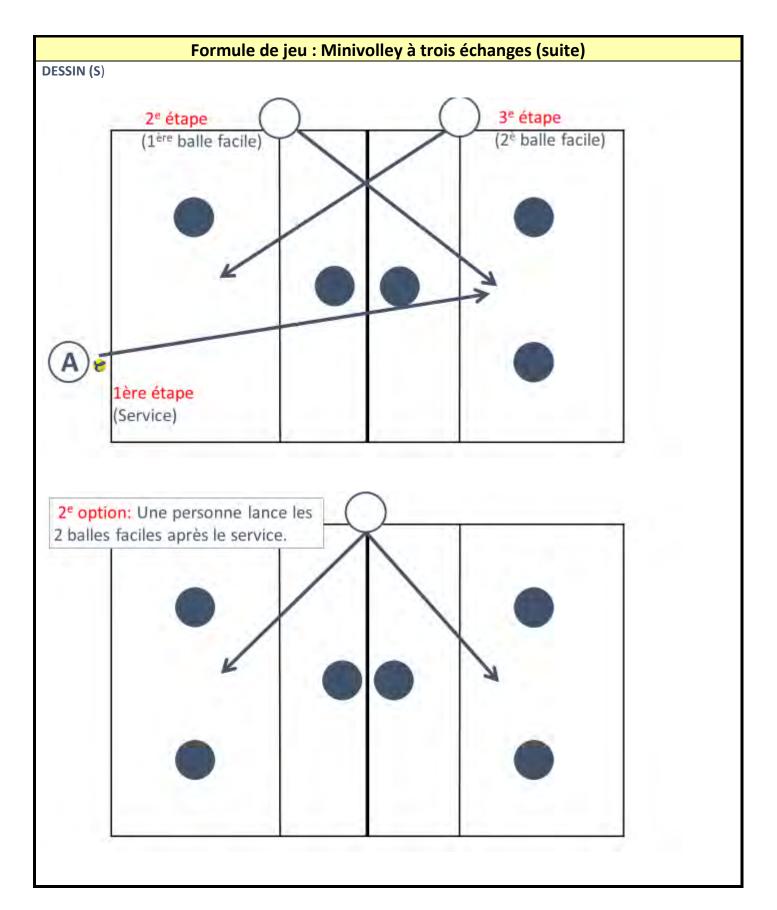
- 1) Service d'une équipe
- 2) «Balle facile» #1 à l'équipe en réception
- 3) «Balle facile» #2 à l'équipe au service



- Chaque échange vaut 1 point (donc 3 points par séquence de 3 échanges).
- L'animateur ou un participant en pause peut introduire la «balle facile» à son équipe. Cette personne peut entrer dans le terrain pour effectuer son lancer.
- La «balle facile» est toujours lancée au joueur qui occupe la position 1.
- La «balle facile» est introduite lorsque tous les joueurs sur la ligne avant sont prêts.
- Afin d'avoir un bon rythme (ce qui amène le plaisir du jeu), ne tardez pas avant de lancer les «balles faciles».
- Le service change de côté chaque fois que la séquence des 3 ballons est terminée.
- Une partie peut être gagnée à tout moment du jeu à trois échanges (ex. : après la « balle facile» #1).

Trucs et conseils

- Utiliser la formule de match de "l'échelle" avec plusieurs terrains.
- Une vidéo explicative du minivolley à trois échanges est disponible sur YouTube et sur le site de Volleyball Québec.



Bien qu'une planification complète se retrouve à l'intérieur de ce document, les animateurs doivent garder en tête que le succès du camp de jour dépendra de leur capacité à s'adapter aux groupes se retrouvant devant eux. Par ailleurs, ce guide des animateurs regorge d'outils concrets pouvant aider à cette fin.

Nous espérons que le guide des animateurs de camp de jour en minivolley de plage rendra service à tous les animateurs des clubs.

Bon camp de minivolley de plage!

Mathieu Poirier Directeur du développement de la pratique sportive Volleyball Québec

Tathin Poirin

CONCLUSION