

CAHIER DE L'ORGANISATEUR

Programme espoir de volleyball de plage

2024

Crédit photo Finale des Jeux du Québec



Table des matières

| | |
|--|-----------|
| Le programme espoir..... | 4 |
| Sélections espoir en volleyball de plage | 4 |
| Choix du responsable de la sélection espoir d'une région..... | 4 |
| Modalités des sélections..... | 5 |
| Inscription en ligne des athlètes | 5 |
| Admissibilité..... | 5 |
| Coût de participation..... | 5 |
| Informations supplémentaires | 5 |
| Sélection espoir été 2024 | 6 |
| A. Préparation | 6 |
| B. Une semaine avant la sélection..... | 6 |
| C. Avant l'arrivée des athlètes..... | 6 |
| D. Accueil des athlètes..... | 6 |
| E. Échauffement général..... | 7 |
| F. Administration des tests..... | 7 |
| G. À la fin de la sélection..... | 7 |
| H. Tournoi de sélection | 7 |
| Politique en cas de blessure ou d'incapacité de jouer..... | 8 |
| I. Après la sélection | 8 |
| Gestion d'un centre espoir en volleyball de plage | 10 |
| Les partenaires..... | 10 |
| La sélection des athlètes..... | 11 |
| Entraînement et compétition..... | 12 |
| Responsabilités et tâches | 13 |
| Annexe 1 : Commande de chandails | 16 |
| Annexe 2 : Évaluation des athlètes..... | 17 |
| A. Tests anthropométriques..... | 17 |
| A.1 Consignes d'administration des tests anthropométriques | 17 |
| A.2 Matériel requis..... | 17 |
| A.3 Description des tests anthropométriques | 17 |
| B. Tests physiques | 17 |

| | |
|---|-----------|
| B.1 Consignes d'administration des tests | 17 |
| B.2 Matériel requis..... | 18 |
| B.3 Ordre des tests physiques | 18 |
| B.4 Description des tests physiques | 18 |
| C. Évaluation technique..... | 20 |
| C1. Personnel d'encadrement requis | 20 |
| C.2 Athlètes | 20 |
| C.3 Terrains..... | 20 |
| C.4 Évaluation technico-tactique des athlètes | 20 |
| Tableau de cotation de chaque critère d'évaluation | 21 |
| Annexe 3 : Saisie de données sur le fichier Excel..... | 22 |
| <i>Feuille Saisie des participants.....</i> | <i>22</i> |
| <i>Onglet Saisie des données.....</i> | <i>22</i> |
| Annexe 4 : Matériel requis pour l'organisation d'un camp espoir | 23 |
| Annexe 5 : Frais de participation | 24 |
| Annexe 6 : Uniformes de jeu | 25 |
| Annexe 7 : Exigences de certification | 26 |
| Annexe 8 : Sécurité et intégrité..... | 27 |
| Annexe 9 : Code de conduite de l'athlète espoir | 28 |



Le programme espoir

Le programme espoir de Volleyball Québec a comme objectifs prioritaires :

1. de procéder **au dépistage** et à **l'identification** de jeunes athlètes dans toutes les régions du Québec;
2. de leur offrir, durant la période estivale, un programme d'entraînement axé sur le **développement individuel**.

Ce programme, qui se veut complémentaire à celui des clubs, est basé sur les prémisses suivantes :

- La nécessité d'identifier et de sélectionner les athlètes qui feront partie de ce programme;
- La mise en place d'une structure d'encadrement au niveau régional qui sera appelée **centre espoir**;
- L'implantation du programme dans toutes les régions du Québec;
- L'intégration de ce programme aux Jeux du Québec;
- L'obligation aux athlètes de retourner à leur club d'origine après leur participation au programme espoir.

Le programme espoir met l'accent sur **le développement individuel de l'athlète**. En aucun temps, les exigences compétitives ne doivent prendre le pas sur ce développement. Le programme est annuel. Il doit s'adapter à la progression de chaque athlète.

Sélections espoir en volleyball de plage

Nous entamons une année préparatoire pour les Jeux du Québec 2025, cette année se déroulera le tournoi espoir (20 et 21 juillet 2024) Votre collaboration est sollicitée afin d'organiser une journée de sélection espoir dans votre région. Les participants au camp espoir de l'été 2024 doivent avoir été identifiés lors d'une journée de sélection espoir. Cette journée devra se tenir entre le **10 mai 2024** et le **23 juin 2024**.

Les associations ou les clubs intéressés à organiser le tournoi de qualification de leur région doivent remplir le [formulaire](#) au plus tard le **8 avril 2024**.

Choix du responsable de la sélection espoir d'une région

Pour chacune des régions, un responsable de la sélection espoir devra être identifié. Le responsable peut être membre d'un **club affilié à Volleyball Québec** ou d'une association régionale **reconnue par Volleyball Québec**. De plus, dans l'éventualité où il n'y aurait pas d'association régionale ou de club intéressé, l'Unité régionale du loisir et du sport (URLS) de la région pourra identifier un responsable de la sélection espoir. L'organisateur de la sélection espoir de la région devra obligatoirement être associé à un OBNL minimalement affilié comme club organisateur à Volleyball Québec.

Le responsable de la sélection en volleyball peut agir également comme responsable du volleyball de plage de sa région. Dans ce cas, nous suggérons grandement au responsable de faire appel à des adjoints pour chaque discipline.

Il est à noter que le responsable de la sélection en volleyball de plage ne se qualifie pas automatiquement comme responsable du camp espoir de sa région. Il s'agit de deux étapes distinctes et les responsables pourraient être deux personnes différentes. Si le responsable de la sélection est intéressé à être le responsable du camp espoir, il doit en faire part à Volleyball Québec comme toute autre personne intéressée.

Dans le cas où il y aurait plus d'un organisateur qui démontrerait de l'intérêt à collaborer avec Volleyball Québec pour une même région et pour un même sexe, un processus de mise en candidature plus approfondi s'enclencherait.

Modalités des sélections

Inscription en ligne des athlètes

Dans le but d'aider les organisateurs et de permettre aux athlètes de se familiariser avec un outil qu'ils auront à utiliser en étant membres de Volleyball Québec, l'inscription des athlètes aux sélections devra se faire sur le site d'inscription en ligne de Volleyball Québec (Spordle). Si un athlète n'a pas pu s'inscrire de cette façon, il lui sera toujours possible de le faire, sur place, lors de la sélection.

Admissibilité

Pour 2024, les athlètes masculins et féminines peuvent être né(e)s entre le **15 août 2006** et le **31 décembre 2009**.

Coût de participation

Le coût de participation à la sélection est de 48 \$ par athlètes pour une inscription en ligne et de 57 \$ pour une inscription sur place. De ce montant, pour une inscription par Internet, 23 \$ seront remis au responsable de la sélection et 25 \$ pour une inscription sur place.

| | | |
|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Inscription par internet | \$ à Volleyball Québec | \$ à la sélection |
| 52 \$ | 27 \$ | 25 \$ |
| Inscription sur place | \$ à Volleyball Québec | \$ à la sélection |
| 60 \$ | 34 \$ | 26 \$ |

Lors du Québec espoir, chaque athlète qui participera au camp devra avoir l'affiliation minimum d'athlète espoir à Volleyball Québec. Le coût de cette affiliation est de 31 \$.

Informations supplémentaires

Aucune présélection ne peut avoir lieu avant la sélection espoir. **La sélection espoir est une journée d'évaluation et d'entraînement ouverte à tous et à toutes.** Il est à votre avantage d'accepter et d'accueillir le plus grand nombre d'athlètes à votre sélection. Enfin, il demeure essentiel que les journées de sélection permettent aux jeunes de vivre une expérience positive, attrayante et amusante.

De plus, un organisateur qui désire non seulement organiser la sélection pour sa région, mais aussi prendre en charge le déroulement du camp espoir pourra nous le faire savoir au moment de sa réponse. Ces camps d'entraînement doivent respecter les directives du programme espoir de Volleyball Québec quant à leur durée et au nombre d'heures d'entraînement, c'est-à-dire un minimum de 30 heures à la suite de la sélection.

Pour aider au développement de la discipline dans une région en difficulté, des dérogations pourraient être accordées pour l'année préparatoire, c'est-à-dire l'année du Québec espoir. La région devra démontrer les mesures prises pour assurer la viabilité du programme à long terme.

Organisation d'une sélection espoir en volleyball de plage

Sélection espoir été 2024

Chaque région devra organiser une sélection espoir pour pouvoir participer à la Finale des Jeux du Québec. L'inscription pour la sélection se fera à partir du site d'inscription en ligne de Volleyball Québec, la plateforme Spordle. Le nom et les coordonnées de chaque athlète vous seront envoyés avant votre sélection pour que vous puissiez communiquer avec eux.

A. Préparation

1. Avril 2024 : réception des documents de Volleyball Québec.
2. Confirmer auprès des institutions la disponibilité des terrains extérieurs aux dates et aux heures que vous aurez identifiés et soumis à Volleyball Québec.
3. Distribuer les affiches publicitaires aux différents intervenants en volleyball de plage dans votre région.
4. Recruter des personnes-ressources en vue de la réalisation des tests, l'entrée des résultats et le bon déroulement de la sélection.
5. L'inscription des athlètes pour la sélection se fera via le site d'inscription en ligne (lien à venir) de Volleyball Québec.

B. Une semaine avant la sélection

1. Vérifier les besoins en matériel et confirmer leur disponibilité pour la sélection. Consulter l'[annexe 2](#) pour connaître le matériel nécessaire à la réalisation des différents tests.
2. Envoyer l'annexe 2 sur la réalisation des tests aux responsables de ces derniers.
3. Communiquer avec chaque athlète inscrit ou avec son entraîneur afin de confirmer l'heure et le lieu de la sélection.
4. Les chandails souvenirs vous seront envoyés selon la procédure en vigueur. Vous pouvez consulter l'annexe [Procédure de commande de chandails](#) pour plus de renseignements.

C. Avant l'arrivée des athlètes

1. Faire une rencontre avec les responsables des différents secteurs (accueil, tests, etc.) de la journée de sélection.
2. Déterminer les endroits où se réaliseront les tests : préparer et placer le matériel pour les tests.
3. Identifier les responsables de tests. S'assurer qu'ils ont bien compris le déroulement à suivre.

D. Accueil des athlètes

1. Donner certaines informations pertinentes aux athlètes :
 - Objectif de la sélection : identifier les meilleurs athlètes de la région en vue de former un groupe d'entraînement. La sélection des athlètes invités au camp d'entraînement espoir de la région est sur une base individuelle.
 - Admissibilité des athlètes :
Athlètes masculins et féminins nés entre le 15 août 2006 et le 31 décembre 2009.

- Activités tenues : les athlètes sélectionnés participeront durant l'été 2024 à un camp d'entraînement dans leur région et au Québec Espoir. Pour les autres équipes, une participation au Circuit Provincial Jeunesse ou au championnat Volleyball Québec est fortement encouragée.
- Sélection des athlètes : au plus tard le 27 juin 2024
- Coût : donner un aperçu du coût de participation au centre espoir de sa région.

E. Échauffement général

F. Administration des tests

- Expliquer le déroulement de la sélection et des tests aux athlètes (voir [Annexe 2](#)).
- Inscrire les résultats de chaque test et du tournoi sur les feuilles prévues.
- L'activité de sélection espoir doit être plaisante et enrichissante pour les jeunes athlètes. Il s'agit d'une occasion en or pour promouvoir le volleyball de plage dans votre région.
- **Dresser une liste des athlètes recommandés et placer ceux-ci par ordre prioritaire dans le document Excel fourni par Volleyball Québec.**

G. À la fin de la sélection

Regrouper les athlètes et les responsables :

- Les remercier de leur participation et de leur collaboration.
- Répéter que la sélection finale se fera au plus tard le 27 juin et que l'information sur la sélection ou la non-sélection leur sera envoyée par courrier ou courrier électronique. **Volleyball Québec doit approuver les recommandations faites concernant la sélection avant que l'annonce ne soit faite aux athlètes.**
- **Rappeler aux athlètes que le processus de formation des équipes se fera de la façon suivante parmi les athlètes du groupe d'entraînement qui auront été choisis individuellement lors de la sélection :**
 1. Chaque joueur fournira le nom de 2-3 joueurs avec qui il aimerait jouer et l'entraîneur choisira les duos selon les forces de chaque athlète
 2. L'équipe qui représentera la région lors du Québec Espoir sera ensuite déterminée par le rang de(s) équipe(s) lors du tournoi qui devra obligatoirement être tenu dans la région. Il sera possible pour des régions d'avoir plus d'une équipe au Québec Espoir. Répondre aux questions.
- Rencontrer les responsables de plateaux pour :
 - Récupérer les résultats des tests
 - Dresser la liste des athlètes recommandés.

H. Tournoi de sélection

Le processus se fait en deux étapes.

1. La première consiste à identifier les deux meilleures équipes. Utiliser ce format de tournoi à la ronde pour 3 ou 4 équipes :
 - En présence de 4 équipes : toutes les équipes jouent un match (2 de 3) contre toutes les autres.

- En présence de 3 équipes : toutes les équipes jouent deux matchs (2 de 3) contre toutes les autres.

2 points seront alloués pour une victoire, 1 point sera alloué pour une défaite en trois manches.

En cas d'égalité au pointage final, le ratio de matchs gagnés/perdus départagera les équipes pour finaliser le classement.

En cas d'égalité du pointage final et des matchs, le ratio de manches gagnées/perdus permettra de départager les équipes pour finaliser le classement.

2. La deuxième étape consiste en un affrontement final (finale régionale) sous forme de match (2 de 3) entre les équipes ayant terminé en première et deuxième place lors du tournoi à la ronde. La première équipe qui remporte deux matchs (formule 2 de 3) gagne le duel et termine au premier rang.
 - Si seulement deux équipes font partie du processus de sélection, utiliser simplement la seconde étape du processus de sélection.
 - Tenir la finale entre les deux équipes au maximum deux semaines avant la tenue de l'événement majeur.
 - Tenir le tournoi à la ronde une semaine avant la finale régionale entre les deux équipes ayant terminé en première et deuxième position.
3. Les entraîneurs ont la responsabilité d'entraîner toutes les équipes du groupe d'entraînement sachant que celles qui ne participeront pas au Québec Espoir.

Politique en cas de blessure ou d'incapacité de jouer

Dans le cas d'une blessure, de douleur ou d'impossibilité de jouer pour les dates annoncées lors du processus de sélection au sein du centre espoir, l'équipe qui ne peut pas jouer perd son ou ses matchs.

Dans le cas d'une blessure empêchant l'un des membres de l'équipe sélectionnée à participer au Québec Espoir et de jouer lors de ce tournoi, l'athlète qui n'est pas blessé choisira un autre partenaire évoluant au sein du centre espoir de sa région. Les entraîneurs pourront le conseiller dans cette démarche afin de choisir un partenaire qui le complète.

I. Après la sélection

- Inscrire les résultats au fichier Excel « Saisie de données » fourni par Volleyball Québec.
- Dresser la liste des athlètes recommandés sur le fichier Excel en ordre de priorité.
- Rencontrer les responsables de plateaux pour vérifier que tous les résultats sont bien inscrits.
- Retourner le fichier Excel « [Saisie de données](#) » à Volleyball Québec le plus rapidement possible.
- Une fois que l'entraîneur-chef/conseiller technique de Volleyball Québec aura approuvé les résultats de la sélection, la fédération vous enverra un bordereau de paiement espoir avec le détail des inscriptions. Le montant dû à Volleyball Québec ou le montant que la fédération vous doit vous sera indiqué.
- Une fois que vos recommandations seront approuvées par l'entraîneur-chef/conseiller technique de Volleyball Québec, les résultats seront envoyés par Volleyball Québec à tous les athlètes et au

responsable. Celui-ci pourra par la suite communiquer avec les athlètes sélectionnés pour leur transmettre les derniers détails concernant le camp.

Date limite pour finaliser la sélection des athlètes : Le 8 juillet 2024

Gestion d'un centre espoir en volleyball de plage

Cette section a pour objectif de clarifier les mandats et les responsabilités des partenaires impliqués dans la réalisation du programme espoir et dans l'organisation des camps d'entraînement. Comme ce programme prend de plus en plus d'importance dans les activités estivales de Volleyball Québec et des clubs et qu'il est relié au programme des Jeux du Québec, le comité d'excellence veut aider les organismes à bien gérer l'ensemble des responsabilités de ce programme.

Volleyball Québec est le maître d'œuvre du développement de l'excellence au Québec. Le programme espoir est l'un des trois programmes du modèle de développement de l'athlète (MDA). Il est la porte d'entrée de nos programmes. Le programme espoir s'intègre au programme des Jeux du Québec et en constitue une des bougies d'allumage. Cette intégration doit se faire dans le respect des exigences des deux programmes et, surtout, de l'objectif fondamental de développement individuel de l'athlète.

Les partenaires

Les partenaires impliqués dans la gestion de ce programme sont :

- Volleyball Québec ;
- **SPORTSQUÉBEC** ;
- Les clubs ;
- Les mandataires régionaux responsables de la réalisation du programme des Jeux du Québec.

Volleyball Québec

Volleyball Québec définit les orientations et les activités du programme et précise le contenu d'entraînement et de compétition. Ses mandats sont des mandats de conceptualisation, de supervision et d'évaluation.

SPORTSQUÉBEC

Responsable du programme des Jeux du Québec, Sports Québec approuve le plan proposé par Volleyball Québec en s'assurant que les objectifs et les exigences du programme espoir sont en concordance avec ceux des Jeux du Québec.

Clubs

Les clubs, en collaboration avec Volleyball Québec, organisent le centre espoir de leur région. Leurs mandats sont des mandats de gestion et de réalisation.

Mandataires régionaux

Les mandataires régionaux, responsables du volet régional des Jeux, collaborent avec les responsables des centres espoir dans la diffusion de l'information et la promotion des activités tenues dans le cadre des jeux régionaux. Ils assurent l'encadrement des délégations lors de la finale provinciale. Les mandataires régionaux peuvent nommer un répondant du volet volleyball de plage si dans leur région il n'y a pas de club. De cette façon, le répondant choisi aura le même mandat que les clubs.

La sélection des athlètes

Comme le programme est axé sur l'identification et la détection du talent, le processus de sélection prend une grande importance. Volleyball Québec conserve son droit de supervision sur la sélection des athlètes.

Pour être fonctionnel, un centre doit regrouper un **minimum de deux (2) athlètes**. L'affectation à un centre est basée sur le critère suivant :

Les athlètes peuvent participer à la sélection espoir et au centre espoir de leur région selon leur adresse de domicile.

« Le lieu d'appartenance de l'athlète sera l'adresse de son domicile, telle que mentionnée sur son bulletin scolaire de l'année en cours*. L'athlète est présumé domicilier chez le parent ou tuteur avec lequel il passe la majorité de son temps. Si le bulletin scolaire comprend deux lieux de résidences, celui de la région de l'école fréquentée sera retenu.

*N.B. Une personne a, en vertu du Code civil du Québec, un seul domicile et peut avoir plusieurs résidences. Les enfants mineurs sont présumés domiciliés chez leurs tuteurs (article 80 du Code civil). Dans le cas où les parents sont séparés, le domicile est situé là où le mineur passe la majorité de son temps. »

Afin de vérifier l'adresse de domicile de l'athlète, ce dernier devra, avant le début du camp, fournir à son entraîneur son plus récent relevé de notes scolaires. L'entraîneur enverra le relevé de notes de chaque athlète à Volleyball Québec. Cela permettra de valider l'adresse de domicile de chaque athlète ([voir le document d'admissibilité de SPORTSQUÉBEC](#)).

Un centre qui manque d'effectifs peut être complété par des athlètes non sélectionnés en provenance de la même région.

Les centres désireux d'avoir plus d'athlètes à l'entraînement peuvent le faire s'ils ont les ressources financières permettant de bien les encadrer, que tous les athlètes sont passés par le processus de sélection et que le premier groupe est constitué des athlètes qui ont été recommandés par le centre espoir et approuvé par Volleyball Québec.

Les athlètes ont l'obligation de refaire le camp de sélection chaque année pour participer au programme espoir.

La liste des athlètes recommandés à la suite du camp de sélection doit être validée par le responsable du programme espoir à Volleyball Québec et approuvée par un entraîneur-chef/conseiller technique du volet volleyball de plage à Volleyball Québec.

Volleyball Québec communiquera aux athlètes et au responsable les résultats de la sélection et avisera les athlètes s'ils ont été retenus pour le programme ou non. Lors de cette communication, les résultats de ses tests seront aussi transmis à l'athlète. Par la suite, le responsable communiquera avec les athlètes retenus pour qu'ils complètent leur processus d'inscription au programme le plus tôt possible.

Entraînement et compétition

Cadre

Regroupement des athlètes dans un centre espoir totalisant 30 à 50 heures d'entraînement.

Affiliation

Tout participant à un camp espoir doit être dûment affilié à Volleyball Québec au minimum comme athlète espoir. Le coût de cette affiliation est de 31 \$.

Rappelons que l'accès pour les participants qui sont déjà membres réguliers en raison de leur participation à la plateforme civile en volleyball intérieur en 2023-2024 est valide pour un an et couvre donc aussi les événements de volleyball de plage.

Objectifs généraux

- Développer les aptitudes individuelles de l'athlète.
- Créer un contenu d'entraînement adapté aux besoins des athlètes.
- Mettre en place un climat de travail axé sur des valeurs d'excellence.

Objectifs spécifiques

Stade de la spécialisation sportive

- Perfectionner l'enchaînement des savoir-faire moteurs dans des conditions dont l'intensité respecte les conditions rencontrées en compétition.
- Placer l'athlète dans des contextes de réalisation différents et variés tout en exigeant un haut taux de réussite.
- Avoir une charge d'entraînement dont l'intensité est élevée et souvent optimale.
- Avoir un ratio d'entraînement et de situations de jeu de 60/40.
- Optimiser la préparation physique générale et amorcer l'entraînement spécifique.
- Commencer l'entraînement en force chez les garçons.
- Poursuivre le travail en endurance de courte durée.
- Introduire le travail en force/vitesse et en vitesse maximale dans la deuxième phase.
- Mettre en application sur le terrain des connaissances tactiques avancées.
- Habilitier le joueur à centrer son attention sur le moment présent et à y mobiliser son énergie.
- Introduire des variations des habiletés et des tactiques avancées.
- Solidifier les habiletés mentales de base.

Durée et volume du programme d'entraînement

Le programme d'entraînement doit débuter au plus tard le **27 juin 2024 pour se terminer le 19 juillet 2024**. Les centres peuvent répartir leur entraînement selon la disponibilité des plateaux et des athlètes. Ils sont cependant tenus de réaliser un volume d'heures d'entraînement de 30 à 50 heures de travail en groupe sur 21 jours, de façon continue ou intermittente. Chaque centre aura à planifier pour les athlètes du travail individuel à être fait avant et pendant le camp.

Compétitions

Pour les équipes qui représentent leur région :

Québec espoir 2024 le 20 et 21 juillet 2024 à Montréal

Plan-cadre

Le plan-cadre comprend les tâches majeures à être réalisées. Il se trouve à la suite de cette section.

Personnel d'encadrement et certification

Le personnel d'encadrement comprend un minimum d'une personne (entraîneur-chef) et un maximum de deux personnes (entraîneur-chef, entraîneur adjoint ou accompagnateur). **Le niveau de certification requis se trouve à l'annexe 8.**

*De plus, tout entraîneur dans les programmes espoir de Volleyball Québec doit :

1. être membre en règle de Volleyball Québec pour l'année en cours;
2. avoir fourni une preuve de vérification d'antécédents judiciaires datant d'au plus trois ans conformément à la [Politique sur la vérification des antécédents judiciaires de Volleyball Québec](#) approuvée par le conseil d'administration de Volleyball Québec le 10 septembre 2015. Voir l'annexe 5 pour les renseignements concernant la soumission de preuve de vérification des antécédents judiciaires.

Responsabilités et tâches

Volleyball Québec

- Élaborer le plan-cadre précisant les objectifs, le contenu et la charge d'entraînement.
- Élaborer un cadre de gestion des centres d'entraînement.
- Fixer le coût du tournoi de sélection.
- Mettre en place un processus d'évaluation des athlètes.
- Mettre en route le programme en sollicitant les associations régionales et les clubs.
- Identifier et valider le niveau de qualification des entraîneurs.
- Gérer la banque de résultats des tests.
- Voir à l'organisation de la compétition finale.
- Fournir l'information aux organisations partenaires.

Sports Québec

- Inscrire le volleyball de plage dans sa programmation.
- Informer les mandataires régionaux sur les objectifs et les activités du programme.

Clubs

- S'engager à respecter les objectifs et le plan-cadre défini par Volleyball Québec.
- Identifier un site d'entraînement répondant aux exigences de la Volleyball Québec.

- Identifier les entraîneurs en respectant les exigences du programme ([Annexe 8](#)).
- Fournir aux athlètes participants des services connexes (physiothérapie, premiers soins, repas, hébergement, musculation, etc.).
- Fournir le matériel nécessaire aux entraînements ([Annexe 5](#)).
- Assurer le financement du camp d'entraînement ([Annexe 6](#)).
- Respecter les délais prescrits en ce qui concerne l'évaluation des athlètes, du centre et du programme.
- Participer à toutes les activités exigées par le programme, dont la finale des Jeux du Québec.
- Respecter les politiques définies par Volleyball Québec sur le recrutement d'athlètes et l'engagement d'entraîneurs.

Mandataires régionaux :

- Inscrire les camps de sélection et les camps d'entraînement dans la programmation des jeux régionaux.
- Collaborer sur demande à l'organisation des camps d'entraînement.
- Faire la promotion du programme espoir et du camp de sélection.

Pour toute question :



Léa Lavigne
 Coordonnatrice de programme
 450 999-3558
 llavigne@volleyball.ca

Plan-cadre d'entraînement

À venir

Annexe 1 : Commande de chandails

Le système met à contribution notre fournisseur de chandails, qui s'occupera de l'envoi des chandails. Il n'y aura donc aucune marchandise à Volleyball Québec, même si les bons de commande transiteront par nos bureaux. Toute personne responsable d'une journée de sélection devra suivre la procédure suivante et **s'efforcer d'être le plus prévoyante possible au moment de passer sa commande**. Après le **23 juin 2024**, il ne sera plus possible de commander des chandails supplémentaires.

- 1) Le coordonnateur de programme enverra à chaque responsable de sélection un lien vers [un formulaire en ligne](#). Les responsables devront remplir ce formulaire au plus tard le **17 juin 2024**. **Si le formulaire n'est pas reçu à la date limite, la région recevra le nombre de chandails qui était inscrit sur le bon de commande 2023**. Cette procédure permettra une meilleure gestion des chandails. Les chandails ne seront plus identifiés à l'année concernée. Ils pourront donc servir pour l'année suivante s'il vous en reste. N'oubliez pas, aucun chandail ne peut être échangé ni retourné.
- 2) Volleyball Québec vous remettra des chandails gratuits. Le nombre de chandails gratuits sera calculé de la façon suivante : 1 chandail gratuit pour 10 inscriptions à la journée de sélection. Par exemple : 9 inscriptions = 0 chandail gratuit, 19 inscriptions = 1 chandail gratuit, 20 inscriptions = 2 chandails gratuits, etc. Ce calcul sera validé sur réception du fichier Excel de saisie des résultats des athlètes de la sélection de votre région.
- 3) Il sera impossible de retourner à Volleyball Québec ou au fournisseur les chandails non remis lors de la journée de sélection. Vous aurez alors deux choix :
 - Acheter les chandails en surplus au coût de 10 \$ par chandail (taxes incluses).
 - Envoyer les chandails en surplus à une autre région qui n'a pas encore tenu sa journée de sélection. Les organisateurs seront responsables du transport des chandails en surplus entre eux et devront en informer le coordonnateur de Volleyball Québec pour que ces chandails ne leur soient pas facturés en remplissant le bordereau de transfert.

Exemple : vous commandez 40 chandails pour votre journée de sélection et seulement 32 athlètes s'y présentent. Pour ce camp, vous avez donc droit à 3 chandails gratuits et il vous reste alors 5 chandails inutilisés ($40-35=5$). Vous devrez à ce moment payer 50 \$ à Volleyball Québec, montant qui sera inscrit au protocole espoir qui vous sera envoyé, à moins de communiquer avec l'organisateur d'une autre journée de sélection et de lui envoyer ces chandails en surplus.

- 4) Si, dans le cas contraire, vous avez accueilli à votre camp plus d'athlètes que le nombre de chandails commandés initialement, vous pourrez passer une deuxième commande en retournant un nouveau bon de commande à Volleyball Québec. Volleyball Québec couvrira, comme au premier envoi, le coût des chandails gratuits selon le ratio établi et facturera les surplus le cas échéant.

| | Chandails | Transport | Surplus |
|------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------|
| Commande 1 | Payés par Volleyball Québec | Payé par fournisseur | Payé par la région |
| Commande 2 | Payés par Volleyball Québec | Payé par Volleyball Québec | Payé par la région |

Annexe 2 : Évaluation des athlètes

A. Tests anthropométriques

A.1 Consignes d'administration des tests anthropométriques

1. Les mesures anthropométriques doivent être prises au début de la sélection.
2. L'ordre suggéré est le suivant : taille et portée à une main.
3. Dès que tous les athlètes ont terminé les mesures anthropométriques, la sélection peut commencer.
4. Chaque mesure doit être notée sur la feuille de résultats.

A.2 Matériel requis

- trois (3) rubans à mesurer ;
- deux (2) règles ou équerres ;
- crayons.

A.3 Description des tests anthropométriques

Les deux tests se font sans souliers puisqu'on parle du volleyball de plage.

1. Taille
 - Fixer le ruban à mesurer sur le mur en plaçant le chiffre « 0 » au bas du mur.
 - Demander à l'athlète de se placer dos au mur et de prendre la posture la plus droite possible. Laisser reposer sur la tête du sujet une règle ou une équerre. Tenir la règle appuyée sur le mur et demander à l'athlète de s'éloigner de celui-ci. Faire une lecture précise de la taille. Noter le résultat en centimètre sur la feuille de résultats.
2. Portée à une main
 - Fixer le ruban à mesurer sur le mur en plaçant le chiffre « 0 » au bas du mur.
 - Demander à l'athlète de se placer face au mur et le plus près possible de celui-ci. L'athlète lève le bras gauche ou droit le plus haut possible sans s'appuyer au mur. Les talons de l'athlète doivent rester au sol.
 - Tenir la règle au mur à la hauteur maximale de la portée. Demander à l'athlète de s'éloigner du mur et faire la lecture de la hauteur obtenue. Dans la phase d'élévation du bras, les talons doivent rester au sol. Noter la mesure en centimètre sur la feuille de résultats.

B. Tests physiques

B.1 Consignes d'administration des tests

1. Durant la sélection, les athlètes doivent passer certains tests physiques.
2. La personne responsable d'un test doit prendre le temps de l'expliquer afin d'éviter les erreurs d'administration. Elle doit aussi allouer du temps à l'athlète pour qu'il se familiarise avec le test en faisant quelques essais de pratique.
3. Il devrait y avoir un minimum de cinq minutes entre la fin d'un exercice et le début du test afin de permettre aux athlètes de récupérer et de se familiariser avec celui-ci.
4. Le résultat de chaque essai doit être noté sur la feuille de résultats.

B.2 Matériel requis

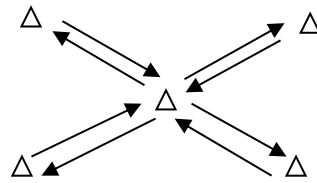
- Chronomètre
- Rubans à mesurer (m)
- Ballon médical (féminin = 3 kg et masculin = 5 kg)
- Vertec

B.3 Ordre des tests physiques

- Course en X
- « Back Toss »
- Saut d'attaque avec élan

B.4 Description des tests physiques

1. Course en X



- Équipement requis : chronomètre, demi-terrain de volleyball de plage et cinq cônes.
- Placer un cône à chaque coin du demi-terrain et un au centre.
- Action : Le participant se place au cône central. Au signal « prêt, go », le participant court vers l'un des cônes de coin, le touche et revient au centre. Il fait la même chose avec les trois autres cônes de coin. Le chronomètre s'arrête lorsque le participant a touché au cône central après avoir fait les quatre coins.
- S'assurer qu'il n'y a pas d'obstruction sur le terrain.
- Faire les deux essais consécutivement avec le même athlète avec une pause d'au moins 30 secondes entre les deux essais.
- Calcul du temps : déclencher le chronomètre au signal « go » et l'arrêter lorsque le participant touche le dernier cône. Au moment de l'épreuve, enregistrer **les deux essais** au dixième de seconde près, sur la fiche de résultat.

Par exemple : façon correcte = 10.7 sec., façon incorrecte = 10.72 sec.

Vous devez **arrondir le temps au dixième supérieur**. Un athlète ne peut pas être crédité d'un temps plus rapide que ce qu'il a réalisé dans les faits.

Par exemple : temps obtenu : 10.71 sec. L'arrondir à 10.8 sec. et non à 10.7sec.

2. « Back toss » avec ballon médical

Ce test permet d'évaluer la puissance et l'explosivité globale de l'athlète dans un mouvement qui requiert une utilisation synergique des jambes, du tronc et des membres supérieurs ; mimant de très près la demande physique nécessaire (explosivité, synergie musculaire, recrutement et synchronisation d'unités motrices) lors d'un saut vertical.

L'explosivité verticale, dans le cas d'un saut d'attaque, est principalement générée par les jambes, les hanches, le tronc et la ceinture scapulaire. Le test du lancer (vers l'arrière) du ballon médical (medicine ball) s'avère efficace en ce sens, car il permet d'impliquer la musculature du tronc et des membres supérieurs dans la génération de puissance lors d'un saut.

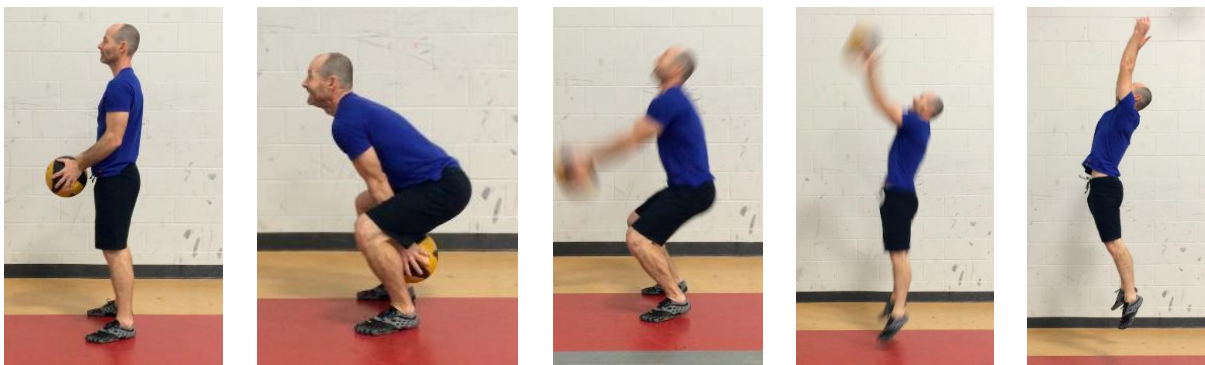
- Placer un ruban à mesurer au sol (prévoir environ 15 mètres de distance).
- Position de départ debout, les pieds à la largeur des épaules (ou légèrement plus larges), le ballon médicinal tenu devant soi, les bras en extension.
- Entamer le mouvement : fléchir les jambes, les hanches, le tronc légèrement vers l'avant et descendre le ballon plus bas que les hanches.
- Phase de propulsion : Faire une extension dynamique au niveau des genoux, des hanches, du tronc et des bras afin de lancer le ballon vers l'arrière et au-dessus de la tête.
- L'objectif est de lancer le ballon le plus loin possible.
- Utiliser un ballon de 3 kg pour les tests chez les filles et de 5 kg chez les garçons.
- Donner quelques essais pour pratiquer le mouvement afin de s'échauffer et de maîtriser l'exécution.
- Par la suite, faire deux essais et prendre le meilleur résultat.
- Calcul de la distance : mesurer la distance au point du premier contact du ballon sur le sol. Au moment de l'épreuve, enregistrer **le meilleur résultat**, aux dix centimètres près, sur la fiche de résultat.

Par exemple : façon correcte = 880 cm, façon incorrecte = 8,8 m ou 887 cm.

Vous devez **arrondir la distance aux dix centimètres inférieurs**. Un athlète ne peut pas être crédité d'une distance plus grande que ce qu'il a réalisé dans les faits.

Par exemple : distance obtenue : 888 cm. L'arrondir à 880 cm et non à 890 cm.

- Demander l'exécution des deux essais consécutivement au même athlète avec une pause de 45 secondes entre les deux essais.



3. Saut d'attaque avec élan

- Utiliser un Vertec pour le saut d'attaque. Prendre le temps de vérifier les mesures avant de commencer le test. Si vous n'avez pas de Vertec, tout moyen ingénieux peut être utilisé.
- Indiquer à l'athlète de se placer à une distance d'environ 3 mètres du Vertec. Il se déplace en effectuant une course d'élan d'attaque, saute et touche le plus haut possible sur le tableau avec une seule main.
- L'entraîneur note la mesure sur la feuille de résultats.
- Tous les athlètes exécutent chacun trois (3) essais.
- Demander l'exécution des trois (3) essais consécutivement au même athlète avec une pause de 15 secondes entre les deux essais.

C. Évaluation technique

C1. Personnel d'encadrement requis

1. Le personnel d'encadrement se composera :
 - du responsable de la sélection et
 - d'un ou de plusieurs entraîneurs lorsque le nombre d'athlètes l'exige.
2. Le responsable de la sélection est responsable de l'évaluation subjective du niveau technique des athlètes.
3. Les entraîneurs qui aident au déroulement pourront assister le responsable dans l'évaluation des athlètes au besoin.
4. La présence du responsable de la sélection est requise en tout temps, et ce, pendant toute la durée de la sélection.

C.2 Athlètes

S'assurer de bien identifier les athlètes pour bien les reconnaître lors du tournoi.

C.3 Terrains

Prévoir un nombre suffisant de terrains pour permettre le déroulement efficace et sécuritaire des activités du tournoi.

C.4 Évaluation technico-tactique des athlètes

Chaque athlète sera observé et noté sur quatre critères :

1. Les techniques de base : touche, manchette de réception, service tennis, attaque et contre individuel.
2. Le sens du jeu : tactique individuelle et collective.
3. Le niveau de motricité générale.
4. Résultats de la compétition.

Chaque athlète reçoit une note subjective de 0 à 10 points pour chacun des quatre critères. Un maximum de 40 points peut être ainsi accumulé. Le tableau suivant décrit chacun des critères et les choix de cotation qui y sont reliés.

Tableau de cotation de chaque critère d'évaluation

| | Techniques de base | Sens du jeu | Motricité générale |
|--------------------|---|--|---|
| 8-10 points | Qualité supérieure dans l'exécution de l'ensemble des gestes de base | Se place bien et prend des décisions tactiques appropriées en fonction des différentes phases de jeu (offensive et défensive) | Niveau d'agilité supérieur : Ajustements corporels naturels et efficaces dans toutes les situations (s'ajuste rapidement) |
| 5-7 points | Qualité supérieure dans l'exécution de certains gestes de base et doit perfectionner les autres | Se place bien et prend des décisions tactiques appropriées dans certaines phases de jeu (offensive et défensive) | Bon niveau d'agilité : Peut réaliser des ajustements corporels efficaces dans certaines situations |
| 2-4 points | Doit perfectionner l'ensemble des gestes de base | Doit améliorer ses placements et sa prise de décision dans l'ensemble des phases de jeu | Niveau d'agilité dans la moyenne : Ajustements corporels possibles, mais pas toujours efficaces |
| | Doit améliorer significativement l'ensemble des gestes de base | Doit améliorer significativement ses placements et sa prise de décision en jeu | Niveau faible d'agilité : Ajustements corporels lents et habituellement peu efficaces |
| 1 point | Débutant Doit apprendre les gestes de base | Ne connaît pas les phases de jeu Ne manifeste pas d'intentions tactiques | Niveau d'agilité très faible : Ajustements corporels rares et peu efficaces |

STRATÉGIES D'ÉVALUATION DES ATHLÈTES

La clé pour évaluer tous les athlètes avec efficacité est de procéder par élimination. Il faut tenter de résoudre les cas faciles et évidents au début pour terminer avec les cas plus difficiles à départager.

Voici donc la recommandation :

1. Identifier les athlètes qui ont, de toute évidence, le plus et le moins de vécu et d'habiletés en volleyball de plage.
2. Évaluer ces groupes d'athlètes en premier.
3. Se concentrer ensuite sur les autres athlètes en les comparant et en les classant par niveau de force en utilisant le tableau sommaire de cotation des athlètes.

Annexe 3 : Saisie de données sur le fichier Excel

Le fichier Excel que vous recevrez en vue de la tenue des camps de sélection espoir contient deux onglets Excel nommés *Saisie des participants* et *Saisie des données*.

Ci-dessous, vous trouverez les instructions spécifiques au fichier Excel qui devront être suivies aux sélections espoir lors de la saison 2023.

Feuille *Saisie des participants*

Sexe : choix automatique - vous recevrez un fichier prédéterminé pour les athlètes féminines et les athlètes masculins.

Nom, prénom, adresse : aucun format spécial requis.

Téléphone : inscrire le numéro sans se soucier des traits d'union ou parenthèses ; ils sont ajoutés automatiquement.

Date de naissance : format jour/mois/année (JJ/MM/AAAA)

Année de naissance : inscrire l'année seulement (AAAA)

Adresse électronique : voir l'exemple.

École : aucun format spécial requis.

Comme vous pourrez constater, les colonnes A, B, C et I seront inscrites automatiquement sur le deuxième onglet, celui nommé *Saisie des données*. Vous n'avez donc pas besoin d'entrer les données deux fois.

Onglet *Saisie des données*

Taille, portée, saut d'attaque et lancer : format xx.x (en centimètre seulement).

X-test : format xx,x (en seconde).

Tests techniques : indiquer le nombre

Athlètes recommandés : indiquer l'ordre des athlètes recommandés dans la colonne appropriée du fichier. Les joueurs recommandés seront numérotés de un (1) à douze (12), un (1) étant le premier choix et 12 le dernier choix.

Annexe 4 : Matériel requis pour l'organisation d'un camp espoir

Salles

- Un terrain de volleyball de plage par groupe de 8 personnes
- Une aire de repos à l'ombre
- Douches extérieures
- Accès à une salle de musculation (facultatif)
- Accès à une piscine intérieure ou extérieure (facultatif)

Matériel

- 15 à 20 ballons de jeu
- 8 ballons lestés pour l'entraînement
- 8 cordes à sauter
- 2 plates-formes (boîte, table) pour l'entraînement (manipulation),
- 1 filet, 1 paire d'antennes
- chaises
- 1 trousse de premiers soins avec glace, tape
- cônes
- 20 à 30 balles de tennis
- bouteilles d'eau
- chariots ou sacs à ballons
- serviettes
- Chandails et shorts de compétition
- 1 sifflet, 1 chaise d'arbitre, 1 marqueur de pointage
- Système vidéo avec caméra, télévision (facultatif)

Annexe 5 : Frais de participation

Chaque centre doit exiger de chaque athlète des frais de participation. Il doit y avoir un lien entre le montant des frais imposés et la quantité et la qualité des services offerts par le centre. **Exemple de grille proposée :**

| SERVICES OFFERTS | Total |
|---|-----------|
| 1. Installation, encadrement, sans service | 350,00 \$ |
| 2. Installation, encadrement, et une collation (jus, fruits) | 375,00 \$ |
| 3. Installation, encadrement, un repas (p. ex. : dîner) | 425,00 \$ |
| 4. Installation, encadrement, deux repas (dîner-souper) | 525,00 \$ |
| 5. Installation, encadrement, trois repas (déjeuner-dîner-souper) | 625,00 \$ |

Les dépenses d'encadrement des entraîneurs ne doivent pas trop surtaxer les athlètes dans leurs frais d'inscription. Cependant, il est important que les entraîneurs impliqués dans un centre espoir reçoivent une forme de dédommagement en reconnaissance du temps et de l'argent qu'ils investissent dans une telle activité. À titre d'exemple, cette somme a varié entre 500 \$ et 1 500 \$ par entraîneur au cours des dernières années.

Annexe 6 : Uniformes de jeu

Chaque centre espoir est responsable de fournir le costume de jeu (chandail et culotte courte). La règle de jeu de Volleyball Canada concernant les costumes de jeu sera appliquée lors de la compétition. Basé sur les uniformes du circuit mondial FIVB. Pour les femmes, aucun maillot à corde n'est toléré. Quant aux hommes, une camisole ou un t-shirt ainsi qu'un short sont exigés.

Identification

Outre les numéros imprimés à l'avant et à l'arrière, **la région** (par exemple : Mauricie), la mention « **Centre espoir** » ou « **Été 2023** » ou **le nom de l'athlète** peut être apposé au dos de l'uniforme en haut du numéro. Pour les règles concernant la mention d'un club et d'un commanditaire, vous référer au point ci-dessous.

Mention de commanditaires

Il sera possible d'inscrire le nom d'éventuels commanditaires sur les uniformes de jeu. Toutefois, vous devrez respecter scrupuleusement les règles suivantes :

- Aucun commanditaire de la région et de la fédération ne peut être affiché à moins d'une entente spéciale avec **SPORTSQUÉBEC**.
- Si la délégation est identifiée à un commanditaire accepté, la dimension de l'affichage sur l'uniforme ne doit pas dépasser soixante (60) centimètres carrés.
- Les commanditaires ne doivent en aucun cas entrer en conflit avec les commanditaires de Volleyball Québec, **SPORTSQUÉBEC** et ceux du comité organisateur. Pour cette raison, vous devrez faire une demande d'approbation à Volleyball Québec avant le **30 mai** de l'année en cours. Après cette date, toute demande sera automatiquement refusée.

Vêtements d'échauffement

Lors de l'année de la finale des Jeux du Québec, tous les centres espoir pourront se procurer un survêtement (ou autres) identifié à leur région auprès de leur URLS. Des frais peuvent être rattachés à l'achat de ces articles.



Annexe 7 : Exigences de certification

Nombre d'entraîneurs : 2

| Exigences de certification | Année préparatoire | Année des Jeux du QC |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Entraîneur-chef | ❖ Être certifié niveau développement. | ❖ Être certifié niveau développement. |

Annexe 8 : Sécurité et intégrité

Bien que le milieu sportif québécois soit reconnu sécuritaire pour les athlètes, certains événements déplorables relativement à leur intégrité physique ont été mis au jour au cours des dernières années.

En 2021, grâce au travail conjoint du gouvernement, des fédérations sportives et des diverses parties prenantes composant la communauté sportive québécoise, une [Politique cadre en matière de protection de l'intégrité](#) de la personne a été mise en place dans l'ensemble des fédérations sportives du Québec.

Cette Politique s'applique à toutes les personnes impliquées dans le milieu (fédéré) (notamment : membres, participantes ou participants, parents des membres ou des participantes ou participants, bénévoles, salariés, administrateurs, fournisseurs, clients, etc.). Elle concerne [tous les cas d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence](#) pouvant survenir dans n'importe quelle activité ou programme « sanctionné », ou toute activité autre que sportive.

Cette nouvelle politique, qui comprend un [officier indépendant pour le traitement des plaintes](#), permet d'établir un climat de confiance pour que les victimes puissent dénoncer et porter plainte sans crainte de représailles. Dorénavant, le processus de dénonciation sous l'appellation « [Je porte plainte](#) » sera standardisé et équitable, et les plaintes seront analysées de manière objective et indépendante.

La vérification des antécédents judiciaires est aussi devenue une étape incontournable pour toute personne travaillant auprès d'athlètes. Elle a le mérite de permettre l'identification des personnes qui ont des antécédents judiciaires incompatibles avec l'exercice d'une fonction d'entraîneur.

Volleyball Québec s'est donc dotée d'une [Politique sur la vérification des antécédents judiciaires](#) (approuvée par son conseil d'administration le 10 septembre 2015) qui touche toutes les personnes qui ont à encadrer des athlètes dans le cadre de ses programmes.

Tous les entraîneurs encadrant les athlètes du programme espoir doivent envoyer à Volleyball Québec leur vérification des antécédents judiciaires à l'attention de la responsable de ce dossier, Madame Caroline Daoust, en indiquant le mot « confidentiel » sur l'enveloppe. Volleyball Québec suggère un service rapide et efficace de vérification des antécédents judiciaires de par son entente avec StrelingBackCheck. [Suivre ce lien pour plus d'informations à propos de ce service.](#)

Annexe 9 : Code de conduite de l'athlète espoir

Le programme espoir est un programme axé sur l'identification du talent et l'initiation à l'entraînement intensif. Pour favoriser le développement harmonieux de chaque athlète espoir, Volleyball Québec créera, en collaboration avec les organismes responsables, les meilleures conditions possibles d'entraînement et de compétition. Dans le cadre de ce programme estival, les athlètes espoir doivent s'engager à respecter le code de conduite présenté ci-dessous.

L'athlète doit :

- Avoir un comportement impeccable tant sur le terrain qu'à l'extérieur du gymnase.
- Respecter les règlements définis par l'encadrement du centre.
- S'appliquer dans l'exécution des tâches techniques et tactiques demandées par les entraîneurs.
- Être ouvert aux recommandations et aux conseils des entraîneurs.
- Comme tous les athlètes font partie du même programme, l'athlète doit être respectueux envers les athlètes et les entraîneurs des autres centres.
- Comme l'entraîneur, l'officiel voit à la bonne conduite du match. Il est un intervenant aussi important que tous les autres intervenants impliqués durant une compétition. À cet égard, les officiels méritent le respect de tous.
- Suivre les règles de jeu et les règlements définis par Volleyball Québec et adhérer à l'esprit qui les régit.
- La victoire est une résultante et une des composantes du plaisir de jouer. Elle ne doit pas être une fin en soi. L'athlète doit apprendre à retirer de la victoire et de la défaite une expérience sportive positive.

Le respect de ce code doit être imposé par le personnel d'encadrement, qui se doit lui aussi d'être un exemple pour les athlètes.

CONTRAT D'ENGAGEMENT

Avant le début du camp espoir, l'athlète doit signer un contrat d'engagement dans lequel il identifie l'équipe pour laquelle il jouera à compter du mois de septembre de l'année en cours.

Ce contrat est très important puisque l'athlète devra jouer pour cette équipe en septembre. Cette mesure a pour objectif d'éviter le recrutement d'athlètes durant le déroulement du programme.