Guide
d'initiation
- MINIVOLLEY -

UNE INITIATIVE DE :

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.
RSEQ

EN COLLABORATION AVEC :

VOLLEYBALL QUÉBEC
École d'excellence!

Québec

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 3

Objectifs du guide 3
Comment utiliser ce guide ? 3
Légende pour les schémas 3
Le minivolley, qu'est-ce que c'est ? 4
Origine du sport 4
Qu'est-ce que Volleyball Québec ? 4

LES ESSENTIELS 5

Matériel nécessaire 5
Sécurité 7
Règlementation abrégée 8

SECTION 1 : BASES DU MINIVOLLEY 9

Habiletés de base des gestes techniques 9
Position de base (position d'attente du ballon) 9
Touche 9
Manchette 9
Service 9
Attaque (ou smash) 10
Mouvement « ATTRAPER-LANCER » 10
Mouvement « ATTRAPER-LANCER » à soi-même suivi d'une touche 10
Éléments du DLT pour les différents groupes d'âges 11
Philosophie et concepts recommandés 11
Adaptations essentielles pour favoriser le plaisir 12

SECTION 2 : SÉANCES D'ENTRAINEMENT 13

Introduction aux séances 13
Pour le bon déroulement des séances 14
Échauffements 15
Séances 1 à 12 22

SECTION 3 : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES 44

Jouer en 4 contre 4 ou en 6 contre 6 ? 44
Progression idéale 46
Formations stratégiques en 4 contre 4 48
Autres formules de jeu possibles 50
Minivolley à 3 échanges 50
Smashball 51
Minivolley avec circulation 54
Formule de jeu rapido-presto 55
Formule de jeu « volleymur » 56
Formules de tournoi possibles 57
Tournoi à la ronde 57
Tournoi vainqueur monte, perdant descend 58
Tournoi roi du terrain 59
Trousse du minivolley 60

BIBLIOGRAPHIE 61

nouvelle orthographe

INTRODUCTION

OBJECTIFS DU GUIDE

Ce guide vise à outiller les entraineurs et les intervenants pour l'animation de séances auprès de participants âgés de **11 à 12 ans**. De plus, les activités ont été sélectionnées pour leur simplicité de mise en place et leur intérêt auprès des participants néophytes. Attention ! **Un entraineur de volleyball compétent ne sera pas nécessairement un entraineur de minivolley compétent**.

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

VOICI L'IDÉE DERRIÈRE CE GUIDE :

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

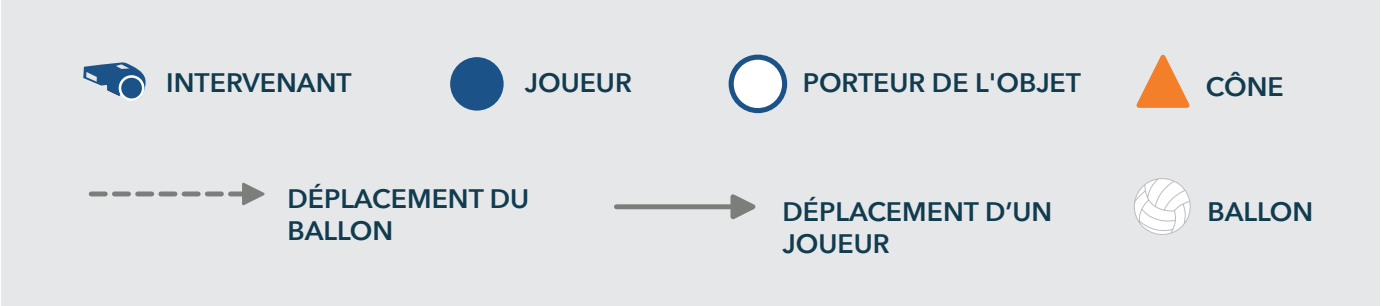
COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Avant de transmettre les informations et de se lancer dans l'animation de séances, il faut un minimum de préparation. Nous vous conseillons de faire une lecture complète de ce guide pour bien saisir toutes les possibilités à considérer. Pour utiliser les sections à leur plein potentiel, nous vous suggérons les étapes suivantes :

1. S'informer sur la **clientèle** (âge, niveau d'habileté, nombre de participants).
2. Déterminer le **nombre de séances** prévues avec le groupe et sélectionner le **contenu des séances** :
   - **OPTION 1 :** Utiliser la progression d'activités offertes dans ce guide à la ***SECTION 2 : SÉANCES D'ENTRAINEMENT*** (progression sur 12 séances).
   - **OPTION 2 :** Utiliser les informations contenues aux ***SECTION 1 : BASES DU MINIVOLLEY*** et ***SECTION 3 : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES*** de ce guide pour construire vos propres séances de minivolley.

LÉGENDE POUR LES SCHÉMAS

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



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

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

LE MINIVOLLEY, QU'EST-CE QUE C'EST ?

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

Selon l'Institut national du sport, le minivolley se classe au sommet des sports d'équipe qui permettent de développer favorablement 10 des 12 habiletés de base chez les enfants soit le saut, la frappe, l'agilité, l'équilibre, la coordination, etc. (SPORT FOR LIFE, 2016). Ces mêmes habiletés sont développées à l'aide des mouvements spécifiques au minivolley comme la touche, la manchette, le pas chassé et le service. De plus, le minivolley se démarque par :

- le **nombre d'habiletés motrices** qu'un individu développe grâce à ce sport ;
- le **nombre de participants** en mouvement en même temps ;
- le fait d'être un **sport d'équipe sans contacts physiques** (il répond à une clientèle mal desservie dans l'offre globale des sports collectifs).

Cette activité optimale et amusante développe un vaste créneau d'habiletés de base chez les jeunes. Le minivolley permet aussi de travailler la confiance en soi et le plaisir de faire de l'activité physique, ce qui augmente considérablement leurs chances d'adopter un mode de vie actif par la suite.

MINIVOLLEY DE PLAGE

Le minivolley de plage est la transposition du minivolley standard, mais **à l'extérieur**. Cette variante, dont les règlements sont les mêmes que le minivolley intérieur, se pratique sur le sable ou le gazon.

ORIGINE DU SPORT

Le minivolley a été inventé au tournant des années 1980 par Gilles Lépine et un groupe d'enseignants de la région de Québec. Le but était de rendre le volleyball plus accessible aux débutants. Alors que le minivolley n'existait pas, les intervenants passionnés de volleyball à 6 contre 6 ont toujours essayé de faire du « vrai » volleyball avec les jeunes de 11 à 12 ans. Le volleyball n'était alors pratiqué que par une infime partie de ces jeunes en raison de sa grande difficulté technique. Encore aujourd'hui, la même difficulté émerge dans bien des cours d'éducation physique et à la santé au secondaire, tandis que le minivolley est maintenant chose commune au primaire. Depuis son invention, la pratique du minivolley a le vent dans les voiles au Québec et le mouvement « attraper-lancer » typique au 2e contact a même été repris à plusieurs endroits à travers le monde.

QU'EST-CE QUE VOLLEYBALL QUÉBEC ?

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

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

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

VOLLEYBALL QUÉBEC
École d'excellence!

LES ESSENTIELS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BALLON

Avec les jeunes de 10 à 12 ans, choisir un ballon qui offre un **meilleur contrôle**, une **vitesse modérée** et un **contact moins douloureux** avec les avant-bras pour permettre de longs échanges et un taux de réussite élevé.

TYPES DE BALLONS RECOMMANDÉS

MINIVOLLEY	MINIVOLLEY INTÉRIEUR	MINIVOLLEY DE PLAGE	
POIDS : **environ 240 g** CIRCONFÉRENCE : **600 à 650 mm**	**VS123W-SL** de Mikasa	**V800W** de Mikasa	**VSV800** de Mikasa

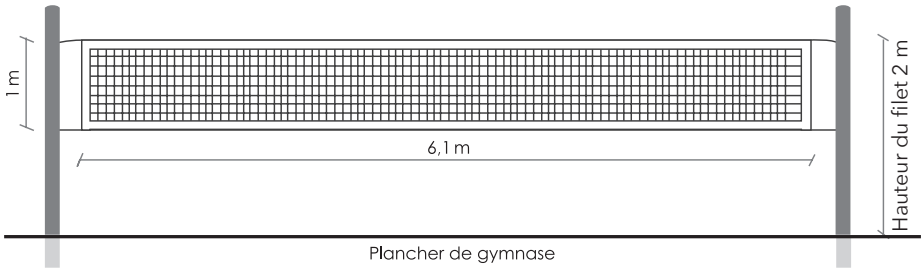
Différents types de ballon peuvent être utilisés selon les besoins des joueurs. Lorsque les joueurs vivront du succès régulièrement, vous pourrez considérer changer de ballon pour progresser vers les ballons officiellement utilisés.

Voici d'autres types de ballons qu'il est possible d'utiliser :

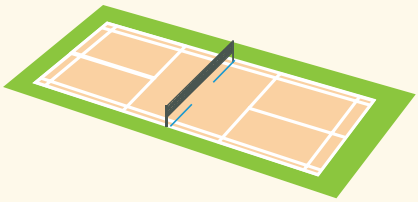
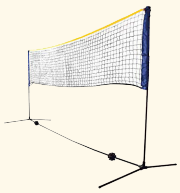
- Ballon de plage
- Ballon de kinball
- Ballon surdimensionné

FILET

Idéalement, utiliser un filet de minivolley d'une hauteur de **2 m**.



En entrainement et dans un contexte de progression, d'autres filets peuvent être utilisés pour adapter la hauteur aux capacités des participants.

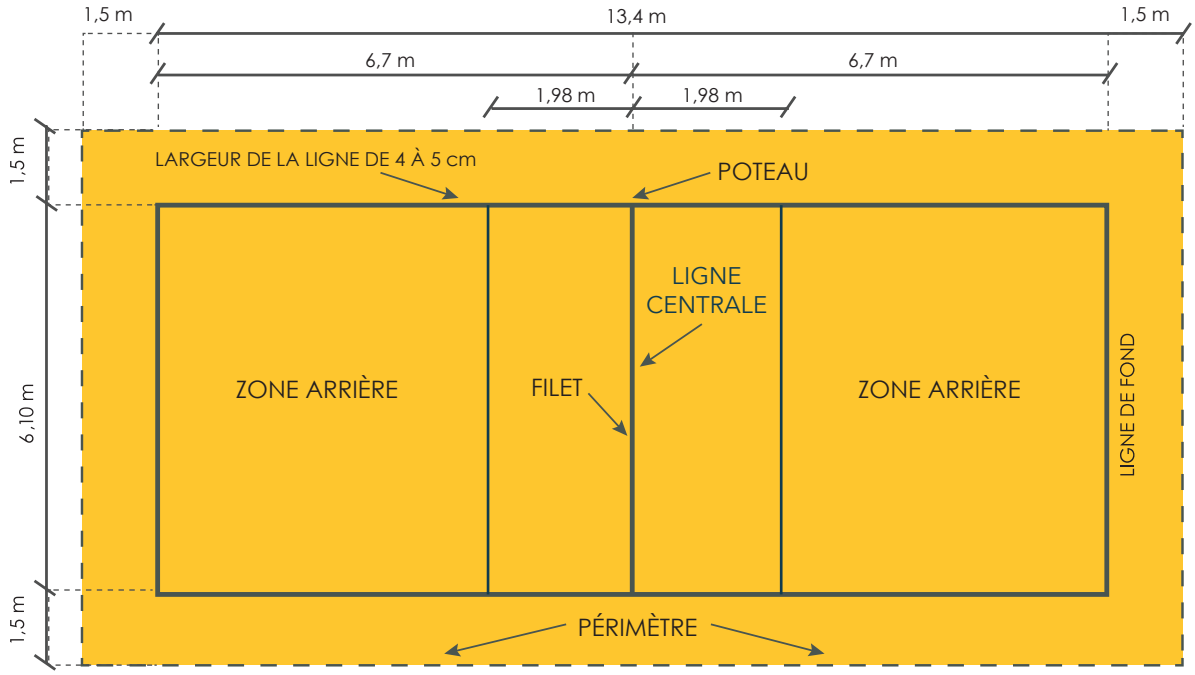
Filet de **badminton**	Filet **portatif** (démontable)	**Corde** horizontale
		

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

MATÉRIEL NÉCESSAIRE (suite…)

POTEAUX ET AUTRES ACCESSOIRES

Le minivolley se joue normalement sur un **terrain de badminton**, mais les dimensions peuvent varier en fonction des ancrages et des lignes disponibles au sol.



Les poteaux doivent pouvoir soutenir le filet à 2 m du sol et, idéalement, pouvoir s'adapter à différentes formules de jeu (p. ex : *smashball*) et aux capacités des joueurs (entre 1,50 et 2,10 m).

Différentes alternatives sont possibles :

- **Rallonges à des poteaux de badminton.** Quelques soudures permettent d'adapter des tuyaux de badminton. Des tuyaux en PVC à paroi épaisse de diamètre adéquat sont également utilisés à l'occasion.

- **Treuil, câble et anneaux.** Des anneaux fixés au mur, 1 treuil et 1 câble tendu permettent d'obtenir la hauteur de filet adéquate traversant le gymnase d'un bout à l'autre.

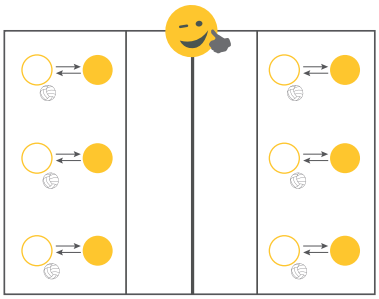
Pour plus de détails sur le matériel adapté au minivolley, communiquer avec Volleyball Québec au 514 252-3065 ou au info@volleyball.qc.ca.

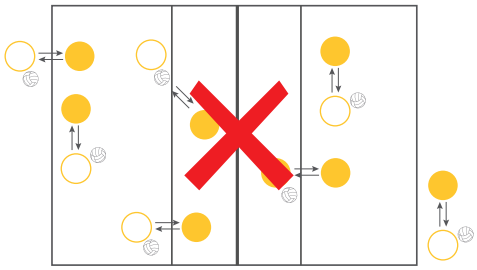
SÉCURITÉ

LES INCONTOURNABLES

Les points suivants sont les principaux éléments de sécurité reliés aux activités du guide. Avant de se mettre en action, discuter avec les joueurs des comportements préventifs pour éviter les blessures.

- Se doter d'un **mot d'urgence** pour signaler 1 ballon qui roule dans l'espace d'une autre équipe (p. ex. : crier « BALLON » pour arrêter les joueurs brièvement et leur donner le temps de récupérer le ballon).
- Dire « **OK !** » ou « **JE L'AI !** » pour signaler son intention de jouer le ballon afin de minimiser les risques de collisions et de maximiser la cohésion entre les joueurs.
- Faire **rouler le ballon sous le filet** pour le passer au serveur adverse.
- Effectuer un **échauffement adéquat** avant de prendre part à une séance d'entrainement ou de jeu.
- Placer les participants dans le **même sens** lors des exercices pour éviter qu'ils soient dérangés par des ballons égarés.





NORMES DE SÉCURITÉ

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

LA **SURFACE DE JEU** DOIT ÊTRE…

- **Antidérapante** et non abrasive.
- **Sèche** (essuyée rapidement lorsque mouillée).
- **Sans obstacles** (surface et périphérie) et entourée d'une **aire libre** d'au moins 1,5 m.
- Bien **éclairée** (minimum 560 lux en récréatif et 720 lux en compétitif).

LE **TERRAIN** DOIT ÊTRE…

- Muni de **filets** (et tous les accessoires associés) en bon état et installés solidement.
- Muni de **poteaux** protégés par un revêtement matelassé (éviter les recouvrements artisanaux ; prioriser les recouvrements approuvés et vendus pour ceux-ci).

LE **GYMNASE** DOIT ÊTRE…

- **Ventilé**.
- Surplombé d'un **plafond** d'une hauteur minimale de 6,5 m.
- Muni de **chiffons** ou de **serviettes** pour essuyer la surface de jeu lorsqu'elle est mouillée.
- Équipé d'une **trousse de premiers soins** et de **glace**.
- Équipé de **gradins** situés à au moins 1,5 m de la surface de jeu.
- Accessible par des **sorties d'urgence** libres d'obstacles et déverrouillées.

LES **PARTICIPANTS** DOIVENT…

- Porter des **espadrilles souples et légères** munies de semelles, allant de minces à moyennement épaisses pour limiter les risques de blessures (entorse de la cheville).

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE

OBJECTIF

Accumuler plus de points que son adversaire en envoyant le ballon par-dessus le filet pour qu'il tombe au sol à l'intérieur des limites du terrain ou pour que l'opposant commette 1 faute.

CONTACTS AVEC LE BALLON

- Une équipe peut traverser le ballon de l'autre côté du filet seulement après **3 contacts entre des joueurs différents** (jamais le même joueur 2 fois consécutives).
- Permettre d'attraper le **2e contact** à 2 mains (mouvement «attraper-lancer»):
  - Le ballon doit être attrapé et relancé dans un **geste continu** au niveau de la taille. Si le joueur jongle avec le ballon avant de l'attraper, ce n'est pas un geste continu.
  - Au moment où le ballon quitte les mains du joueur, ce dernier doit **respecter le plan sagittal** (axe épaules-hanches-pieds).
  - En **possession du ballon**, le joueur ne peut pas se déplacer, pivoter ou changer d'appui.

ROTATION

- Faire la **rotation** des joueurs dans le sens des aiguilles d'une montre (sens horaire) lorsqu'une équipe prend possession du service.
- Définir l'**ordre de rotation** pour toute l'équipe (remplaçants) et le respecter pendant toute la partie.

POINTAGE

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

JEU AU FILET

- Un joueur **ne peut pas toucher** au filet.
- Un joueur peut toucher à la **ligne centrale** sous le filet avec son pied sans la dépasser complètement.
- Le **serveur** (zone arrière) ne peut pas jouer le ballon au-dessus du filet lorsqu'il se trouve en zone avant.

SERVICE

- Le serveur peut s'exécuter n'importe où derrière la **ligne de fond** sans la toucher.
- Le serveur doit frapper le ballon avec **1 seule main**.
- Un serveur peut faire au maximum **5 services consécutifs**. Ensuite, l'équipe effectue la rotation.
- Le serveur peut recommencer son lancer au-dessus de sa tête si celui-ci est manqué **avant de servir** (mais pas son service si celui-ci est raté).

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

SECTION 1 : BASES DU MINIVOLLEY

HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES

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

1 POSITION DE BASE (OU POSITION D'ATTENTE DU BALLON)

- **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).

2 TOUCHE

http://bit.ly/3cklMci
http://bit.ly/2PlR2xF

- **Pieds** légèrement décalés (largeur des épaules) et **bassin** tourné vers la cible.
- **Paumes** qui se font face et **mains** rondes.
- **Mains** au-dessus du front (coudes plus hauts que les épaules).
- **Tête** et **corps** sous le ballon.
- Pendant la poussée, le **transfert de poids** se fait à partir de la jambe arrière.
- À la fin du mouvement, les **bras** et les **poignets** sont en extension complète.

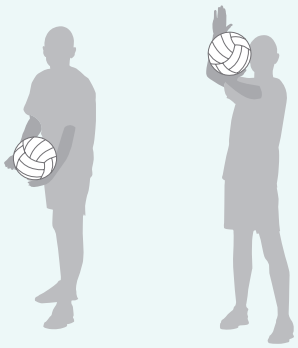
3 MANCHETTE

http://bit.ly/2VlqG2B

- **Pieds** légèrement décalés (largeur des épaules) et bassin tourné vers la cible.
- **Tronc** et **genoux** légèrement fléchis.
- **Mains** l'une dans l'autre avec les **pouces** parallèles.
- **Poignets** cassés vers le sol pour bloquer les **coudes** et, ainsi, former un plateau.

4 SERVICE

Service par en dessous : http://bit.ly/2VA7fTZ
Service par-dessus : http://bit.ly/32rGFgW



- **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.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

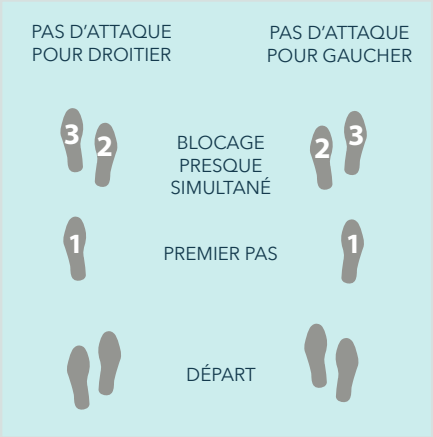
5 ATTAQUE

Position de départ pour droitier (inverse pour gaucher)

- Placer le poids du corps sur la **jambe droite** légèrement avancée. Le **pied gauche** stabilise le corps.

Course d'élan

- À l'appel, fléchir les **genoux**, incliner le **tronc** vers l'avant, placer les **bras** derrière le corps et fixer les **yeux** sur le ballon.
- Faire plusieurs pas, mais s'assurer de terminer avec les **3 pas d'attaque**.
- Poursuivre le geste par une **poussée dynamique** (extension du tronc et des jambes). Projeter les **bras** au ciel, armer le bras dominant derrière la tête et pointer l'autre bras vers le ballon jusqu'à la frappe.



Contact avec le ballon

- Dérouler le **bras** rapidement pour frapper le ballon devant soi et non au-dessus de la tête.
- **Paume de main** ouverte, la **main** coiffe le dessus du ballon.

6 MOUVEMENT «ATTRAPER-LANCER»

https://youtu.be/NmzMsz_-UvE

https://youtu.be/PZCHPc0r2Ig

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

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

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

ÉLÉMENTS DU DLT POUR LES DIFFÉRENTS GROUPES D'ÂGE

Selon la Société du sport pour la vie, voici ce que le DLT (développement à long terme) préconise à l'étape ***Apprendre à s'entrainer***, pour le groupe d'âge qui nous intéresse dans le présent guide.

1	Aidez les enfants à approfondir les habiletés liées aux fondements du mouvement et à apprendre les habiletés sportives générales. Ne leur permettez pas de se spécialiser trop tôt car cela pourrait par la suite avoir un effet négatif sur leur capacité à développer leurs autres habiletés.
2	Encouragez vos enfants à pratiquer au moins trois sports différents de leur choix. Encouragez-les aussi à prendre part à des jeux non structurés.
3	Assurez-vous que vos enfants bénéficient d'un entraînement de la force approprié. Cela comprend les activités qui font appel au poids du corps (des redressements assis et des pompes, par exemple), l'utilisation de ballons lestés et de ballons d'exercice et les sauts sur un pied et les bonds. Les enfants en fauteuil roulant devraient faire rouler leur fauteuil sur une pente ascendante.
4	Encouragez les enfants à accroître leur endurance, par exemple, au moyen de jeux qui requièrent d'être constamment en mouvement ou d'activités comme des courses à relais.
5	Les activités d'entraînement de la vitesse sont efficaces à ce stade. Les enfants peuvent accroître leur vitesse en faisant des activités qui nécessitent des allers-retours rapides et des mouvements rapides des mains et des pieds. Les changements de direction effectués rapidement sont aussi recommandés, par exemple, des jeux de poursuite ou d'évitement.
6	Veillez à ce que votre enfant participe à un nombre adéquat de compétitions. À ce stade, les enfants aiment la compétition mais doivent aussi s'entraîner. L'objectif devrait être de consacrer 70 % du temps d'activité à l'entraînement et 30 % à la compétition. Dans un sport d'équipe, cela signifie qu'il devrait y avoir de deux à trois séances d'entraînement pour chaque match.
7	Si votre enfant pratique un sport d'équipe, assurez-vous qu'il/elle a la possibilité de prendre part à des compétitions. Ce n'est pas le moment pour l'entraîneur(e) de faire jouer uniquement ses meilleur(e)s athlètes et de laisser ceux/celles qui ne sont pas à un niveau aussi élevé sur le banc. Certain(e)s des enfants qui se développent plus lentement atteindront un jour les plus hauts sommets de performance dans leur sport.

Source : SOCIÉTÉ SPORT POUR LA VIE. *Informations sur le développement à long terme pour parents* : https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/CAC_LTADFORPARENTS_JAN2012_FR1.pdf

PHILOSOPHIE ET CONCEPTS RECOMMANDÉS EN MINIVOLLEY

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

Réussite = Confiance en soi = Plaisir = Désir de persévérer

L'entraineur doit donc adapter la séance pour favoriser :

- le **succès rapide** des participants dans l'exécution d'un geste technique ;
- les **longs échanges**.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

ADAPTATIONS ESSENTIELLES POUR FAVORISER LE PLAISIR

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

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

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

SECTION 2 : SÉANCES D'ENTRAINEMENT

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

INTRODUCTION AUX SÉANCES

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

	EXERCICES TECHNIQUES	PÉRIODE DE JEU		
SÉANCE	**HABILETÉS PRATIQUÉES** (voir *HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES*)	**FORMAT** (voir *PROGRESSION IDÉALE*)	**TERRAIN**	**FORMULE** (voir *AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES* et *AUTRES FORMULES DE TOURNOI POSSIBLES*)
1	Position de base/Touche/ Attraper-lancer	**3 contre 3** (1 passeur au filet, 2 ailiers)	**Demi** (ou complet)	Au choix
2	Attraper-lancer + touche/ Touche/Manchette	**3 contre 3** (1 passeur au filet, 2 ailiers)	**Demi** (ou complet)	Au choix
3	Service/Manchette	**2 contre 2** côte à côte	**Demi**	Au choix
4	Manchette/Service	**2 contre 2** côte à côte	**Demi**	Au choix
5	Attaque	**4 contre 4**	**Complet**	Au choix
6	Attaque	**4 contre 4**	**Complet**	Au choix
7	Attaque/Service/ Touche et manchette	**4 contre 4**	**Complet**	Au choix
8	Service/Attaque/ Touche et manchette	**4 contre 4**	**Complet**	Au choix
9 et 10	Touche/Manchette/ Attraper-lancer/ Service/Attaque	**4 contre 4**	**Complet**	Au choix
11 et 12	**Grand tournoi**	**4 contre 4**	**Complet**	Tournoi à la ronde Minivolley à 3 échanges

Pour la constitution des séances, considérer les 3 options suivantes :

OPTION 1 : Utiliser les séances proposées sans aucune modification.

OPTION 2 : Pour optimiser la progression d'un groupe de **purs débutants**, l'entraineur devra considérer l'insertion de périodes de jeu en **1 contre 1** et en **2 contre 2 en format** « **face à face** », et ce, même si elles sont de courte durée. L'utilisation du jeu en **3 contre 3** pourra venir par la suite (voir *PROGRESSION IDÉALE*).

OPTION 3 : Utiliser la formule de jeu en *smashball* pour les périodes de jeu des premières séances afin d'augmenter le niveau de plaisir des participants (voir *SMASHBALL*). L'intérêt devrait être capté dès les premiers instants pour se transférer par la suite au minivolley.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

POUR LE BON DÉROULEMENT DES SÉANCES

Miser sur le **plaisir**.	Se familiariser avec les **règlements de base** (voir ***RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE***).	Optimiser le **nombre de terrains** pour maximiser l'engagement de tous les joueurs.	Planifier suffisamment de **matériel** pour s'assurer que les jeunes touchent le plus possible au ballon.
Utiliser des **ballons** de taille et de vitesse variées (voir ***MATÉRIEL NÉCESSAIRE***).	Intégrer la notion de **pointage** pour augmenter la motivation.	Mettre en place un **plateau** sécuritaire (voir ***SÉCURITÉ***).	Organiser le gymnase en **ateliers** si le temps et l'espace sont limités.

Prévoir des **variantes** aux activités choisies (plus difficiles et plus faciles).

ÉCHAUFFEMENTS

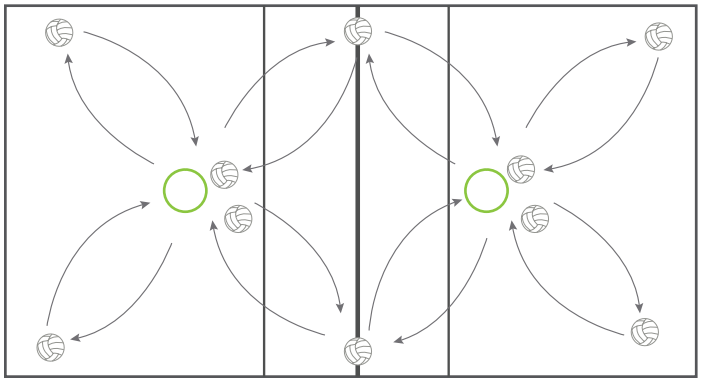
Pour préparer le corps à l'effort physique, éveiller l'esprit et élever la fréquence cardiaque, choisir 1 activité dans la liste proposée, l'exécuter durant 5 à 10 minutes et passer aux exercices prévus à chaque séance de ce guide.

ÉCHAUFFEMENT

LA COURSE EN «X»

MATÉRIEL : 6 par demi-terrain

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



VARIANTES :

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

ÉCHAUFFEMENT

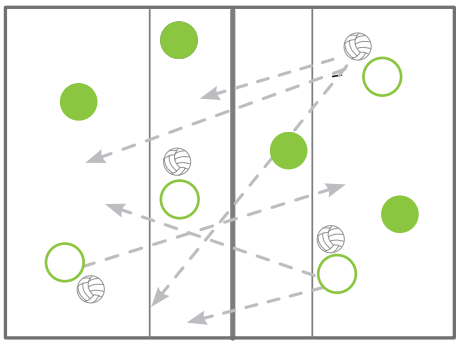
LES CATAPULTES

MATÉRIEL : 2 par équipe et 1

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

VARIANTE :

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



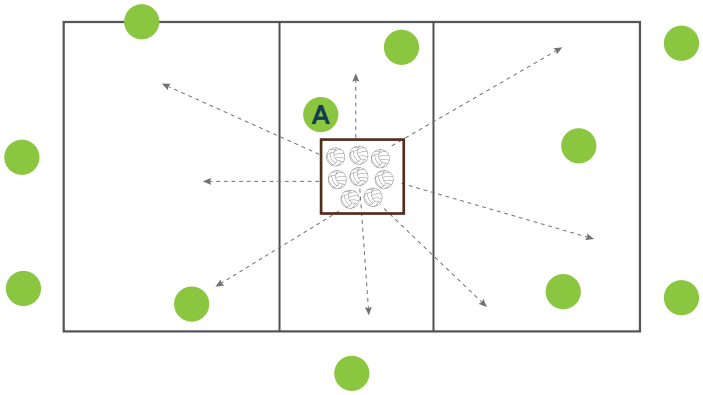
© RSEQ 2020 Tous droits réservés

ÉCHAUFFEMENT

LE VIDE-PANIER

MATÉRIEL : 1 panier et des

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



VARIANTES :

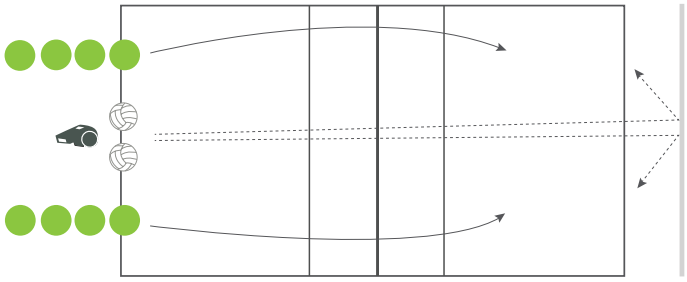
- Augmenter ou diminuer le nombre de **ballons** et de **paniers**.
- Augmenter ou diminuer le **nombre de videurs** de panier.
- Utiliser la **manchette**, la **touche** ou le **service** pour vider le panier.
- Exiger que les rapporteurs se déplacent en **pas chassés**, **croisés**, **chassés-croisés**,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

ÉCHAUFFEMENT

ARRÊTER LE BALLON

MATÉRIEL : 2 par 2 files de joueurs

Placer les joueurs en 2 files en fond de terrain. L'animateur lance 2 ballons vers le mur opposé du gymnase afin que ceux-ci puissent le toucher. Le signal de départ pour les premiers joueurs de chaque groupe est lorsqu'un ballon touche au mur. Pour gagner le jeu, il faut être le 1er joueur à mettre le pied sur le ballon. Ne pas gêner l'adversaire ou rediriger les ballons !



VARIANTES :

- Arrêter le ballon avec une autre **partie du corps** (main, coude, tête ou fesses).
- Courir avec les **bras derrière le dos**.
- Utiliser **1 ballon pour 2 compétiteurs** (attention aux blessures !).

ÉCHAUFFEMENT

LE JEU DU HIBOU

(Coaching Association of Canada, 2019)

MATÉRIEL : Aucun

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

VARIANTES :

- Les joueurs éliminés font un **exercice de renforcement musculaire** (p. ex : planche) jusqu'à ce que tous soient éliminés (optimiser le temps d'action).
- Ajouter de la musique ou 1 tambour pour que les joueurs maintiennent la **cadence de saut**.

ÉCHAUFFEMENT

L'AVION

(Coaching Association of Canada, 2019)

MATÉRIEL : 4 à 10 ballons par équipe

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

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

ÉCHAUFFEMENT

LE SOCCER-SINGE

(Coaching Association of Canada, 2019)

MATÉRIEL : 2 et 1

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

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

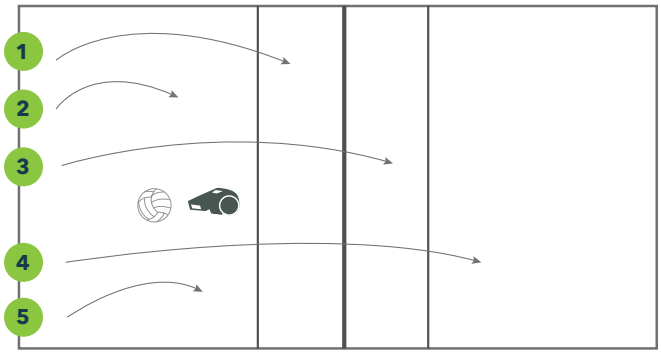
ÉCHAUFFEMENT

LE BALLON-STOP

(Coaching Association of Canada, 2019)

MATÉRIEL : 1 (ou autre ballon rond)

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



ÉCHAUFFEMENT

LA TAGUE POUR TOUS

(Coaching Association of Canada, 2019)

MATÉRIEL : Aucun

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

VARIANTE :

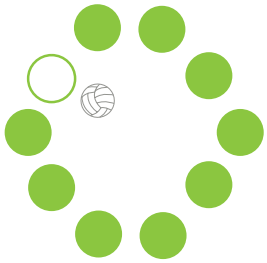
- Changer les **exercices** à faire quand 1 joueur est touché (exercices spécifiques au sport ou non).

ÉCHAUFFEMENT

LA MURAILLE MANCHETTE

MATÉRIEL : 1 par équipe

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



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

ÉCHAUFFEMENT

LES DIVERSES MANIPULATIONS

MATÉRIEL : 1 par équipe

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

1 Lancer, s'agenouiller, se relever et attraper.	**2** Lancer, s'assoir, se relever et attraper.	**3** Lancer, lever 1 jambe, taper dans les mains sous la jambe et attraper. Alterner les jambes.	**4** Lancer, taper dans les mains devant le corps et attraper.
5 Lancer, taper dans les mains dans le dos et attraper.	**6** Lancer, taper dans les mains devant-derrière-devant et attraper.	**7** Lancer, taper dans les mains derrière les genoux et attraper.	**8** Lancer, toucher le sol à 2 mains (*squat*) et attraper.
9 Lancer, toucher 1 pied devant, 1 pied derrière et attraper.	**10** Lancer, toucher le pied gauche avec la main droite, puis le pied droit avec la main gauche en gardant les pieds écartés au sol et attraper.	**11** Lancer, faire 1 « *jumping jack* » et attraper.	**12** Lancer, faire 1 « *burpee* » et attraper.
13 Lancer, faire 1 tour sur soi-même et attraper.	**14** Lancer et attraper assis.	**15** Lancer le ballon et sauter pour l'attraper à sa pleine hauteur.	**16** Lancer et attraper derrière le dos.
17 Lancer et attraper le ballon derrière le dos après 1 rebond au sol.	**18** Lancer, faire 1 touche (ou plus) et attraper.	**19** Lancer, faire 1 manchette (ou plus) et attraper.	**20** Lancer, faire 1 rebond sur la tête (ou plus) et attraper.
21 Lancer, faire 1 combinaison de touche-manchette-tête et attraper.	**22** Lancer, manchette à 1 bras et attraper. Faire avec chaque bras.	**23** Lancer, faire 1 manchette (ou plus) avec le bras droit, 1 avec le bras gauche et attraper.	**24** Lancer et effectuer le plus de contacts possible en utilisant toutes les parties du corps (cuisse, bras, tête...).
25 Lancer, contourner l'obstacle à quelques mètres (poteau, ligne, joueur) et attraper le ballon après 1 rebond ou sans rebond.	**26** Lancer, dire le nombre de doigts que son partenaire indique avec sa main et attraper.	**27** Lancer le ballon le plus haut possible et passer par en dessous à chaque rebond. Faire un maximum de passages.	**28** Lancer et effectuer des gestes de base (touche, manchette) en mouvement dans un espace restreint (1 ou plusieurs joueurs).
29 Le joueur jongle avec 2 ballons en les attrapant et en les lançant à 2 mains.		**30** Avec 1 ballon dans chaque main, lancer et attraper les ballons en alternance sans que le ballon change de main.	

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

VARIANTES :

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

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

ÉCHAUFFEMENT

LA CROIX

MATÉRIEL : Aucun

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

ÉCHAUFFEMENT

LE CHAT ET LA SOURIS

MATÉRIEL : Aucun

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

VARIANTES :

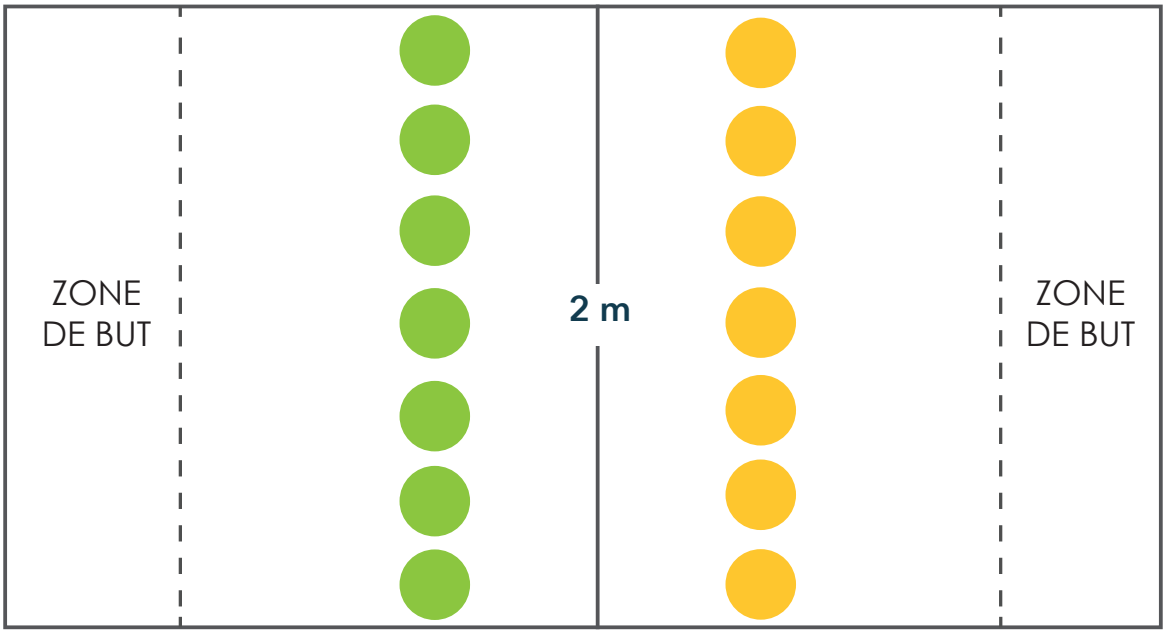
- Placer les duos **assis** au sol ou **debout**.
- Avoir **plus d'un chat** et **plus d'une souris** en même temps.
- Lorsque la souris se couche à côté d'un duo, le **3e maillon** obtient le rôle de chat.

ÉCHAUFFEMENT

LA TAGUE ROCHE-PAPIER-CISEAUX

MATÉRIEL : Aucun

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



© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCE 1

ACCUEIL (2 minutes) : Questionner les jeunes sur leur expérience en minivolley et le présenter en donnant un aperçu de la session et de la séance (https://youtu.be/ujOv70qAlQE).

Voir les **règles de sécurité** et le cadre d'entrainement (voir ***SÉCURITÉ***) :

- Ne pas toucher au filet.
- Ne pas dépasser la ligne centrale sous le filet avec le pied.
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICES (35 minutes): **Position de base, touche** et **mouvement «attraper-lancer»** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

PÉRIODE DE JEU (45 minutes): Au besoin, permettre le lancer à 2 mains sous les épaules au **service** et le **mouvement** «**attraper-lancer**» pour les 2 premiers contacts. Équipes de **3 contre 3** (1 passeur au filet et 2 ailiers) sur **demi-terrain** de minivolley (ou complet) avec une formule de jeu au choix (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***).

RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

POSITION DE BASE

Présenter la technique et mettre en pratique (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

TOUCHE

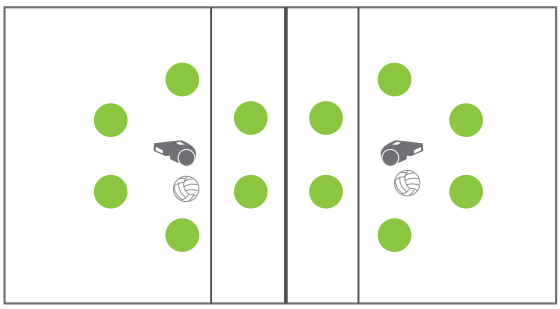
Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

TOUCHE

EXERCICE 1

MATÉRIEL: 1 à 3 par équipe

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



VARIANTE:

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

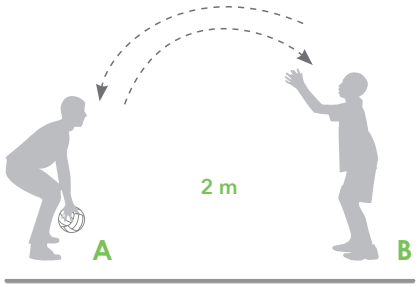
SÉANCE 1 (suite...)

TOUCHE

EXERCICE 2

MATÉRIEL : 1 par duo

Se placer en duo, face à face. (A) **lance le ballon** en hauteur (en arc-en-ciel) vers (B) pour lui laisser le temps de se placer. (B) fait 1 **touche haute** en direction de (A) qui **attrape** le ballon et recommence la séquence. Inverser les rôles après quelques essais.



VARIANTES :

- **Immobiliser le ballon** en position de touche pour évaluer la position du corps et des mains sur le ballon.
- (B) fait **1 touche au-dessus de sa tête** avant de retourner le ballon à son partenaire.
- Effectuer des **touches par-dessus le filet**.

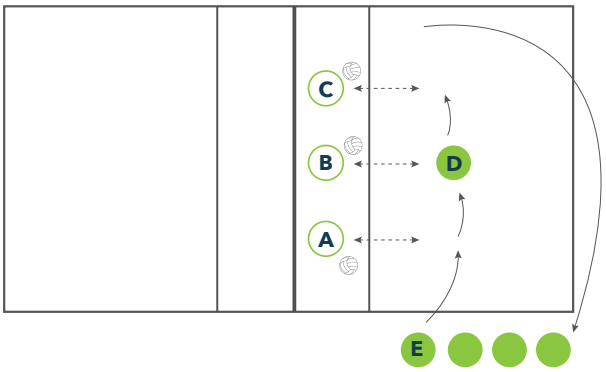
TOUCHE

EXERCICE 3

MATÉRIEL : 3 par équipe et 1

Placer **2 équipes de 5 à 8 joueurs** par terrain de chaque côté du filet. Placer 3 joueurs au filet avec chacun 1 ballon. Le joueur (D) se place en milieu de terrain et les autres sont en attente à l'extérieur du terrain.

- (D) entre dans le terrain en pas chassés, face à (A) qui lui **lance 1 ballon en hauteur** (en arc-en-ciel).
- (D) fait **1 touche en hauteur** pour retourner le ballon à (A).
- (D) se déplace en **pas chassés** devant (B) pour faire la même séquence, puis vers (C) avant de retourner à la fin de la file.
- Dès que (D) termine le contact à (B), (E) entre en jeu.



VARIANTE :

- Changer de **côté de filet** pour se placer dans la file d'attente de l'autre équipe.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCE 1 (suite...)

ATTRAPER-LANCER

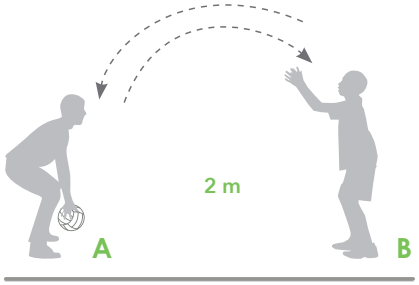
Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

ATTRAPER-LANCER

EXERCICE 4

MATÉRIEL : 1 par duo

Se placer en **duo** pour s'échanger le ballon 10 fois consécutives en mouvement « attraper-lancer ».



VARIANTES :

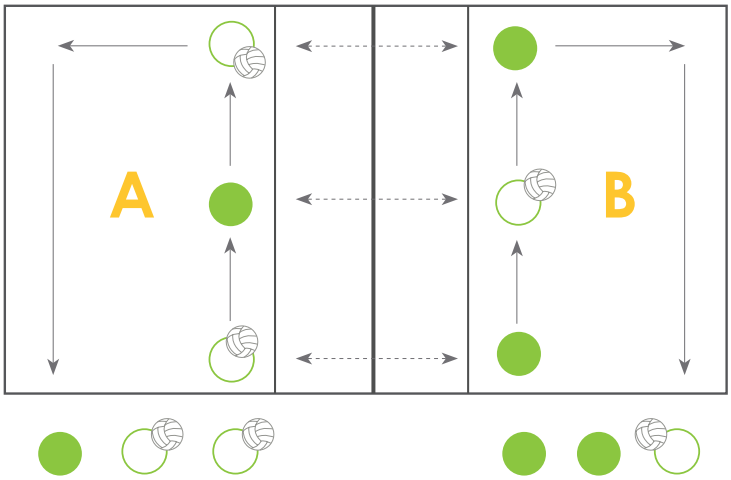
- **Reculer** de 1 pas après 10 échanges consécutifs réussis.
- Réussir 10 échanges consécutifs avec **1 tour sur soi-même** entre chaque échange.

ATTRAPER-LANCER

EXERCICE 5

MATÉRIEL : 1 par duo et 1

Se placer en **duo**, face à face, à l'extérieur du terrain, de chaque côté du filet. (A) et (B) se déplacent en pas chassés pour **s'échanger le ballon** en mouvement « attraper-lancer » par-dessus le filet. Au bout du terrain, revenir en pas chassés à la fin de la file. Être immobile au moment du contact avec le ballon.



VARIANTE :

- Augmenter ou diminuer la **distance** entre les joueurs au filet.

SÉANCE 2

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICES (35 minutes) : **Mouvement « attraper-lancer » suivi d'une touche**, **touche** et **manchette** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

PÉRIODE DE JEU (45 minutes) : Au besoin, permettre le lancer à 2 mains sous les épaules au **service** et le **mouvement « attraper-lancer »** pour les 2 premiers contacts. Équipes de **3 contre 3** (1 passeur au filet et 2 ailiers) sur **demi-terrain** de minivolley (ou terrain complet) et choisir la même formule de jeu qui a été utilisée à la **séance 1** (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***).

RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

TOUCHE

Rappeler la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***) et refaire l'***EXERCICE 3*** de la séance 1.

ATTRAPER-LANCER SUIVI D'UNE TOUCHE

Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***) et refaire l'***EXERCICE 2*** de la séance 1, mais en utilisant le **mouvement « attraper-lancer » suivi d'une touche**. Compter le total de séquences consécutives. Refaire l'***EXERCICE 3*** de la séance 1 en utilisant le **mouvement « attraper-lancer » suivi d'une touche**.

MANCHETTE

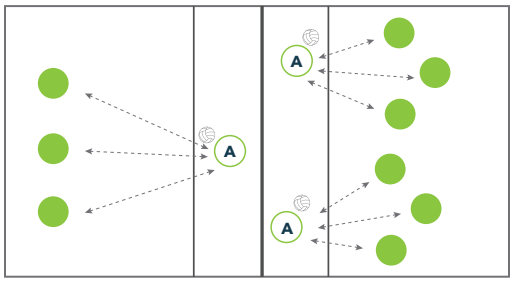
Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***) et, à tour de rôle, placer le ballon sur les avant-bras pour montrer l'endroit exact où le ballon doit être frappé. Refaire l'***EXERCICE 2*** de la séance 1. Compter le total de séquences consécutives.

MANCHETTE

EXERCICE 6

MATÉRIEL : 1 ballon par équipe

Se placer en équipe de **3 ou 4 joueurs** et jusqu'à **2 équipes** par demi-terrain. Placer 1 joueur face aux autres membres de l'équipe qui sont côte à côte. Rappeler la technique de la **position d'attente** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***). (A) lance le ballon en hauteur à 1 coéquipier qui le lui retourne en manchette (hauteur et précision). (A) attrape le ballon et le lance à 1 autre coéquipier, et ainsi de suite.



VARIANTES :

- Changer le joueur-lanceur après **10 lancers**.
- Le joueur-lanceur peut frapper le ballon vers ses coéquipiers (**smash**) s'il est capable.
- Permettre l'utilisation de la **touche**.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCE 3

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICES (35 minutes) : **Service** et **manchette** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

PÉRIODE DE JEU (45 minutes) : Équipes de **2 contre 2** (côte à côte) sur **demi-terrain** de minivolley en **formule de jeu au choix** (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***).

RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SERVICE

Présenter la technique par en dessous ou par-dessus l'épaule (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

SERVICE

EXERCICE 7

MATÉRIEL : 1 par joueur

Se placer **seul** face au mur ou en **duo** à une distance de 3 m.

1. Lancer le ballon au mur avec 1 main à la hauteur de la tête.
2. Frapper le ballon directement au mur à une hauteur supérieure à la tête du serveur.

VARIANTES :

- Augmenter ou diminuer la **distance** avec la cible.
- Se placer en **duo** et ajouter **1 filet** entre les 2 partenaires.

SERVICE

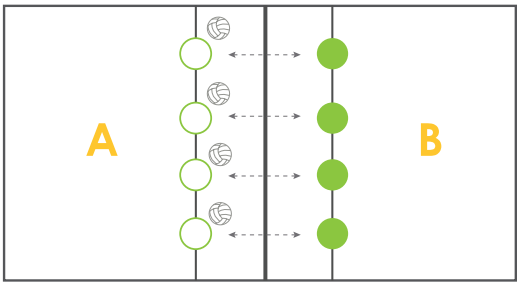
EXERCICE 8

MATÉRIEL : 1 par duo et 1

Se placer en **duo** de chaque côté du filet. Utiliser le type de service de son choix : par en dessous ou par-dessus l'épaule (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***). (A) fait 1 service et (B) attrape le ballon. Inverser les rôles. Après **2 services réussis**, reculer d'un grand pas. Après **1 service raté**, avancer d'un grand pas. Poursuivre jusqu'à ce que les joueurs atteignent la ligne de fond.

VARIANTES :

- Diminuer la **hauteur du filet** (plus facile).
- Ajouter une combinaison **service-réception** où le réceptionneur doit se faire une manchette à lui-même.



SÉANCE 3 (suite...)

MANCHETTE

EXERCICE 9

MATÉRIEL : 2 par trio et 1

Se placer en **trio** sur 1 terrain. Placer 1 joueur (**A**) près du filet, 1 joueur (**C**) près de la ligne de fond et 1 joueur (**B**) entre les 2. (A) lance **1 ballon en hauteur** (en arc-en-ciel) à (B) qui le lui retourne en **manchette**. (B) se retourne vers (C) pour lui faire face. (C) **lance** 1 ballon en hauteur à (B) qui le lui retourne en manchette. Poursuivre jusqu'à ce qu'à ce qu'on demande de changer les rôles. Exécuter l'exercice avec fluidité et sans pause pour garder l'intérêt des joueurs.

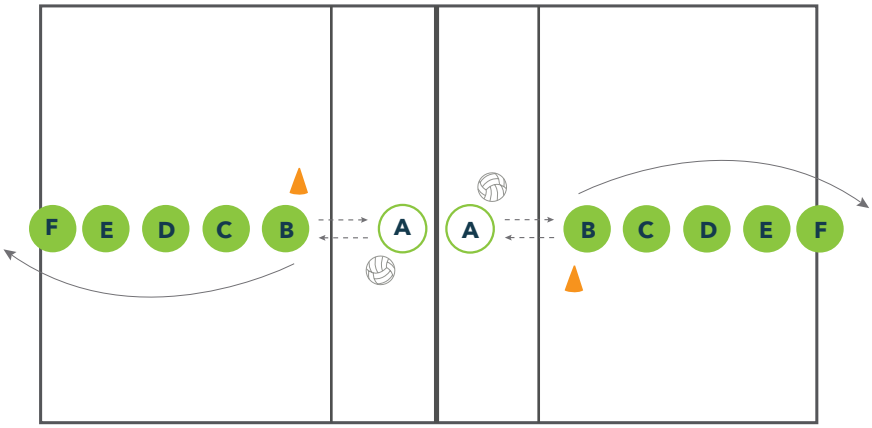
MANCHETTE

EXERCICE 10

MATÉRIEL : 1 par équipe

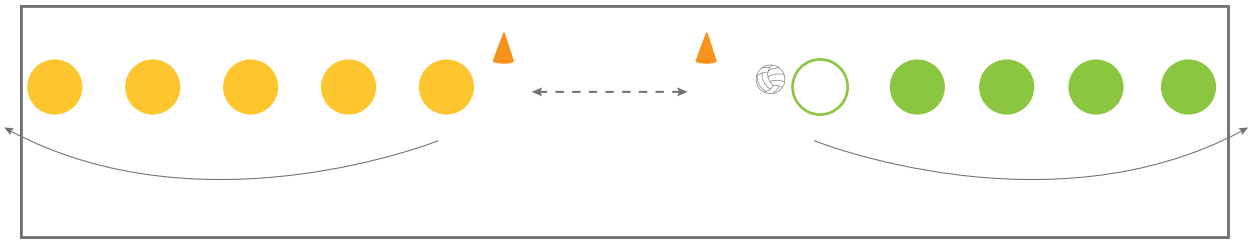
L'entraineur (ou 1 joueur) se place devant le reste de son équipe placée en file indienne.

- (A) reste sur place alors que les autres joueurs font des rotations entre eux.
- (A) lance **1 ballon haut** (en arc-en-ciel) vers (B).
- (B) fait **1 manchette haute** vers (A) et se place derrière la file.
- (A) attrape le ballon et fait **1 mouvement** «**attraper-lancer**» à (C), à (D), à (E), et ainsi de suite. Compter les coups réussis à voix haute.
- Après un certain temps ou un certain nombre de rotations complétées, (B) prend la place de (A).



VARIANTES :

- Atteindre un **objectif** de passes consécutives sans que le ballon touche au sol.
- Faire collaborer **2 équipes** dans un exercice de passe-et-va. Le 1er joueur lance le ballon en hauteur au 1er de l'autre équipe pour qu'il fasse une manchette, puis se place derrière la file, et ainsi de suite.



© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCE 4

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICE (35 minutes) : **Manchette** et **service** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

PÉRIODE DE JEU (45 minutes) : Équipes de **2 contre 2** (côte à côte) sur **demi-terrain** de minivolley en **formule de jeu au choix** (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***).

RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

MANCHETTE

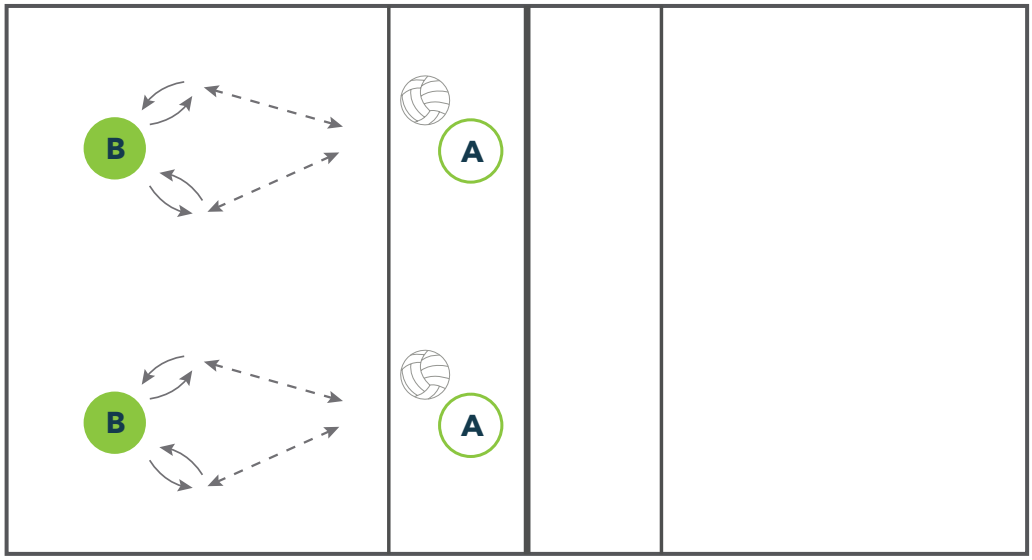
Refaire l'***EXERCICE 10*** de la séance 3.

MANCHETTE

EXERCICE 11

MATÉRIEL : 1 par duo

Se placer en **duo**, à une distance de 3 m, avec 2 équipes par demi-terrain. (A) **lance** le ballon en hauteur à gauche ou à droite de (B) qui **se déplace** de 1 ou 2 pas chassés pour faire sa manchette et oriente son plateau vers sa cible, le joueur (A). Échanger les rôles après 5 lancers.



VARIANTE :

- (B) retourne le ballon en **touche** ou en **manchette** vers (A).

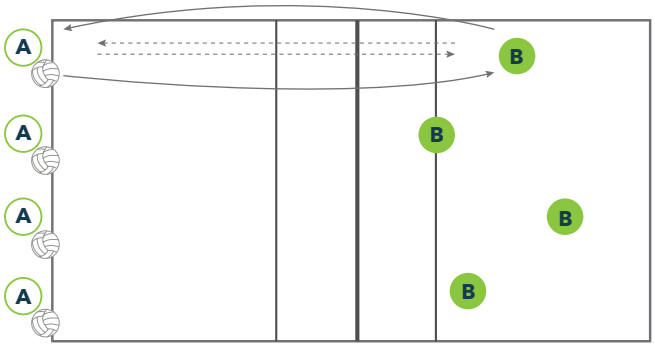
SÉANCE 4 (suite...)

SERVICE

EXERCICE 12

MATÉRIEL : 1 par duo et 1

Se placer face à son partenaire, 1 joueur à la ligne de service et l'autre vers la moitié du terrain adverse. (A) fait **1 service** vers (B) qui **attrape** le ballon et court prendre la place qu'occupait (A), pendant que (A) court se placer de l'autre côté du filet dans un espace libre. (B) fait 1 service vers (A), et ainsi de suite. Atteindre le maximum de fois le joueur en réception de service sans qu'il se déplace.



VARIANTES :

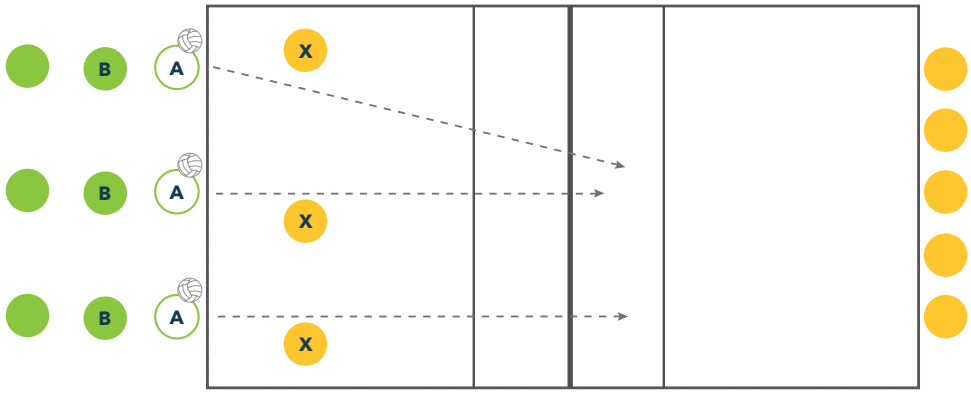
- **S'avancer** sur le terrain pour le service (plus facile).
- Comptabiliser le **nombre de réussites** en équipe.

SERVICE

EXERCICE 13

MATÉRIEL : 2 à 3 par équipe et 1

Des équipes sont en action du même côté du terrain, et les joueurs sont disposés en colonnes à partir de la ligne de service. Une équipe ramasse les ballons de l'autre côté du filet. Un joueur (X) par équipe récupère les ballons ramassés et les donne aux serveurs. Au signal, (A) fait un **maximum de 5 services**. Les joueurs de l'autre côté **rapportent** les ballons à (X). Lorsque (A) rate son service ou lorsqu'il en a fait 5, il se place à la fin de la file pour laisser sa place à (B). Atteindre le nombre de services demandé avant les autres. Changer les rôles et retourner pour la prochaine partie.



VARIANTES :

- Augmenter ou diminuer la **distance** entre le serveur et le filet.
- Effectuer l'exercice **sans compétition** entre les groupes.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCE 5

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICES (35 minutes) : **Attaque** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

PÉRIODE DE JEU (45 minutes) : Équipes de **4 contre 4** sur **terrain complet** de minivolley en **formule de jeu au choix** (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***).

RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

ATTAQUE

Présenter la technique (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

ATTAQUE

EXERCICE 14

MATÉRIEL : 1 par joueur

Seul, faire face au mur, à une distance de 3 m en tenant le ballon à 2 mains. Le ballon est **lancé** devant le joueur, puis est **frappé** au sol à proximité du mur (les pieds ne doivent pas bouger). C'est la paume de la main ouverte qui frappe le ballon. L'angle du bras est d'environ 45° au contact.

ATTAQUE

EXERCICE 15

MATÉRIEL : 1 par joueur

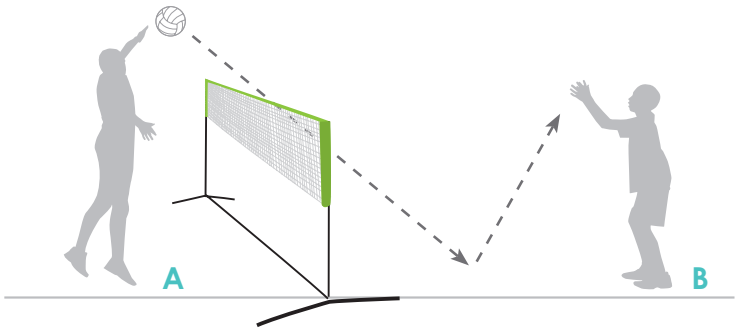
Seul, faire face au mur, à une distance de 3 m en tenant le ballon à 2 mains. Faire comme à l'***EXERCICE 14***, mais enchainer les frappes après 1 rebond au mur (**frappes consécutives**).

ATTAQUE

EXERCICE 16

MATÉRIEL : 1 par duo et 1

Se placer en **duo** de chaque côté d'un filet abaissé. Un 1er joueur fait **5 smashs consécutifs** par-dessus le filet (sans sauter) sur sa propre balle lancée. Son coéquipier attrape le ballon et le lui redonne avant de prendre sa place.



SÉANCE 5 (suite...)

ATTAQUE

EXERCICE 17

MATÉRIEL : 1 ballon par duo et 1 drapeau

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

VARIANTE :

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

ATTAQUE

EXERCICE 18

MATÉRIEL : 1 ballon par joueur et 1 drapeau

Placer tous les joueurs du même côté du filet auquel ils font face. Les pieds au sol, **lancer** le ballon légèrement devant soi et le **frapper** de l'autre côté du filet.

VARIANTE :

- Préparer **2 vagues** de joueurs.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCE 6

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICES (35 minutes) : **Attaque** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

PÉRIODE DE JEU (45 minutes) : Équipes de **4 contre 4** sur **terrain complet** de minivolley en **formule de jeu au choix** (voir ***AUTRES FORMES DE JEU***).

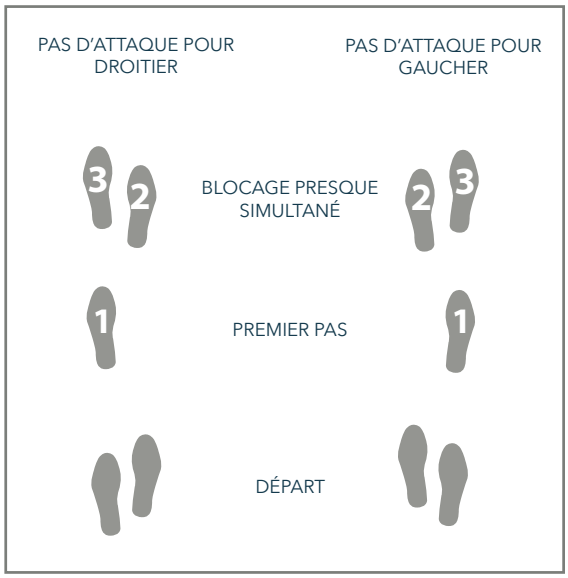
RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

ATTAQUE (COURSE D'ÉLAN)

EXERCICE 19

MATÉRIEL : Aucun

S'exercer **seul**. Présenter la technique de course d'élan (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***) et répéter la séquence à quelques reprises : **1 pas**, **2 pieds collés** et **saut**.



ATTAQUE (COURSE D'ÉLAN)

EXERCICE 20

MATÉRIEL : 1

Se placer debout au centre d'un banc. Se laisser tomber à **2 pieds** au sol et **rebondir** le plus haut possible. Faire attention de descendre le bon pied en premier.

SÉANCE 6 (suite...)

ATTAQUE (COURSE D'ÉLAN)

EXERCICE 21

MATÉRIEL : 1

Se placer derrière 1 banc. Faire **1 pas** pour monter au centre du banc et se laisser tomber à **2 pieds** au sol de l'autre côté, avant de **rebondir** le plus haut possible. Ne poser qu'un seul pied (le bon) sur le banc.

ATTAQUE (COURSE D'ÉLAN)

EXERCICE 22

MATÉRIEL : 1 par joueur, 1 et 1

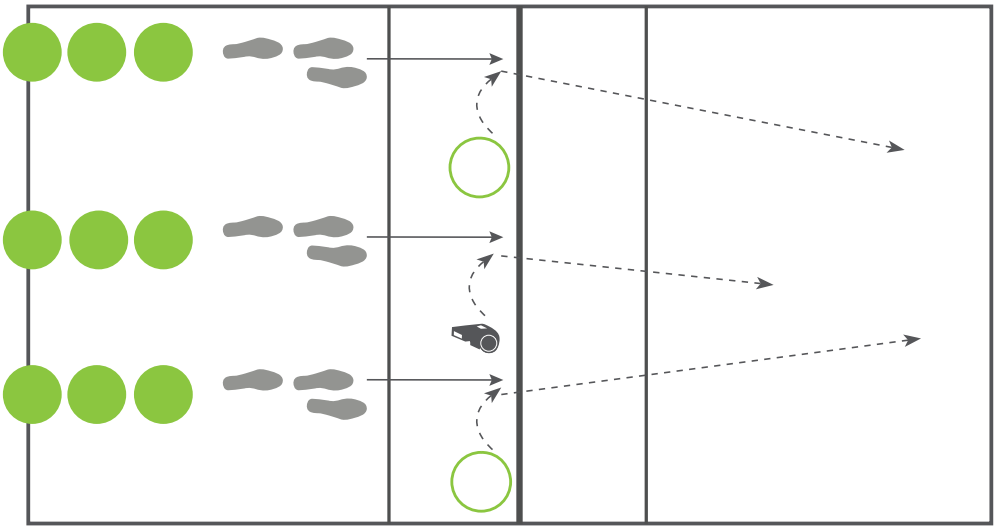
Placer le banc devant le filet. À tour de rôle, en tenant le ballon à 2 mains, faire **1 pas** pour monter sur le banc et se laisser tomber à **2 pieds** au sol de l'autre côté, avant de **rebondir** le plus haut possible. **Lancer** le ballon à 2 mains au-dessus du filet lorsque le joueur arrive à pleine hauteur.

ATTAQUE

EXERCICE 23

MATÉRIEL : 1 par joueur, 1 , des et 1

L'entraineur (ou 1 joueur) lance 1 ballon près du filet. Le joueur fait **2 pas** et **saute** pour attaquer dans le terrain adverse. Des joueurs peuvent se placer de l'autre côté du filet pour récupérer 1 ballon à l'extérieur du terrain avant de venir se placer derrière la file d'attente. Au besoin, fixer des **cerceaux** aux endroits où le joueur doit poser les pieds lors du pas d'appel. Utiliser **1 banc** comme à l'***EXERCICE 22*** si le pas d'élan n'est pas encore maitrisé.



© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCE 7

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICES (35 minutes) : **Attaque** (geste de bras et course d'élan), **service**, **touche** et **manchette** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

PÉRIODE DE JEU (45 minutes) : Équipes de **4 contre 4** sur **terrain complet** de minivolley en **formule de jeu au choix** (voir ***AUTRES FORMES DE JEU***).

RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

ATTAQUE

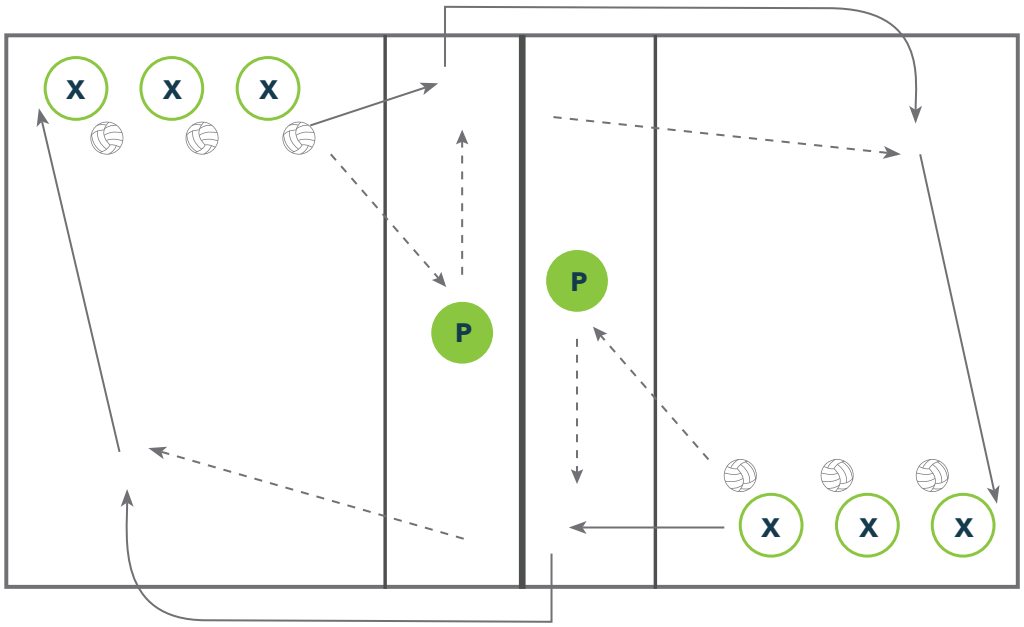
Refaire l'***EXERCICE 23*** de la séance 6.

ATTAQUE

EXERCICE 24

MATÉRIEL : 1 par joueur à l'attaque et 1

Identifier **1 passeur (P)** au centre de chaque côté du filet et des **attaquants (X)** sur les lignes de côté. (X) fait une touche à (P) et s'avance près du filet. (P) fait **1 passe haute** (en arc-en-ciel) qui longe le filet (sans être trop collée) pour qu'elle tombe avant la ligne de côté. (X) fait 1 smash par-dessus le filet, va chercher son ballon et se place en attente de l'autre côté.



VARIANTES :

- Utiliser le « ***tip*** » (viser la diagonale et les coins).
- Placer **1 serveur** à la moitié du terrain pour commencer l'exercice (service frappé ou lancé par en dessous).

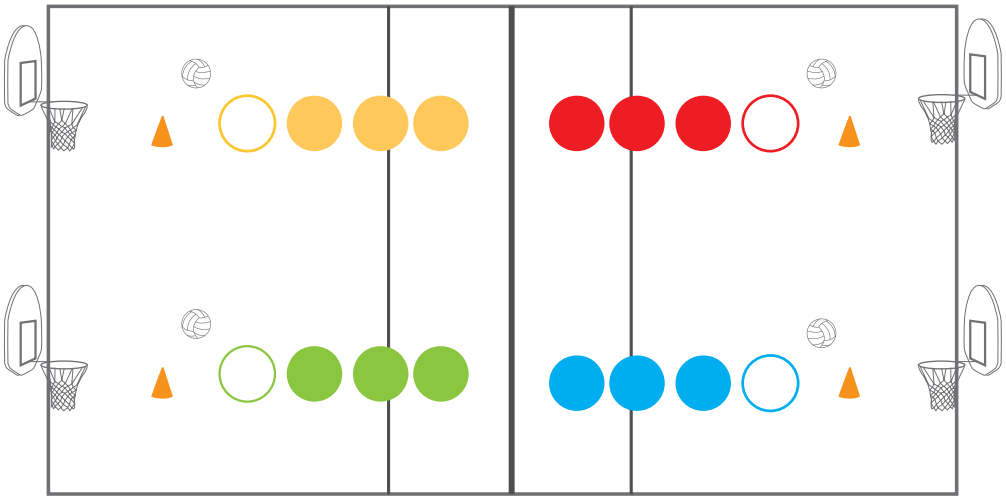
SÉANCE 7 (suite...)

SERVICE

EXERCICE 25

MATÉRIEL : 1 , 1 ▲ et 1 par équipe

Diviser le groupe en équipes égales en file derrière 1 cône. À tour de rôle, faire **1 service** dans le panier. Si le ballon touche le panneau ou l'anneau, marquer **1 point**. Si 1 panier est réussi, marquer **2 points**. Poursuivre jusqu'à ce qu'une équipe atteigne le nombre de points déterminé ou lorsque 3 minutes se sont écoulées.



VARIANTE :

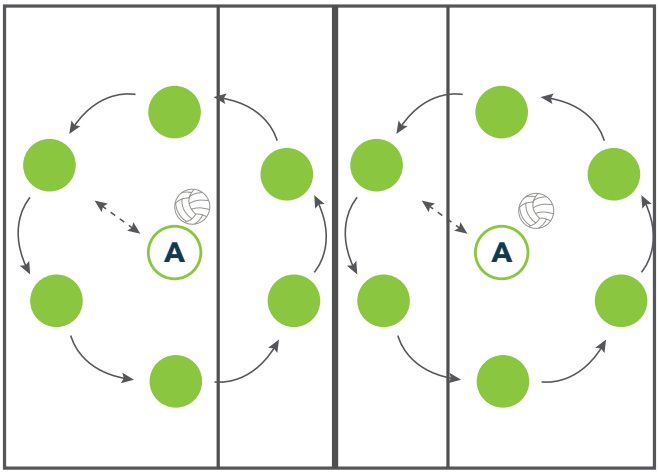
- Si le serveur rate le panier, le joueur suivant court chercher le ballon et se place à l'**endroit où il l'a attrapé** pour faire son service.

TOUCHE ET MANCHETTE

EXERCICE 26

MATÉRIEL : 1 par groupe

Former 1 cercle de marcheurs autour d'un joueur (A). Celui-ci lance **1 ballon haut** (en arc-en-ciel) à 1 joueur du cercle qui s'immobilise pour le retourner à (A) en **touche** ou en **manchette**, puis recommence à marcher. Le reste du groupe continue de marcher à vitesse normale. (A) lance le ballon à 1 autre joueur, et ainsi de suite. Exécuter l'exercice avec fluidité et garder le ballon en mouvement en tout temps.



VARIANTE :

- Les joueurs en cercle restent **immobiles** et seul le joueur (A) peut pivoter.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCE 8

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICES (35 minutes): **Service, attaque, touche** et **manchette** (voir ***HABILETÉS DE BASE DES GESTES TECHNIQUES***).

PÉRIODE DE JEU (45 minutes) : Équipes de **4 contre 4** sur **terrain complet** de minivolley en **formule de jeu au choix** (voir ***AUTRES FORMES DE JEU***).

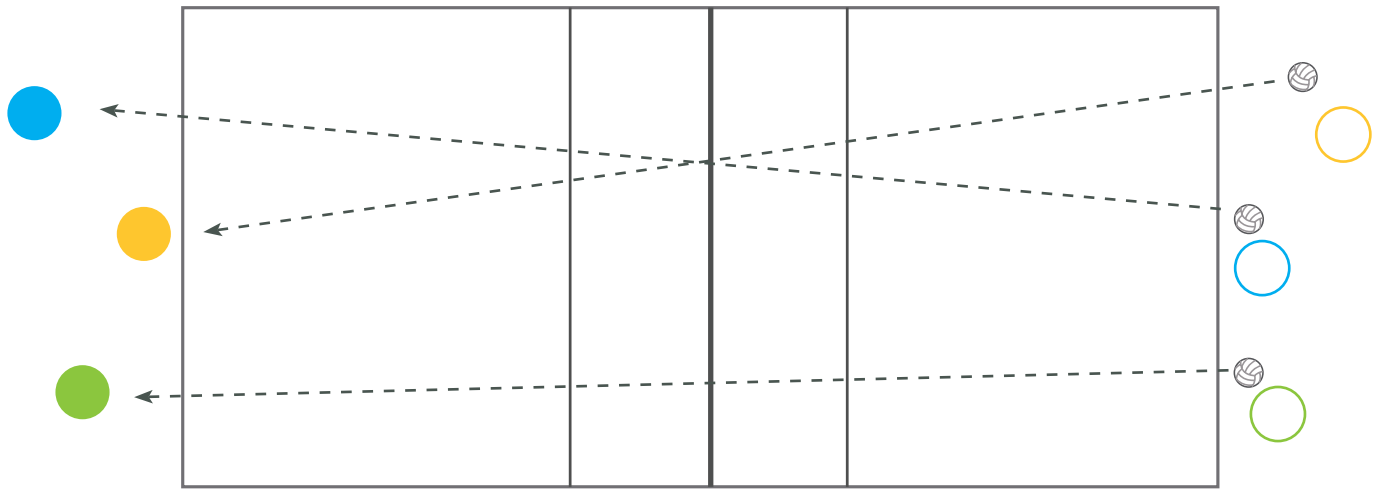
RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SERVICE

EXERCICE 27

MATÉRIEL : 1 par duo et 1

Se placer en duo de chaque côté du filet et exercer son service.



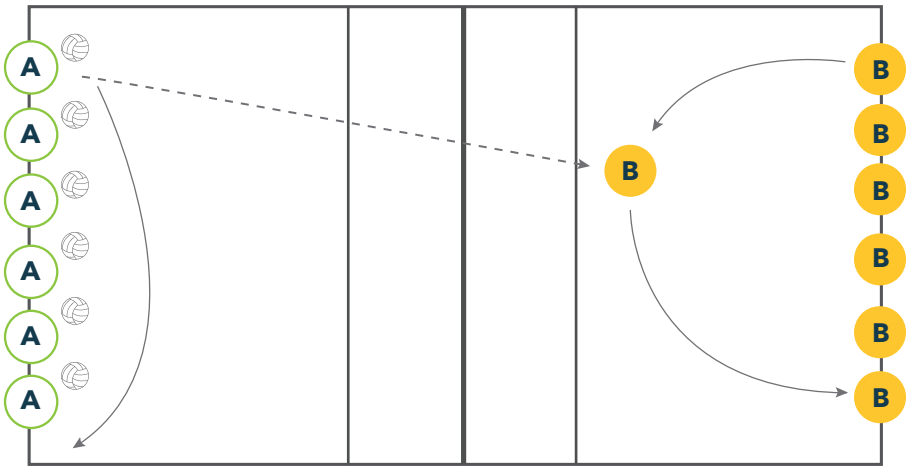
SÉANCE 8 (suite...)

SERVICE

EXERCICE 28

MATÉRIEL : 1 par 2 joueurs et 1

Placer les joueurs de chaque côté du terrain sur les lignes de fond. Les joueurs (A) servent à tour de rôle. Le joueur (A) **sert** vers 1 joueur (B) situé dans le terrain adverse. Les joueurs (B) **attrapent** le ballon. Si 1 joueur (B) attrape le ballon avant qu'il ne tombe au sol, les 2 joueurs marquent **1 point**. Compter les points individuellement. Répéter avec de nouveaux joueurs (A) et (B). Après un certain temps, inverser les rôles.



VARIANTE :

- Si (B) fait une **manchette à lui-même** avant d'attraper le ballon, il marque **2 points**.

TOUCHE ET MANCHETTE

EXERCICE 29

MATÉRIEL : 1 par duo et 1

Se placer en **duo**, face à face, de chaque côté du filet. (A) effectue **1 service** vers (B) à partir du milieu du terrain. (B) **réceptionne le service** avec 1 touche ou 1 manchette au-dessus de sa tête et effectue 1 mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche en direction de l'autre côté du filet. (A) récupère le ballon, et ainsi de suite. Inverser les rôles après un certain temps ou un nombre d'essais déterminé.

VARIANTES :

- Reculer à la **ligne de service**.
- Au **3e contact** du réceptionneur, le joueur frappe le ballon en gardant les pieds au sol ou en sautant.

ATTAQUE

Refaire l'*EXERCICE 24* de la séance 7.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SÉANCES 9 ET 10

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

EXERCICES (35 minutes) : Refaire les exercices qui ont bien fonctionné dans les précédentes séances en lien avec les difficultés des joueurs ou en choisir de nouveaux parmi les suggestions suivantes.

PÉRIODE DE JEU (45 minutes) : Équipes de **4 contre 4** sur **terrain complet** de minivolley en **formule de jeu au choix** (voir ***AUTRES FORMES DE JEU***).

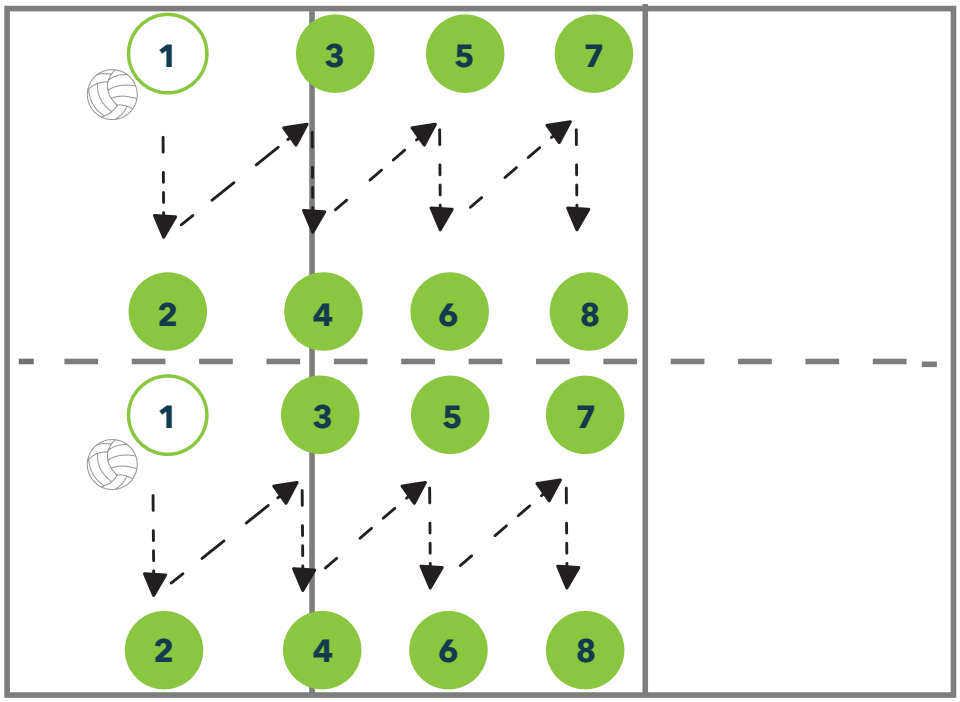
RETOUR AU CALME (2 à 5 minutes) : Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

TOUCHE/MANCHETTE/ATTRAPER-LANCER

EXERCICE 30

MATÉRIEL : 1 par équipe

Former des équipes de **6 à 8 joueurs**. Placer chaque équipe derrière 1 ligne de départ en 2 lignes face à face, à environ 2 m de distance. Au signal, **faire progresser le ballon** en le passant au joueur suivant. Quand la passe est faite, se déplacer au bout de sa file pour continuer la course. Passer en mouvement « attraper-lancer », en touche ou en manchette et se déplacer en pas chassés. La 1re équipe à traverser le gymnase et à s'assoir derrière la ligne d'arrivée gagne.

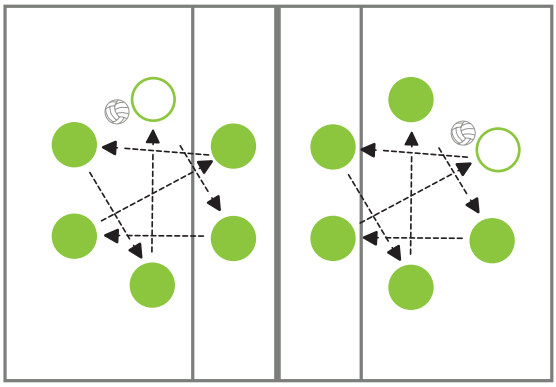


TOUCHE/MANCHETTE/ATTRAPER-LANCER

EXERCICE 31

MATÉRIEL : 1 par équipe

Former des équipes de **6 joueurs** placés en cercle dans un demi-terrain de minivolley. Faire des **échanges continus** en mouvement « attraper-lancer » en passant le ballon à 1 coéquipier placé à au moins 2 places de soi (pas son voisin immédiat). Après 2 minutes, demander que le contact se fasse en touche ou en manchette à chaque 2 ou 3 passes. Terminer avec un concours d'échanges consécutifs sans erreurs en 1 minute.



VARIANTE :

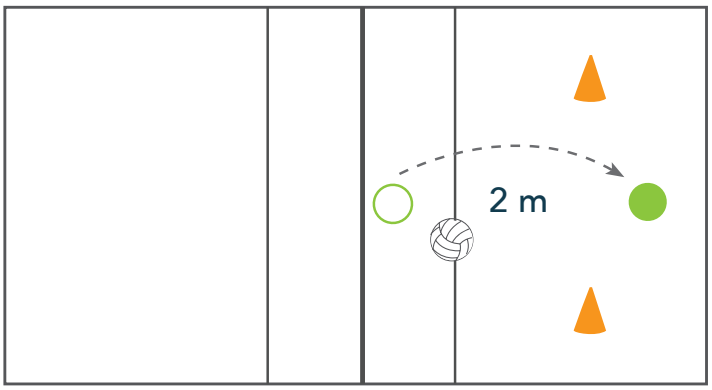
- Essayer avec **2 ballons** en circulation et déterminer 1 habileté par couleur de ballon (p. ex. : **jaune = touche**, **bleu = manchette**).

TOUCHE/MANCHETTE/ATTRAPER-LANCER

EXERCICE 32

MATÉRIEL : 1 et 2 par duo

Se placer en **duo**. Un **passeur statique** est à 2 m d'un réceptionneur placé au centre de cônes espacés de 3 à 4 m. Après chaque ballon retourné au passeur, le **réceptionneur** va toucher à **1 des 2 cônes** en alternance. Se déplacer en pas chassés. Le passeur doit attendre que le réceptionneur touche 1 cône pour lui renvoyer le ballon au centre. Bien se placer en dessous du ballon et lancer en arc-en-ciel. Inverser les rôles après 10 essais.



VARIANTES :

- Varier les **types de contacts** (mouvement « attraper-lancer », touche et manchette).
- Pour exercer la vitesse de réaction, lancer en hauteur **à droite ou à gauche** du réceptionneur pour le forcer à se déplacer en pas chassés et à se placer rapidement sous le ballon.

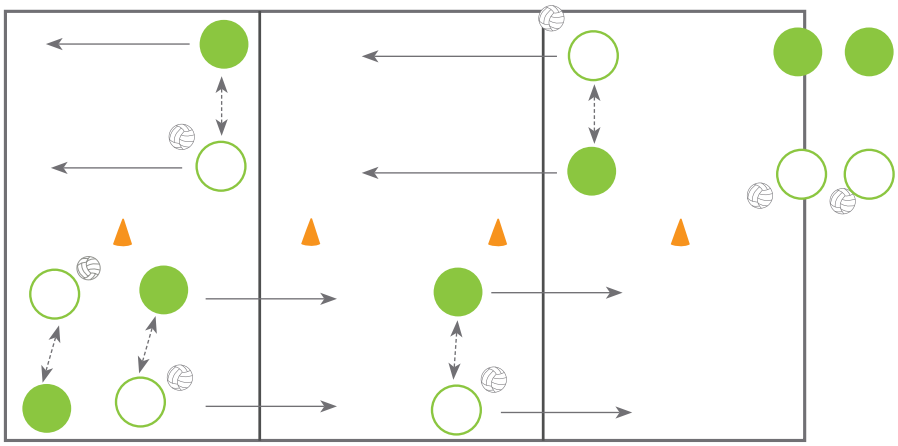
© RSEQ 2020 Tous droits réservés

TOUCHE/MANCHETTE/ATTRAPER-LANCER

EXERCICE 33

MATÉRIEL : 1 par duo et des

Se placer en **duo**, face à face, à environ 3 à 4 m de distance. Toutes les équipes sont en file d'attente d'un côté du gymnase. C'est possible, mais plus difficile avec le filet déjà installé. Faire des **touches** ou des **manchettes** vers son partenaire en se déplaçant vers l'autre côté du terrain (être immobile au moment du contact avec le ballon). Un 2e duo peut commencer lorsque le 1er a avancé de quelques mètres. Si l'équipe perd le contrôle de son ballon, elle doit le récupérer rapidement et reprendre quelques mètres plus loin pour ne pas ralentir les autres.



VARIANTES :

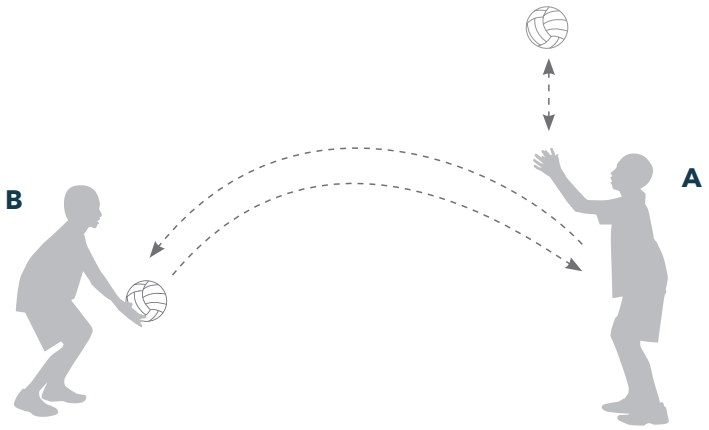
- Utiliser le **mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche**.
- Un joueur fait des touches ou des manchettes et l'autre seulement des mouvements « attraper-lancer ».

TOUCHE/MANCHETTE/ATTRAPER-LANCER

EXERCICE 34

MATÉRIEL : 1 par duo

Se placer en **duo**. (A) effectue des **mouvements « attraper-lancer » consécutifs** au-dessus de la tête. Pendant ce temps, (B) envoie un 2e ballon à (A) qui doit le retourner en **touche** ou en **manchette** en poursuivant l'exercice.

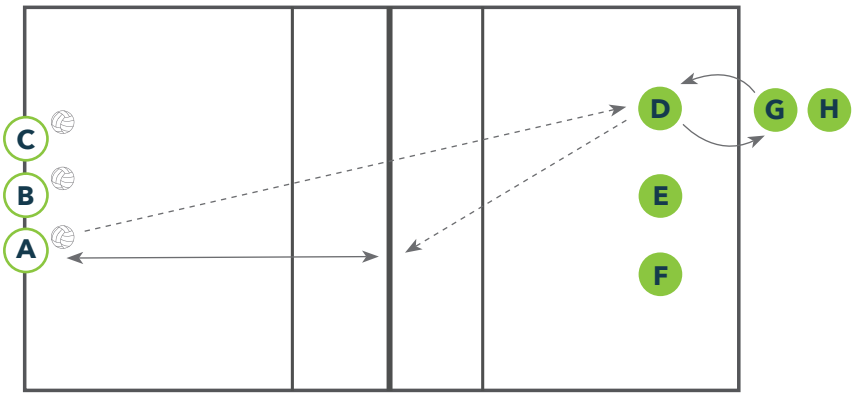


SERVICE/RÉCEPTION DE SERVICE

EXERCICE 35

MATÉRIEL : 3 par équipe et 1

Placer **1 trio** de joueurs en position de réception, **2 joueurs** en position d'attente derrière les réceptionneurs et **3 joueurs** avec ballon de l'autre côté du filet. À tour de rôle, (A), (B) et (C) **servent** de l'autre côté du filet. Selon la trajectoire du ballon, (D), (E) ou (F) font **1 réception en manchette ou en touche** vers le filet au centre du terrain que le serveur récupère. Dès que (D), (E) ou (F) ont fait une réception, changer avec le prochain joueur en attente.



VARIANTES :

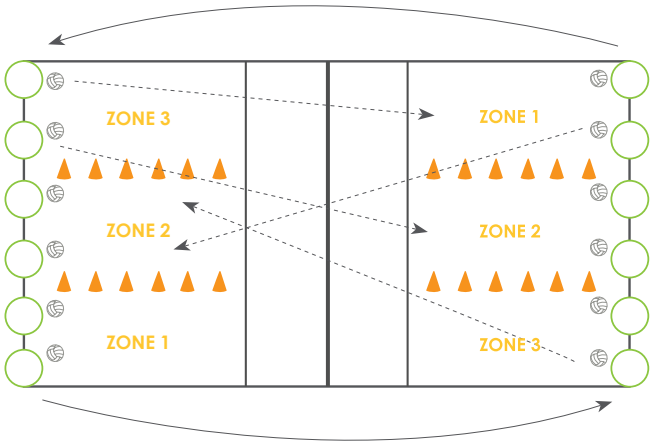
- Effectuer **1 lancer pour servir** (plus facile).
- Augmenter ou diminuer la **distance** entre receveurs et serveurs.

SERVICE

EXERCICE 36

MATÉRIEL : 1 par joueur, des et 1

Travailler **individuellement** et simultanément avec les autres joueurs. **Atteindre chacune des zones** en commençant par la zone 1, puis passer aux zones 2 et 3. Si le joueur rate son service, il doit courir de l'autre côté et continuer l'exercice depuis la ligne de fond opposée, en visant la même zone.



VARIANTES :

- Ajouter ou enlever des **zones**.
- Remplacer les zones par des **cibles** (tapis).
- Faire avancer les **serveurs** dans le terrain.

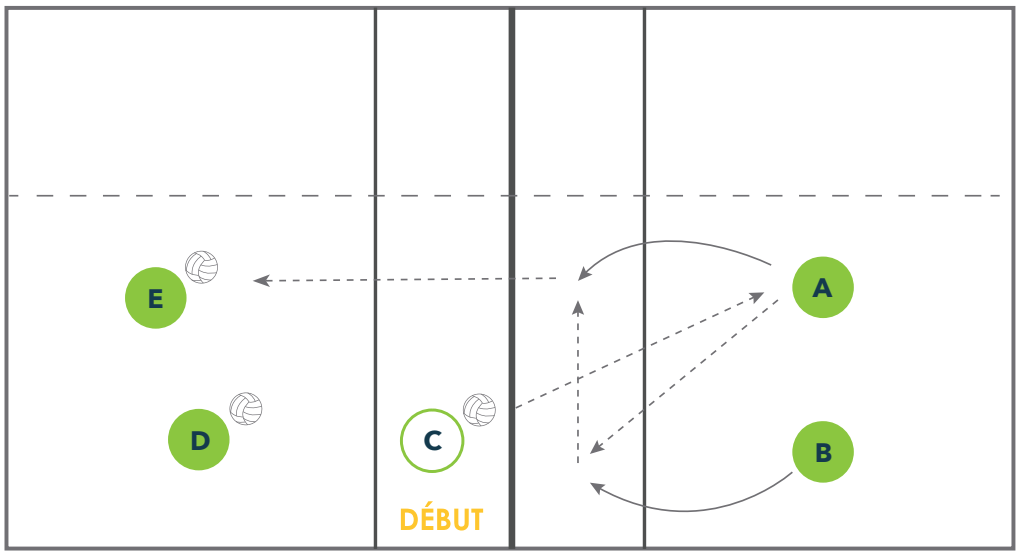
© RSEQ 2020 Tous droits réservés

ATTAQUE

EXERCICE 37

MATÉRIEL : 1 à 3 par équipe et 1

Se placer en **équipe de 5**. Le joueur (C) **lance** le ballon en hauteur et nomme le nom du joueur (A) ou (B). Si (A) est choisi, il effectue **1 contact en hauteur** (touche, manchette) en direction du filet. Au même moment, (B) doit se diriger vers le filet pour **attraper** le ballon et faire **1 passe en mouvement « attraper-lancer »** le long du filet à (A). Puis (A) s'approche du filet et **attaque** le ballon tandis que (D) et (E) récupèrent le ballon et le rapportent à (C). Après quelques essais, échanger les rôles.



VARIANTE :

- Utiliser le **mouvement « attraper-lancer »** ou le **mouvement « attraper-lancer » à soi-même** sur le 1er ou les 2 premiers contacts.

ATTAQUE

EXERCICE 38

MATÉRIEL : 1 par joueur, 1 par terrain et des objets à placer sur le banc

Diviser le groupe en **2 équipes** à égale distance de la ligne centrale où 1 banc surmonté d'objets est placé. Au signal, **faire tomber les objets** du banc à l'aide d'une attaque les pieds au sol. Revenir sur la ligne de départ pour effectuer 1 autre attaque après avoir récupéré 1 ballon. Quand tous les objets sont tombés, l'équipe qui a le moins d'objets de son côté de terrain gagne.

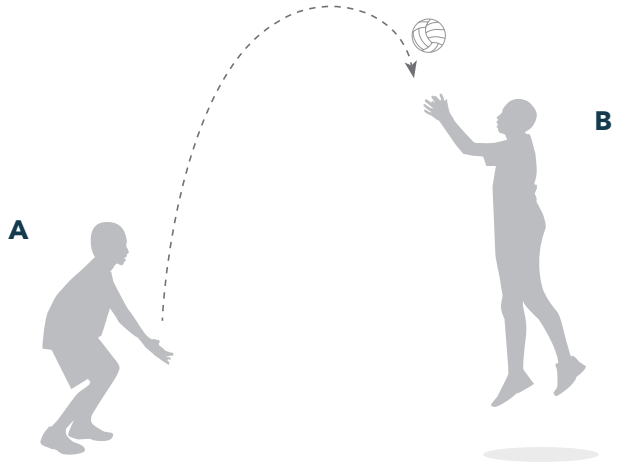
SÉANCES 9 ET 10 (suite...)

ATTAQUE

EXERCICE 39

MATÉRIEL : 1 par duo

Se placer en **duo** et prendre de l'espace. (A) **lance** son ballon à 2 mains en hauteur en avant de (B) qui **saute** et **attrape** le ballon tout juste avant que la gravité commence à le ramener vers le sol. Inverser les rôles après chaque lancer.



SÉANCES 11 ET 12

ACCUEIL (2 minutes) : Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).

ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes) : Au choix (voir ***ÉCHAUFFEMENTS***).

GRAND TOURNOI (80 minutes) : Effectuer le tournoi sur 2 séances. Doubler ou tripler le nombre de parties par adversaire, si nécessaire. Chronométrer les parties pour éviter tout retard (1re équipe à atteindre 25 points ou 13 minutes) . Équipes de **4 contre 4** sur **terrain complet** de minivolley en **tournoi à la ronde à 3 échanges** (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU***).

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SECTION 3 : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

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

JOUER AU MINIVOLLEY EN 4 CONTRE 4 OU EN 6 CONTRE 6 ?

LE VOLLEYBALL N'EST PAS UNIQUE

De plus en plus de fédérations sportives ont compris que, pour mieux préparer les futurs athlètes, il n'est pas nécessaire d'appliquer le modèle du sport d'adulte ou « du vrai sport » à des enfants. Par exemple, l'apprentissage de la mise en échec au hockey n'est pas pertinent pour un joueur en bas âge, contrairement à l'apprentissage des habiletés de manipulation et de l'utilisation d'une demi-glace. Cette vidéo de Hockey Québec illustre justement ces propos. De nos jours, presque tous les sports ont adapté leur enseignement pour le rendre accessible aux plus jeunes (p. ex. : tennis progressif, *flag-football* ou *touch-football*, programme Rallye Cap au baseball). Le minivolley s'inscrit dans cette lignée valorisée un peu partout.

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

PLAIDOYER EN FAVEUR DU MINIVOLLEY EN 4 CONTRE 4

Au tournant des années 1980, alors que le minivolley n'existait pas, les intervenants passionnés de volleyball à 6 contre 6 ont toujours essayé de faire du « vrai » volleyball avec les sportifs de 11 à 12 ans. Résultat : le volleyball à cet âge n'était pratiqué que par une infime partie de jeunes du primaire en raison de la grande difficulté technique du sport et de la méconnaissance des adaptations possibles pour cette catégorie d'apprenants (voir *QU'EST-CE QUE LE MINIVOLLEY ?*).

Encore de nos jours, quelques joueurs (équipes) participent chaque année aux différentes compétitions de Volleyball Québec dans la catégorie 14 ans et moins (benjamin). Mais, est-ce vraiment la bonne chose à faire ? Sans l'interdire, Volleyball Québec se positionne à l'opposé de ces initiatives et prescrit une pratique du sport plus adaptée à cette clientèle, comme le minivolley. C'est d'ailleurs depuis l'invention du minivolley que des milliers de jeunes de 11 à 12 ans vivent des réussites, découvrent ce sport et y adhèrent chaque année dans des équipes extrascolaires (2563 participants en moyenne depuis 2000-2001) et des dizaines de milliers dans les cours d'éducation physique et à la santé.

Source : Réseau du sport étudiant du Québec.

AVANTAGES DU 4 CONTRE 4

- Multiplication du **nombre de contacts** par joueur avec le ballon (plaisir).
- **Participation active** du joueur (fait toujours partie de l'action, plaisir).
- Demande moins de **précision** (surtout en réception), donc augmente le haut taux de réussite (plaisir).
- **Temps d'apprentissage** des positions et des permutations accordé au développement d'habiletés et au jeu (plaisir).
- Facilité et plaisir de jouer au minivolley (bouche-à-oreille positif pour le recrutement).
- Besoin de moins de **joueurs** pour faire une équipe (facilité de mise en place).

JOUER AU MINIVOLLEY EN 4 CONTRE 4 OU EN 6 CONTRE 6 ? (suite...)

JOUER EN 6 CONTRE 6 OUI, MAIS À QUEL PRIX ?

Avec une progression adéquate, l'apprentissage du sport est généralement facilité chez l'athlète. Comparativement à l'enseignement du volleyball en 6 contre 6, l'apprentissage du minivolley se fait avec un très haut taux de succès en ce qui a trait aux actions du joueur et donc un niveau élevé de **plaisir**. Le plaisir et le **succès** étant intimement liés (encore plus à cet âge) donnent la motivation et la confiance en soi nécessaires aux joueurs pour optimiser leur implication dans le sport à long terme. Ces derniers peuvent arriver au même point, soit de jouer au volleyball à 6 contre 6 à l'âge de 13-14 ans, mais en ayant eu beaucoup plus de facilité à apprendre les différents aspects du jeu. Cette progression se fait plus harmonieusement, permet qu'un plus grand nombre de joueurs conservent cette passion en passant la saison avec le sourire au visage, et diminue le décrochage du volleyball après la saison et dans les années subséquentes.

Tout en adhérant à la philosophie multisport du DLTA pour les jeunes de 11 à 12 ans où la spécialisation n'est pas une urgence, Volleyball Québec privilégie des sessions d'entrainement de minivolley dans lesquelles le jeu domine. La participation à des compétitions organisées se fait alors à titre d'outil pédagogique. Cette approche du minivolley qui adapte les règles du jeu et l'équipement pour aider à l'apprentissage du volleyball suscitera du plaisir dans l'activité et agira sur l'aspect de l'épuisement mental qu'un athlète pourrait ressentir avant 18 ans en se spécialisant trop vite au volleyball à 6 contre 6.

Source : Modèle de développement des athlètes en volleyball. Volleyball Québec, p.43.

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

COMPARAISON DES CONSÉQUENCES D'UNE SPÉCIALISATION RAPIDE ET D'UN DÉVELOPPEMENT PROGRESSIF

	SPÉCIALISATION RAPIDE	DÉVELOPPEMENT PROGRESSIF
PROGRESSION	Rapide	Lente
MEILLEURES PERFORMANCES	Réalisées à 15-16 ans	Réalisées à 18 ans et plus
CONSTANCE	Performances irrégulières	Performances plus régulières
CARRIÈRE SPORTIVE	Abandon et épuisement avant 18 ans	Carrière plus longue
BLESSURES	Prédisposition marquée	Moins de blessures

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

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

PROGRESSION IDÉALE

Le minivolley doit être adapté à l'âge et aux habiletés des participants, surtout en entrainement. Il peut être introduit dès le plus jeune âge sous différentes formes. L'entraineur est le mieux placé pour trouver une approche permettant au jeune d'évoluer à son rythme en modifiant certaines variables et règlements.

DÉBUTANTS (6 À 7 ANS)	DÉBUTANTS (8 À 9 ANS)	EXPÉRIMENTÉS (10 À 12 ANS)
Acquisition des 2 principes fondamentaux du minivolley (**protection du territoire et attaque du camp adverse**) à l'aide de jeux pas nécessairement liés au minivolley.	Utilisation du ***smashball*** pour accrocher les participants débutants dès les premières séances (voir ***SMASHBALL***).	
	1 1 contre 1	3 3 contre 3 sur demi-terrain de minivolley
Développement d'habiletés de **manipulation**, de **déplacement**, de **coopération** et de **coopération/opposition**.	2 2 contre 2 face à face sur demi-terrain de minivolley	4 2 contre 2 côte à côte
Initiation au **minivolley avec circulation** (voir ***AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES***)	Modifier les **distances** et le **matériel utilisé** pour faciliter les échanges (ballon plus gros et plus léger, filet plus bas...)	5 4 contre 4 sur terrain de minivolley

Les étapes 1 à 5 devraient être enseignées dans l'ordre pour les joueurs débutants, peu importe leur âge. Avec des joueurs plus vieux, les étapes seront franchies plus rapidement.

5 ÉTAPES DE PROGRESSION

Ces étapes sont ordonnées pour offrir une progression du nombre de joueurs et du positionnement sur le terrain. Le but est de favoriser de longs échanges et de faciliter l'apprentissage du sport avec une formule adaptée au niveau des participants.

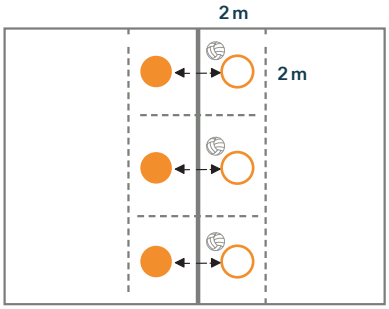
Pour toutes ces étapes, utiliser cette progression technique :

- Exiger **1 frappe en particulier pour tout l'exercice** : touche, manchette, mouvement « attraper-lancer », mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche, service.
- Réussir un maximum d'échanges en utilisant 3 contacts avant de retourner le ballon de l'autre côté du filet (à l'exception du 1 contre 1).
- Lorsque les habiletés sont bien maitrisées, viser un **espace libre** de l'autre côté du filet pour essayer de **marquer 1 point** (utiliser les règles de la section ***RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE***).

PROGRESSION IDÉALE (suite...)

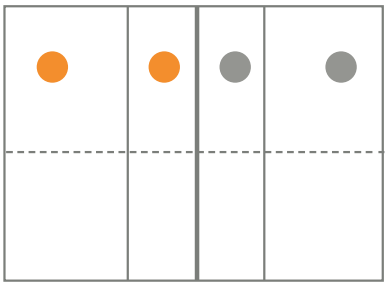
1 EN 1 CONTRE 1

- Sur 1 terrain de **2 m x 2 m.**
- Se concentrer sur la **technique** (aucun élément de réflexion de la part des joueurs. Ils n'ont qu'à exécuter la technique apprise, car tout le monde sait ce qu'il a à faire).



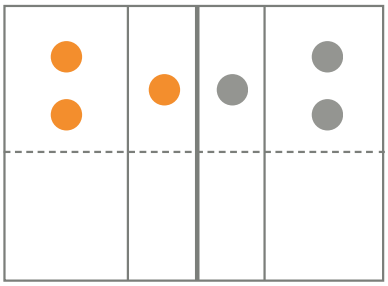
2 EN 2 CONTRE 2 FACE À FACE

- Sur un **demi-terrain** de minivolley.
- Se concentrer sur la **technique** (aucun élément de réflexion de la part des joueurs. Ils n'ont qu'à exécuter la technique apprise, car tout le monde sait ce qu'il a à faire).



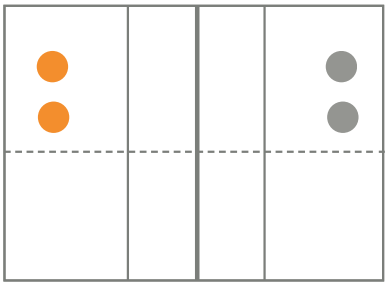
3 EN 3 CONTRE 3

- Sur **demi-terrain** ou **terrain complet** de minivolley.
- **Un élément de réflexion** aux joueurs en réception : **Qui fait la réception ?**



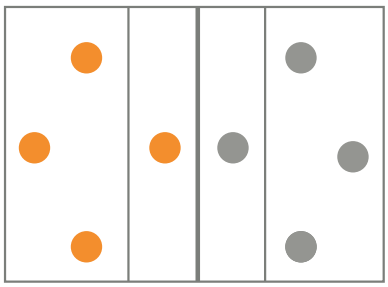
4 EN 2 CONTRE 2 CÔTE À CÔTE

- Sur **demi-terrain** de minivolley.
- **Deux éléments de réflexion** aux joueurs en réception : **Qui fait la réception** et **que dois-je faire ensuite ?**



5 EN 4 CONTRE 4

- Sur **terrain complet** de minivolley (environ 6 m x 13 m).



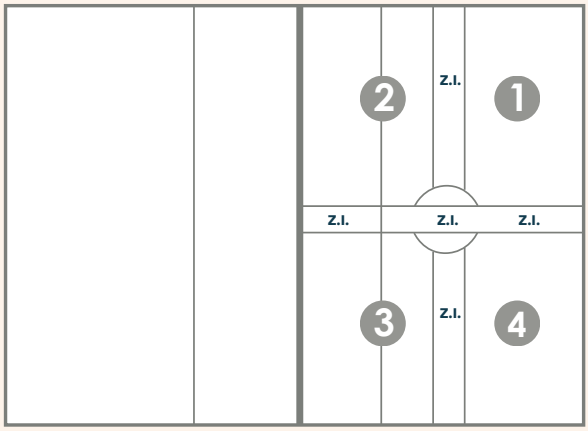
Source : Tiré de VOLLEYBALL QUÉBEC. Trousse du minivolley, chapitre 5.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

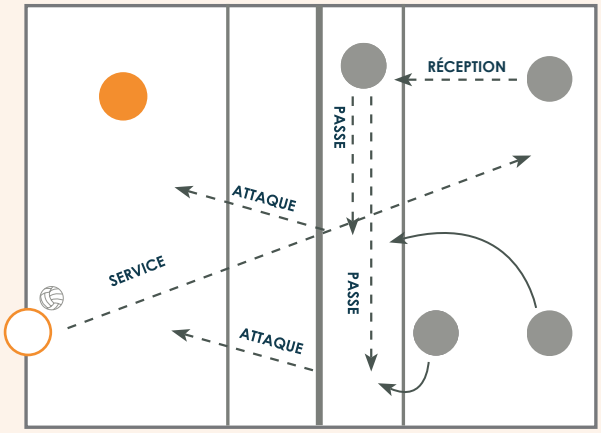
FORMATIONS STRATÉGIQUES EN 4 CONTRE 4

Au minivolley, il existe 2 principales manières de **couvrir le terrain** pour limiter les possibilités de laisser le ballon toucher au sol et pour faciliter la rotation entre les joueurs.

FORMATION EN CARRÉ



Options de passe en réception

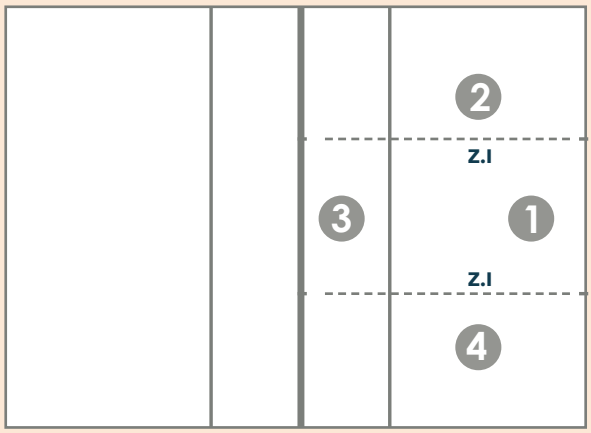


- Meilleure **couverture de terrain** en réception de service et en défensive.
- **Cinq zones d'incertitude (Z. I.)** en réception (confusion entre les joueurs).
- Difficulté à atteindre les espaces libres avec **1 attaquant** qui provient de l'arrière du terrain (beaucoup de déplacements).
- Aucun **passeur** identifié (confusion en circulation de ballon).

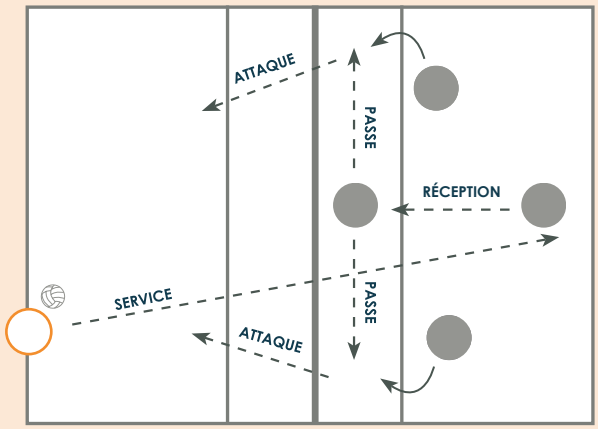
- À choisir si l'équipe a un **niveau technique peu élevé** et si elle présente une **faiblesse en réception de service** et en couverture de terrain.
- Pour améliorer la circulation du ballon, identifier **1 passeur au filet** dès le départ.

FORMATIONS STRATÉGIQUES EN 4 CONTRE 4 (suite...)

FORMATION EN LOSANGE



Options de passe



- **Passeur identifié** au début d'échange (circulation efficace).
- Attaque efficace, car **2 attaquants** au filet (postes 2 et 4).
- **Deux zones d'incertitude (Z. I.)** en réception (moins de confusion).
- Moins de **joueurs disponibles** pour couvrir le terrain.

- À choisir si la **réception de service** et la **couverture de terrain** sont maitrisées.
- Pour un groupe avancé et pour diminuer la prise de décision entre 2 joueurs en réception/défensive, désigner le **joueur en position 1** comme réceptionneur prioritaire.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES

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

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

MINIVOLLEY À 3 ÉCHANGES

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

http://bit.ly/2HVhN7N

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

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

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

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

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

Introduire la balle facile à partir de l'extérieur ou de l'intérieur du terrain. L'intervenant ou 1 joueur en attente peut le faire. Utiliser **2 ou 3 ballons** et ne pas tarder avant de commencer le prochain échange.

Toujours viser le joueur qui occupe la **position 1** (en arrière au centre).

Lancer les **balles faciles à 2 mains**, de bas en haut, à une hauteur qui facilite la réception.

AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES (suite...)

SMASHBALL

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

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

COMMENT JOUER ?

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

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

NIVEAU 1

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

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

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SMASHBALL (suite...)

NIVEAU 2

- L'équipe (A) sert à 2 m, 3 m ou 7 m du filet d'un terrain de minivolley ou de volleyball, selon la grandeur du terrain utilisé.
- Un joueur de l'équipe (B) **attrape** le ballon (avec ou sans rebond), **attend qu'un coéquipier se déplace jusqu'au filet pour le lui lancer** en mouvement « attraper-lancer » (déplacement rapide et lancer en hauteur).
- Le joueur au filet **relance le ballon le long du filet** à 1 coéquipier qui le frappe dans le terrain adverse (en sautant ou pieds au sol), et ainsi de suite jusqu'à ce que **1 point** soit marqué.
- L'équipe qui marque fait le service (faire une rotation si la possession du ballon a changé d'équipe).

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

NIVEAU 3

- L'équipe (A) sert **à partir de la ligne de fond** d'un terrain de minivolley ou à 7 m du filet d'un terrain de volleyball, selon la grandeur du terrain utilisé.
- Un joueur de l'équipe (B) **attrape le ballon directement** (sans rebond), **attend qu'un coéquipier se déplace jusqu'au filet pour le lui lancer** en mouvement « attraper-lancer » (déplacement rapide et lancer en hauteur).
- Le joueur au filet fait une passe le long du filet (touche ou manchette) à 1 coéquipier qui traverse le ballon dans le terrain adverse (en sautant ou pieds au sol), et ainsi de suite jusqu'à ce que **1 point** soit marqué.
- L'équipe qui marque fait le service (faire une rotation si la possession du ballon a changé d'équipe).

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

SMASHBALL (suite...)

NIVEAU 4

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

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

NIVEAU 5

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

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

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

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES (suite...)

MINIVOLLEY AVEC CIRCULATION

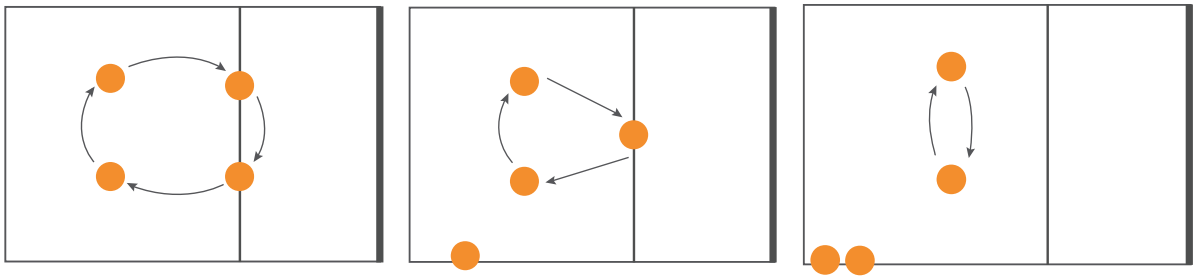
Formule utile pour **initier les plus jeunes** (6 à 8 ans) aux concepts de base du volleyball. Offre une progression adéquate et met en lumière les erreurs à ne pas commettre en situation de jeu. Dans cette formule, le joueur fautif quitte le terrain et 1 équipe gagne lorsqu'il n'y a plus de joueurs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

http://bit.ly/2HWlWbA

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

COMMENT JOUER ?

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



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

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

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

VARIANTES :

Lancer le ballon avec les bras tendus.

Pousser le ballon au-dessus de la tête (touche).

Lancer le ballon à une main par-dessus la tête (smash).

AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES (suite...)

FORMULE DE JEU RAPIDO-PRESTO

En 2 contre 2, faire des parties de 1 seul point sur demi-terrain. L'équipe perdante reste sur le terrain et l'équipe gagnante se place derrière la file d'attente.

https://youtu.be/I_4Vze-NyZE

Limite le temps d'attente (parties de courte durée).

Permet d'affronter plusieurs équipes.

COMMENT JOUER ?

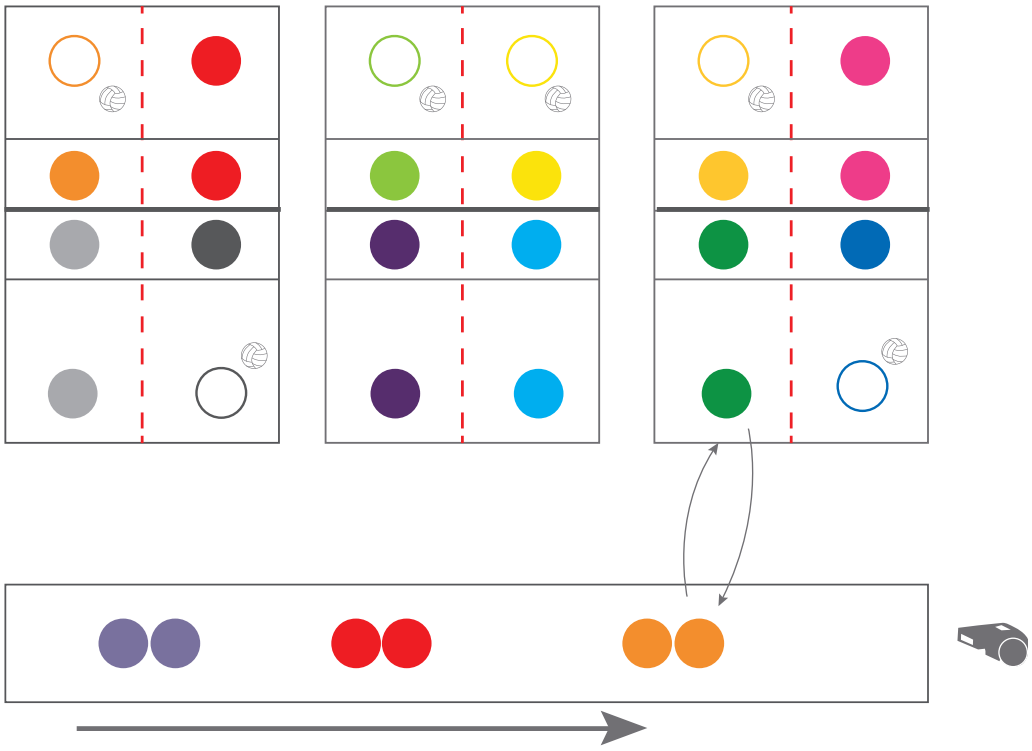
- **Faire le service** du côté de l'équipe qui était en attente (nouvelle équipe sur le jeu).
- **Lorsqu'une équipe gagne sa partie,** signifier le point gagné à l'intervenant ou au tableau, donner le ballon à la 1re équipe en attente et se diriger à la fin de la file.
- **Lorsqu'une équipe perd sa partie,**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

Exiger 3 contacts avant de traverser le ballon de l'autre côté du filet :

- **1er contact :** touche ou manchette.
- **2e contact :** mouvement « attraper-lancer ».
- **3e contact :** touche, manchette ou frappe à 1 main (smash).

VARIANTES :

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



© RSEQ 2020 Tous droits réservés

AUTRES FORMULES DE JEU POSSIBLES (suite...)

FORMULE DE JEU EN «VOLLEYMUR»

Jeu dérivé du minivolley conventionnel, pratiqué à l'intérieur ou à l'extérieur. À chaque erreur commise, le joueur doit laisser sa place au prochain.

http://bit.ly/2uwYFtQ

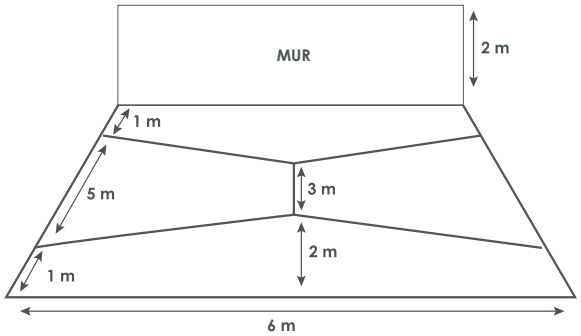
Donne plusieurs occasions de se reprendre après 1 erreur.

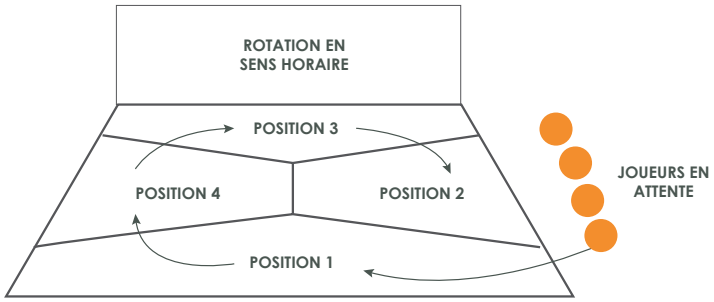
COMMENT JOUER ?

- Utiliser l'équivalent d'un **demi-terrain de minivolley** adossé à un **mur plat**.
- Tracer **1 ligne au mur** à 2 m du sol (filet) et adapter la hauteur au besoin.
- Jouer avec les règles de minivolley standard, mais quand 1 joueur commet 1 erreur, 1 joueur en attente entre sur le jeu. Les autres joueurs sur le jeu suivent la rotation. Par exemple, si le joueur en position 3 commet 1 erreur :
  - le **joueur en position 3** quitte le jeu ;
  - le **joueur en position 2** reste à sa place ;
  - le **joueur en position 4** va en position 3 ;
  - le **joueur en position 1** va en position 4 ;
  - le **1er joueur en attente** entre dans le jeu en position 1.

Un joueur commet 1 faute quand :

- le ballon touche au sol de son côté du terrain ;
- il projette le ballon à l'extérieur des limites du terrain sans que personne y touche ;
- il ne respecte pas la séquence de **3 contacts consécutifs** pour son équipe ;
- le service est raté (remplacé par 1 joueur en attente, les autres restent à leur place) ;
- sa **passe** n'est pas en cloche ou ne dépasse pas la hauteur équivalente à la ligne au mur.





VARIANTES :

- **Adapter la hauteur de la ligne au mur.** Pour allonger les échanges et augmenter le plaisir, tracer plusieurs lignes au mur à des hauteurs différentes (haute = plus difficile, basse = plus facile).
- **Varier les types de contacts.** Permettre le mouvement « attraper-lancer » sur les 2 premiers contacts ou le mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche.
- **Faciliter le service.** Lancer le ballon ou avoir les pieds à l'intérieur de la zone de service (position 1).

Inspiré de l'activité créée par Dominique Lorrain, créateur du « volleymur » et enseignant à la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSMB).

FORMULES DE TOURNOI POSSIBLES

SUGGESTIONS DE FORMULES DE TOURNOI (MINIMUM DE 3 TERRAINS)				
TOURNOI…	NOMBRE DE JOUEURS	NOMBRE D'ÉQUIPES	FORMULE DE JEU	
			Minivolley standard	Minivolley à 3 échanges
À LA RONDE	6 à 8 9 à 11 12 et plus	2 contre 2 3 contre 3 4 contre 4	OUI	OUI
VAINQUEUR MONTE, PERDANT DESCEND	10 à 14 15 à 18 20 et plus	2 contre 2 3 contre 3 4 contre 4	OUI	OUI
ROI DU TERRAIN	6 à 8 9 à 11 12 et plus	2 contre 2 3 contre 3 4 contre 4	OUI	NON
RAPIDO-PRESTO	12 à 16 18 à 23 24 et plus	2 contre 2 3 contre 3 4 contre 4	OUI	NON

Jouer le **2 contre 2** sur demi-terrain et le **3 contre 3** sur demi-terrain ou terrain complet de minivolley.

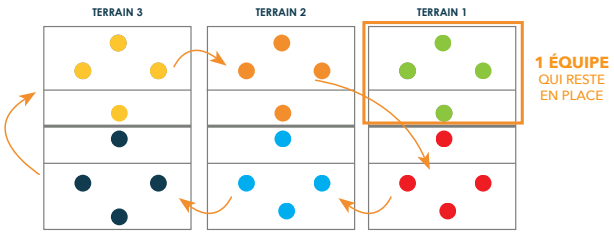
TOURNOI À LA RONDE

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

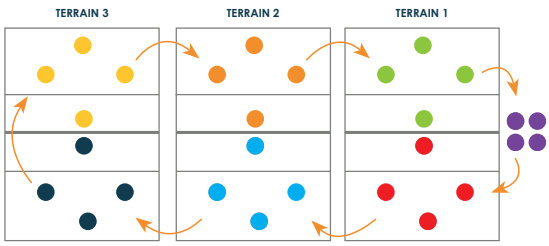
- Permet à toutes les équipes de s'affronter.
- Donne plusieurs occasions de se reprendre après une défaite.

COMMENT JOUER ?

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



NOMBRE PAIR D'ÉQUIPES



NOMBRE IMPAIR D'ÉQUIPES

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

VARIANTE :

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

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

FORMULES DE TOURNOI POSSIBLES (suite...)

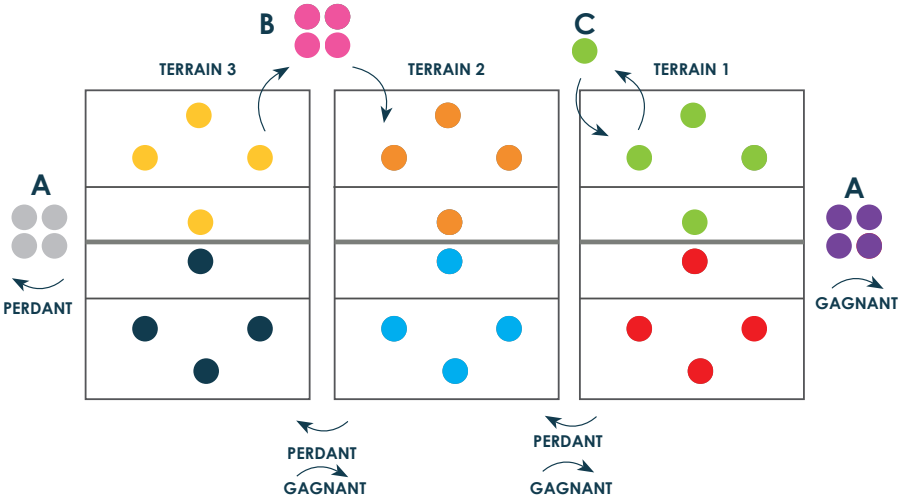
TOURNOI VAINQUEUR MONTE, PERDANT DESCEND

Cette formule de tournoi permet d'**équilibrer le calibre** des opposants après 3 parties.

- Place un maximum de joueurs en action en même temps.
- Limite le temps d'attente (parties de courte durée).
- Donne plusieurs occasions de se reprendre après une défaite.

COMMENT JOUER ?

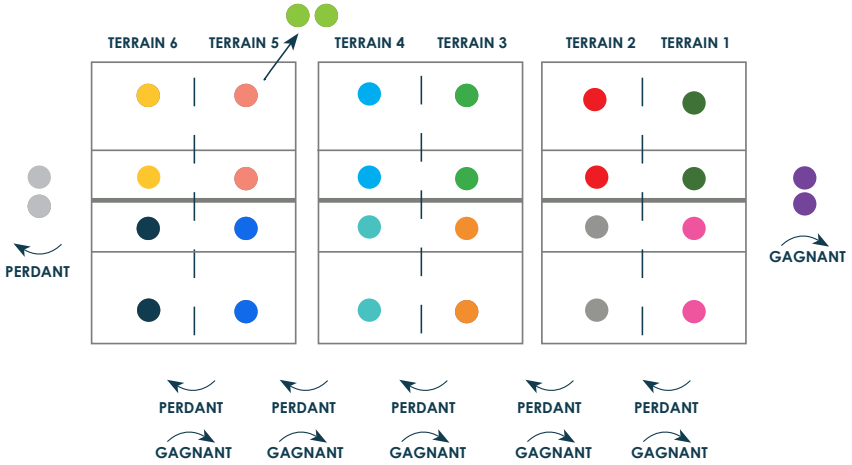
1. **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
2. Déterminer le **temps des parties** (5, 6 minutes ou au choix).
3. À la fin de la période de temps, sur chaque terrain, l'équipe qui a le plus de points monte sur le terrain suivant et l'équipe qui a perdu descend.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



S'il y a **plus d'équipes que de places pour jouer**, garder des équipes en pause à l'extrémité des terrains (équipe A) ou entre les terrains (équipe B) pour le temps d'une partie. Pour des équipes de **5 joueurs et plus**, désigner des substituts qui entrent et sortent à chaque rotation (joueur C).

VARIANTE :

- Diviser le terrain en 2 avec des cônes pour jouer en 1 contre 1, 2 contre 2 (schéma), ou 3 contre 3.



FORMULES DE TOURNOI POSSIBLES (suite...)

TOURNOI ROI DU TERRAIN

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

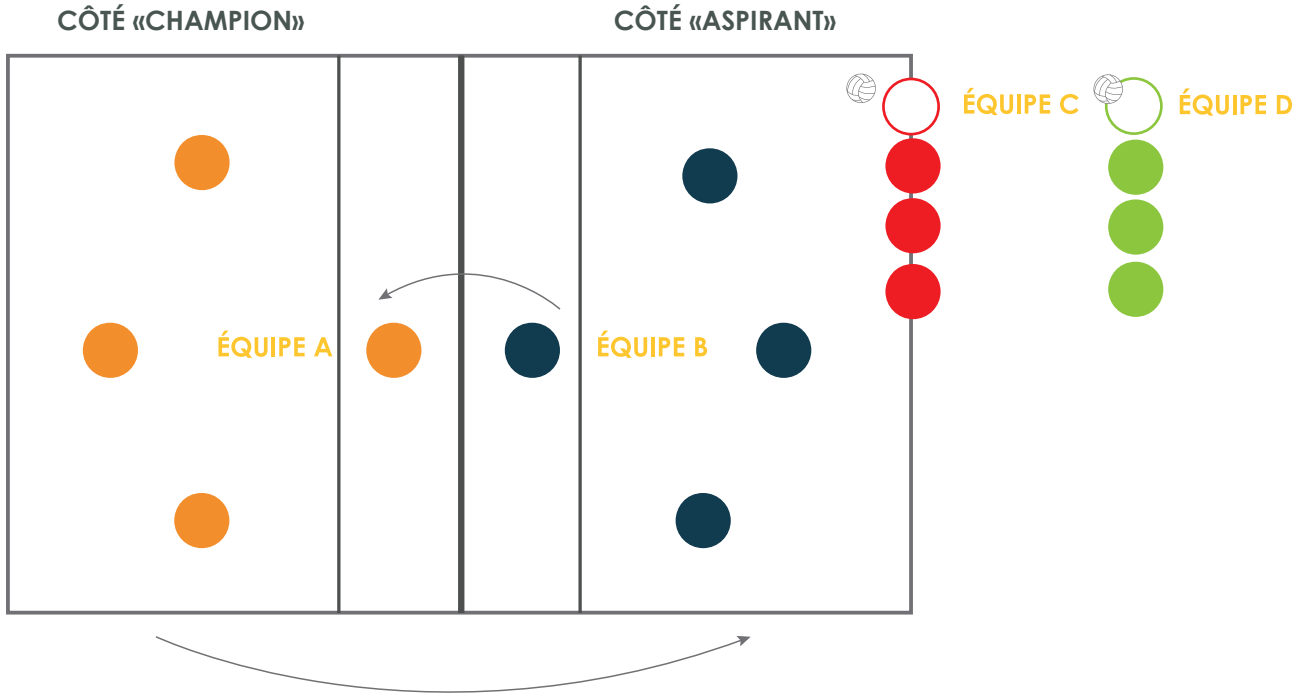
https://youtu.be/JhrxTzIzft8

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

COMMENT JOUER ?

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

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



VARIANTE :

- Adapter le nombre de joueurs à la grandeur du terrain (1 contre 1, 2 contre 2, ou 3 contre 3).

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

TROUSSE DU MINIVOLLEY

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

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES, REVUES ET AUTRES

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

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

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

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

DOCUMENTS NUMÉRIQUES

- **DRAGOERHB.DK.** *Handball pour entraineurs, clubs et joueurs,* [En ligne], 2014, France. http://dragoerhb.dk/f_index.html (Consulté le 5 mars 2019).

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

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

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

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

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

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

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

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

DOCUMENTS NUMÉRIQUES (suite...)

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

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

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

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

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

- **VOLLEYBALL QUÉBEC.** *L'enseignement du minivolley en éducation physique et à la santé au Québec* – Situation d'apprentissage et d'évaluation 3e cycle du primaire (SAE 1), [En ligne], 2015, Montréal.
  http://bit.ly/2BNA0A8 (Consulté le 2 septembre 2015).

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

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

RESSOURCES VIDÉOS

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

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

- **VOLLEYBALL CANADA**. *10 ans et moins service logo,* [Vidéo en ligne], 2019. Repéré au
  www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=v0R2WozqdIc

- **VOLLEYBALL CANADA**. *13 ans et moins passe avant logo,* [Vidéo en ligne], 2012. Repéré au
  www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=CZInalOis8U

RESSOURCES VIDÉOS

- **VOLLEYBALL CANADA**. *13 ans et moins réception logo*, [Vidéo en ligne], 2012. Repéré au www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=B4cwxoipbsI

- **VOLLEYBALL CANADA**. *13 ans et moins service logo*, [Vidéo en ligne], 2012. Repéré au www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=O70DSVlzMeg

- **VOLLEYBALL CANADA**. *15 ans et moins passe avant logo*, [Vidéo en ligne], 2012. Repéré au www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=7cj-ZAU4k64

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

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

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

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

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

- **VOLLEYBALL QUÉBEC**. *Règlements du volleymur par Volleyball Québec,* [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au www.youtube.com/watch?v=r6zbrpU_VWk&feature=youtu.be

© RSEQ 2020 Tous droits réservés