

Volleyball pour enfants

Entraîner des enfants est une réelle gageure, car ils sont curieux, turbulents, et ils aiment que ça bouge. Et surtout: ils n'ont pas les mêmes besoins que les adultes ou les adolescents, dans le sport comme dans la vie.

Petit retour en arrière: fin 2009, la phase d'introduction du programme J+S-Kids a été menée à cheff avec succès. Le projet, qui a débuté pour l'année scolaire 2007/2008 sous l'appellation «J+S 5-10» afin de tester l'extension de l'offre Jeunesse+Sport aux enfants de 5 à 10 ans, a rallié tous les suffrages. Tout le monde, jusqu'aux parlementaires fédéraux qui ont débloqué les fonds nécessaires, a reconnu la nécessité de s'attaquer au problème de la sédentarité et de la carence de mouvement dès le plus jeune âge. A partir

de 2010, J+S-Kids entre ainsi définitivement dans le portefeuille de Jeunesse+Sport. En clair, cela signifie d'une part que les entraînements pour les petits donnent aussi droit à des indemnités

Dans la présente édition

Chère lectrice,
Cher lecteur,
Le volleyball est souvent réputé trop difficile et trop complexe pour les enfants. Mais qu'en est-il vraiment? L'article «Volleyball pour enfants» (p. 17 à 21) présente la philosophie du programme «J+S-Kids» et met en lumière les éléments essentiels d'un entraînement (de volleyball) adapté aux enfants.
Vous trouverez en outre dans la présente édition le programme de force «TAKE 5 – BE HAPPY!», mis au point par le préparateur physique Bruno Knutti pour les équipes nationales féminines (p. 22).
Je vous souhaite bonne lecture, en espérant que vous pourrez en tirer quelques conseils utiles dans votre quotidien d'entraîneur.

Markus Foerster
training@volleyball.ch

Impressum

Chef de rédaction
Auteurs

Markus Foerster
Nicole Schnyder-Benoit, Markus
Foerster, Timo Lippuner

Mise en page et photos
E-mail

Markus Foerster
training@volleyball.ch



et, d'autre part, que l'offre de formation des entraîneurs a été étonnée en conséquence, grâce à une formation de moniteur J+S-Kids (v. encadré p. 19).

Enfants + volleyball, une équation impossible?

Le volleyball, compte tenu de la complexité du jeu et des grandes exigences techniques qu'il impose, n'a pas la réputation d'être adapté aux enfants. Le constat n'est d'ailleurs pas faux si l'on se réfère au jeu tel qu'on le voit pratiqué en championnat, par exemple. Mais si l'on prend du recul, le volleyball apparaît comme une forme de jeu qui requiert une application différenciée de toutes les capacités de coordination, donc un sport idéal pour les enfants. A la condition toutefois que le cadre – taille du terrain et des équipes, ballon et règles – doit impérativement être adapté spécifiquement aux enfants. Nous reviendrons sur ce point plus loin.

Créer les conditions favorables

Lorsqu'on se met en devoir d'enseigner le volleyball à des enfants, l'objectif est d'abord de créer les conditions favorables



Avec les enfants, il faut mettre l'accent sur les bases (lancer et rattraper, p. ex.).

«Rire – Apprendre – Réaliser une performance»

La philosophie de J+S-Kids est résumée par la formule «Rire – Apprendre – Réaliser une performance». Les leçons de sport destinées aux enfants doivent se fonder sur ces trois éléments clés. Trois dimensions essentielles dans le développement psychique des enfants.

Le plaisir au mouvement

Le plaisir que prend un enfant à une activité physique a une influence positive sur la motivation. Il en fait davantage et accroît ses chances de succès, qui auront à leur tour un effet positif sur la confiance de l'enfant. Et l'on sait qu'un enfant qui a confiance en lui aura davantage envie de faire du sport.

Les louanges motivent

Fort heureusement, de par leur enthousiasme, les enfants se motivent souvent eux-mêmes. Le maître ou le moniteur a dès lors pour mission de préserver et d'aviver la flamme de cette motivation. C'est pourquoi il est important de féliciter encore et encore les enfants pour leur engagement et les efforts consentis.

Jouer avec des enfants du même âge

Les enfants cohabitent et gèrent les conflits tout différemment des adolescents. Il est donc important qu'ils puissent vivre leurs premières expériences au sein d'un groupe

ou d'une équipe, ainsi que les premières situations de conflit dans un environnement qui correspond à leur «compétence sociale». Le partage de l'expérience du jeu avec des pairs est essentiel.

Apprentissage moteur adapté à l'âge

Les enfants ont une grande aptitude à l'apprentissage de nouveaux mouvements. Ils apprennent notamment beaucoup par imitation, ou en s'appuyant sur des choses connues. Mais leur phase de concentration est beaucoup plus courte que chez les adolescents. De plus, les enfants ne sont souvent pas capables de mettre en application des instructions tactiques, car la capacité de traitement d'informations complexes leur fait encore défaut. Il faut donc recourir à des formes d'apprentissage adaptées.

Le goût de la performance

Les enfants veulent absolument maîtriser les tâches qu'on leur confie, afin de répondre aux attentes des adultes (le moniteur ou les parents, p. ex.). Alors que les petits s'intéressent avant tout à leurs performances personnelles, les enfants un peu plus âgés recherchent davantage la comparaison avec leurs pairs. Le dépassement de performances antérieures motive et renforce la confiance.

à une activité sportive future – qu'il s'agisse de volleyball ou de toute autre discipline – que de creuser certains aspects du jeu. L'essentiel est donc d'encourager la variété. Les enfants doivent pouvoir vivre le plus grand nombre possible d'expériences motrices, pour étendre constamment leur répertoire gestuel. On retrouve ici une convergence avec la démarche proposée pour acquérir des facultés de coordination (cf. notamment cahiers de l'entraîneur 1/2008 à 1/2009). Mais lorsque l'on se penche sur le graphique des formes motrices de base (fig. 1), on se rend rapidement compte qu'elles couvrent un éventail bien plus large encore.

Un autre aspect ressort du graphique: en volleyball, presque tous les types de mouvements mentionnés interviennent à des degrés divers.



- courir, sauter
- se tenir en équilibre
- rouler, tourner
- grimper, appuyer
- bercer, balancer
- rythmer, danser
- lancer, attraper
- lutter, se bagarrer
- dérapier, glisser
- etc.

Fig. 1: Les catégories fondamentales de mouvements

Faire l'expérience du volleyball

Dans le cadre de J+S-Kids, après avoir acquis des expériences motrices, les enfants sont invités à vivre les disciplines les plus diverses. Ce faisant, ils entrent en contact avec la discipline, acquièrent et appliquent les rudiments techniques. Les leçons de volleyball destinées aux enfants sont construites de sorte que, grâce à des exercices préparatoires variés, les enfants se familiarisent avec la structure du jeu et la technique du volleyball. Les thèmes clés sont:

- lancer et attraper
- se déplacer
- courir et sauter
- jouer (seul et en équipe)

Les enfants apprennent ainsi les bases du volleyball dans les dimensions figurées au graphique suivant, ainsi que dans toutes les formes qui peuvent en dériver (cf. fig. 2).

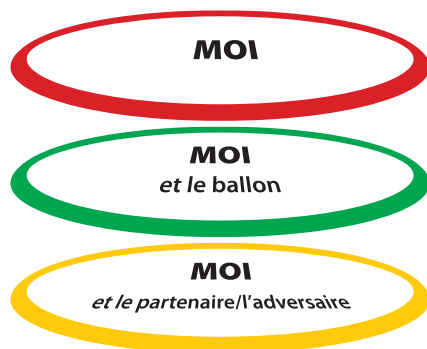
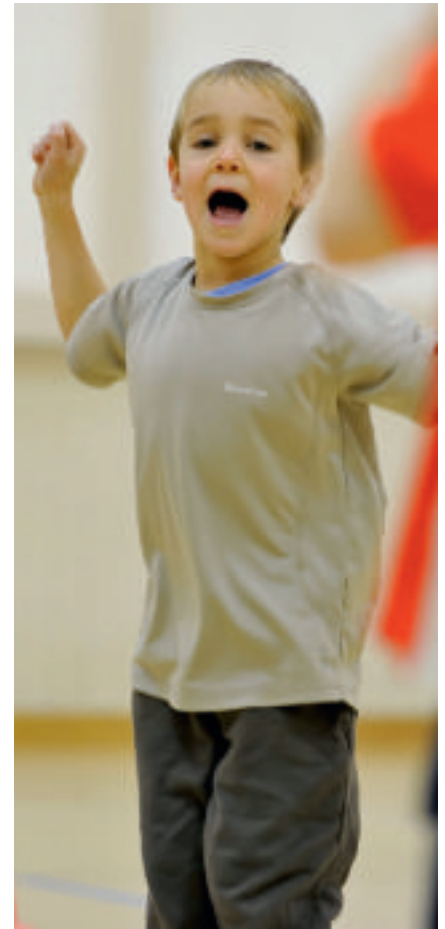


Fig. 2: Dimensions du volleyball

Le volleyball se prête ainsi remarquablement bien à une première approche des interactions propres à un sport d'équipe. Le jeu se fait bien entendu exclusivement sur des petits terrains en mode 1:1 à 4:4 au maximum.

Des règles simples – un jeu d'enfant

Les règles du jeu doivent être aussi simples que possible, afin que le jeu présente l'intérêt et la fluidité nécessaires pour les petits. Les formes de jeu dans lesquelles les enfants peuvent attraper le ballon sont particulièrement appropriées pour commencer (ballon par-dessus la corde, p. ex.). Avec des enfants plus avancés, seul le premier ballon pourra être attrapé, par exemple, avant d'être joué en passe sur un auto-lancer. Comme toujours, il n'y a pas de limite à la créativité de l'entraîneur pour inventer de nouvelles formes de jeu.



La victoire et la défaite sont au cœur même du sport. Les enfants éprouvent le besoin tout naturel de se mesurer à leurs pairs.



Moniteur J+S-Kids

Intéressé(e) par une formation de moniteur J+S-Kids? Tu trouveras toutes les informations utiles sur le site de Jeunesse+Sport:

www.jeunesseetsport.ch > J+S-Kids > Formation

Les premières expériences collectives se font dans des jeux partagés, avec en première ligne des aspects comme un vécu social positif et le plaisir au jeu.

Exemple de leçon de volley pour enfants sur le thème «lancer et attraper»

Conditions-cadres

Durée de la leçon: 60 – 75 minutes
 Niveau: moyen
 Age recommandé: 7 à 10 ans
 Grandeur de groupe: 12 enfants
 Environnement: Terrain de volleyball

Objectifs d'apprentissage

Localisation du ballon (évaluation de la trajectoire)

Remarque

Lancer et attraper le ballon à une main par-dessus la tête, cela prépare au mouvement d'attaque. Si l'on «attrape» le ballon avec un cerceau (le ballon passe à travers), il n'est pas nécessaire de localiser le ballon de manière aussi précise que finalement lors du frappé du ballon. A l'aide du cerceau il est possible d'entraîner l'évaluation de la trajectoire, de la distance et de la vitesse du ballon.

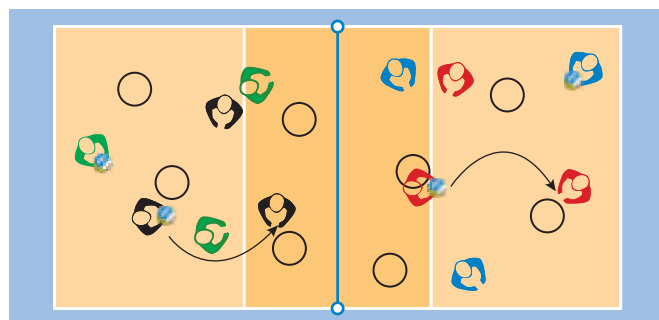
Auteur: Nicole Schnyder-Benoit (Cheffe de branche Volleyball)

Balle au cerceau ~ 5'

Deux équipes de trois jouent indépendamment les unes des autres dans une moitié du terrain de volleyball. 4 cerceaux sont disposés sur ce terrain. Lorsqu'un enfant se trouve dans un cerceau et qu'il reçoit un ballon, il obtient un point. Après chaque attrapé, il faut changer de cerceau. Qui fait le plus de points en 5 minutes?

Matériel:

- Cerceaux
- Un ballon par groupe de trois



Pondre des œufs ~ 10'

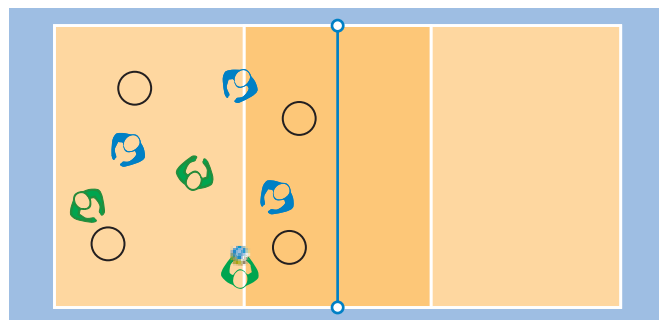
3 contre 3 dans un demi-terrain avec 4 cerceaux.

Les enfants qui attaquent essaient de poser aussi souvent que possible le ballon dans un cerceau vide. Les enfants qui défendent peuvent l'éviter en se mettant dans le cerceau. Dans un cerceau occupé il n'est pas possible de faire un point.

Lorsque les enfants qui défendent attrapent le ballon, ils deviennent les attaquants.

Matériel:

- Cerceaux (au moins un de plus qu'il n'y a de participants par groupe)
- Pour 6 joueurs un ballon



A deux dans un cerceau ~ 10'

1^{ère} variante:

A roule le cerceau, B essaie de le traverser sans le toucher.

2^{ème} variante:

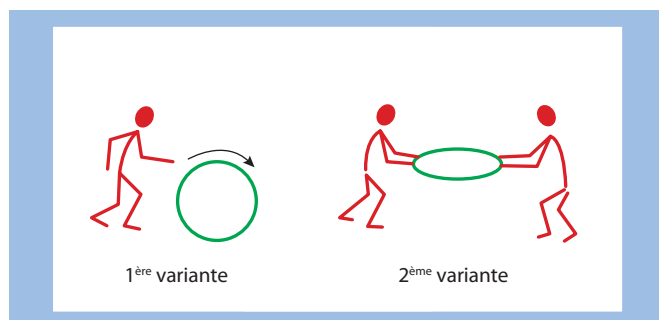
Les deux tiennent le cerceau et tournent autour de leur propre axe sans lâcher le cerceau.

3^{ème} variante:

Lequel des deux peut faire du Hula Hop le plus longtemps?

Matériel:

Un cerceau pour deux enfants



A trois ~ 15'

1^{ère} variante:

L'enfant du milieu «attrape» les ballons lancés haut à l'aide du cerceau tenu horizontalement.

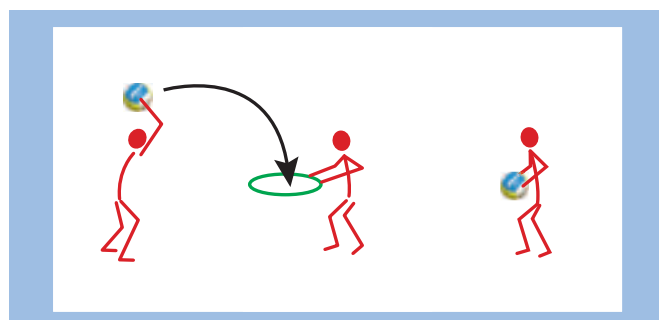
2^{ème} variante:

L'enfant du milieu se trouve dans le cerceau. Il attrape à deux mains les

ballons que les deux autres enfants lui lancent à tour de rôle.

3^{ème} variante:

L'enfant du milieu «attrape» les ballons lancés haut avec le cerceau tenu verticalement. Ensuite avec les deux mains au-dessus de la tête.



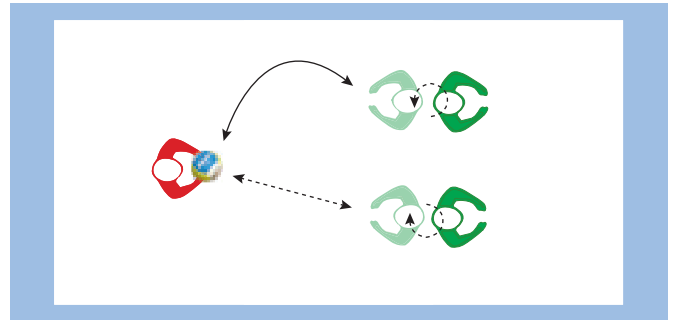
Attraper ou courir

~ 10'

A lance un ballon vers B ou C et crie «maintenant». B et C se tournent lors de l'appel. Celui qui ne doit pas attraper le ballon court vers A et le touche. Va-t-il réussir à toucher A avant que l'autre enfant ait renvoyé le ballon à A?

Matériel:

- Un ballon par groupe de trois

**Balle pour attraper**

~ 10'

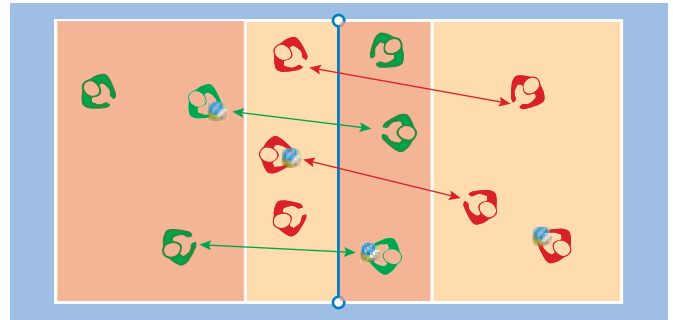
L'équipe A se disperse sur les zones marquées du terrain de volleyball, l'équipe B sur les zones blanches. Chaque équipe a 2 balles de tennis et essaie en 5 minutes d'attraper un maximum de balles qui sont lancées à une main.

Variantes:

- Comptage: quelle équipe a en premier 5 balles?
- Jeu avec 2 balles contre les autres: les balles peuvent être interceptées par l'adversaire.

Matériel:

- 2 balles (de tennis) par équipe

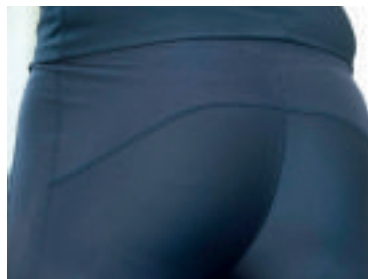
**ASICS Inner Muscle**

Le corps humain dispose de muscles internes et externes. Les muscles externes sont ceux entraînés lors de la pratique sportive. Les muscles internes sont à l'inverse masqués à l'intérieur du corps. Ces muscles internes jouent un rôle prépondérant lors de l'activité sportive: ils soutiennent la colonne vertébrale et les épaules, tous décisifs pour une tenue du corps équilibrée. Une musculature profonde bien entraînée contribue à une meilleure posture et un meilleur équilibre du corps, augmentant ainsi la performance sportive. Des gestes souples et puissants sont alors le résultat de l'association efficace des muscles internes et externes.

Comment fonctionnent les textiles ASICS Inner Muscle?

Les Tights (cuissards) et Tops (tee-shirts) Inner Muscle d'ASICS se caractérisent par un avantage unique: ils stimulent la musculature profonde. Des tests poussés ont démontré que les Tights et Tops Inner Muscle augmentent de manière visible les performances sportives. Les Tights améliorent par exemple la tenue de la colonne vertébrale, augmentent la fou-

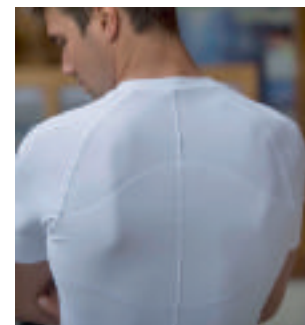
lée, facilitent les actions en mouvement et stimulent efficacement le long muscle dorsal, un muscle interne de la hanche. Le Top stabilise quant à lui les omoplates, facilite le mouvement des bras et veille à une diminution de la force requise lors de l'effort. Nous avons pu par ailleurs observer un agrandissement du volume respiratoire ainsi qu'une oxygénation améliorée de 5%.



ASICS INNER MUSCLE Tight

Utiliser INNER MUSCLE Tight

- Stimulation de la musculature profonde
- Augmentation de la foulée
- Sens de l'équilibre amélioré
- Mouvement de course plus stable



ASICS INNER MUSCLE Top

Utiliser INNER MUSCLE Top

- Tenue droite du dos
- Respiration plus efficace
- Oxygénation améliorée
- Angle de rotation des épaules augmenté

TAKE 5 – BE HAPPY !

Force, stabilité et vitesse sont les principales qualités athlétiques sur un terrain de volleyball. Le programme «TAKE 5 – BE HAPPY !» permet de travailler ces éléments de manière ciblée.

Au-delà de la technique et de la tactique, un gros physique intégrant notamment **stabilité du tronc**, et plus encore **force** et **vitesse** est nécessaire pour s'imposer en volleyball. Afin de doter les équipes nationales du bagage physique nécessaire pour relever les défis à venir, Swiss Volley s'est assuré l'année dernière les services de Bruno Knutti en qualité d'entraîneur de condition physique pour les équipes nationales femmes. Bruno Knutti est par ailleurs entraîneur physique du HC Fribourg-Gotteron et s'est déjà fait un nom sur la scène du beach volleyball suisse (notamment avec Laciga-Bellaguarda).

Un programme global

Bruno Knutti a mis au point un programme de condition qui comprend cinq séries de cinq exercices – d'où le libellé «TAKE 5 – BE HAPPY !» – permettant de travailler la stabilisation du tronc, la vitesse et la force explosive des jambes et des bras. Les exercices sont ainsi conçus qu'ils peuvent être réalisés dans toute salle de gymnastique sous forme de circuit ou intégrés à l'entraînement.

Adapter le programme au niveau des athlètes

Les exercices peuvent en principe être exécutés à tous les niveaux, moyennant bien entendu une adaptation de la charge en fonction de l'âge et une planification soigneuse de la mise en œuvre. Pour les débutants, le programme de stabilisation des équipes de la relève féminine se prête bien à la préparation à «TAKE 5 – BE HAPPY!».

www.volleyball.ch > *Volley Indoor* > *Equipes nationales* > *Juniors filles ou Cadettes* > *Programme de stabilisation*

Un support PC simple d'usage

Afin de rendre les exercices accessibles aux joueurs et entraîneurs intéressés, Timo Lippuner (entraîneur assistant de l'EN femmes) a développé, dans le cadre du travail de mémoire requis pour la formation d'entraîneur Swiss Olympic, un programme pour

PC qui présente et explique les exercices par le texte, l'image et la vidéo, et qui permet à chacun de créer ses propres circuits et d'imprimer le matériel pour l'avoir sous la main en salle. Le logiciel comprend en outre un programme complet d'échauffement et différentes vidéos des entraîneurs de l'équipe nationale.



Téléchargement gratuit!

Le programme peut être téléchargé gratuitement sur le site de Swiss Volley ou sur www.timo-lippuner.ch.