



## BIEN SE PRÉPARER POUR BIEN DÉMARRER LA SAISON

Il y a de cela dix ans, la saison de volleyball débutait en septembre et s'achevait en avril. Aujourd'hui, avec l'essor du beach volleyball, la donne a changé. L'indoor et le beach se complètent pour faire du volleyball un sport pratiqué toute l'année, même dans le domaine de la relève et du sport de masse. Ce changement bouleverse la planification de la saison, ou plutôt des saisons. Actuellement, on remarque que la récupération, le travail physique de fond et le perfectionnement technique sont souvent négligés à l'intersaison. Le dernier cahier de l'entraîneur, publié au mois de mai, était consacré à la transition de la salle au sable. Nous vous livrons ici quelques tuyaux pour attaquer la saison indoor en santé et de manière efficace. Un autre thème demandé par nombre de lecteurs est la façon de procéder avec les «transfuges», ces athlètes qui viennent au volleyball après avoir pratiqué d'autres sports. Grâce à l'attrait exercé par le beach, un grand nombre de

joueurs et de joueuses trouvent le chemin de la salle sans être passés par les sections jeunesse au sein des clubs. Ces nouveaux arrivants posent souvent un grand défi aux entraîneurs et aux responsables de club, qui doivent faire face à des situations personnelles et des niveaux de jeu très variables. Dans la deuxième partie de cet article, vous trouverez quelques conseils pour accompagner au mieux ces nouveaux joueurs, du premier contact jusqu'à l'intégration réussie dans l'équipe.

Chères lectrices, chers lecteurs, nous vous souhaitons une lecture enrichissante, en vous rappelant que votre avis nous intéresse et que vous pouvez nous faire part de vos suggestions à l'adresse [training@volleyball.ch](mailto:training@volleyball.ch); nous traiterons les thèmes les plus demandés dans une prochaine édition.



## Une bonne préparation de la saison

### Généralités

La théorie fait la distinction entre les phases de transition, de préparation, de pré-compétition et de compétition. Les choses se sont toutefois compliquées avec le développement du beach en été. Enchaîner une saison sur sable à la fin du championnat indoor est devenu monnaie courante. Swiss Volley soutient cette évolution dans son concept de la relève, en encourageant toutes les équipes indoor

à mettre sur pied le plus grand nombre d'entraînements possibles à l'extérieur le printemps venu. Un grand nombre de joueuses et de joueurs profitent par ailleurs du large éventail de tournois de beach, ce qui leur permet de progresser tant sur le plan physique que technique et tactique.

### La préparation de la saison en un clin d'œil

Récupération	Bases	Préparation à la compétition
Récupération active, polysportive	Endurance et force	Tactique individuelle et collective
Réduction du nombre d'entraînements	Fondamentaux (corrections)	Formes d'entraînement sous pression
Variation des formes d'entraînement	Introduction de nouveaux éléments tactiques	Intensification de l'entraînement
Aspects ludiques, plaisir	Forger l'esprit d'équipe	Analyse de l'adversaire

#### 1. Phase de récupération

Des phases de récupération et un travail physique de fond sont nécessaires pour bien préparer une saison longue et chargée. Immédiatement après le dernier tournoi de beach important, il faut prévoir suffisamment de temps pour le ressourcement physique et mental. Dans cette phase, il faut rédui-

re fortement la charge d'entraînement, travailler dans la diversité en mettant l'accent sur le plaisir et l'émotion. Cette partie couvre environ un tiers de la phase de préparation.

#### 2. Bases

Dans cette phase, le travail tourne autour de la technique. Nous recommandons de limiter le nombre de sauts. En passant du sable au dur, la sollicitation de la musculature des jambes n'est plus la même. Le corps doit commencer par se réhabituer aux appuis plus brefs qu'exige le sol d'une salle. Il faut en tous les cas éviter de faire les premiers sauts au filet (opter pour les attaques au 3 m) et d'y mettre une énergie maximale. Dans cette phase, il faut en outre prêter une attention particulière à l'atterrissage et aux reprises d'appuis et apporter les corrections nécessaires. Enfin, chez les jeunes, il convient de veiller tout particulièrement à renforcer la musculature du tronc.

Dans le domaine technique, l'accent doit d'abord être mis sur les fondamentaux que sont la passe, la réception et l'attaque, dont l'exécution est légèrement différente en salle et en beach (v. cahier de l'entraîneur 02/07). Les points clés doivent être ré-

pétés encore et encore, en intégrant le plus de variations possibles pour affiner le geste. S'il est prévu d'intégrer des nouveautés tactiques pour la saison (nouveau système de réception ou attaque sur un pied, p. ex.), l'entraîneur doit insérer les éléments techniques en question dans la préparation. Dans un deuxième temps, fixer des objectifs (enchaîner 4 attaques réussies, p. ex.) permet de consolider le nouvel acquis technique.

Enfin, il est recommandé de mettre sur pied des événements pour favoriser l'esprit d'équipe (rencontres, excursions, tournois) et définir les rôles, afin de pouvoir exploiter au mieux les forces de chaque joueur.

### 3. Préparation à la compétition

Pour bien organiser la phase préparatoire à la compétition, il faut commencer par fixer l'objectif de la saison et le calendrier. L'équipe devrait en principe être fin prête dès le début de la saison, pour prendre un bon départ. Cela dit, si les joueuses poussent la saison de beach, le temps manque généralement pour respecter scrupuleusement le planning des différentes phases de préparation avant le premier match en salle. En fonction du plan des matches, il se peut que l'équipe affronte d'abord des adversaires faciles, pour tomber sur les «gros bras» plus tard dans la saison. Dans ce cas, la préparation ne doit pas forcément être bouclée au

premier match; elle peut tout à fait se poursuivre jusqu'en octobre/novembre. Dans le domaine de la relève, il faut par ailleurs mettre l'accent sur la consolidation des bases techniques et tactiques, et non viser la victoire à court terme.

Dans la phase de pré-compétition, l'équipe doit être préparée spécifiquement aux exigences propres aux matches. C'est pourquoi il convient d'accorder une grande importance à l'intensité et aux formes d'entraînement qui renforcent le mental. Pour les équipes ambitieuses s'ajoute aujourd'hui l'analyse de l'adversaire, qui permet de préparer un entraînement «sur mesure» pour chaque match.

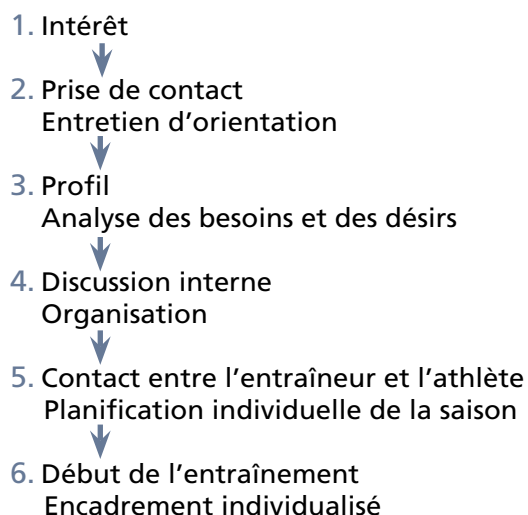


#### Réussir l'intégration des «transfuges»

Des études scientifiques montrent que les jeunes sportifs changent de plus en plus souvent de discipline sportive. Les carrières de 20 ans de volleyball, des minis jusqu'aux actifs, se font de plus en plus rares. Cette nouvelle tendance exige une adaptation de la part des entraîneurs et des responsables de club. Face au «zapping» des jeunes, il nous faut

nous doter des structures nécessaires au niveau des clubs. Si les joueurs venant d'autres sports requièrent un effort spécial de la part des clubs, ils peuvent aussi apporter beaucoup, car le bagage acquis dans d'autres disciplines est souvent un enrichissement pour l'équipe.

#### Schéma d'intégration



#### 1. Intérêt

Dans la majeure partie des cas, les transfuges potentiels découvrent le volleyball par le truchement de collègues ou de connaissances qui sont membres d'un club de volleyball. Mais les tournois et les manifestations du club peuvent aussi éveiller l'intérêt. Il est important que les entraîneurs fassent régulièrement du repérage, au terrain de beach local ou à l'école, par exemple. Un bon contact avec les autres clubs sportifs et les maîtres de gymnastique est assurément un plus. Une brochure d'information destinée aux intéressés potentiels peut aussi compléter l'éventail des mesures à prendre.

## 2. Prise de contact, entretien d'orientation

Dans les grands clubs, pour la première discussion, il est recommandé que le chef technique se joigne au membre qui a amené l'athlète intéressé. Le chef technique a en principe la vue d'ensemble des possibilités qu'offre le club. Dans les plus petits clubs, un entraîneur peut assumer ce rôle. Cet entretien d'orientation doit permettre aux deux parties de

clarifier les objectifs de l'une et de l'autre. Pour le club, il faut prévoir les équipes entrant en ligne de compte, en évaluant le temps d'entraînement et l'investissement requis. Pour l'athlète, il s'agit de se présenter, en indiquant par exemple les sports pratiqués auparavant, sa situation professionnelle ou scolaire, ses objectifs, etc.

## 3. Profil, analyse des besoins et des désirs

Après l'entretien d'orientation, le chef technique ou l'entraîneur établit le profil du joueur. Il doit contenir toutes les données pertinentes, comme les données anthropométriques (taille, taille des parents, poids), condition physique, pré-savoir technique, type de joueur. Les joueurs venant de

l'athlétisme, de la gymnastique artistique ou du basketball possèdent déjà de nombreuses qualités utiles en volleyball. Ensuite, il faut s'attacher à cerner les souhaits de l'athlète. Pour ce faire, il est recommandé d'inviter le joueur à un entraînement d'essai pour l'observer.

## 4. Discussion interne, organisation

Le chef technique et les entraîneurs établissent ensuite les possibilités qui s'offrent au sein du club, en répondant aux questions suivantes (v. p. 21):

- Quelle équipe est la mieux adaptée pour débiter?
- Quelles décisions sociales doivent être prises en compte?
- Quels entraîneurs sont les mieux armés pour la formation?
- Quelle équipe dispose de la marge de manœuvre nécessaire?
- Quelles plages d'entraînement entrent en ligne de compte?
- Quel système de compétition est adapté?

## 5. Contact entre l'entraîneur et l'athlète

L'entraîneur responsable prend ensuite contact avec la nouvelle joueuse. Il règle d'abord les questions administratives. Puis il établit avec la joueuse une planification individualisée de la saison. La planification peut intégrer des entraînements supplémentaires, un entraînement technique individuel, des entraînements physiques, etc. (v. p. 21). Il

faut si possible établir coucher la planification sur le papier et remettre le document à la joueuse et à tous les entraîneurs concernés, afin d'éviter toute surcharge. Nous recommandons en outre aux athlètes de tenir un journal pour le suivi de leur état physique et mental.

## 6. Début de l'entraînement, encadrement individualisé

Une fois le processus lancé, l'entraîneur principal doit rester à la disposition de l'athlète pour un suivi individuel. Au-delà du développement sportif, ce suivi doit englober l'aspect de l'intégration so-

ciale, surtout lorsque la nouvelle joueuse n'a pas encore beaucoup de contacts sociaux au sein du club. Ce processus d'intégration peut nécessiter deux à trois ans.

## «Transfuges», mode d'emploi



Intégrer si possible les nouveaux venus dans une équipe de leur âge, tout en prévoyant les entraînements supplémentaires dans d'autres équipes (formation technique et tactique).



Organiser les entraînements du club de manière à permettre, en dehors des entraînements des équipes, une plage libre où des joueuses de différentes équipes peuvent s'entraîner individuellement.



Prévoir 15 minutes à la fin de l'entraînement pour un travail individuel avec les nouveaux joueurs.



Prévoir, dans le cadre de l'entraînement, des postes qui permettent de répondre aux besoins des nouvelles joueuses (v. exemple).



Prévoir impérativement plusieurs entraîneurs pour les équipes qui comptent plusieurs «transfuges», pour individualiser au maximum les corrections.



Former des groupes qui permettent aux moins expérimentées d'apprendre au contact des meilleures joueuses. Attention: ne pas sacrifier le développement des bonnes joueuses pour autant; proposer éventuellement un entraînement supplémentaire pour les joueuses les plus talentueuses.



Choisir la catégorie en compétition de manière à permettre aux nouveaux joueurs de participer. Faire jouer tout de suite les nouveaux joueurs dans les matches faciles.



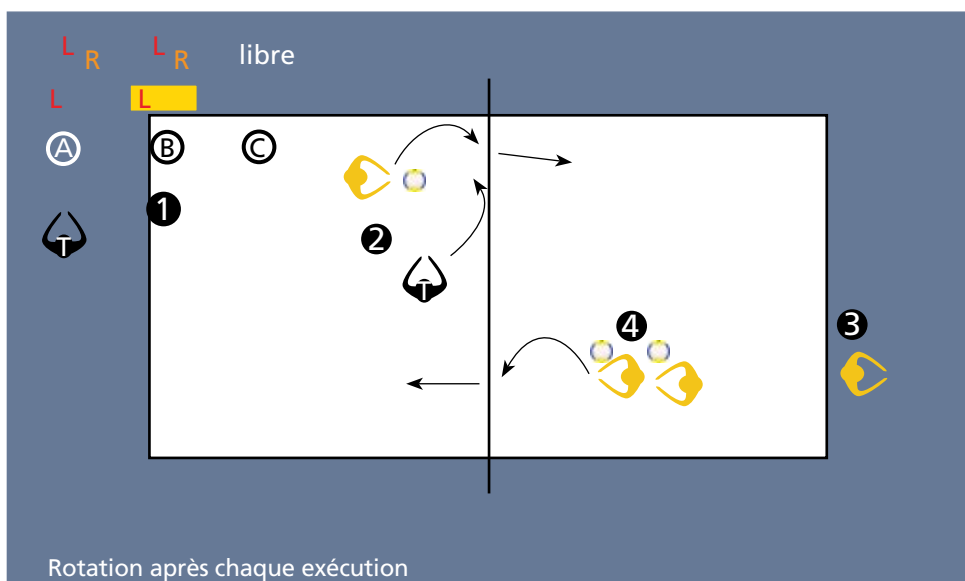
Dans les premiers matches, engager les «transfuges» dans des fonctions qui leur permettent de mettre à profit leur acquis. Les anciens gardiens de but de football sont plus forts en défense, les spécialistes des sauts en athlétisme probablement meilleurs en attaque, etc.



Beaucoup discuter pour cerner les besoins et les désirs des nouvelles joueuses.

## Exemples d'entraînement par postes

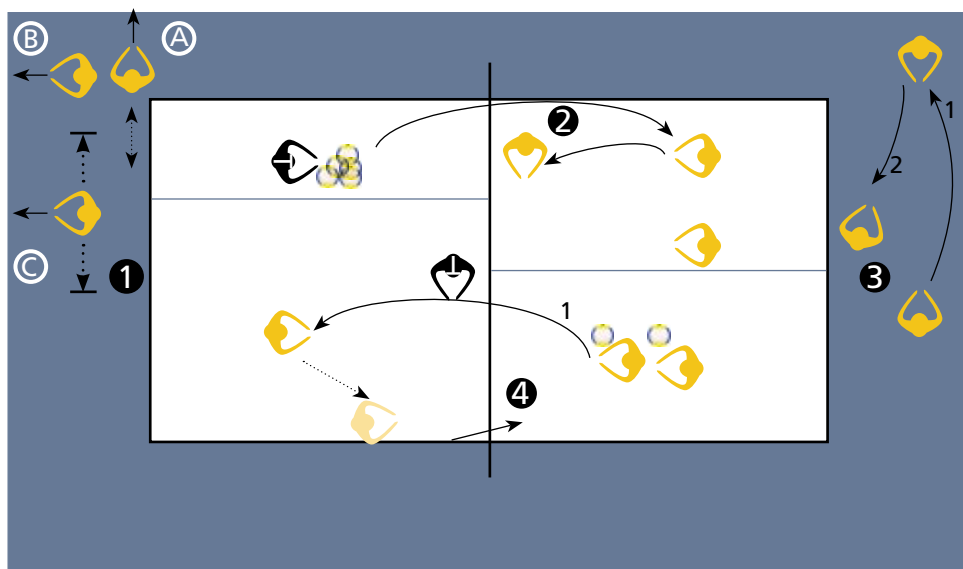
Attaque (4 postes)



- 1 Exercer l'élan face à la paroi  
A Avec marquages au sol  
B Premier appui sur un plinth (élément sommital)  
C Libre
- 2 L'entraîneur lance les ballons (loin du filet)
- 3 Viser une cible sur la paroi
- 4 Lancer et frapper le ballon

Rotation après chaque exécution

## Réception (4 postes)



- 1 Réception contre la paroi  
A Varier la distance  
B Viser une cible (précision)  
C Enchaîner autocontrôle et déplacement latéral
- 2 Réceptionneur et attrapeur alternent à chaque réception
- 3 Service, réception, rattraper (avec 2 ballons)
- 4 Enchaîner réception et passe en suspension

### «Transfuges»: une chance à saisir

Les athlètes qui viennent d'autres sports apportent un plus au club. Libres des schémas mentaux de la discipline, ils injectent du sang frais dans l'équipe, quelque chose de nouveau des points de vue physique et mental et peuvent transposer les aptitudes acquises dans d'autres disciplines sportives. Plus important encore: ils voient leur nouveau sport avec une certaine distance, ne subissent pas de pression à la performance de leur milieu, de l'équipe ou d'eux-mêmes. Mais l'intégration requiert un accompagnement suivi. L'intégration, c'est d'abord du travail. Tous les membres de l'équipe doivent savoir ce qui les attend. Mais à long terme, tout le monde en profite.



#### Impressum

Chef de rédaction

Rédaction et exercices

Mise en page et photos

Email

Philipp Schütz

Philipp Schütz

Philipp Reinmann

training@volleyball.ch