



# ELÉMENTS DE MÉTHODE POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ

[www.ffvolley.org](http://www.ffvolley.org)



**FF**volley

## PRÉAMBULE

La commission médicale de la FFVolley s'est interrogée sur les modalités et les conditions de reprise de l'activité Volley dans un contexte de crise sanitaire COVID-19.

Toutes les recommandations sont soumises aux différentes évolutions de la situation sanitaire et toutes les propositions évoquées sont à articuler avec les éléments de politique sanitaire du pays.

Il ne s'agit pas d'une autorisation ou d'une doctrine exhaustive des conditions de reprise mais bien d'une proposition en lien avec les orientations gouvernementales.

La commission médicale préconise qu'une chaîne de communication entre les acteurs et le mouvement sportif local s'organise pour connaître les situations des joueurs et des encadrants lors de la période de confinement.

Elle recommande également d'identifier une personne ressource par structure ou par action pour la coordination et le suivi du bon respect des mesures sanitaires.

## TEMPORALITÉ DE LA REPRISE D'ACTIVITÉ

**12 MAI AU 2 JUIN\***

Pratique individuelle  
**1 ballon pour 1 personne**  
 + Préparation physique  
 dans la **limite d'un groupe**  
**de 10 personnes** en  
 extérieur

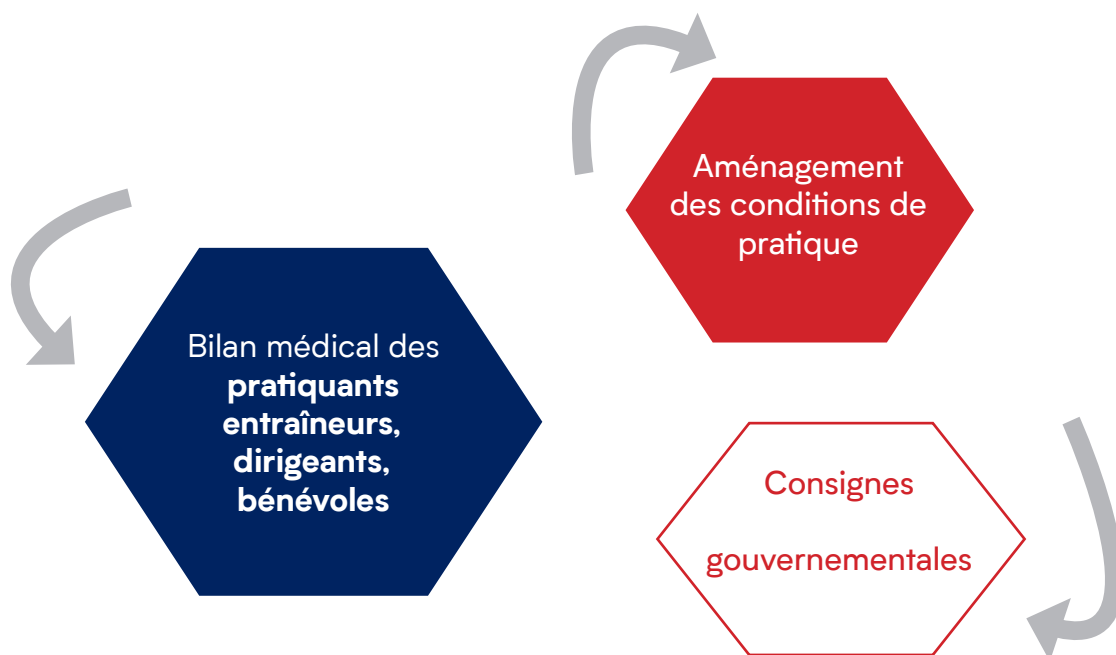
**À PARTIR DU 2 JUIN\***

Reprise possible du Volley en groupe et en extérieur  
 sous réserve de l'évolution des décisions gouvernementales.

La FFVolley effectuera une réévaluation de la situation au 2 juin  
 afin d'aménager les dispositions fédérales

\*Sous réserve de l'évolution des décisions gouvernementales

**LA MÉCANIQUE GÉNÉRALE DE LA REPRISE D'ACTIVITÉ**



**ÉLÉMENTS SUPPORTS POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ****ÉTAPE 1**

- Le joueur devra obtenir un certificat médical de reprise d'activité (dans le cadre d'une pratique fédérale organisée)
- Application des mesures de stratégie de déconfinement dictées par la DGS,

**ÉTAPE 2**

Le médecin devra poser les questions :

**Avez-vous des signes cliniques?**

toux, asthénie, trouble du sommeil, courbatures, myalgies, anosmie (perte totale d'odorat.) et agueusie (perte de goût partielle ou totale.), diarrhée, problème cutané, œil douloureux

Si oui, orienter vers une consultation afin d'écartier un COVID potentiel et donc éviter un cluster au sein de la structure.

**Avez vous été en contact avec un sujet suspect COVID ?**

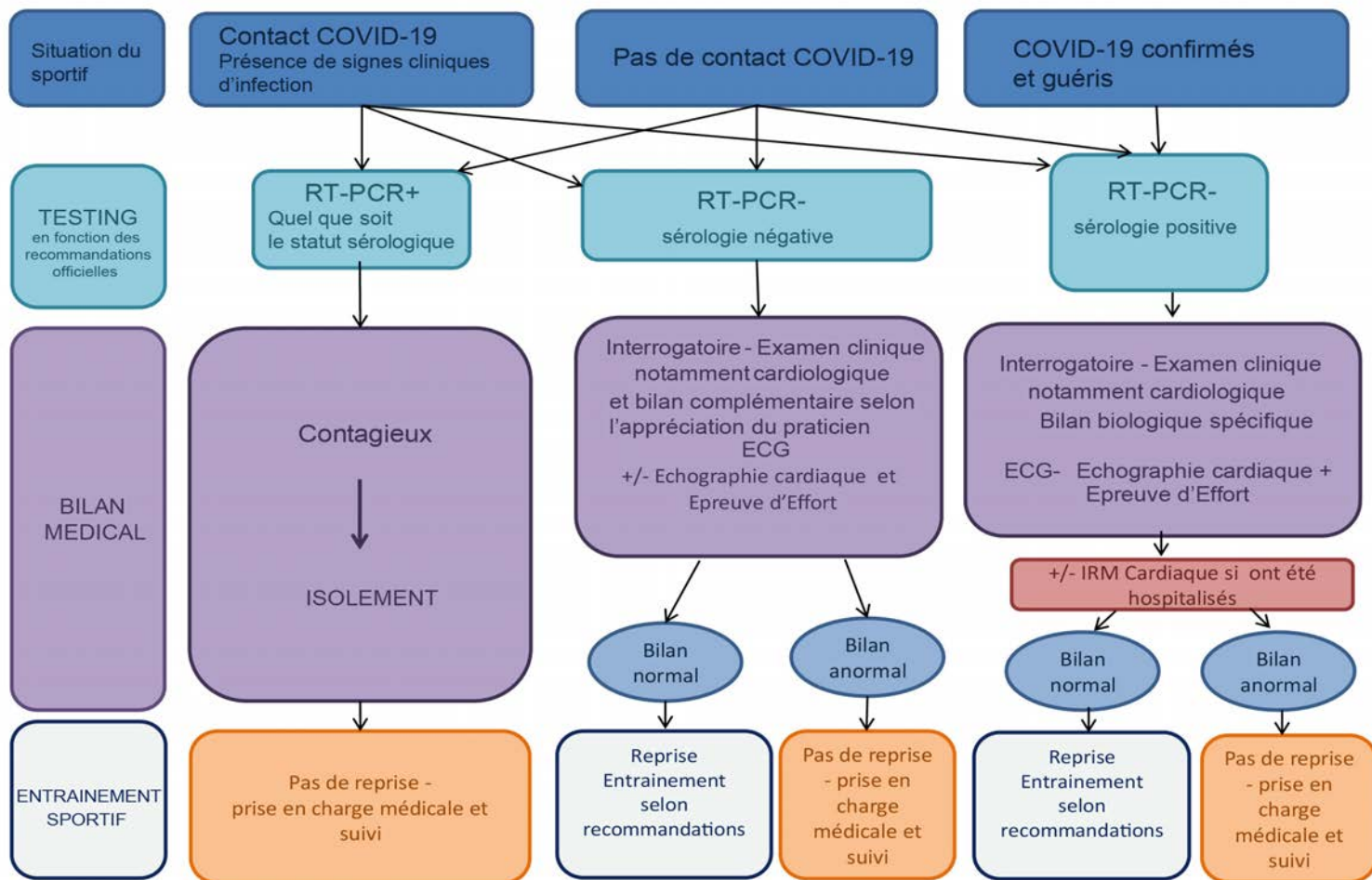
Si oui, éviction jusqu'au résultat du test négatif du sujet O.

Isolement 14 jours minimum si sujet O testé positif.

**ÉTAPE 3**

- Si pas d'anomalie détectable = reprise progressive (4 à 6 semaines)
- A l'issue de cette période, reprise de l'entraînement habituel-**cf mesures institutionnelles**
- Maintien de la distanciation sociale et des recommandations sanitaires

**STRATÉGIE D'EXAMEN MÉDICAL POUR LA REPRISSE DE L'ENTRAÎNEMENT DANS LE CONTEXTE D'ÉPIDÉMIE COVID 19**



**ÉLÉMENTS SUPPORTS POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**

**Cœur et activité sportive :**



**Les 10 règles d'or**

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

**1**  
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*

**2**  
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

**3**  
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

**4**  
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

**5**  
Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

**6**  
J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

**7**  
Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

**8**  
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

**9**  
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

**10**  
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

10 M

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**



INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS  
LES UNS LES AUTRES**



Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir



Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter



Eviter  
de se toucher  
le visage



Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres



Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

W-0314-001-2003 - 20 avril 2020



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)




**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**











COVID-19

## ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



30
secondes


Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



-  Frottez-vous les mains, paume contre paume
-  Lavez le dos des mains
-  Lavez entre les doigts
-  Frottez le dessus des doigts
-  Lavez les pouces
-  Lavez aussi le bout des doigts et les ongles
-  Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)  
(INFORMATION IN FRENCH)

 **0 800 130 000**  
(toll-free)

W-0311-001-2003 - 27 mars 2020

**Dans le cadre d'une pratique individuelle**

**AVANT**

Se laver les mains et désinfecter le matériel (ballon, poteaux etc..)

**PENDANT**

Se laver les mains et le ballon toutes les 10 minutes

**APRÈS**

Désinfecter le matériel utilisé et se laver les mains

**1 ballon pour 1 personne et respect des mesures de distanciation sociale (jusqu'au 2 juin)**



**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**



**LES BONS GESTES  
FACE AU CORONAVIRUS :  
OÙ JETER LES MASQUES,  
MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?**

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

## LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ



### CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,  
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
PRIVILÉGIER LES PRODUITS  
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



**VRAIE SOLUTION :**  
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
JETER MES LINGETTES  
DANS LES TOILETTES



**VRAIE SOLUTION :**  
JETER MES LINGETTES  
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
BRÛLER MES  
DÉCHETS VÉGÉTAUX



**VRAIE SOLUTION :**  
VALORISER MES  
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**



COVID-19

**PORTER UN MASQUE,  
POUR MIEUX NOUS PROTÉGER**



Se laver les mains **avant** de  
mettre son masque  
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever  
le masque en le prenant par  
les lanières



Couvrir le nez  
et la bouche



Une fois posé,  
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre  
dans un sac plastique et le jeter  
**ou** s'il est en tissu, le laver  
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières**

W-0116-0012003 - 30 - avril 2020



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

**Il est recommandé que toutes les personnes encadrantes portent un masque**

**INFORMATIONS UTILES À DIFFUSER AUX ACTEURS**

**INFORMATIONS**

**CORONAVIRUS  
COVID-19**

**0 800 130 000**

**RECOMMANDATIONS**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc>

**FICHE PRATIQUE SPORTIVE**

**À DESTINATION DES LICENCIÉS ET PRATIQUANTS LOISIRS**

**A partir du 11 mai et jusqu'au 2 juin**

**JE DOIS**

1. Appliquer les bons gestes et comportements qui sont expliqués ci-dessous
2. Pratiquer une activité individuelle en extérieur dans un groupe de 10 personnes au maximum
3. Evoluer dans un périmètre de 4 mètres carrés de distance avec d'autres personnes
4. Respecter les gestes barrières et avoir un masque avec moi
5. Consulter un médecin si je ne me sens pas bien, si j'ai de la fièvre et si je présente les symptômes suivants :  
toux, asthénie, trouble du sommeil, courbatures, myalgies, anosmie (perte totale d'odorat.) et agueusie (perte de goût partielle ou totale.), diarrhée, problème cutané, œil douloureux
6. Adapter ma pratique à mon état de forme
7. Utiliser uniquement du matériel individuel
8. Nettoyer mon matériel
9. Dans la mesure du possible demander des conseils à un professionnel de l'entraînement
10. Venir en tenue et m'échauffer

**JE NE DOIS PAS**

1. Oublier de faire les bons gestes pour me protéger et protéger les autres du virus
2. Taper dans les mains de personnes avec lesquelles je suis
3. M'approcher à moins de 10m d'une autre personne du groupe
4. - Faire une activité seul ou avec d'autres personnes si je ne me sens pas bien, ou bien si j'ai de la fièvre et si je présente les symptômes suivants :  
toux, asthénie, trouble du sommeil, courbatures, myalgies, anosmie, aguerrie, diarrhée, problème cutané, œil douloureux
5. Faire une activité sportive à haute intensité si je ne suis pas en forme
6. Pratiquer dans une salle
7. Utiliser de vestiaire collectif
8. Partager du matériel avec d'autres personnes
9. Effectuer d'oppositions (1 contre 1, 2 contre 2...)

**Je prends**

mon masque (à utiliser en dehors de l'activité sportive), mon ballon, ma serviette, ma gourde, de quoi me laver les mains et le ballon (gel hydroalcoolique, savon, spray javellisé...)

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### CARDIO-TRAINING

#### SÉANCE 1

10 minutes de course à allure faible à modérée  
+ 2 blocs de 8x 30sec (essoufflement - maximum 80% de FCmax) / 30sec intensité faible ou marche,  
Récupération 4 minutes

#### SÉANCE 2

10 minutes de course à allure faible à modérée  
+ 15 minutes de travail en enchainant les exercices suivant sans récupération :  
10 Burpees + 10 Sit-Up + 30 Jumping-jack + 15 Air squat  
(des pauses sont possibles à n'importe quel moment pour rester dans la zone de 80% de FC)

#### SÉANCE 3

10min de course à allure faible à modérée  
+ 20min comprenant 20 accélérations de 15sec (essoufflement - maximum 80% de FCmax) avec récupération libre entre les 20 accélérations

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### GAINAGE

#### Circuit 1

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

**Dos rond** : A l'inspiration, gonfler le dos. A l'expiration, rentrer le nombril vers la colonne vertébrale.  
**Dos creux** : A l'inspiration, gonfler le ventre, pousser le nombril vers le sol.  
 Répéter l'exercice lentement.

#### Exercice 2



#### Consignes

Aligner les coudes dans l'axe des épaules. Contracter fessiers et périnée. Expirer lentement tout en plaquant le nombril sur la colonne

#### Exercice 3



#### Consignes

Aligner cheville-bassin-épaule. Coude dans l'axe vertical de l'épaule.  
 Expirer en rentrant le nombril vers la colonne. Fessiers et périnée contractés.  
 Faire les deux côtés.

#### Exercice 4



#### Consignes

Mêmes consignes que précédent.  
 Déverrouiller légèrement les genoux.  
 Bassin haut, auto-agrandissement

#### Exercice 5



#### Consignes

Contracter les fessiers, rentrer le nombril vers la colonne et fixer les omoplates.  
 Relever les jambes et les bras en s'auto-agrandissant et en inspirant.  
 Bloquer la respiration (5 à 10sec).  
 Reposer lentement en expirant.

#### Exercice 6



#### Consignes

Mêmes consignes que n°5.  
 Contracter fessiers et périnée. Relever les jambes. Expirer lentement tout en rentrant le nombril vers la colonne.  
 Ne pas hésiter à fléchir les jambes pour éviter une cambrure lombaire exagérée.

#### Exercice 7



#### Consignes

Départ en position de pompe, lever simultanément un bras et la jambe opposée.  
 Garder la position (5 à 10sec) en restant bien aligné.  
 Dos plat, bassin dans l'axe, omoplates fixées.  
 Fessiers et périnée contractés.

#### Exercice 8



#### Consignes

Mains placées sous les épaules. Bassin relevé, genoux à 90° et pieds largeur des épaules.  
 Inspirer tout en levant lentement un genou. Expirer pendant la redescente puis changer de jambe en contractant le périnée.

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### GAINAGE

#### Circuit 2

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

Garder la position en maintenant les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

#### Exercice 2



#### Consignes

Monter simultanément les mains et 1 pied vers le sol. Alternier la jambe à chaque fois. Dynamique sur la montée et contrôlé sur la descente.

#### Exercice 3



#### Consignes

En position de pompes, passer une jambe sous l'autre sans trop déformer la ligne des épaules.

#### Exercice 4



#### Consignes

A partir de la position alignée cheville-bassin-épaule et coude au sol dans l'axe de l'épaule, effectuer des montées et descentes de bassin de manière lente et contrôlée sans jamais toucher le sol.

#### Exercice 5



#### Consignes

Avec un poids (haltère ou MB) au-dessus de la tête, faire des inclinaisons et des rotations de buste de manière lente et contrôlée. Veiller à garder les bras tendus. Faire les 2 côtés et les 2 sens.

#### Exercice 6



#### Consignes

Effectuer des rotations de G à D avec les bras tendus. Ne pas bouger les pieds. Fléchir légèrement les genoux.

#### Exercice 7



#### Consignes

Assis sur un swiss ball, effectuer des rotations de G à D avec les bras tendus. Ne pas bouger les pieds.

#### Exercice 8



#### Consignes

A partir d'une position avec le MB ou le ballon tendu devant, monter le genou de la jambe arrière devant et effectuer une rotation sur le côté en même temps. Stabiliser la position.



## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### GAINAGE

#### Circuit 3

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

A partir d'une position où les genoux, décollés du sol, sont sous les hanches et les mains sous les épaules, sauter pour amener les jambes tendues et revenir à la position initiale. Maintenir les fessiers contractés en position allongée.

#### Exercice 2



#### Consignes

A genoux sur un Swiss Ball, effectuer des petits lancers et réceptions de MB ou ballon en gardant les bras tendus.

#### Exercice 3



#### Consignes

Allongé sur le ventre, en gardant les pieds au sol ou des battements de pieds en gardant les mains au sol.

#### Exercice 4



#### Consignes

Mettre un haltère ou un MB au dessus de la tête et marcher sur 10m en aller-retour. Répéter l'exercice de l'autre côté.

#### Exercice 5



#### Consignes

En position de pompes, mettre un pied sur un Swiss Ball ou un ballon de VB et maintenir la position. Changer de pied à la moitié du temps.

#### Exercice 6



#### Consignes

En position d'autograndissement, monter sur la pointe des pieds, stabiliser 3sec et redescendre les talons au sol 3sec.

#### Exercice 7



#### Consignes

A genoux, en position de pompes les mains sur un ballon, faire décoller légèrement le ballon en le faisant avancer un peu devant et/ou sur le côté et revenir à la position initiale. Garder bien les fessiers contractés pendant l'exercice.

#### Exercice 8



#### Consignes

En position allongée sur le dos, bras croisés sur la poitrine, maintenir une position en appui sur talons (angle supérieur à 90°).

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### Circuit 1

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

##### Flexion 1 jambe

Descendre en excentrique sur 3-4sec le plus bas possible, tout en permettant la remontée. Attention à ne pas trop arrondir le dos.

#### Exercice 2



#### Consignes

##### Pull over élastique

Bien ouvrir l'angle bras-tronc puis amener les mains sur le nombril.

#### Exercice 3



#### Consignes

##### Hip Thrust

Avec une résistance (pack d'eau, élastique...) sur le bassin, réaliser des montées et descentes de bassin.

#### Exercice 4



#### Consignes

##### Cul de jattes

Décoller le bassin du sol en gardant bras tendus.

#### Exercice 5



#### Consignes

##### Fentes latérales

Possibilité de réaliser un geste de manchette pendant l'exécution de la fente.

#### Exercice 6



#### Consignes

##### Rotateurs externes

Le coude doit rester le plus près possible du corps. Penser à bien fixer l'omoplate avant le début de la rotation externe.

#### Exercice 7



#### Consignes

##### Déplacements latéraux

A l'aide de mini bande élastique réaliser des pas chassés en gardant bien les genoux au-dessus des pieds.

#### Exercice 8



#### Consignes

##### Tirage élastique

Tirage élastique en gardant les coudes à hauteur d'épaules minimum.

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### Circuit 2

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

##### Overhead squat

Tenir un bâton bras tendu au dessus de la tête. La prise de mains est assez large. Descendre les fesses à hauteur des genoux. Les talons restent en contacts avec le sol, autrement mettre une cale.

#### Exercice 2



#### Consignes

##### Fixateurs d'omoplates

Abduction bras tendus élastique.

#### Exercice 3



#### Consignes

##### Fentes à droite

Descendre le genou arrière vers le sol en essayant d'avoir des angles à 90° partout

#### Exercice 4



#### Consignes

##### Fentes à gauche

Descendre le genou arrière vers le sol en essayant d'avoir des angles à 90° partout.

#### Exercice 5



#### Consignes

##### Pompes à genoux

Genoux au sol, effectuer des flexions des coudes pour amener la poitrine au sol. Les genoux, bassin et épaules sont alignés.

#### Exercice 6



#### Consignes

##### Ischio-J sur ballon de volley

Les pieds sur un ballon, fléchir puis tendre les jambes sans modification du tronc.

#### Exercice 7



#### Consignes

##### Rotateurs externes

Coude à hauteur de l'épaule bien fixée, je réalise une rotation externe.

#### Exercice 8



#### Consignes

##### Déplacements latéraux

A l'aide de mini bande élastique réaliser des pas chassés en gardant bien les genoux au-dessus des pieds.

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### Circuit 3

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

##### Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à G

Départ bouteille mi-tibia, le dos le plus plat possible, je réalise une extension de genou suivi de l'élévation de la charge au-dessus de la tête. Je décolle légèrement les pieds puis atterris jambe fléchie.

#### Exercice 2



#### Consignes

##### Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à D

Départ bouteille mi-tibia, le dos le plus plat possible, je réalise une extension de genou suivi de l'élévation de la charge au-dessus de la tête. Je décolle légèrement les pieds puis atterris jambe fléchie.

#### Exercice 3



#### Consignes

##### Elévation antérieure

A l'aide d'un élastique ou d'une bouteille d'eau, monter le bras devant à hauteur de l'épaule.

#### Exercice 4



#### Consignes

##### Ischio-J sur ballon au choix

Les pieds sur un ballon, fléchir puis tendre les jambes sans modification du tronc.

#### Exercice 5



#### Consignes

##### Dips

Les mains posées sur un banc, je réalise des flexions du coude puis extensions.

#### Exercice 6



#### Consignes

##### Short track

Poussées stabilisées avec jambe opposée qui passe dessous.

#### Exercice 7



#### Consignes

##### Tirage + rotation externe

Tirage élastique coude hauteur d'épaule, j'enchaîne par une rotation externe.

#### Exercice 8



#### Consignes

##### Pompes à genoux sur ballon

Avec une main posée sur un ballon, les genoux au sol, je réalise une pompe. Attention à ne pas creuser le dos.

## JEUX AVEC BALLONS

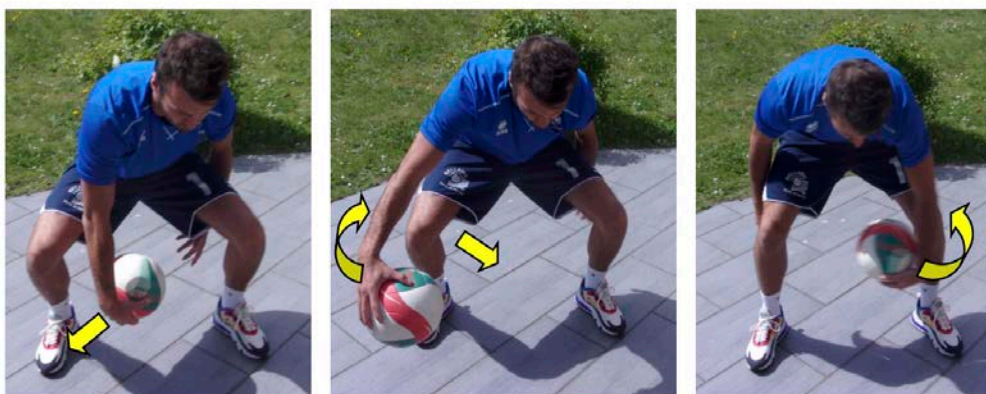
### TRAVAIL DE MANIPULATION (OU JONGLAGE) DE BALLON EN VOLLEY

#### 1/ Exercices d'échauffement

Petits exercices de dérouillage articulaire

#### A/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES – GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS

- Faire circuler le ballon en 8 entre les genoux en se penchant :  
De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)
- Faire tourner le ballon en se penchant autour d'un mollet  
8 fois autour du droit puis 8 fois autour du gauche



#### B/ DEBOUT – PIEDS AUSSI LARGE QUE LE BASSIN

Monter la jambe droite (cuisse parallèle au sol) puis la gauche en alternance (avec un certain rythme) et faire tourner le ballon en 8 autour des cuisses en suspension



**C/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES – GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS**

a) Faire rouler le ballon en 8 entre les pieds en se penchant, De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)



b) Faire rouler le ballon entre les jambes le plus loin possible devant et le plus loin possible derrière



c) Faire rouler le ballon en se penchant autour d'un pied  
6 fois autour du pied droit puis 6 fois autour du pied gauche

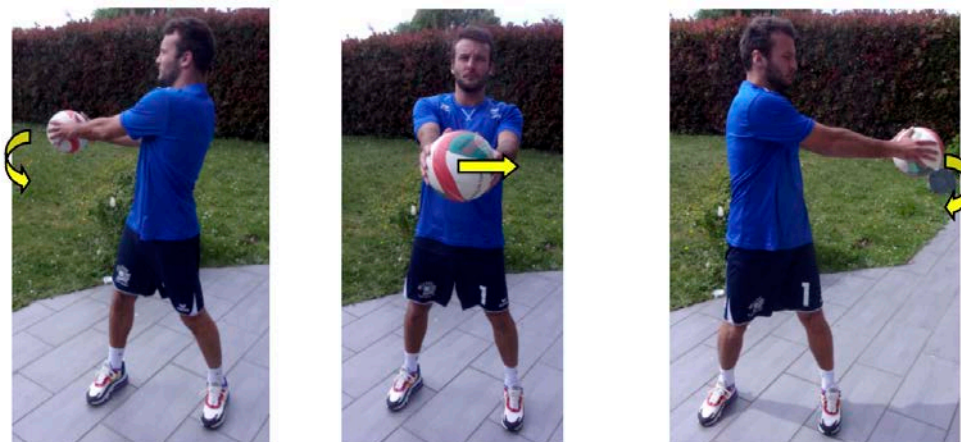


**D/ DEBOUT - JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES –GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS**

a) Faire tourner le ballon autour du bassin :  
De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)



b) Faire des mouvements de semi - rotations en tenant le ballon avec les bras tendus en allant du côté droit au côté gauche du corps



c) Faire des mouvements du bas vers le haut en tenant le ballon avec les mains bras tendus  
\*1/ je touche le sol avec le ballon \* 2/ je lève le ballon au dessus de ma tête



**E/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES – GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS**

a) Déposer le ballon derrière la nuque / lâcher le ballon en le faisant rouler le long de la colonne vertébrale et le récupérer au niveau des fesses avec ses mains (rapidement sans que le ballon ne tombe au sol)



b) Evolution de l'exercice : quand le ballon est récupéré au niveau des fesses, se fléchir ballon toujours derrière les jambes pour faire passer ce dernier entre les jambes



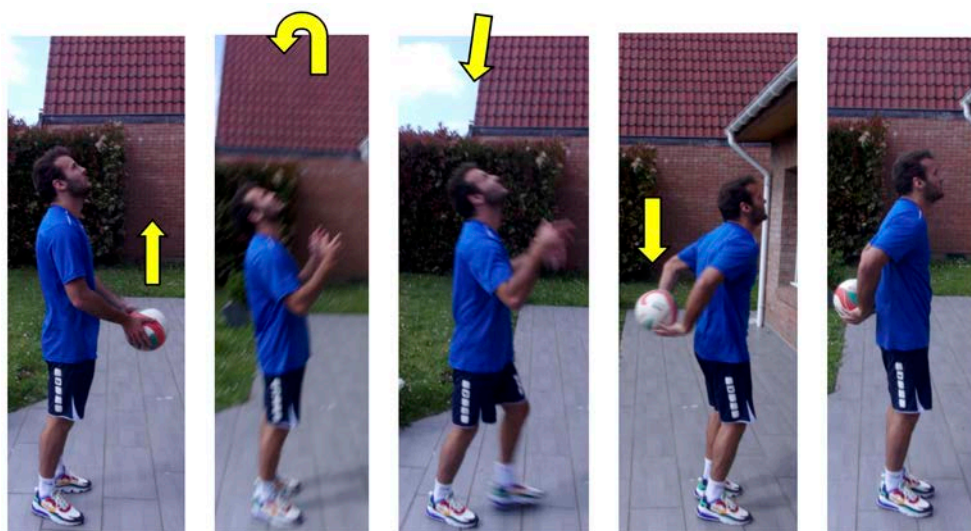


**F/ DEBOUT — (POUR PLUS DE SÉCURITÉ VOUS POUVEZ PRENDRE APPUI AVEC UNE MAIN SUR UN MUR)**

- a) Faire tourner 6 fois un ballon autour du pied gauche en manipulant le ballon avec le pied droit
- b) Faire tourner 6 fois un ballon autour du pied droit en manipulant le ballon avec le pied gauche



**G/ AUTO LANCER LE BALLON EN L'AIR, OBSERVER LA TRAJECTOIRE ET BLOQUER LA BALLE AVEC LES MAINS DERRIÈRE LE DOS**



## 2/ Exercices de manipulation

### PRÉAMBULE

Quelque soit le niveau du joueur – du joueur débutant au joueur confirmé – le départ de la phase de manipulation technique commencera toujours par une phase d'auto lancer :

Auto lancer = Je me lance le ballon pour pouvoir travailler :

\*en lançant le ballon en l'air au-dessus de moi

\*en lançant le ballon en l'air dans un espace proche de moi (la distance dépendra de l'adresse de l'individu à lancer ou du travail de déplacement et placement souhaitant être réalisé)

\*en lançant plus ou moins haut le ballon (il y aura nécessité, et probablement difficulté, à gérer l'énergie du ballon au moment du contact)

#### Remarque :

Cette phase d'auto-lancer n'est pas toujours évidente pour le très jeune joueur (M7 et certains M9) car elle nécessite une bonne dissociation et coordination des membres supérieurs avant tout et aussi inférieurs

### PRINCIPES GÉNÉRAUX

L'évolution d'une situation du joueur débutant au joueur confirmé se fera :

- Avec le ballon (ballon de baudruche, ballon jeune, ballon senior...)
- En augmentant le nombre de contacts souhaités
- Dans l'alternance des différentes techniques de contacts souhaitées
- De la qualité technique du contact qui pourra être exigée
- D'une possibilité de déplacement avant et/ou pendant la manipulation

► **ÉTAPE 1**

- Se lancer le ballon et frapper le ballon avant de le bloquer

**FRAPPE NON SPÉCIFIQUE**

Avec la tête  
Avec le genou monté (cuisse à l'horizontale)  
Avec le pied

**FRAPPE SPÉCIFIQUE (À PRIVILÉGIÉ)**

Avec 1 main ou 1 avant bras en frappe basse  
Avec 1 main en frappe haute  
Avec 2 mains ou 2 avants bras en frappe basse  
Avec 2 mains en frappe haute

L'efficacité du jonglage peut se juger au déplacement que le joueur aura à faire pour bloquer son ballon (on peut délimiter un espace d'intervention pour sensibiliser au résultat)

► **ÉTAPE 2**

- Se lancer le ballon et frapper le ballon avant de le bloquer

**FRAPPE NON SPÉCIFIQUE**

Avec la tête  
Avec le même genou monté (cuisse à l'horizontale) puis en alternance avec l'autre genou  
Avec le pied puis en alternance avec l'autre pied

**En alternant une frappe non spécifique puis une autre**

**FRAPPE SPÉCIFIQUE (À PRIVILÉGIÉ)**

Avec 1 main ou 1 avant bras en frappe basse puis en alternance avec l'autre main ou avant bras  
Avec 1 main en frappe haute puis en alternance avec l'autre main  
Avec 2 mains ou 2 avants bras en frappe basse et en alternant les deux contacts  
Avec 2 mains en frappe haute

**En alternant une frappe spécifique puis une autre :**

Frappe basse / frappe haut  
Frappe 1 membre / frappe deux membres  
Frappe côté droit / frappe côté gauche

**EN ALTERNANT UNE FRAPPE NON SPÉCIFIQUE ET UNE FRAPPE SPÉCIFIQUE**

► **ÉTAPE 3**

- Se déplacer avant le jonglage

**SE LANCER LE BALLON EN SE FAISANT DÉPLACER**

Devant soi  
 Sur son côté gauche  
 Sur son côté droit  
 Derrière soi (avec ou sans demi-tour)  
 et frapper le ballon (de 1 à ..... à plusieurs contacts) avant de le bloquer

**Les formes de contacts spécifiques – en priorité – proposées sur les étapes 1 et 2 peuvent être reproduites**

**L'efficacité du jonglage dépendra de la qualité du déplacement et du placement stable sous le ballon**

- Se déplacer pendant le jonglage

**SE DÉPLACER EN JONGLANT AVEC SON BALLON**

En avançant  
 En reculant  
 En parcourant un circuit (entre et/ou autour de plots etc....)

**Les formes de contacts spécifiques – en priorité – proposées sur les étapes 1 et 2 peuvent être reproduites**

**Cette forme de travail permet d'identifier la qualité du déplacement, du placement stable et de la position du ballon par rapport au corps avant le contact**

## ▶ ÉTAPE 4 1 BALLON / PERSONNE / 1MUR

- Lancer le ballon sur le mur et frapper le ballon en le contrôlant avant de le bloquer

Suivant la consigne de frappe souhaitée le joueur devra faire un lancer approprié pour que la trajectoire de balle de retour puisse permettre et faciliter le contact (intéressant en jeunes pour la production et gestion d'énergie du ballon)

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Avec 1 avant bras en frappe basse puis en alternance avec l'autre avant bras  
 Avec 2 avants bras en frappe basse  
 Avec 2 mains en frappe haute

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en le contrôlant et le renvoyer en frappant sur le mur avant de le bloquer

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains  
 Ou inverse du contact de contrôle

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en le contrôlant et le renvoyer sur le mur puis reproduire de 2 à plusieurs fois avant de le bloquer

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains  
 Inverse du contact de contrôle précédent

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains  
 Ou inverse du contact de contrôle  
 Ou Inverse du contact de renvoi précédent

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en l'envoyant sur le mur puis reproduire de 2 à plusieurs fois avant de le bloquer

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains  
 Ou Inverse du contact de renvoi précédent