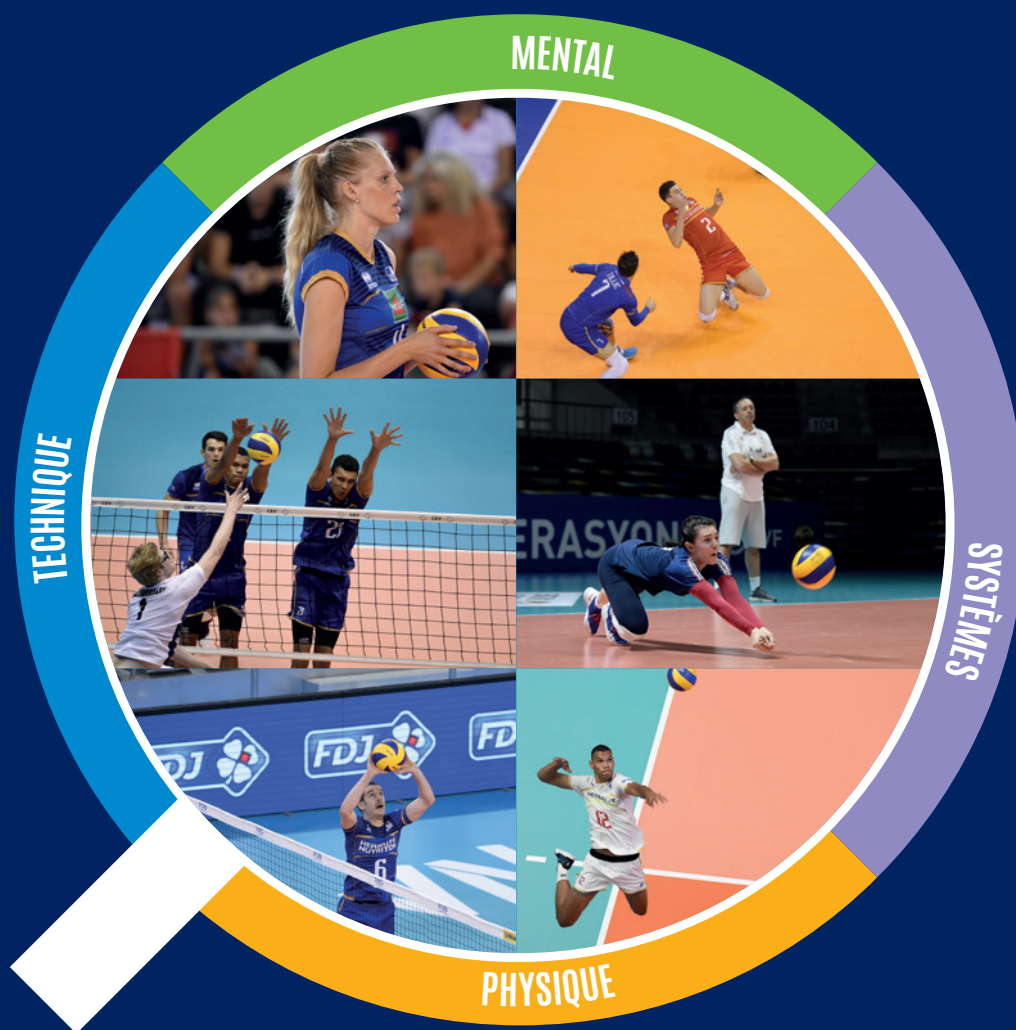


2020

# TRAVAIL TECHNIQUE EN CENTRE RÉGIONAL D'ENTRAÎNEMENT ET SECTION SPORTIVE

PRIORITÉS DE TRAVAIL DE LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



FFvolley

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

Les Centres Régionaux d'Entraînement (CRE) constituent l'échelon fondamental de la filière fédérale d'accès au sport de haut niveau. A ce titre les CRE sont reconnus comme des structures appartenant au Projet de Performance Fédéral (PPF) validé par le Ministère des Sports en 2017.


La Direction Technique Nationale a souhaité produire des fiches techniques et les mettre à disposition des entraîneurs de CRE et des professeurs d'EPS de section sportive. Celles-ci reprennent d'une part les bases communes des fondamentaux techniques du volley-ball et d'autre part la préparation physique spécifique liée à l'âge des jeunes des CRE.

Cette culture de l'apprentissage de la performance est le terreau de la filière de formation fédérale et fait l'identité de la Formation à la Française. Notre modèle de performance est connu et reconnu à l'international et nous devons le partager, l'entretenir et l'améliorer car c'est notre patrimoine commun.

Un grand merci à Slimane Belmadi qui a coordonné ce travail et à tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce document : Olivier Audabram, Jocelyn Trillon, Jean Manuel Leprovost, Simon Cayron, Cédric Dupeux, Jacques Béraud, Philippe Marta, Laurent Delacourt, Stéphane Faure, Loïc Lemarrec, Olivier Maurelli, David Vaseux, Eric Daniel et Laurent Tillie.

Axelle GUIGUET  
DTN DE LA FFVOLLEY

## CHAPITRE 1



# LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

---

Nous vous proposons dans ce chapitre des fiches techniques sur les savoirs faire et habiletés qui marquent l'étape incontournable de cette tranche d'âge qui s'articule entre le travail fait au niveau des CDVB et le travail fait en Pôles Espoirs.

Cela rentre dans une cohérence de formation du jeune joueur qui se poursuit jusqu'au Pôle France et dans les Centres de Formation de Club (CFCP).

Si la maîtrise technique de cette étape est essentielle, sa forme de travail et sa difficulté restent entièrement à l'appréciation de chaque entraîneur.



## INTENTION

Je donne du temps (hauteur) à mon passeur et à mes attaquants pour qu'ils soient disponibles, tout en cherchant à rapprocher la balle du filet.

Je refuse l'ace et je cherche à garder la balle haute dans le terrain en cas d'agression.

## ATTITUDE



Je suis relâché, épaule en avant, bassin bas pour contrôler la balle.

## J'OBSERVE

Je regarde le type de service, ma place sur le terrain, puis la main de frappe du serveur.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Je place ma surface de contact le plus tôt possible sur la trajectoire, orientée et stable.

Je place mon bassin derrière la balle.



Je traverse la balle au moment du contact pour la contrôler.

« Il faut rester concentré sur chaque ballon en réception afin de mettre le passeur dans les meilleures conditions. Chaque point est décisif, il faut avoir confiance en soi. »

Jénia GREBENNIKOV

## INTENTION



Je construis mon jeu en communiquant avec mes attaquants (annonce) et en prenant des informations sur les adversaires.

Je me laisse toujours la possibilité de jouer sur mes deux ailes à minima, avec une trajectoire permettant à l'attaquant d'être efficace (hauteur en bout de filet, dans une zone proche et intérieur à l'antenne).

## ATTITUDE



Je me place vite et tôt sous la balle, jambes fléchies, mains hautes ou en suspension.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Je fais une reprise d'appuis au moment du contact de réception, je lis la trajectoire de ballon, puis je vais vite sous celui-ci.

Je suis orienté toujours vers l'aile la plus lointaine (grand côté).

Je passe en suspension le plus souvent possible dès que je maîtrise l'orientation.

## J'OBSERVE

Je regarde le réceptionneur pour avoir le plus d'informations possibles sur la qualité de la trajectoire.

« Mon objectif est toujours de mettre l'attaquant dans la meilleure condition possible pour qu'il marque le point (hauteur, vitesse, le démarquer). »

Benjamin TONIUTTI

## INTENTION

Je joue la balle haute et légèrement devant moi pour avoir systématiquement plusieurs solutions (frappe, roulette, bloc out).

Chaque passe, selon sa qualité, a au moins une solution pour faire le point ou pour mettre l'adversaire en difficulté (feinte sur le passeur) et construire son échange.

## ATTITUDE

Je me rends disponible (sortie de terrain, sortie de filet...) sur chaque passe et je communique que je veux la balle à mon passeur ("donne" "vite" "haute"...)

## J'OBSERVE

Je regarde la position de mon passeur (près de moi, loin de moi) mais aussi la trajectoire de la passe pour choisir le bon moment et le bon endroit pour déclencher ma course d'élan.

« Quand je prends ma course d'élan, un seul objectif, claquer la balle sur le sol du camp adverse.

Et si la passe n'est pas bonne, je m'adapte en fonction du placement du contre. Ou j'improvise... »

Earvin NGAPETH

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Je change de rythme lors de ma course d'élan. Un grand pas après la pose du pied gauche qui me permettra d'accélérer les deux derniers appuis (notion de rivière).



Je maîtrise le geste d'attaque : au moment de l'envol, après le passage des mains devant les yeux, je tire l'épaule et coude du bras de frappe le plus loin possible derrière.



Je veux traverser la balle avec le corps, et je la frappe en la coiffant, le plus haut possible légèrement devant l'épaule.

## INTENTION

J'ai identifié ma cible et mon niveau d'agressivité avant d'engager mon geste. Je visualise la trajectoire que je souhaite donner à mon service (hauteur par rapport à la mire, direction, profondeur).

Selon la situation (score, actions précédentes, série en cours), je décide de ma prise de risque.

## ATTITUDE

Je prends le temps de me positionner derrière la ligne de fond, je sais combien de fois je fais rebondir mon ballon, je me concentre sur mon rythme et mon lancer.

## J'OBSERVE

J'observe la disposition des joueuses adverses, pour mieux identifier ma cible.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Si je suis droitier, je place mes appuis avec le pied gauche devant, ballon dans la main gauche au dessus du nombril. Mon bras droit est déjà armé.



Je lance ma balle devant mon épaule droite, à une hauteur qui me permet de la frapper haute juste avant qu'elle ne redescende.



Sans forcer, je cherche à traverser le ballon. Mon poignet est fixé à l'impact. J'avance après la frappe pour finir pied droit devant.

« Si je prends le temps de me concentrer sur ma routine, je suis plus relâchée, plus précise, donc plus efficace, et surtout beaucoup moins stressée. »

Eva Elouga

## INTENTION

Je cherche à agresser l'adversaire par mon service (je réduis le temps de vol de la balle).  
Je gagne mon duel si le passeur adverse sort des 3 mètres.

Je cherche par un service précis (intervalle, zone, avec une réussite de 9/10) à permettre à mon équipe de gagner l'échange collectivement sur les autres secteurs de jeu (contre, défense).

## ATTITUDE



Pour me concentrer, je me construis par étape une routine de service (choix de la cible, contrôle de mes émotions, geste technique).

## J'OBSERVE

Je visualise la zone que je veux atteindre et la trajectoire que je veux produire.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Je stabilise un lancer (deux mains, une main) suffisamment haut et qui retombe dans le terrain.



Je frappe sèchement la balle, avec la paume de main, poignet verrouillé, main ferme en cherchant à me rapprocher du filet (le ballon ne tourne pas sur lui-même après l'impact).

Je maîtrise deux trajectoires :  
courte (impact davantage sous la balle) et longue (le ballon a une trajectoire descendante ; alignement main, balle, cible).

« Lorsque je m'apprête à servir, je suis clairement dans le duel que je veux remporter. Je suis très concentrée sur mon lancer, s'il est bon, je sais que mon geste sera réussi, mon service efficace. »

Alexandra DASCALU



## INTENTION

Après la lecture de la passe, je me place en fonction de l'attaquant.



Je gagne le point au contre en franchissant sur une zone précise et je laisse la défense travailler autour de moi.

## ATTITUDE



Je suis arrêté chargé, prêt à partir vite (jambes fléchies, bras fléchis et mains à hauteur des yeux).

## J'OBSERVE

Je regarde la qualité de la réception, le choix de passe, puis la course d'élan de l'attaquant et enfin la main de frappe.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Je lis la course d'élan de l'adversaire en regardant son orientation pour sauter au bon moment et au bon endroit.

Je maîtrise tous les déplacements (coursus, croisés, chassés) et j'utilise la technique la plus adaptée en fonction de la distance et du temps que j'ai.



Je franchis : je passe les mains très tôt chez l'adversaire là où j'ai les pieds (alignement pieds, bassins, épaules et mains) pour entourer son épaule de frappe.

« Pour mettre un bloc, tout est question d'agressivité et d'envie. Le but est d'attraper le ballon et d'étouffer l'adversaire. »

Barthélémy CHINENYEZE

## INTENTION

Je suis responsable de ma zone (je protège le terrain autour de moi, je refuse que la balle touche le sol sans que je la touche).



Je cherche par mon contact à mettre la balle très haute au cœur du terrain.

## ATTITUDE

Je suis arrêté et en posture basse avant que l'attaquant frappe la balle.

## J'OBSERVE

Je regarde la main qui frappe la balle.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Je maîtrise tous les passages au sol (plongeon, roulade costale, corse).



J'ai les mains ouvertes, devant les appuis et à l'extérieur des genoux (épaules relâchées).

Mon bassin passe sous la balle.

« Chaque ballon qui tombe dans ma zone de compétence sans que je puisse au moins le toucher est comme une insulte personnelle. »

Karch KIRALY

## INTENTION



Quand mon passeur ne peut pas jouer la balle, et que la balle vient dans ma zone, j'en suis responsable, je communique et je la prends.

Je fais une passe attaquable aux ailes. Celle-ci est haute à l'intérieur des antennes (deux fois leur hauteur) pour que l'attaquant ailier ait le plus de possibilités.

## ATTITUDE



Je me place vite et tôt sous la balle, jambes fléchies, mains hautes ou en suspension.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Je me place avec la balle au-dessus du front, mains placées tôt en triangle.

Je suis équilibré, pieds décalés, je pousse avec les jambes vers le haut, et mes mains ne font que monter dès le contact (ne pas amortir la balle).

Si la situation m'y oblige, je maîtrise la passe en manchette (plateau orienté tôt, contact long, donner du volume avec les jambes).

## J'OBSERVE

Je regarde extérieur poteau pour une passe à environ 1m du filet, (cette prise d'information se fait pendant dans la phase ascendante de la trajectoire du premier contact).

« J'ai une grande exigence sur mes passes, parce que les occasions sont rares et souvent décisives : Donner du volume et trajectoire à 1m du filet et de la ligne. »

Pauline MARTIN

# LES SYSTÈMES FONDAMENTAUX

---

Les trois systèmes que nous vous proposerons formeront le socle de base de ces jeunes au niveau tactique.

En effet si nous prenons le système « Laisse » par exemple, statistiquement, nous avons prouvé qu'en minime lors des demi finales et finale de volleyades (cela sur 3 ans), chaque équipe donne jusqu'à 8 ballons cadeaux par set. Partant de ce postulat, ce système devient incontournable pour cette catégorie d'âge là.

Il s'agit donc là de dispositif mettant en avant les relations entre les joueurs pour réussir à gagner le point ou récupérer la balle.



## INTENTION

L'équipe s'organise en quadrillant le terrain, pour récupérer toutes les balles ne nécessitant pas un contre.

Une annonce «Laisse» déclenche la mise en place collective du système.

## ATTITUDE

Je suis à ma place, arrêté, avant le dernier contact de l'adversaire.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Je parle le plus tôt possible quand je sais que je vais prendre la balle, ce qui permet de gérer les zones de conflit.

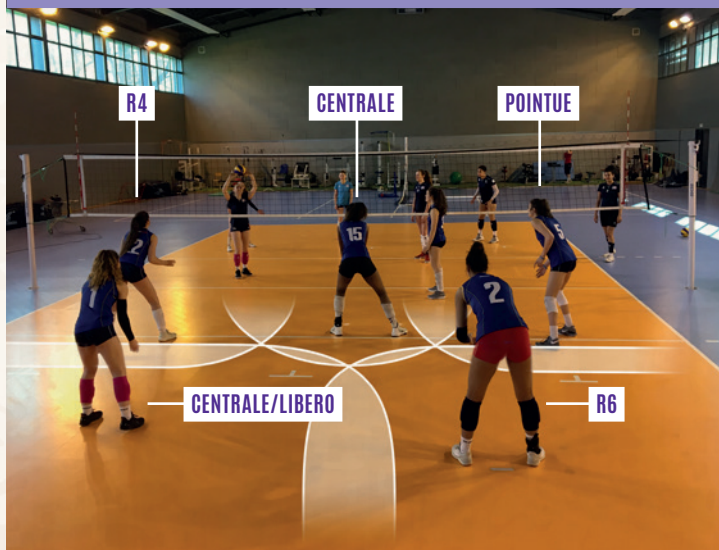
Je m'applique à finir mon geste avant d'enchaîner à l'attaque.

Je donne du temps dans la relance pour tous les attaquants (hauteur de balle).

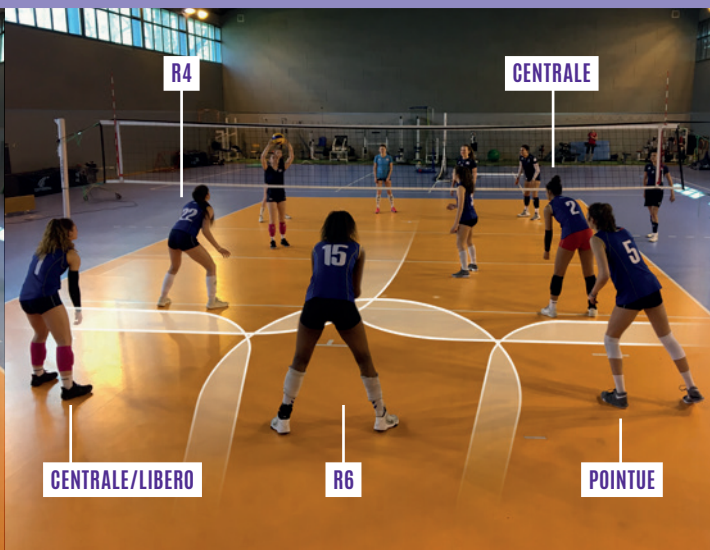
## J'OBSERVE

Je regarde si l'adversaire peut attaquer fort ou pas.

## PASSEUR ARRIÈRE



## PASSEUR AVANT



« La performance commence toujours par la perfection des choses simples. »

Eric DANIEL

## INTENTION

L'équipe remplit l'espace vide autour de l'attaquant lui permettant ainsi de prendre des risques.

L'organisation tourne autour d'un soutien prêt (3 joueurs) et d'un soutien loin (2 joueurs).

## ATTITUDE

Je suis arrêté avant la frappe de l'attaquant.

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

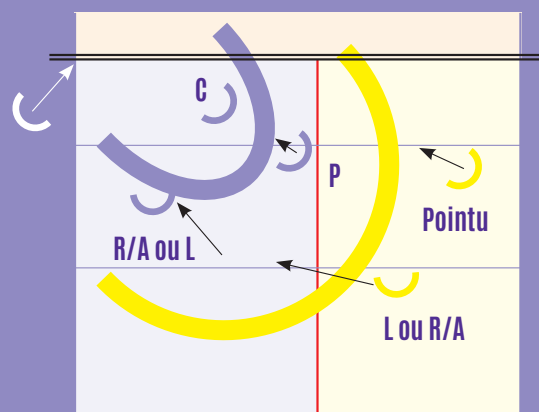
J'ai les mains écartées, mes avants bras orientés vers le haut, pour agrandir ma zone à défendre et lever le ballon.

Je suis bas sur mes appuis (prendre la balle basse me laisse plus de temps pour lire sa trajectoire).

Je cherche à mettre la balle haute au milieu du terrain.

## J'OBSERVE

Je regarde les mains du contre et j'anticipe mentalement la trajectoire de la balle.



« Le soutien est l'âme de l'équipe et donne l'énergie de la victoire. »

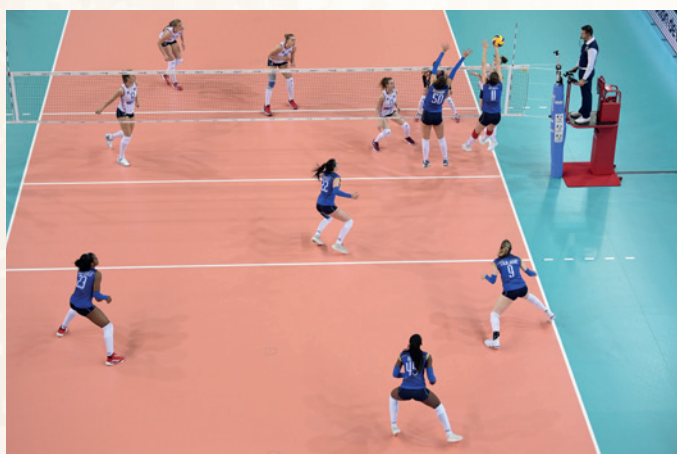
Laurent Tillie

## INTENTION

La première ligne, le bloc, prend l'axe de force de l'attaquant, soit son attaque la plus puissante. La deuxième ligne occupe les espaces libérés par le contre, en protégeant son terrain (combativité, refus de laisser tomber la balle...).

L'équipe s'organise pour gagner le point, soit par le bloc soit par la défense en gagnant la contre attaque.

Le contre, offensif et agressif, cherche à gagner ou à bonifier la balle (aide à la défense en ralentissant la balle et en donnant du temps pour la jouer).



## ATTITUDE

Je suis en place avant la frappe de balle de l'attaquant. Homogène et en franchissement au contre. Arrêté, en posture en défense.

## J'OBSERVE

En tant qu'ailier, je regarde la course d'élan de l'attaquant après le contact de passe, pour me placer main extérieure sur le ballon.

En tant que central, je regarde le choix du passeur, pour réagir le plus vite possible afin d'être homogène avec l'ailier et franchir.

En tant que défenseur, je vois la balle quand je suis en posture de défense (elle n'est pas cachée par le bloc) pour défendre l'attaque puissante. Je reste malgré cela vigilant sur tous les autres ballons (feintes, déviés...)

« L'invincibilité se trouve dans la défense, la possibilité de victoire dans l'attaque »

SUN TZU



## CHAPITRE 3

# LES FONDAMENTAUX MENTAUX

---

L'héritage du Rally Point System est la nécessaire stabilité des émotions pour performer.  
Et cela passe donc par le contrôle de son corps mais aussi de son esprit.  
Voici les bases que vous pourrez utiliser assez rapidement pour vous aider à créer  
les conditions favorables aux apprentissages mais aussi à la compétition.

Nous parlons ici d'un travail à effectuer sur 2 ans et qui se poursuivra dans les différentes  
structures qui suivront le CRE en vue de faire face aux exigences du Volley-ball moderne.





**Dans un premier temps, il est important de différencier un objectif de résultat (but) et un objectif de réalisation (moyen pour atteindre le but).**

Cela permet au jeune sportif de savoir ce qui n'est pas à sa portée et ne dépend pas de lui (une sélection en Equipe de France, faire un podium, se qualifier, etc...).

A la différence de ce qui est à sa portée et qui dépend de son action directe (franchir au bloc, frapper grand bras à l'attaque, mettre en place sa routine au service, etc...)

Si avoir un but est essentiel, ce n'est que la conséquence du travail réalisé au travers des objectifs de réalisation. C'est pourquoi ceux-ci doivent être précis, formulés pour que le jeune sportif centre son attention et son effort dessus.

Cette démarche permet de donner du sens à ce que le joueur fait. Que le jeune s'approprie le travail. De mieux connaître ses sportifs. De favoriser les progrès. De construire un résultat en passant par des étapes clairement définies.

Ces objectifs à court terme sont mis en place suite à un échange avec le joueur et à une analyse de ce qu'il est capable de produire (ses envies, ses résultats sportifs, etc...)



« Si un homme ignore vers quel port il navigue, aucun vent ne lui sera bénéfique. »

Sénèque

Dans un premier temps, il est important de comprendre qu'une routine est utile pour élever son niveau de concentration à un moment du match.

Elle est construite par le sportif avec l'accompagnement de personnes ressources telles que l'entraîneur, un préparateur mental, un psychologue...

Cela permet au jeune sportif de retrouver sa concentration après un incident (erreur d'arbitrage, énervement, douleur...) ou de la renforcer à un moment précis du match (en début de set, après un temps-mort, après une faute, en fin de set...)

La routine doit être réalisable lors d'un court arrêt de jeu. Tel que le temps disponible entre deux points, avant un moment important (avant de servir, de réceptionner...).

Elle comprend plusieurs phases :

1

LA RÉCUPÉRATION.

2

LE RELÂCHEMENT EN RESPIRANT PROFONDÉMENT.  
TECHNIQUE ABDOMINALE 3/1 OU 1/3.

3

L'ANALYSE DE CE QUI VIENT DE SE PASSER (CELA FAIT DEUX FOIS QUE L'ATTAQUANT ADVERSE ATTAQUE LIGNE ET JE BLOQUE INTÉRIEUR...)

4

LA DÉCISION C'EST-À-DIRE QUEL EST MON PLAN POUR LA PROCHAINE BALLE ?  
(CELA FAIT DEUX FOIS QUE L'ATTAQUANT ADVERSE ATTAQUE LIGNE ET JE BLOQUE INTÉRIEUR. JE CHANGE, JE VAIS FERMER LA LIGNE !)

5

L'IMAGERIE (VISUALISATION SI LE SPORTIF MAITRISE LA TECHNIQUE).  
MAIS CELA PEUT PRENDRE LA FORME D'UNE PHRASE QUE LE SPORTIF SE DIT À LUI-MÊME OU D'UN MOT CLÉ.

La routine doit être construite à l'entraînement et être maîtrisée. Cela prend du temps mais cela en fait gagner ensuite en compétition.

« La première routine que je construis avec mes joueurs est celle du service. Je leur donne la possibilité de choisir trois mots qui retracent la démarche à faire avant de servir. D'abord respirer pour se calmer et retrouver sa concentration **COEUR**. Ensuite choisir la zone de service **cible**. Et enfin refaire le geste du service dans sa tête avant son exécution **cerveau**. Le joueur se répète donc avant chaque service les **3C**. Toutes les autres routines se construiront sur le même modèle par la suite. »

Slimane Belmadi



**Dans un premier temps, il est important de comprendre que le sportif qui contrôle sa respiration a la capacité de se calmer.**

En effet une respiration lente et profonde va activer le système parasympathique (relâchement musculaire, baisse de la tension artérielle, ralentissement des pulsations du cœur...) et de bloquer les effets anxiogènes du système sympathique (décharge d'adrénaline, accélération du rythme cardiaque, hausse de la tension musculaire...)

Cela permet au jeune sportif de diminuer le stress, l'anxiété somatique, de contrôler les émotions, de se reconcentrer en enlevant toutes les pensées parasites... Cela favorise la confiance en soi tout en basculant sur le moment présent.

Lors de l'exécution de cette technique il faut qu'à l'inspiration, lente et profonde par le nez, le ventre sorte et se gonfle. Puis les épaules s'ouvrent.

A l'expiration, complète et totale, par la bouche le ventre se vide et rentre, les épaules se referment. Pour bien ressentir cela, il suffit de poser sa main sur son ventre.

**Une fois cette technique maîtrisée il est possible de la mettre en place à l'entraînement, avant et pendant un match. Dès l'apparition de stress. Elle peut être aussi intégrée à une routine.**

Nous pouvons donc agir sur notre niveau de vigilance. Il est communément ressenti qu'une augmentation du temps d'expiration (3 temps d'expiration minimum pour 1 temps d'inspiration) favorise la détente ; de même, il est communément ressenti qu'une augmentation de l'amplitude inspiratoire avec une expiration brève (3 temps sur l'inspiration pour 1 temps d'expiration) sera plus stimulante.



« La respiration est le berceau du rythme. »

Rainer Maria Rilke

Il est important de comprendre que le volley-ball est un sport d'attaque.

En y ajoutant le système particulier de comptage de point, l'erreur peut prendre une grande importance. Avec l'erreur vient le doute. Celui-ci peut apparaître dans une période positive où tout semble fonctionner. Et c'est la confiance qui s'effrite. Ce qui peut enclencher une spirale de l'échec.

L'une des techniques pour enrayer cette spirale est le SWITCH.

En effet cette technique permet de basculer d'un état d'esprit négatif (pensées négatives, doute, sentiment d'impuissance, sensations négatives, fatigue, douleur...) vers un état positif propice à la performance.

Pour ce faire, il faut « couper » la pensée parasite par un stop. Ce stop peut être un mot (STOP, ALLEZ...) ou un geste (se pincer...). Après ce stop, le sportif bascule vers un mot, une image positive ou une sensation positive (l'image d'une action réussie, une victoire, un geste technique efficace...) qu'il va alors ancrer.

Cela demande de répéter, de s'entraîner et d'automatiser le processus.

1

IDENTIFIER LES PENSÉES, PHRASES, MOTS, SITUATIONS QUI NUISENT À LA PERFORMANCE.

2

TROUVER LE STOP (MOT, IMAGE,...) QUI PERMET DE BASCULER.

3

ANCER DES MOTS, PHRASES, IMAGES, SENSATIONS FORTES.

4

VÉRIFIER LEURS EFFICACITÉS EN ACTION.  
RÉPÉTER LE SWITCH À L'ENTRAÎNEMENT, PUIS EN MATCH.

Le sportif peut mettre en place ce processus à l'entraînement quand il est performant. Il est intéressant de ne pas attendre la phase de doute et de contre performance. C'est très utile sur du court terme. Mais cela ne règle pas le problème en profondeur.



« Voir le possible là où les autres voient l'impossible, telle est la clé du succès. »

Charles-Albert Poissant



## CHAPITRE 4

# LES FONDAMENTAUX PHYSIQUES

---

Les priorités de travail physique, en fonction de l'âge correspondant au CRE, vous sont proposées sous forme de séance. Ce n'est ici qu'un exemple de travail dans chaque domaine important. Il y a 3 niveaux différents dans chaque domaine vous permettant ainsi de visualiser une évolution possible parmi tant d'autres.

Chaque étape correspond à un état d'avancement de la motricité.

Il est ainsi possible d'individualiser ou de travailler par groupe de niveau...

Nous y avons ajouté des exemples de programmation, cela en fonction du format (en jours) de votre stage. Cela permettra à chacun de visualiser les possibilités de format de travail entre la technique volley et le physique.



## REGROUPEMENT DE 2 JOURS

Commencer toutes les séances du matin par 5 min de réveil articulaire et musculaire.

### JOUR 1 - MATIN

ARRIVÉE SUR SITE

### JOUR 1 - APRES-MIDI

ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE 20 MIN  
**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 min  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 2 - MATIN

**GAINAGE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - APRES-MIDI

**VOLLEY-BALL**



## REGROUPEMENT DE 3 JOURS

Commencer toutes les séances du matin par 5 min de réveil articulaire et musculaire.

### JOUR 1 - MATIN

ARRIVÉE SUR SITE

### JOUR 1 - APRES-MIDI

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - MATIN

**ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - APRES-MIDI

**GAINAGE** 15 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 3 - MATIN

**ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE** 10 MIN  
**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 min  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 3 - APRES-MIDI

**GAINAGE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 min  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)



## REGROUPEMENT DE 4 JOURS

Commencer toutes les séances du matin par 5 min de réveil articulaire et musculaire.

### JOUR 1 - MATIN

ARRIVÉE SUR SITE

### JOUR 1 - APRES-MIDI

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - MATIN

**ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - APRES-MIDI

**GAINAGE** 15 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 3 - MATIN

**ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE** 15 MIN  
**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 3 - APRES-MIDI

**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 4 - MATIN

**GAINAGE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 4 - APRES-MIDI

**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)



## MOTRICITÉ

- > Équilibre
- > Orientation du corps dans l'espace
- > Dissociation segmentaire, coordination, adresse

## VITESSE

- > Technique de course
- > Fréquence des appuis
- > Vitesse gestuelle de mouvements simples

## FORCE

- > Bondissements horizontaux et apprentissage de la réception de sauts
- > Apprentissage technique des mouvements de musculation
- > Renforcement de la sangle abdominale, gainage, proprioception
- > Renforcement musculaire à poids de corps et charge faible

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique
- > Répétitions de sprints courts

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté



## MOTRICITÉ

- > Equilibre
- > Dissociation segmentaire, coordination, adresse

## VITESSE

- > Technique de course
- > Fréquence des appuis
- > Vitesse gestuelle de mouvements simples

## FORCE

- > Bondissements horizontaux : lattes, cerceaux et cordes à sauter sur place ou en déplacement
- > Renforcement sangle abdominale, gainage, proprioception

## ENDURANCE

- > Endurance fondamentale

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté



## MOTRICITÉ

- > Orientation du corps dans l'espace
- > Equilibre
- > Entretien des autres paramètres

## VITESSE

- > Fréquence des appuis
- > Vitesse gestuelle
- > Démarrage sur 5m

## FORCE

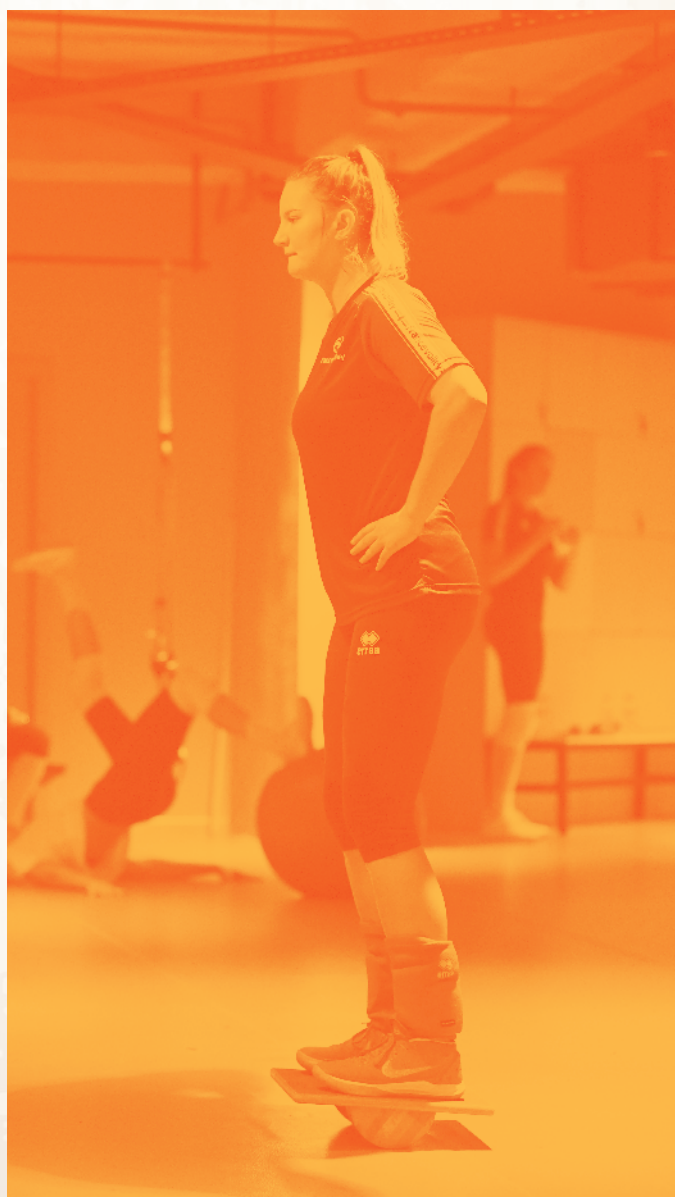
- > Bondissements horizontaux et apprentissage de la réception de sauts
- > Apprentissage technique des mouvements de musculation
- > Renforcement de la sangle abdominale, gainage, proprioception
- > Renforcement musculaire à charge modérée

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique et endurance fondamentale

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté



## MOTRICITÉ

- > Coordination - Qualité technique des appuis
- > Habiletés motrices - Dissociation segmentaire
- > Décentration « appuis - vision »

## VITESSE

- > Fréquence des appuis
- > Vitesse gestuelle (déplacements sur 10-20m)
- > Vitesse de réaction (départs multiformes)

## FORCE

- > Bondissements horizontaux sans notion de distances
- > Apprentissage de la réception de sauts
- > Renforcement de la sangle abdominale, gainage, proprioception
- > Renforcement à poids de corps et charge modérée

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique et endurance fondamentale

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté



## MOTRICITÉ

- > Entretien des différents paramètres

## VITESSE

- > Vitesse gestuelle
- > Vitesse de réaction (départs multiformes)
- > Vitesse de course multiaxiale

## FORCE

- > Répétitions de sauts, pliométrie diverse (gradins, haies basses...)
- > Gainage (core training, musculation en instabilité...)
- > Renforcement musculaire de toutes charges faibles à maximales (travail / cycles)

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique
- > Répétitions de sprints courts

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté



## MOTRICITÉ

- > Entretien des différents paramètres

## VITESSE

- > Vitesse gestuelle (déplacement sur 10-20m)
- > Démarrages et répétitions de sprints courts

## FORCE

- > Bondissements horizontaux avec notions de distances
- > Bondissements verticaux sans recherche de hauteur maximale
- > Apprentissage technique des mouvements de musculation
- > Gainage (core training, musculation en instabilité...)
- > Augmentation progressive des indices de force (travail / cycles)

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique
- > Répétitions de sprints courts





## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté



## PROPOSITION D'ÉCHAUFFEMENT TYPE SUR ENVIRON 20 MIN



- |   |   |   |         |
|---|---|---|---------|
| 1 | Dévrouillage articulaire au sol puis debout   |  | 3-4 min |
| 2 | Travail de mobilité (haut et bas du corps) avec ou sans petit matériel                |  | 3-4 min |
| 3 | Mise en action cardiovasculaire (course) et travail de gammes athlétiques             |  | 4-5 min |
| 4 | Renforcement musculaire général (haut et bas du corps)                                |  | 2-3 min |
| 5 | Etirements actifs-dynamiques (haut et bas du corps)                                   |  | 2-3 min |
| 6 | Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement |  | 3 min   |



Possibilité d'enchaîner sur une séquence de coordination, Vitesse, Agilité ou Endurance de Vitesse.

## GENOUX



### Déverrouillage articulaire 2min

#### 1 / ACTIVATION

> 3 min Course

#### 2 / ÉTIREMENTS ACTIFS

> **Quadriceps et Ischio-Jambiers**

> 2x8 sec/côté

#### 3 / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

> **Chaise Isométrique - 3 angulations**

> 10 secondes 140° + 5 flexions

> 10 secondes 110° + 5 flexions

> 10 secondes 80° + 5 flexions



> **Flexions/extensions sur une jambe**

> 2x5 répétitions/côté (freiner la descente sur 3-4 sec)



> **Ischio-Jambiers en isométrie**

> 15 secondes genoux à 90°

> 15 secondes genoux à 120°

> 15 secondes genoux à 150°



> **Fentes**

> 2x (isométrie 8 sec + 4 répétitions)/côté (axe et latéral)



> **Abduction hanche élastique**

> 2x10 répétitions en avançant et en reculant





## ÉPAULES

### Déverrouillage articulaire 2min

#### 1 / ACTIVATION

- > **Activation sur ronds de bras**
- > 15 répétitions avec les mains sur les épaules
- > 15 répétitions avec les bras tendus

#### 2 / ÉTIREMENTS ACTIFS

- > **Grands pectoraux et Dectoïdes**
- > 2x8 sec/côté

#### 3 / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- > **Tirage élastique**
- > 2x8 répétitions  
(tirage coudes hauts + rotation externe)  
(tirage bras tendus)



- > **Abaisseurs élastiques**
- > Élastique : 2x8 répétitions/côté
- > Effectuer le travail avec une épaule basse.



- > **Rotateurs externes**
- > 1x8+8 (coudes au corps) + 1x8+8 (bras à 90°)
- > Effectuer le travail avec une épaule basse
- > Freiner la phase excentrique 3/4 sec



- > **Proprioception main sur SB ou ballon**
- > 2x15 sec/côté



- > **Étirement Rotateurs internes au sol**
- > 2x15 sec/côté
- > Ne pas décoller l'épaule



## DOS

### Déverrouillage articulaire 2 min

#### 1 / ACTIVATION

> 3 min Course

#### 2 / ÉTIREMENTS ACTIFS

> Psoas

> 2x8 sec/côté

#### 3 / MOBILISATION DU RACHIS

> Dos rond / Dos creux

> 6 répétitions (4-5 sec de chaque)



> Mobilité du rachis

> 8 répétitions/côté



#### 4 / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

> Gainage ventral

> 2x30 sec

> Fessiers contractés légèrement surélevés



> Abdos dynamiques

> 2x8 répétitions/côté



> Lombaires au sol

> 2x15 répétitions



> Lombaires sur banc

> 2x6 répétitions



> Planche debout

> 2x8 sec / côté



## NIVEAU 1

LIBELLÉ	Renforcement musculaire généralisé	ORGANISATION DU TRAVAIL	2, 3 ou 4 joueurs par atelier, avec une rotation organisée au chrono par l'entraîneur
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N1

20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) de travail par exercice, récup 15 sec

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

### EXERCICE 1

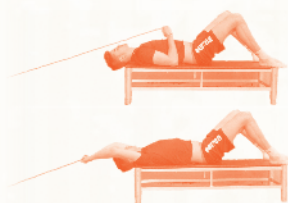


### CONSIGNES

#### 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

#### Montées et descentes de bassin

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.

## NIVEAU 2

LIBELLÉ	Renforcement musculaire généralisé	ORGANISATION DU TRAVAIL	2, 3 ou 4 joueurs par atelier, avec une rotation organisée au chrono par l'entraîneur
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N2

20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) de travail par exercice, récup 15 sec

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

### EXERCICE 1



### CONSIGNES

#### Overhead squat en fonction de la mobilité

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 contact 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 de 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, je réalise une rotation externe.

### EXERCICE 8



### CONSIGNES

#### Déplacements latéraux

A l'aide de mini bande élastique réaliser de légers pas-chassés en gardant bien la tension dans l'élastique.

## NIVEAU 3

LIBELLÉ	Renforcement musculaire généralisé	ORGANISATION DU TRAVAIL	2, 3 ou 4 joueurs par atelier, avec une rotation organisée au chrono par l'entraîneur
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N3

20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) de travail par exercice, récup 15 sec

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

EXERCICE 1	CONSIGNES	EXERCICE 2	CONSIGNES
	<b>Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à G</b> Départ 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 le pied puis atterri jambe fléchie.		<b>Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à D</b> 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 le pied puis atterri jambe fléchie.
EXERCICE 3	CONSIGNES	EXERCICE 4	CONSIGNES
	<b>Elévation antérieure</b> A l'aide d'un élastique ou d'une bouteille d'eau, monter le bras (paume vers le bas) devant à hauteur de l'épaule.		<b>Ischio-J sur ballon de volley</b> Les pieds sur un ballon, fléchir puis tendre les jambes sans modification du tronc.
EXERCICE 5	CONSIGNES	EXERCICE 6	CONSIGNES
	<b>Dips</b> Les mains posées sur un banc, je réalise des flexions de coude puis extensions.		<b>Short track</b> Poussées stabilisées avec jambe opposée qui passe dessous.
EXERCICE 7	CONSIGNES	EXERCICE 8	CONSIGNES
	<b>Tirage + rotation externe</b> Tirage élastique coude hauteur d'épaule, j'enchaîne par une rotation externe.		<b>Pompes à genoux sur ballon</b> Avec une main posée sur un ballon les genoux au sol, je réalise une pompe. Attention à ne pas creuser le dos.

VIVACITÉ-MOTRICITÉ	NIVEAU 1	ORGANISATION DU TRAVAIL	Travail sur la fréquence gestuelle
LIBELLÉ	Motricité / Qualités des appuis		
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N1

Effectuer 3 passages par bloc > 6-7 secondes de travail par passage, récup 30 sec > Récupération entre les blocs : 1 min

### BLOC 1



### CONSIGNES

- > Une jambe tendue (à gauche des lattes) et 1 jambe en Montée de Genou (dans les lattes). Changer.
- > Idem en Talon Fesses.
- > MG dans les plots (2 appuis par intervalle).
- > Idem en TF dans les plots.

### BLOC 2



### CONSIGNES

- > Poser le pied Gauche à gauche de la 1<sup>ère</sup> latte, puis le pied Droit à droite de la 1<sup>ère</sup> latte, le pied G au centre de la latte et le pied D au centre de la latte.
- > idem en course arrière.
- > De profil, 2 appuis dans chaque intervalle.
- > idem de l'autre côté

### BLOC 3



### CONSIGNES

- > De profil, poser le pied Gauche dans l'intervalle, puis le pied Droit, puis descendre le pied G en bas, puis le pied D. Remonter le pied G dans l'intervalle suivant et enchaîner la même chose.
- > idem de l'autre côté.
- > idem en remontant en haut.
- > idem de l'autre côté.

### BLOC 4

#### 2 appuis / intervalle



#### 1 appui décalé



#### Cloche pied alterné



#### 2 appuis de G à D



VIVACITÉ-MOTRICITÉ	NIVEAU 2	ORGANISATION DU TRAVAIL	Travail sur la fréquence gestuelle
LIBELLÉ	Motricité / Qualités des appuis		
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N2

Effectuer 3 passages par bloc > 6-7 secondes de travail par passage, récup 30 sec > Récupération entre les blocs : 1 min

### BLOC 1

#### 2 appuis / intervalle



#### 1 appui décalé



#### Cloche pied alterné



#### 2 appuis de G à D



### BLOC 2

#### Appuis décalés en fréquence avec manipulation du ballon en haut

- 1/ faire tourner le ballon autour de la taille
- 2/ faire des passes à 2 mains au dessus de la tête



### BLOC 3

#### Enchaîner des sauts à 2 pieds (petite et grande amplitude)



### BLOC 4

#### Enchaîner des sauts à 2 pieds (petite et grande amplitude)



VIVACITÉ-MOTRICITÉ	NIVEAU 3	ORGANISATION DU TRAVAIL	Travail sur la fréquence gestuelle
LIBELLÉ	Motricité / Qualités des appuis		
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N3

Effectuer 3 passages par bloc > 6-7 secondes de travail par passage, récup 30 sec > Récupération entre les blocs : 1 min

### BLOC 1

#### 2 appuis / intervalle



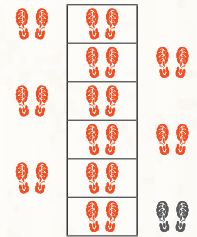
#### 1 appui décalé



#### Cloche pied alterné



#### 2 appuis de G à D



### BLOC 2

#### Travail dans haies alternées (2 passages par exercice) - Ecartement des haies entre 2 et 3 pieds (2 parcours)

1/ 2 appuis entre chaque haie

2/ Sauts en marquant un temps d'arrêt entre chaque haie

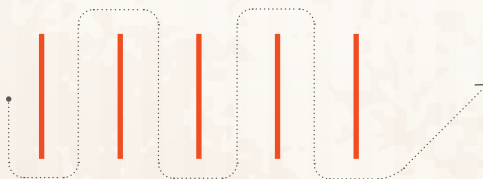
3/ Sauts avec petit rebond entre chaque haie

4/ Sauts enchainés



### BLOC 3

#### Enchaîner des déplacements latéraux à haute vitesse



### BLOC 4

#### Courir au dessus des coupelles et enchaîner avec une accélération sur 5m












GAINAGE	<b>CYCLE 1</b>	TYPE DE TRAVAIL	Renforcement à poids de corps.
LIBELLÉ	Renforcement abdominal et lombaire / Travail statique		
DURÉE	15 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT

**20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) par exercice**

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

EXERCICE 1	CONSIGNES	EXERCICE 2	CONSIGNES
	<p><b>Dos rond :</b> A l'inspiration, gonfler le dos. A l'expiration, rentrer le nombril vers la colonne vertébrale.</p> <p><b>Dos creux :</b> A l'inspiration, gonfler le ventre, pousser le nombril vers le sol. Répéter l'exercice lentement.</p>		<p><b>Aligner les coudes</b> dans l'axe des épaules. Contracter fessiers et périnée.</p> <p><b>Expirer</b> lentement tout en plaquant les abdos sur colonne.</p>
EXERCICE 3	CONSIGNES	EXERCICE 4	CONSIGNES
	<p><b>Aligner cheville-bassin-épaule.</b> Coude dans l'axe de l'épaule.</p> <p><b>Expirer</b> en rentrant le nombril vers la colonne. Fessiers et périnée contractés. Faire les deux côtés.</p>		<p>Mêmes consignes que précédent.</p> <p><b>Déverrouiller légèrement les genoux.</b> Bassin haut, auto-agrandissement.</p>
EXERCICE 5	CONSIGNES	EXERCICE 6	CONSIGNES
	<p><b>Contracter les fessiers,</b> rentrer le nombril vers la colonne et fixer les omoplates.</p> <p><b>Relever les jambes et les bras</b> en s'auto-agrandissant et en inspirant</p> <p>Bloquer la respiration (5 à 10sec). Reposer lentement en expirant.</p>		<p>Mêmes consignes que n°5.</p> <p><b>Contracter fessiers et périnée. Relever les jambes.</b></p> <p>Expirer lentement tout en rentrant le nombril vers la colonne. Ne pas hésiter à fléchir les jambes pour éviter une cambrure lombaire exagérée.</p>
EXERCICE 7	CONSIGNES	EXERCICE 8	CONSIGNES
	<p>Départ en position pompe, <b>lever simultanément un bras et la jambe opposée.</b></p> <p><b>Garder la position</b> (5 à 10sec) en restant bien aligné. Dos droit, bassin dans l'axe, omoplates fixées. Fessiers et périnée contractés.</p>		<p>Mains placées sous les épaules.</p> <p>Bassin relevé, genoux 90° et pieds large des épaules.</p> <p><b>Inspirer tout en levant lentement un genou.</b></p> <p>Expirer pendant la redescente puis changer de jambe en contractant le périnée.</p>

GAINAGE	CYCLE 2	TYPE DE TRAVAIL	Renforcement à poids de corps.
LIBELLÉ	Renforcement abdominal et lombaire		
DURÉE	15 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT

20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) par exercice

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

EXERCICE 1	CONSIGNES	EXERCICE 2	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



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



Monter simultanément les mains et 1 pied vers le sol.

Alterner la jambe à chaque fois. Dynamique sur la montée et contrôlé sur la descente.

EXERCICE 3	CONSIGNES	EXERCICE 4	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



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



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

EXERCICE 5	CONSIGNES	EXERCICE 6	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Avec un poids (haltère ou MB) au dessus de la tête, faire des inclinaisons de buste de manière lente et contrôlée. Faire les 2 côtés.



Effectuer des rotations de G à D avec les bras tendus.

Ne pas bouger les pieds.

EXERCICE 7	CONSIGNES	EXERCICE 8	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Par 2 avec un Medecin Ball, effectuer des rotations de buste pour se passer le ballon. Jouer sur la vitesse de transmission (lent à vite).



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

Stabiliser la position.

GAINAGE	<b>CYCLE 3</b>	TYPE DE TRAVAIL	Renforcement à poids de corps.
LIBELLÉ	Renforcement abdominal et lombaire / Travail statique		
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT

**20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) par exercice**

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

EXERCICE 1	CONSIGNES	EXERCICE 2	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Sur l'expiration, **monter les mains** en appuyant légèrement sur le ballon.  
Contrôler la descente sur 3 sec.



**Monter simultanément les mains** et 1 pied vers le sol.

**Alterner la jambe** à chaque fois.

Dynamique sur la montée et contrôlé sur la descente.

EXERCICE 3	CONSIGNES	EXERCICE 4	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



En position de pompes, **garder la position** avec les pieds en contact avec le Swiss Ball.



Dans la même position, **faire un petit saut** pour stabiliser 1 jambe après l'autre.

EXERCICE 5	CONSIGNES	EXERCICE 6	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Dans la même position, **lever un bras en alternant** toutes les 3 sec.



**Effectuer des rotations de buste** de G à D avec les bras tendus.

Ne pas bouger les pieds.

EXERCICE 7	CONSIGNES	EXERCICE 8	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------

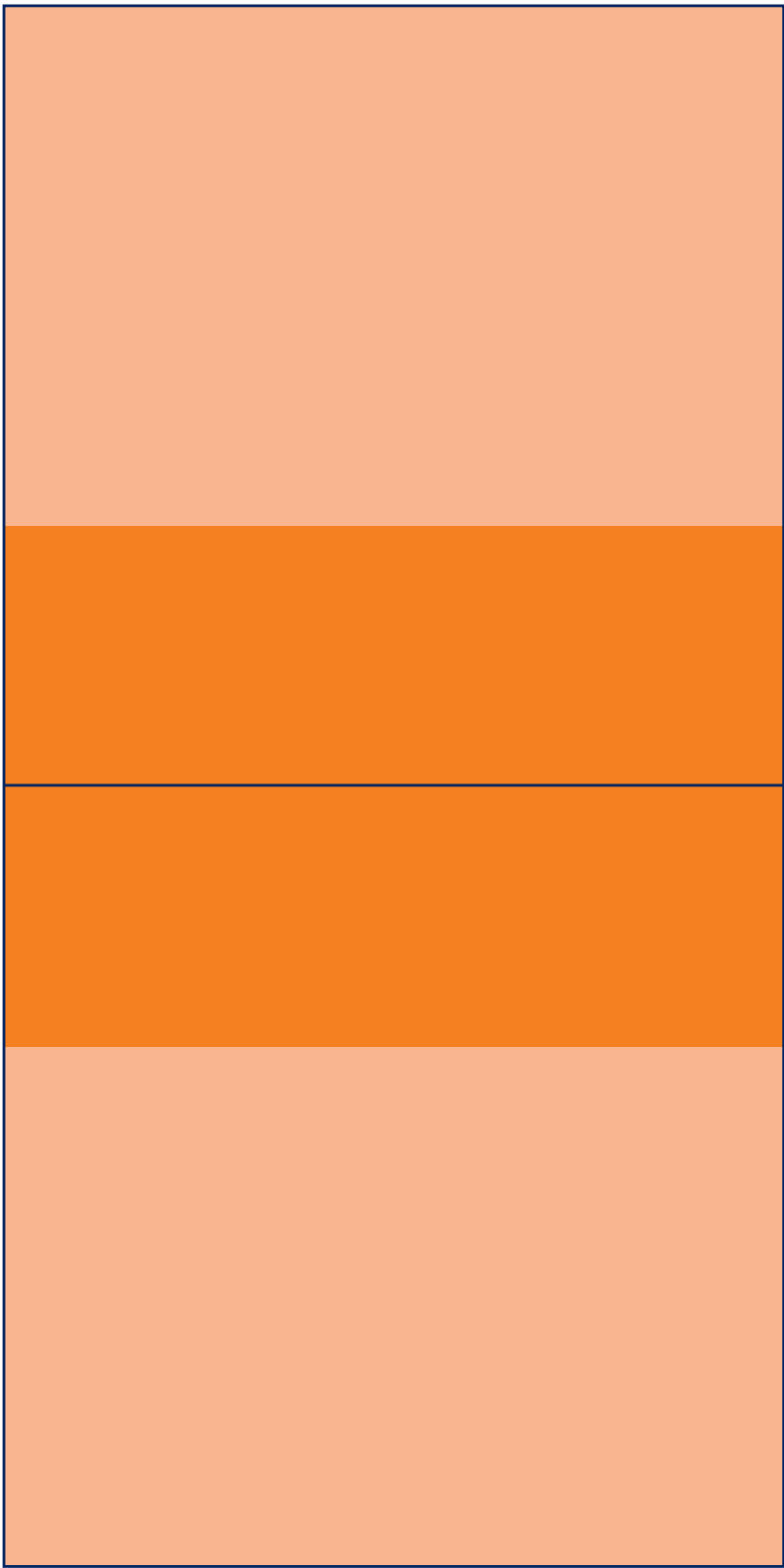


Assis, **effectuer des rotations de buste** en décollant le pied du même côté.



A partir d'une position avec le MB tendu devant, **effectuer une rotation sur le côté.**

Stabiliser la position.



**FFvolley**

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