

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE



UNIVERSITE ABDELHAMID IBN BADIS - MOSTAGANEM

INSTITUT D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE



SPECIALITE : ENTRAINEMENT SPORTIF

OPTION : PREPARATION PHYSIQUE

*Mémoire de fin d'études pour l'obtention
du diplôme de Master en préparation physique*

**L'IMPACT D'UN MACROCYCLE DE PREPARATION PHYSIQUE POUR
AMELIORER CERTAINS PARAMETRES PHYSIQUE POUR LES
VOLLEYEUSES DE U-14**

Relaisé par :

MOUMENE Fatima

Encadrant :

Mr. GHOUAL Adda

ANNEE UNIVERSITAIRE 2022/2023

Remerciements



A Mr « Adda Ghoul »

*A tous mes professeurs d'institut d'éducation physique et
sportive*

A mes amis de Master « préparation physique »

A Mr sekkrane Lahcen président de la ligue du volley-ball

De Sidi Bel Abbesse

Aux volleyeuses U-14 e leurs familles

Dédicaces

Je dédie ce travail:

A la mémoire de ma mère,

A mon papa, a toute ma famille

Source de la joie et de la motivation

A mes chère enfant Mustapha et Abdel Samad

Table de matière

	pages
Remerciements	B
Dédicaces	C
Table de matière	D
Liste des figures	F
Liste des tables	G
Résumé de l'étude	H

Présentation de la recherche

1. Introduction	02
2. Problématique	03
3. Hypothèse	03
4. Buts de l'étude	05
5. Importance de la recherche	05
6. Définitions des mots clés	06
7. Etudes similaires	07

Partie théorique

Chapitre 01 : La préparation physique

Avant-propos	10
1-1. Caractéristiques générales de l'entraînement	11
1-2. Caractéristiques de l'entraînement en volleyball	11
1-3. La planification d'entraînement	12
1-4. Le macrocycle	12
1-5. La préparation physique	15
1-6. Les qualités physiques	16
1-7. Caractéristiques de Développement pour les volleyeuses des moins de 14 ans	25

Chapitre 02 : Le volley Ball

Avant-propos	28
2-1. Historique de la pratique du volleyball en Algérie	29
2-2. Historique du volleyball algérien féminin	29
2-3. Définition du volley-ball	30
2-4. Les exigences actuelles de volleyball	31
2-5. Tendances actuelles du haut niveau féminin	33
2-6. Les Caractéristique du jeu	33
2-7. LA technique du joueur Volley-Ball	35
2-7. Chaînes d'actions de chaque poste	39
2-8. Caractéristique de la performance en volleyball	40

Partie pratique

Chapitre 01 : Matériel et Méthode

1-1. L'étude exploratoire	45
1-2. Méthodologie de recherche :	46
1-3. Communauté et échantillon de la recherche	46

1-4. Domaines de recherche :	46
1-5. Identification des variables :	47
1-6. Outils de recherche	47
1-7. Outils statistiques	49

Chapitre 02 : Résultats et discussion

2-1. analyse des résultats	51
2-3. discussion	57
2-3. Recommandation	58
2-4. Conclusion générale	58
Références bibliographiques	61
Annexes	

Liste des figures

N°	Titre	Pages
01	préparation physique générale	16
02	l'Aire de jeu	35
03	Service Tennis	36
04	Service Basketball	36
05	Bloc individuel	37
06	La réception dans l'axe	38
07	La réception hors axe	38
08	Les tests de Coordination – groupe témoin	51
09	Les tests de Coordination – groupe expérimental	52
10	Les tests de Vitesse – groupe témoin	53
11	Les tests de Vitesse – groupe expérimental	54
12	Les tests de Souplesse – groupe témoin	55
13	Les tests de Souplesse – groupe expérimental	56

Liste des tables

N°	titre	Pages
01	représente le coefficient de fiabilité et de stabilité de l'outil de recherche	45
02	Les tests de Coordination – groupe témoin	51
03	Les tests de Coordination – groupe expérimental	52
04	Les tests de Vitesse – groupe témoin	53
05	Les tests de Vitesse – groupe expérimental	54
06	Les tests de Souplesse – groupe témoin	55
07	Les tests de Souplesse – groupe expérimental	56

Résumé de l'étude

Le but de la recherche est de mettre en évidence l'impact d'un macrocycle de préparation physique sur certains paramètres physiques chez les volleyeuses jeunes, et l'hypothèse de l'étude était que le macrocycle de préparation physique a un impact sur l'amélioration de certains paramètres physiques chez les volleyeuses U-14. Dans cette recherche, on s'est appuyé sur l'approche expérimentale. L'étudiante a réalisé un microcycle de préparation physique et des tests de souplesse, de coordination et de vitesse, comme des outils de recherche.

L'échantillon de recherche était composé de 20 volleyeuses U-14 de l'équipe USMBA, qui ont été choisies au hasard.

A travers cette étude, nous avons conclu que le macrocycle de préparation physique réalisé par l'étudiante et appliqué au groupe expérimental avait un impact sur le développement de la coordination, de la souplesse et de la vitesse. Au final, l'étudiante a recommandé la nécessité d'organiser des programmes de formation standardisés fondés sur des bases scientifiques, en tenant compte des caractéristiques de la tranche d'âge pour développer les caractéristiques physiques des jeunes joueuses de volley-Ball.

Les mots clés :

- Le macrocycle
- La préparation physique
- Le volley-ball

Abstract

The aim of the research is to highlight the impact of a macrocycle of physical preparation on certain physical parameters in young volleyball players, and the hypothesis of the study was that microcycle of physical preparation has an impact on the improvement of certain physical parameters in u-14 volleyball players. In this research, we relied on the experimental approach. The student to carry out a microcycle of physical preparation and tests of flexibility, coordination and speed, as research tools.

The research sample consisted of 20 U-14 volleyball players from the USMBA team, who were randomly selected.

Through this study, we concluded that the physical preparation microcycle carried out by the student and applied to the experimental group had an impact on the development of coordination, flexibility and speed. In the end, the student recommended the need to organize standardized training programs based on scientific bases, taking into account the characteristics of the age group to develop the physical characteristics of young volleyball players.

Keywords :

- The micro cycle
- Physical preparation
- volleyball

Présentation de la recherche

1. Introduction :

Dès le début de la formation d'équipes, l'entraîneur travaille prioritairement sur l'agilité, la coordination, la vitesse de réaction et de mouvement, plus la force musculaire sans charge et la souplesse. Il faut chercher à inclure le travail physique dans chaque séance d'entraînement sans qu'il fasse l'objectif de la séance.

Dans l'entraînement la préparation physique se fait dès la reprise des entraînements pour préparer les joueurs et l'équipe à la compétition c'est tout un ensemble qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.

En volley-ball les phases de jeu sont brèves et intenses. Elles nécessitent donc de la part des joueurs des qualités physiques de vitesse de force, puissance d'agilité et souplesse. De plus ses paramètres sont programmés par l'entraîneur selon les postes occupés par les différents membres de l'équipe. C'est pour ça la préparation physique a une place très importante dans les programmes des entraîneurs avant et pendant la saison compétitive. L'objectif est d'améliorer les principales qualités physiques de chaque joueur.

Le volley-ball est un sport collectif qui oppose deux équipes de six joueurs sur un terrain de dix-huit mètres par neuf mètres. Ce terrain est divisé par une ligne centrale au-dessus de laquelle se trouve le filet.

Le but du jeu est de faire tomber le ballon dans le camp adverse et de l'empêcher de toucher le sol de son propre camp en l'envoyant réglementairement par-dessus le filet. Chaque équipe dispose de trois touches pour renvoyer le ballon, sachant qu'un joueur ne peut pas toucher le ballon deux fois consécutivement, sauf au contre où le joueur peut retoucher le ballon qu'il vient de toucher.

Le ballon est mis en jeu par un service réalisé par le joueur arrière droit placé derrière la ligne de fond du terrain. Ce joueur frappe le ballon d'une seule main afin de l'envoyer au-dessus du filet dans le camp adverse. L'échange continue jusqu'à ce que le ballon touche le sol, les murs ou autre objet, soit envoyé dehors ou qu'une équipe ne puisse le renvoyer directement ou réglementairement.

En volley-ball, l'équipe qui remporte l'échange marque un point. Quand l'équipe recevant gagne l'échange, elle marque un point et gagne le droit de servir. Ses joueurs effectuent alors une rotation.

2. Problématique :

Le but de cette recherche était de mettre en place un protocole de travail à l'activité volley-ball en période de la préparation physique .ce dernier cherche a développer quelques qualités physiques afin de réalise certain méthodes d'entrainement en fonction de la spécialité Pour les filles u14 en volley-ball les techniques de base sont bien maitrises apprêt une bonne préparation physique qui mène l'athlète a se bien placer, préparer et contrôler dans le terrain. C'est pour ça cette étude va nous donner une réponse sur les questions suivantes :

Question générale :

- Le macrocycle de préparation physique a-t-il un impact sur l'amélioration des certains paramètres physiques (vitesse, souplesse, coordination) ?

Questions spécifique :

- Est-ce qu'il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la coordination ?
- Est-ce qu'il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la vitesse ?
- Est-ce qu'il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la souplesse ?

3. Hypothèse :

❖ Hypothèse générale :

- Le macrocycle de préparation physique a un impact sur l'amélioration des certains paramètres physiques (vitesse, souplesse, coordination) ?

❖ Hypothèse spécifique :

- Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la coordination.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la vitesse.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la souplesse.

4. Buts de l'étude :

L'étude a pour but de :

- Organiser un macrocycle de préparation physique fondé sur des bases scientifiques pour améliorer certains paramètres physique chez les volleyeuses jeunes.
- Montrer l'impact du macrocycle de préparation physique fondé sur des bases scientifiques pour améliorer certains paramètres physique chez les volleyeuses jeunes.
- Montrer l'impact du macrocycle de préparation physique fondé sur des bases scientifiques pour améliorer la souplesse chez les volleyeuses jeunes.
- Montrer l'impact du macrocycle de préparation physique fondé sur des bases scientifiques pour améliorer la vitesse chez les volleyeuses jeunes.
- Montrer l'impact du macrocycle de préparation physique fondé sur des bases scientifiques pour améliorer la coordination chez les volleyeuses jeunes.

5. Importance de la recherche :

Cette recherche permettra de projeter l'attention des entraîneurs vers l'importance de se baser sur le coter physique des filles de volley-ball moins de 14 ans, afin de développer l'ensemble des joueuses. Pour un entraîneur le développement des qualités physique dans cette discipline et sur set Age l'est un grand défi ; car il travaille sur le plan périodique et annuel. Et pour lui sa permettre de mieux connaitre et comprendre quoi –quelles sont les qualités physique qui se développes en premières phases de l'entraînement pour les équipes de moins de 14 ans. Elles doivent apparaitre de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité.

- ✓ Un repaire pour contrôler la qualité physique développée dans la période de préparation physique avant compétition.
- ✓ Faciliter le travail physique en premier phase d'entraînement.
- ✓ Adapter le programme d'entraînement pour les volleyeurs U14 avec les résultats trouvés en période précompétitif.

6. Définitions des mots clés :

- ❖ **Le macrocycle** : Le macrocycle de compétition définie comme étant un travail multiforme d'entretien des qualités physiques pour gérer la forme sportive (Bensalem, 2022, p. 936).
- ❖ **La préparation physique** : La préparation physique est la composante de l'entraînement qui permet de développer les qualités physiques du sportif pour les mettre au service de la discipline pratiquée. Elle englobe les domaines de l'optimisation de la performance mais aussi de la récupération et de prévention des blessures (FRANCK, La préparation physique au service des performances, 2016).
- ❖ **La souplesse** : La souplesse est une qualité physique qui décroît avec l'âge et qui est plus développée chez la femme (Malina, 1992). Chez des adultes âgés, la souplesse peut diminuer en raison de l'inactivité physique, de la diminution de la force musculaire et des changements articulaires. Les personnes âgées actives maintiennent des niveaux de souplesse plus élevés contrairement aux personnes âgées inactives (Kaplan, 1993, pp. 140-153).
- ❖ **La vitesse** : La vitesse est un ensemble de capacités extraordinairement divers et complexe qui se présente dans les différentes disciplines de façon tout à fait différente. Les lutteurs, les boxeurs, les sportifs qui font du karaté, ceux qui font de l'athlétisme et les joueurs sportifs se distinguent certes tous par une capacité de vitesse très développée, mais la forme que prend cette capacité diffère à bien des égards selon la discipline. La vitesse n'est pas seulement la capacité de courir vite, elle joue aussi un rôle important dans les mouvements acycliques (saut, lancer) et dans d'autres types de mouvements cycliques (course sur glace, course de vélo) (J.Weineck, 1992, p. 05)
- ❖ **La coordination** : la coordination motrice permet au sportif de maîtriser des actions dans des situations prévisibles (stéréotypes) ou imprévisibles (adaptation), de les exécuter de façon économique ainsi que d'apprendre rapidement de nouveaux gestes sportifs (Frey et Hirtz, cités par Weineck, 1997). Le guidage et la régulation des gestes font appel aux facteurs psychomoteurs liés à l'apprentissage moteur et aux qualités physiques comme la force, la vitesse, la souplesse et l'endurance. On ne peut pas considérer le développement de la coordination comme une fin en soi, mais plutôt comme la base, indispensable à la performance, de l'entraînement spécifique d'une discipline sportive (FRANCK, 2016).
- ❖ **Le volley Ball** : Sport pratiqué en salle ou en plein air, sur un terrain délimité, opposant deux équipes de six joueurs chacune et consistant, pour les joueurs d'une équipe, à faire

franchir le filet au ballon en le reprenant de volée et à la main, sans le laisser rebondir, de telle sorte que l'équipe adverse ne puisse pas le renvoyer (LLF).

7. Etudes similaires :

7-1. Etude de BENCHETIOUI ABDERRAZAK intitulé : « Effet de l'intermittent (court-court) sur la vitesse maximale aérobie et la force explosive chez les volleyeurs », Laboratoire SPAPSA, Université d'Alger3. Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques.

L'étude a pour but de proposer un programme qui vise le développement des qualités explosives et des qualités aérobies. Notre échantillon sont des volleyeurs catégorie juniors évoluant en G-S-P et est constituée de deux groupes, un groupe témoin soumis à un entraînement suivant programme quotidien et un groupe expérimental concrétisant durant douze semaines deux séances de travail intermittent par semaine. Les deux groupes ont réalisé un pré-test pour mesurer la détente et la VMA. Après les douze semaines un post-test a été effectué pour les deux groupes, les résultats obtenus après la réalisation de programme proposé montre qu'il existe une différence dans les deux groupes en fonction du type de travail appliqué

7-2. Etude de Yahiaoui Benfares Latifa intitulé : « Détermination de la dynamique de l'effort dans le processus de compétition des volleyeurs Algériens seniors de la division 1A (Saison 2014/2015) », thèse Pour l'obtention d'un Doctorat En Théorie et Méthodologie de l'Education Physique et Sportive, Institut d'Education Physique et Sportive Dely Ibrahim, université d'Alger3, (2017/2018).

Cette étude consiste à évaluer, par la méthode de quantification, les paramètres de la charge (volume), afin d'en dresser des modèles d'exercices typiques de préparation dans lesquelles figurent notamment:

- La durée moyenne des efforts (durées des phases actives et passives, des sets et matchs)
- L'importance de la participation des filières énergétiques dans le jeu d'après le rapport travail-repos afin de procéder au modelage de l'entraînement par la méthode d'intervalle.

Le travail a porté sur une population de dix équipes algériennes, évoluant en division nationale IA. Les résultats ont permis d'élaborer des modèles d'exercices susceptibles de

contribuer et d'améliorer la gestion de l'entraînement sportif de nos volleyeurs en tenant compte des spécificités de son activité compétitive.

7-3. Etude de CHACHOU Ahmed Ali intitulé : « Analyse, modélisation des critères morphologiques dans la sélection des volleyeurs âgés de 12-17 ans par poste de jeu », Thèse pour l'obtention du diplôme de Doctorat en théorie et méthodologie d'éducation physique et sportive, Institut d'Education Physique et Sportive, Université d'Alger3, (2020-2021).

Cette étude a pour objectif de déterminer l'influence des critères morphologiques et physiques sur la sélection des volleyeurs âgés de 12-17 ans par poste de jeu, ainsi d'élaborer un modèle morphologique propre à cette tranche d'âge, et spécifique à chaque poste de jeu. Le chercheur s'est appuyé sur un échantillon composé de 36 volleyeurs âgés de 12-17 ans actifs dans les ligues pôle Sud, et répartis sur les trois wilayas: Laghouat, Djelfa et Ghardaïa. Quelques mesures anthropométriques et des tests physiques ont été appliqués.

Afin d'atteindre les objectifs de l'étude, le chercheur a choisi les critères suivants : Taille, Poids, Envergure, Largeur des épaules, Longueur d'avant-bras/main, Pli cutané ombilical, Circonférence de la cuisse, Saut, Vitesse et Souplesse. L'analyse statistique a montré, d'un côté l'influence de tous les critères morphologiques ainsi que la force sur le poste de jeu, et d'un autre côté, la possibilité de proposer une équation prédictive pour chaque poste de jeu concernant chaque critère.

Partie théorique

Chapitre 01 :

La préparation physique

Avant-propos :

La préparation à la performance sportive est un processus complexe dans lequel interviennent l'entraînement sportif et l'ensemble des conditions dans lesquelles évolue l'athlète. Ainsi, lors de la période compétitive, l'entraînement est la reproduction réelle des conditions de l'épreuve officielle, aussi il est constitué d'exercices les plus globaux et les plus synthétiques tirés de la compétition, et qui agissent avec le plus d'efficacité sur la forme sportive, d'où l'importance des volumes de travail lors de la compétition.

1-1. Caractéristiques générales de l'entraînement

La notion de l'entraînement s'emploie couramment dans les domaines les plus divers et désigne, le plus souvent, un processus qui vise à atteindre par l'exercice physique un niveau plus ou moins élevé selon les objectifs envisagés.

Une définition plus précise de l'entraînement sportif nous est fournie par Matveiev (1983) qui entend par-là, tout ce qui comprend la préparation physique, technique, tactique, intellectuelle et morale de l'athlète à l'aide de l'exercice physique. Cette définition sous-entend un développement et une amélioration graduelle, elle ne différencie pas entre l'entraînement d'apprentissage ou de loisir, qui vise aussi l'amélioration graduelle de la performance mais, il n'a pas pour autant les mêmes objectifs à long terme que l'entraînement de haut niveau.

A travers cet ensemble de définitions nous pouvons dire que l'entraînement est un processus qui vise à atteindre une performance sportive par l'intermédiaire de moyens spécifiques à une discipline sportive, ce sont les exercices des différentes formes de préparation technique tactique physique, tout en prenant en considération les effets biologiques induits par ces moyens de préparation afin que la charge de l'entraînement puisse répondre à celle de la performance (Yahiaoui, 2017-2018, p. 31).

1-2. Caractéristiques de l'entraînement en volleyball

En volleyball, la compétition est un point de repère important, l'atteinte des hautes performances équivaut aux victoires contre différents adversaires, pour cela, il faut agir sur le processus d'entraînement : choix des moyens et méthodes les plus efficaces, spécialisation accrue selon les fonctions dans le jeu etc.

Pour la réalisation du processus d'entraînement des volleyeurs, il est important de tenir compte de l'âge et du niveau de préparation des joueurs, de mettre en place les moyens et les méthodes de développement des qualités physiques, d'apprentissage des procédés techniques rationnels, de perfectionnement des habitudes de jeu en tenant compte des capacités individuelles et des fonctions des joueurs, de la structure et de la dynamique des charges dans les cycles annuels, hebdomadaires de même que dans les séances isolées.

L'objectif de l'entraînement consiste à amener les volleyeurs à répondre de façon optimale du sport contemporain c'est-à-dire à se rapprocher des modèles internationaux (modèles individuels aussi bien que collectifs). Pour ce même auteur, tout processus d'entraînement est caractérisé par trois moments principaux : La programmation, la réalisation et le contrôle (Yahiaoui, 2017-2018, p. 32).

Il est très important d'établir la correspondance quantitative du volume réalisé par le volleyeur durant les entraînements et les compétitions. Chaque volleyeur doit exécuter plus de procédés techniques durant les entraînements que pendant le match. Cela pour la meilleure stabilité dans l'exécution des gestes techniques.

A ce propos, voici les normes données par (Kouvtchincouov. 1988 cité par Cardinal. 1986) (ancien règlement).

Smash	—————>	2 à 3 fois plus à l'entraînement qu'en compétition
Block	—————>	2 à 3 fois plus à l'entraînement qu'en compétition
Passé	—————>	7 à 8 fois plus à l'entraînement qu'en compétition
Réception	—————>	5 à 6 fois plus à l'entraînement qu'en compétition
Défense	—————>	5 à 6 fois plus à l'entraînement qu'en compétition
Service	—————>	8 à 10 fois plus à l'entraînement qu'en compétition

Toutes les actions indiquées doivent être exécuté au cours de l'entraînement de la même façon que durant le match dans leur intensité, l'exactitude de la cadence.

Le nombre de répétitions des procédés à l'entraînement dépend de la fonction du joueur dans le jeu et l'équipe (Yahiaoui, 2017-2018, p. 33).

1-3. La planification d'entraînement

Dans l'entraînement, comme dans toute formation, l'effet du hasard doit être minimisé, bien qu'une part d'intuition, "le nez de l'entraîneur", ait toujours sa raison d'être dans le processus.

La planification dépend en grand partie de l'âge des joueurs, de leur niveau de développement, de la catégorie de jeu et du calendrier des compétitions. Mais elle ne se programme pas systématiquement dans le football, avec son organisation compétitive multiple (Championnat national, Coupe, Compétitions internationales etc.), comme dans un sport individuel (Fifa, p. 01).

1-4. Le microcycle :

Le microcycle, petit cycle hebdomadaire d'entraînement, couvre plusieurs jours, souvent une semaine. Le microcycle ne doit pas être la répétition pure et simple du cycle précédent, il doit reposer sur une base nouvelle, ce qui sous-entend aussi le renouvellement partiel des moyens, des méthodes et des formes d'entraînement, et bien évidemment un changement quant aux charges d'entraînement. Ainsi, des microcycles unifiés de 3 ou 4 semaines (méso-cycle) peuvent être différents d'une semaine à l'autre. Le microcycle est souvent dicté par le résultat de l'équipe, mais aussi par d'autres raisons, comme l'état de

performance collectif ou individuel, le climat, etc. Il s'appuie toujours sur le processus effort-récupération. Chez les jeunes en apprentissage, le microcycle doit également tenir compte des objectifs d'apprentissage fixés dans le cycle. Au niveau professionnel, et même chez les jeunes de niveau international, le nombre élevé de matches, souvent 2 à 3 dans la même semaine, impose des microcycles de 3 à 4 jours axés essentiellement sur la récupération et la préparation du match (Fifa, p. 07).

1-4-1. La structuration physiologique et physique du microcycle :

- ✓ Toujours définir la filière d'énergie d'entraînement comme "toile de fond" de la séance. Exemple : Entraînement technique à régime capacité aérobie (70-80%).
- ✓ Respecter les sollicitations musculaires et neuromusculaires.
- ✓ Débuter le cycle, dès la fin du match, par une récupération active à base d'oxygénation, de capillarisation musculaire, d'endurance cardio-respiratoire (aérobie de base/ capacité aérobie) et d'endurance musculaire (renforcement musculaire).
- ✓ Entraîner la force, la coordination et la vitesse sur fond de repos.
- ✓ Situer le "pic" d'entraînement (l'entraînement intensif) en milieu de cycle.
- ✓ Stimuler la tonification musculaire en fin de cycle et à la veille de la compétition (vitesse réactive, vitesse alactique, coordination).
- ✓ Respecter le dosage dans le cycle (quantité, intensité).
- ✓ Diminuer les charges de travail dans la deuxième partie du cycle.
- ✓ Planifier les phases de récupération et de régénération énergétique (Fifa, p. 07).

1-4-2. La séance d'entraînement du microcycle :

La séance d'entraînement fait partie du microcycle, elle est le "cœur" même du plan hebdomadaire. Chaque jour, l'entraîneur doit construire et planifier sa séance en fonction des objectifs journaliers, des objectifs d'apprentissage à moyen et long terme, des sollicitations physiologiques et physiques et du mental de l'équipe. Elle doit être variée, non pas au niveau des objectifs, mais essentiellement au niveau des méthodes et des formes d'entraînement utilisées. Sa durée totale est de 80' à 100', selon le type de séance, les objectifs et le cycle d'entraînement.

La séance d'entraînement comporte trois phases

a) L'échauffement ou la mise en train

Partie préparatoire de la séance, elle doit être progressive, avec une première période de course, de déplacements variés avec ou sans ballon, à rythme lent à modéré pour stimuler le système organique. Des exercices d'assouplissement et de coordination la suivent puis on

augmente progressivement le rythme par des exercices adaptés au football. Exercices à base de gammes techniques ou de jeux variés. Chez les jeunes, la coordination séparée et intégrée avec ballon doit être placée dans la mise en train. En général, il y a toujours une relation avec le contenu de l'échauffement et les objectifs de la phase de performance. La durée varie de 15' à 20' (Fifa, p. 14).

b) La phase de performance

Partie principale de la séance, c'est la période d'entraînement et d'enseignement à dominante et objectifs bien définis. Le contenu (jeux, exercices, activités d'apprentissage) doit être adapté aux objectifs, mais également proche de la réalité du match. Le dosage des activités d'entraînement doit être bien respecté, tant au niveau du volume, de la durée que de l'intensité. Les phases de récupération, le plus souvent actives, doivent être aussi organisées le plus souvent possible avec le ballon, surtout chez les jeunes. Au niveau de la formation, principalement de la préformation, le football joué doit être au centre du processus d'entraînement. Il devrait occuper entre 50% et 60% de la durée de la séance, sans toutefois oublier l'acquisition des qualités techniques, tactiques et mentales par des exercices progressifs analytiques. Dans l'entraînement, le jeu gagne à être mieux réparti entre les formes jouées, sur grandes surfaces et sur petites surfaces, et les exercices d'entraînement (Fifa, p. 14).

C'est à l'entraîneur de concevoir l'alternance (jeu – exercice analytique – jeu), ou encore formes séparées sans ballon ou intégrées avec ballon. Dans cette phase d'acquisition et d'apprentissage, la qualité du coaching (l'engagement de l'entraîneur, la justesse de ses interventions, la précision de ses corrections, son dynamisme) garantit l'engagement actif des joueurs et la réussite des objectifs d'entraînement.

La durée de cette période est variable : en général, elle est de 50' - 60' jusqu'à 70', selon les objectifs, le jour de la séance, les conditions climatiques, les habitudes culturelles et même selon le ressenti du coach.

c) Le retour au calme

Phase de relâchement physique et mental après la phase d'entraînement. Elle a lieu en général sur le terrain : course légère en groupe, exercices d'assouplissement et d'étirement musculaire. Complétée par une boisson hydratée ou énergétique, c'est la première action favorisant la récupération.

Chez les jeunes, cette phase est également éducative quant à leur bien-être et au respect de leur corps. C'est aussi le moment que choisit l'entraîneur pour évaluer la séance, pour fixer de nouveaux objectifs ou simplement pour communiquer avec eux. La durée varie de 10' à 15' (Fifa, p. 15).

1-5. La préparation

La préparation physique, c'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée».

On distingue 3 périodes de préparation physique :

- La préparation physique générale correspond au développement et à l'harmonisation de toutes les qualités physiques
- La préparation physique spécifique engendre le développement des qualités physiques en rapport avec l'activité
- La préparation physique orientée va demander l'harmonisation de tous les facteurs de la performance

La préparation physique est au service de l'athlète et de l'activité physique pratiquée. Elle ne doit pas se substituer aux priorités établies par les entraîneurs spécialistes de la discipline (delacroix, 2014-2015).

La préparation physique doit être une permanence du processus d'entraînement. Elle doit donc nécessairement adapter ses modalités d'application à l'organisation générale de ce processus. Aussi va-t-elle en quelque sorte calquer son ordonnancement sur la périodisation utilisée habituellement dans la plupart des sports, et qui distingue la période préparatoire, la période précompétitive (ou spécifique) et la période compétitive.

À chacune de ces périodes correspondra donc une orientation adaptée de la préparation physique, ce qui va donner lieu à une terminologie plus précise faisant la différence entre (PRADET, 2012, p. 21).:

1-5-1. La préparation physique généralisée (PPG) : visant au développement, mais surtout à l'harmonisation des différentes qualités physiques (travail des points faibles, par exemple).

Ce type de préparation physique sera pour l'essentiel mis en place durant la période préparatoire de l'entraînement.

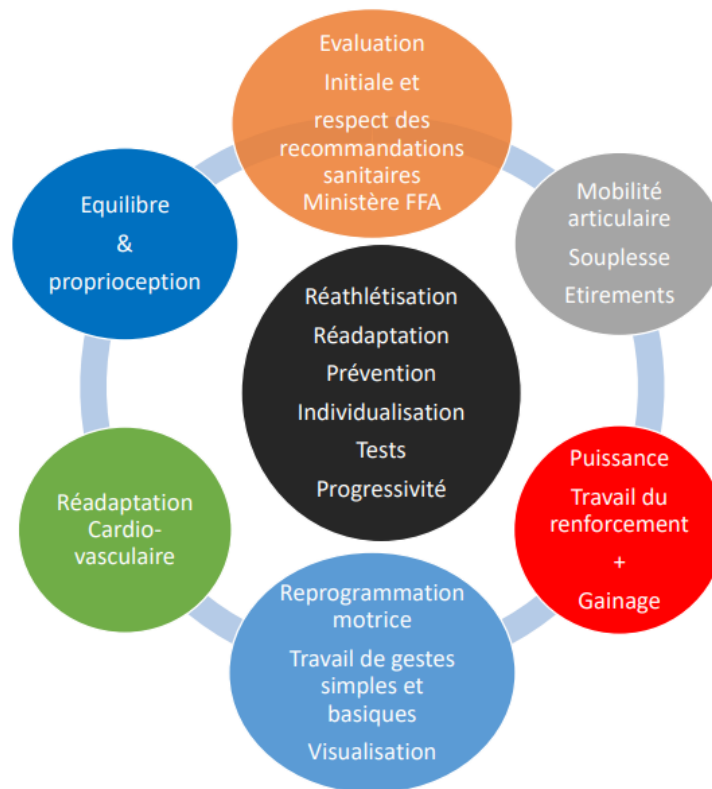


Figure 01 : préparation physique générale

1-5-2. La préparation physique auxiliaire (PPA) : recherchant le développement des qualités physiques les plus en rapport avec l'activité pratiquée, mais aussi sous la forme la plus spécifique et la plus adaptée aux choix technico-tactiques retenus, ainsi qu'aux caractéristiques individuelles de l'athlète.

C'est en particulier sur le travail des points forts qu'il conviendra de mettre l'accent à cette période. L'importance de la PPA ira croissant dans la période précompétitive.

1-5-3. La préparation physique spécifique (PPS) : tout entière soumise aux exigences compétitives de la spécialité sportive pratiquée, et dont le seul but sera de participer à l'émergence de ce que l'on a coutume d'appeler « l'état de forme » ou « l'état de condition physique absolue » (Matveiev) et qui se caractérise par l'harmonisation de tous les facteurs conditionnant la performance.

Parmi eux, les facteurs psychologiques, dont l'importance est déterminante. Ce type de préparation physique sera bien sûr mis en place pour l'essentiel durant la période compétitive (PRADET, 2012, p. 21).

1-6. Les qualités physiques :

1-6-1. Définitions et généralités :

Parce que la définition des qualités physiques a beaucoup de controverses, de discussion et de désaccord entre les chercheurs surtout au siècle dernier, en raison de la difficulté de l'énumérer et de le définir d'une part et d'autre part il existe d'autres écoles de pensée selon lesquelles les universitaires croient en la culture sportive dans les pays ci-dessous, nous discutons des points de vue de certains chercheurs sur le concept de forme physique. Et Barlus le connaît Bucher Walson d'Amérique : «le concept de traits bruns comprend un ensemble de capacités mentales et psychologique, moral, social, culturel, artistique et physique». Quant à l'expert russe (Corée ; Cofussi) "la condition physique est le résultat de l'effet de l'éducation physique sur les organes du corps, qui sont Diagnostic de niveau et développement des capacités motrices (Kasal, B ; Hamzoui, H., 2019)

Les qualités physiques ont un concept commun et largement utilisé dans la recherche sportive, et plusieurs définitions ont été données à ce sujet (la capacité à Forme physique, compétence physique (les qualités physiques, en tant que telles, désignent les capacités qui permettent et donnent au corps la capacité et la volonté de travailler sur la base d'un développement complet et connexe des caractéristiques physiques telles que l'endurance, la force, la vitesse et la flexibilité et l'agilité, et il est nécessaire pour le développement de ces qualités d'avoir une formation scientifique dans le domaine des habitudes cinétiques (A, 2021).

Traditionnellement les qualités physiques sont définies selon cinq termes qui sont (ACHOURI, 2021-2022, pp. 15-16):

- La résistance.
- La vitesse.
- La force.
- La souplesse.
- La coordination.

1-6-2. La souplesse :

1-6-2-1. Définition :

La souplesse articulaire (concerne la structure des articulations) et la capacité d'étirement (concerne les muscles, les tendons, les ligaments et les structures capsulaires) doivent être considérées comme des composantes de la souplesse et des sous-catégories de celles-ci... (WEINECK J, 1997, p. 273) .

Pour Canal M définit aussi le terme de souplesse et d'assouplissement ainsi : « ... la souplesse est le terme le plus large qui en anglais correspond à la flexibilité (flexibility) c'est-à-dire la possibilité de se « plier » facilement. L'assouplissement, pour prendre les termes les plus larges possibles, viserait la suppression des tensions susceptibles de limiter ou de contrarier le mouvement, recouvrant ainsi tous les domaines dans lesquels la souplesse est susceptible de s'exprimer ... (M. CANAL, 2005).

Le stretching vient du verbe anglais « to stretch » qui signifie « étirer ». Le but des étirements est l'acquisition de la qualité de souplesse permettant de « réaliser un geste ou une suite de geste avec un maximum d'amplitude et d'harmonie » (WAYMEL T , 1999).

1-6-2-2. Physiologie :

Excitabilité, tonicité, contractilité, élasticité sont les propriétés physiologiques du muscle.

Les fibres musculaires peuvent donc être étirées. Dans le muscle existent des corpuscules sensitifs qui renseignent sur l'état de tension du muscle. On appelle ces récepteurs les fuseaux neuromusculaires et les organes tendineux de Golgi.

Leur action est fondamentale. En effet, si l'exercice d'étirement est statique, l'élasticité musculaire sera sollicitée (appareil de Golgi).

Par contre, si l'étirement se fait par « à-coups » avec des temps de ressort, les récepteurs sensitifs vont réagir et provoquer une contraction musculaire au lieu de permettre l'étirement (fuseaux neuromusculaires). On parle alors de réflexe myotatique.

Donc un exercice d'étirement doit être conduit, doux, la position extrême est maintenue quelques secondes et l'on revient doucement à la position initiale.

Un échauffement bien conduit sera un facteur positif favorisant la souplesse. La souplesse participe à l'économie du geste en réduisant les contractions parasites; elle recule l'apparition de la fatigue et permet une récupération accélérée. Une souplesse extrême n'est pas à rechercher dans la plupart des spécialités sportives (sauf en gymnastique, danse, patinage artistique). Mais un travail régulier de souplesse est indispensable pour l'efficacité des gestes techniques et la prévention des accidents musculaires (Guyader, 2005, p. 81).

1-6-2-3. Amélioration :

- La souplesse musculaire sera développée par des exercices d'étirement.

- La souplesse articulaire sera travaillée par des assouplissements.
- Le yoga, la relaxation permettront de faire des progrès en souplesse.
- Le stretching comporte plusieurs méthodes, entre autres :
 - des étirements passifs avec l'aide d'un partenaire;
 - des étirements après contraction du groupe musculaire intéressé. Contraction du groupe musculaire 10 à 15 s. Étirement du groupe musculaire 15 à 20 s.

En ce qui concerne l'étirement des ischio-jambiers (groupe musculaire de la face postérieure de la cuisse), il est possible de faire des exercices de flexion du tronc sur les jambes tendues en position debout (ex.: toucher ses pieds avec les mains en gardant les jambes tendues).

Si l'effet d'étirement est réel, il y a une charge néfaste au niveau de la charnière lombo-sacrée de la colonne vertébrale.

Mieux vaut faire ces étirements avec la jambe en appui sur une barre (cf. le travail à la barre des danseuses) ou travailler en position assise au sol (voir les exercices à suivre).

Étirement actif et étirement passif

Assis au sol, jambes tendues et serrées, je rapproche le front de mes genoux : je fais un étirement actif.

Même exercice, mais un partenaire appuie sur mon dos pour maintenir la flexion du buste sur les jambes : l'étirement est alors passif (Guyader, 2005, p. 83).

1-6-3. La coordination :

1-6-3-1. Définition:

La coordination motrice est la capacité à réaliser un geste précis et intentionnel, avec vitesse (rapidité d'exécution), efficacité (le but est atteint) et fiabilité (taux de reproduction élevée), grâce à l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature squelettique. Le développement de la coordination permet de s'adapter à des conditions changeantes et d'apprendre de nouvelles possibilités de résolution.

Sous le terme de coordination sont regroupés les concepts d'habileté motrice, d'adresse et de technique. La coordination est déterminée par le processus de contrôle et de régulation du mouvement (OUDDAK, 2015, p. 10).

Elle correspond à l'adresse (l'agilité) fondée sur les facteurs physiques de la performance, le répertoire gestuel et la capacité d'analyse de la situation. Elle s'exprime par la maîtrise du mouvement ou du geste technique ainsi que son adaptation à l'environnement. Elle permet enfin de maîtriser des actions prévisibles (stéréotypes) ou imprévisibles (adaptation).

- **L'orientation** : capacité à tenir compte des modifications spatiales et environnementales.
- **La différenciation** : capacité à contrôler les informations sensorielles les plus importantes pour adapter sa force et son déplacement.
- **L'équilibre** : capacité à maintenir une position, à passer rapidement d'une position à une autre ou retrouver son équilibre après l'avoir perdu.
- **Le rythme** : capacité à réaliser une foulée, un mouvement cadencé et dynamique.
- **La réaction** : capacité à analyser rapidement une situation et à proposer une réponse motrice en conséquence.
- **La combinaison d'actions** : capacité à corréler les différentes parties du corps.
- **La réadaptation** : capacité à transformer un mouvement en cours pour l'adapter à une nouvelle situation ou à la continuer sous une forme différente.
- **L'analyse** : capacité à atteindre une harmonisation entre les différentes phases d'un mouvement permettant d'obtenir précision et économie dans le geste (OUDDAK, 2015, p. 10).

1-6-3-2. La coordination générale et la coordination spécifique :

La coordination générale correspond à toutes les actions psychomotrices non spécifiques, c'est à dire hors forme de production gestuelle destinée à réaliser un objectif précis et réglementé dans une discipline. L'apprentissage et l'entraînement doivent faire en sorte que le nombre de schémas de programmations motrices générales soit le plus élevé possible pour faciliter ensuite l'intégration de schémas spécifiques à une activité sportive.

Des "copies" de programmes, déposés dans les couches profondes du système nerveux central, vont être enrichies et perfectionnées par de nouveaux enseignements et permettront de constituer les fondements de futurs mouvements coordonnés (OUDDAK, 2015, p. 11).

1-6-3-3. Amélioration :

Les qualités de coordination ne peuvent être développées ou améliorées que par la répétition d'exercices nécessitant une grande contribution coordinatrice.

- Des exercices nouveaux, plus ou moins difficiles, demandant une adaptation de réalisation.
Des situations motrices simples connues amplifiées en difficulté.
- Des exercices diminuant le temps d'exécution des actions.

- Des situations modifiant les contraintes externes à l'action (OUDDAK, 2015, p. 12).

1-6-4. La vitesse :

1-6-4-1. Définition :

C'est la qualité physique qui permet d'exécuter un mouvement très rapidement ou de répéter un grand nombre de mouvements dans un temps donné.

1-6-4-2. Physiologie :

La vitesse fait appel au processus anaérobie alactique. L'exercice étant très court, l'O₂ qui est dans les poumons n'intervient guère, c'est avant tout l'O₂ fixé dans le muscle (myoglobine) et dans le sang (oxyhémoglobine) qui est utilisé (Guyader, 2005, p. 75).

La vitesse est une qualité neuromusculaire ; elle dépend de la vitesse de réaction déclenchant la contraction. Les fibres musculaires sont de deux types : fibres à contraction lente, fibres à contraction rapide.

Génétiquement, chaque individu possède un potentiel lui permettant d'être plus ou moins rapide. Si l'on peut améliorer d'une manière considérable les qualités d'endurance et de résistance, la vitesse ne pourra être développée que dans une proportion restreinte. Disons que c'est une qualité physique plus ou moins innée... Mais ce n'est pas une raison pour ne pas la travailler. Surtout si l'on veut progresser en vitesse maximale.

On distingue vitesse de déplacement (la course) et vitesse segmentaire qui représente la vitesse d'action d'un membre, d'un segment du corps (bras, jambes...). Ce dernier aspect s'apparente à une autre qualité physique : la détente. On parle aussi de vitesse de réaction (temps mis pour réagir à un signal, à un stimulus), de vitesse d'exécution (réponse motrice exécutée avec plus ou moins de vitesse).

Mais ces deux aspects sont liés. En effet, un boxeur, par exemple, aura très souvent une vitesse de réaction, une vitesse d'exécution (vitesse de bras) élevés en ayant par contre une vitesse de déplacement (course) moyenne.

Physiologiquement, le processus anaérobie alactique implique des efforts d'intensité maximale (Guyader, 2005, p. 77).

1-6-4-3. Amélioration :

- Qui dit vitesse dit une certaine forme de puissance. Des exercices de musculation dynamique (charges moyennes) permettront ainsi d'améliorer la vitesse. Vitesse de déplacement : travail répété sur des distances courtes. Effort : intensité maximale, récupération complète.
- Vitesse d'exécution : développée par la répétition des gestes techniques. Vitesse de réaction : exécution d'accélération vives (course ou geste technique) à un signal (auditif ou visuel) ou avec départ assis, allongé, dos tourné (Guyader, 2005, p. 77).

En sport collectif, il semble intéressant de travailler la vitesse-vivacité : déplacements sur des distances courtes avec des changements de direction, blocage et demi-tour... La vitesse-puissance ou vitesse-débit sera développée par des séries sur distances courtes (20 m, 30 m, 40 m).

La vitesse-capacité sera renforcée par des séries sur des distances plus longues (50 m, 100 m, 150 m).

En vitesse, on travaillera d'abord la puissance et ensuite la capacité.

1-6-5. La résistance :

1-6-5-1. Définition :

C'est la qualité physique qui permet de prolonger un effort intense ou de répéter un effort court et intense (Guyader, 2005, p. 69).

1-6-5-2. Physiologie

La résistance utilise le processus anaérobie lactique. Effet sur la circulation: augmentation du débit sanguin.

Incidences musculaires : le muscle repousse l'apparition de la fatigue et peut supporter des charges de travail élevées et des lactates.

1-6-5-3. Amélioration :

- Tout travail physique ou technique intense et répété.
- Interval training.

- Travail technique sous pression ; par exemple, pour un tennisman, plusieurs enchaînements coup droit-revers sur un rythme élevé. Pour un volleyeur, enchaînement smash-revenir à la ligne des 3 mètres. Donc, travail technique en état de fatigue. • Il est possible de développer une autre qualité physique alliée à la résistance. Ex : la détente en faisant exécuter des multi-bonds.

Si l'on veut développer la puissance de cette qualité physique, il conviendra de faire des efforts intenses mais courts (15 à 50 s) pour accroître la capacité, il faudra faire exécuter des exercices plus longs (1 à 1 mn 30) mais moins intenses ; la récupération étant toujours incomplète et passive.

On distingue plusieurs aspects dans le travail de résistance ; en jouant sur les paramètres fondamentaux de tout procédé d'entraînement (Guyader, 2005, p. 69).

1-6-6. La force :

1-6-6-1. Définition :

Force et puissance sont les qualités qui permettent d'exercer la musculature sur une résistance (Guyader, 2005, p. 86).

Endurance et résistance sont des qualités de base ; la puissance est souvent la qualité qui permet de faire la différence (le service du tennisman, le smash du volleyeur, la puissance du cycliste lors du sprint, la puissance du boxeur...).

Toute activité physique provoque un renforcement musculaire. Étant donné les exigences du sport moderne, le sportif ne peut se contenter de la musculation dont il profite en pratiquant son activité. Afin d'être opérationnel, il lui faut faire de la musculation au cours de ses entraînements.

Ce qui différencie force et puissance, ce sont les charges qui seront utilisées pour les développer. La force est travaillée avec des charges maximales ou proches du maximum (par rapport aux possibilités de l'individu).

La puissance sera développée par des charges représentant 60 à 80% des possibilités du sportif, permettant un plus grand nombre de répétitions.

On donne comme formule pour la puissance $P = \text{force} \times \text{vitesses}$ La musculature sera donc exercée contre une résistance (force) mais les mouvements seront dynamiques (vitesse).

En dessous de 60%, on obtiendra un simple renforcement musculaire et des charges légères permettront un entretien musculaire.

La musculation est l'ensemble des procédés ou des exercices permettant d'améliorer la force ou la puissance des muscles.

1-6-6-2. Physiologie :

La force fait appel au processus anaérobie alactique (effort court et intense). La puissance sollicite le processus anaérobie lactique ou aérobie selon la charge, le rythme et le nombre de répétitions des exercices.

Si la souplesse fait appel à l'élasticité musculaire, la musculation fait intervenir une autre propriété musculaire : la contractilité (Guyader, 2005, p. 87).

Mécanisme de la contraction :

Le muscle comporte des fibres musculaires regroupées en faisceaux. Chaque groupe de fibres musculaires reçoit une innervation motrice. L'influx nerveux déclenche la contraction qui est possible grâce :

- à des phénomènes chimiques libérant de l'énergie ;
- à la structure des myofibrilles qui comporte des filaments d'actine et de myosine. Les filaments d'actine se rapprochent les uns des autres tirés par les filaments de myosine.

Le développement musculaire s'explique par le phénomène de surcompensation des protéines musculaires. Il faut savoir que toutes les fibres d'un muscle ne se contractent pas en même temps. Nous avons déjà vu qu'il y avait deux types de fibres musculaires : les fibres de type I à contraction lente qui sont les fibres rouges ; les fibres de type II supportant les contractions moins longues, à contraction rapide.

1-6-6-3. Amélioration :

Pour développer force et puissance il faudra faire de la musculation. La musculation répond, comme l'amélioration de toute qualité physique, au principe de surcharge. Pour qu'il y ait développement il faut :

Une certaine quantité et intensité de travail. En dessous d'une certaine charge il n'y a pas de stimulation suffisante.

- Une augmentation progressive de la charge puisque par l'entraînement les possibilités maximales du sportif vont augmenter.

Que la musculation corresponde aux exigences de la spécialité sportive (Guyader, 2005, p. 88).

1-7. Caractéristiques de Développement pour les volleyeuses des moins de 14 ans :

1-7-1. Développement physiologique :

À ce stade, les fonctions de tous les systèmes corporels changent à des degrés divers, mais le changement le plus important à ce stade est la survenue de la puberté sexuelle, précédée d'une période de croissance physique rapide, en particulier en longueur, et de la croissance de la taille de le cœur est noté par un rythme supérieur à la croissance des veines et des artères, la pression artérielle augmente et l'estomac se développe et se dilate Pour répondre aux besoins du corps en développement, les organes du système digestif se développent à peu près dans la même proportion. Le métabolisme fluctue, entraînant une augmentation de l'appétit chez l'adolescent (Melhem, 2014, p. 365).

1-7-2. Développement physique et motrice :

Apparition de symptômes sexuels, qui se définissent chez les garçons par l'apparition de poils pubiens et axillaires, et d'une voix rauque et hypertrophiée, et chez les filles par l'apparition de poils dans les mêmes zones du corps en plus de la saillie des seins et rondeur des fesses.

La croissance des os et des muscles augmente à un rythme très rapide à ce stade par rapport à n'importe quel stade précédent des trois stades de l'enfance auxquels ils ont été exposés, mais le rythme de cette croissance chez les filles est plus rapide que celui des garçons, et une fille peut atteindre sa longueur maximale et son poids maximal vers l'âge d'environ 16. Alors que le garçon atteint la longueur maximale et le poids maximal vers l'âge d'environ 18 ans, mais en général, la croissance de la taille et du poids chez les deux sexes peut se poursuivre jusqu'à l'âge de 21 ans (Fawzy, 2003, pp. 63-64).

1-7-3. Développement émotionnelle :

Du fait des changements physiques et physiologiques survenus chez l'adolescent à ce stade, il se sent éloigné du monde des jeunes et étranger au monde des adultes qui n'ont pas reconnu qu'il les avait rejoints (Fawzi, 2003, pages 63-64).

1-7-4. Développement Social :

S'éloigner de la famille pour se libérer de son autorité, et essayer d'appartenir à un groupe de camarades du même âge, à travers lequel il peut s'affirmer et s'exprimer en toute liberté, se lier d'amitié avec le sexe opposé sans chercher à le montrer, et cette amitié se caractérise si elle se forme avec une sincérité et un sacrifice extrêmes.

Chapitre 02 :
Le volley Ball

Avant-propos :

William G. Morgan est né en 1870 dans l'état de New-York. Étudiant au collège de l'Y.M.C. A de Springfield, il devient en 1894 directeur de l'éducation physique au collège de Holyoke dans l'état de Massachusetts. De par ses fonctions, il eut l'opportunité d'établir, de développer et de diriger de vastes programmes d'exercices et de sport de la haute classe pour des jeunes adultes. Avant la fin de ses études, il rencontra James Naismith qu'il avait connu au lycée et qui en 1894, avait inventé le Basket-ball. Quatre ans plus tard, en 1895 comme le Basket en était à ses débuts et certains refusaient de jouer en raison des multiples contacts physiques, William Morgan décida alors d'inventer un nouveau jeu qui n'occasionnait pas ce contact. De là est née l'idée d'inventer la maisonnette.

Pour se faire Morgan s'inspira d'un jeu allemand, le Fantshale, dans lequel il était permis de rebondir le ballon à deux reprises. Mais puisqu'il recherchait des profits pour les bourgeois qui suivaient ses cours le matin un jeu récréatif sans contact pouvant se pratiquer avec un matériel sommaire, s'inspira alors du Tennis et du Basket inventé par son camarade James Naismith. Il utilisa d'abord le ballon de Basket trop lourd, puis la vessie de ce ballon trop légère, en fin il fit fabriquer un ballon en cuir avec une vessie en caoutchouc pesant environ 300g. C'est après que William Morgan présenta ce jeu lors de la conférence des directeurs de l'éducation physique de l'Y.M.C. A organisée à Springfield à la grande satisfaction de tous. C'est alors qu'en 1896 que M. Halstead lui donna ce nom de Volley-ball il fit remarquer à Morgan que les joueurs semblaient faire partir le ballon en arrière et en avant au-dessus du filet et qu'alors Volley-ball serait un nom plus descriptif pour ce sport.

2-1. Historique de la pratique du volleyball en Algérie :

En Algérie, le volleyball a fait son apparition avant la première guerre mondiale. A cette époque, seulement quelques équipes étaient intégrées au sien de l'union fédérale des sociétés gymnique d'Afrique du nord.

Le volleyball ne fut pratiqué à titre officiel qu'en 1963, avec la création de la fédération nord-africaine de volleyball. Le mouvement naquit à Alger ou une ligue fut créée. Par la suite il s'étendit en Omanie et au Maroc avant de toucher le constantinois et la Tunisie. Les années quarante virent l'émergence de talentueux joueurs tel que Ould Moussa. Les frères Bourkaïb, Djabran, Benheddad, et des autres A cette génération succéda une autre, constituée de Chebahi, Madiou, Ferkioui...etc.

A l'indépendance nationale, la jeune fédération algérienne de volleyball pouvait s'enorgueillir de des dirigeants d'envergure qui s'attelèrent à la vulgarisation de cette discipline en élargissant sa base de pratiquants dans les quartiers, ainsi qu'en milieu scolaire et universitaire.

Ce n'est qu'au milieu des années 1980 qu'un travail scientifique rigoureux a été lancé par un grand monsieur de la discipline, Salim Allili, qui restera une figure de proue du volleyball national par la dynamique qu'il a su insuffler et ayant permis l'éclosion d'une pléiade de volleyeurs talentueux ainsi que d'équipes issues de l'intérieur du pays, telles que l'ORB Akbou, le M.B. Bejaia, l'I.R. B Laghouat, le P.O Chlef, l'OM. Médéa.... Hélas cette dynamique fut interrompue le limogeage inexplicable et inexploqué de M. Salim Allili par la tutelle de l'époque. C'était l'époque des nominations des présidents de fédération sportives. M.Chenounou Saad' Eddine le remplace.

Notre équipe nationale se positionnant au troisième (3ème) rang de la hiérarchie continentale (AMRAI, 2017-2018, p. 09).

2-2. Historique du volleyball algérien féminin :

Le volleyball féminin algérien a été représenté à plusieurs reprises à l'échelle mondiale et continentale par diverses catégories de l'équipe nationale. La catégorie senior, elle a été représentée au niveau mondial en 1990 lors du championnat du monde promotionnel, et au niveau continental, l'équipe nationale s'est classée quatrième à trois championnats d'Afrique en 1976, 1985 et en 1987. Cette catégorie a été médaillée d'or en 1978 à l'occasion des jeux africain, en 1989 elle s'est classée deuxième lors du tournoi de la coupe Arabe.

Notre équipe nationale senior dames ont pris part aux jeux panarabes organisés à Beyrouth en 1987 et où elle s'est classée à la deuxième place parmi quatre équipes, durant la même année, elle a occupé la onzième sur quinze équipes en Italie lors des universiades, et après avoir passé la première tour éliminatoire au championnat du monde de 1998, elle a été disqualifiée au deuxième tour mais sa prestation a été jugée satisfaisante.

Les dernières participations de nos représentantes de volleyball féminin Algérien été aux jeux africains 2007 médaillée en or, championnat d'Afrique 2007 à Kenya et en tournoi qualificatif aux jeux olympiques de Pékin qui s'est déroulé à Blida (Algérie) en 2008, elle a décroché sa qualification aux jeux olympique de Pékin de 2008, à l'occasion de la tenue des championnats d'Afrique des nations, L'Algérie c'était inclinée en finale face au pays hôte sur le score de 3 sets à 1. Elle décroche tout de même une qualification à la coupe du monde Japon novembre 2011, le seconde rendez-vous les jeux africains de Maputo (Mozambique) disputés en 2011 ont permis à L'EN féminine de conserver sa médaille d'or, participation à la coupe du monde 2011 Japon, elle sont pris par des jeux arabe de Doha en 2011, pour la deuxième place, elle poursuivra assidument sa préparation pour le tournoi de Blida elle décroche encor sa qualification au Jo 2012 à Londres ou elle participera (AMRAI, 2017-2018, pp. 08-09).

2-3. Définition du volley-ball :

Le volley-ball est un sport collectif qui oppose deux équipes de six joueurs sur un terrain de dix-huit mètres par neuf mètres.

Ce terrain est divisé par une ligne centrale au-dessus de laquelle se trouve le filet. Le but du jeu est de faire tomber le ballon dans le camp adverse et de l'empêcher de toucher le sol de son propre camp en l'envoyant réglementairement par-dessus le filet.

Chaque équipe dispose de trois touches pour renvoyer le ballon, sachant qu'un joueur ne peut pas toucher le ballon deux fois consécutivement, sauf au contre où le joueur peut retoucher le ballon qu'il vient de toucher. Le ballon est mis en jeu par un service réalisé par le joueur arrière droit placé derrière la ligne de fond du terrain. Ce joueur frappe le ballon d'une seule main afin de l'envoyer au-dessus du filet dans le camp adverse. L'échange continue jusqu'à ce que le ballon touche le sol, les murs ou autre objet, soit envoyé dehors ou qu'une équipe ne puisse le renvoyer directement ou réglementairement.

En volley-ball, l'équipe qui remporte l'échange marque un point. Quand l'équipe recevante gagne l'échange, elle marque un point et gagne le droit de servir. Ses joueurs effectuent alors une rotation d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour gagner le match, une équipe doit gagner trois sets de vingt-cinq points (Gaëlle Blanvillain, 2022).

2-4. Les exigences actuelles de volleyball

Aujourd'hui, le volleyball est un sport totalement différent de celui pratiqué il y a 30 ans. Les nouvelles règles n'ont certes pas changé les techniques, mais elles ont modifié en profondeur le comportement et le rôle des joueurs.

Le volleyball actuel a subi des modifications quant aux règles de jeu. En effet, un des objectifs visés par la FIVB est de raccourcir la durée des matchs en vue d'une meilleure couverture médiatique et attrait des sponsors et public.

Le volleyball, tout en étant proche d'autres jeux sportifs collectifs, diffère de ceux-ci par ses particularités spécifiques. La particularité de l'activité compétitive réside dans l'exécution d'un grand nombre de gestes techniques et d'actions tactiques telles que le smash, le contre (block), passe, la réception.etc. Réalisé dans une courte période de temps mais avec de fréquentes interruptions.

- Les ballons, moins gonflés et colorés diminuent la puissance des frappes, facilitent le contrôle et la vision de la balle.
- Le jeu avec tout le corps diminue les déplacements en défense.
- Le libero, joueur arrière, libre de ses entrées et sorties du terrain spécialiste de la réception et de la défense, permet de ne jouer qu'avec un vrai réceptionneur spécialiste. Cela amène, sur le terrain, un attaquant centreur supplémentaire, souvent remplacé par le libéro sur les postes arrières, changeant ainsi la physionomie de certaines équipes (Yahiaoui, 2017-2018, p. 20).
- Le système de marque continue "RPS" a diminué le temps de jeu.

Le rally point system (RPS), comme l'appellent les anglophones, a complètement modifié la philosophie de jeu. Cette modification profonde fut d'ailleurs à l'époque une des principales argumentations des adversaires de cette réforme. Les deux principales raisons à sa mise en œuvre étaient premièrement, la nécessité "d'être programmables par les télévisions" et donc de maîtriser la durée des rencontres et deuxièmement, d'être plus lisible pour un public non averti,

notamment dans la distribution des points. Avant l'événement de la marque continue, seule l'équipe qui avait le service pouvait marquer un point. Avec le RPS, chaque action est conclue par l'attribution d'un point. Les conséquences de cette règle sur les structures même de ce sport sont une véritable révolution.

Les temps de jeu ont été considérablement raccourcis, (Blain.P, 2006). Cette limitation de la durée des matchs a induit des modifications dans la gestion de la préparation de l'équipe et dans la gestion de la compétition.

La tactique de jeu a également été impactée par cette nouvelle règle. L'ancien système s'appuyait sur une construction patiente de la victoire dans laquelle le concept de ne pas perdre le point était partie intégrante de jeu. Nous sommes maintenant dans une dynamique d'efficacité immédiate ou l'erreur est directement sanctionnée par un point à l'adversaire. Les erreurs de l'adversaire représentent, à l'heure actuelle, entre 10 et 30 % des points inscrits par une équipe (Blain.P, 2006).

Même si les qualités techniques, physiques et tactiques sont des éléments indispensables, les qualités mentales ont pris un poids plus important que par le passé dans la performance du joueur. La capacité à gérer le stress, à prendre ses responsabilités et à maîtriser sa concentration sont des qualités que le RPS a, sans conteste, mis en avant, non pas qu'elles étaient absentes avant le RPS, mais elles doivent maintenant s'exprimer dès le premier point et non pas seulement à la fin du set.

Le nombre de rotation par set, a rapproché les niveaux entre les équipes. Il faut tourner rapidement au service adverse et réaliser 7 à 10 points sur son service pour gagner un set.

Les deux temps morts techniques à 8 et 16 points ainsi que la possibilité pour l'entraîneur de s'approcher du terrain facilitent le managérat.

Enfin, la possibilité que le ballon touche le filet au service a redonné un peu de marge au service à risque.

Le volleyball de haut niveau actuel demeure un sport très stratégique, basé sur la hauteur, la puissance et la vitesse. Les moyens d'analyse vidéo et informatique permettent de déterminer précisément les tendances de jeu de l'adversaire ainsi que les points clés qui feront basculer le rapport de force en faveur d'une équipe. Les matchs sont préparés avec vidéo informatique, numérisation d'images, montages, plans de jeu déterminés les joueurs doivent être capables

ensuite, d'appliquer un certain nombre de systèmes organisés, afin de jouer sur les points faibles de l'adversaire et de s'opposer à ses points forts (Yahiaoui, 2017-2018, p. 21).

2-5. Tendances actuelles du haut niveau féminin :

Les tendances du haut niveau sont les mêmes dans tous les sports, comme le jeu est devenu plus vite, plus puissant (haut, fort), les intentions sont mieux cachées. La différence entre le meilleur niveau international et le niveau national c, est la lecture et la compréhension des trajectoires priment sur l, observation de la joueuse. Le volleyball actuel a subi des modifications quant aux règles de jeu, en effet, un des objectifs visés par la FIVB, et de raccourcir la durée des matchs en vue d'une meilleure couverture médiatique et attraites des sponsors et public. Le nouveau système de pointage rend le volleyball plus spectaculaire (Boucher.j, 1993).

2-6. LES CARACTERISTIQUES DU JEU :

C'est un sport joué par 2 équipes de 6 joueurs, sur un terrain de 9m par 18m divisé en 2 parties par un filet. Le but du jeu est d'envoyer le ballon par-dessus le filet afin qu'il retombe dans le camp adverse en 3 touches de balles maxi (en plus du contact effectué par le contre) ou forcer l'adversaire à le mettre en dehors du terrain. La balle est mise en jeu par une frappe de service au-dessus du filet et chaque fois qu'une équipe gagne l'échange elle marque un point et gagne le service. Chaque joueur passe au service en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

2-6-1. Installation et équipement :

a) AIRE DE JEU :

L'aire de jeu comprend le terrain de jeu et la zone libre. Elle doit être rectangulaire et symétrique (FIVB, 2021, p. 12).

b) DIMENSIONS :

Le terrain de jeu est un rectangle mesurant 18 x 9 m, entouré d'une zone libre d'au moins 3m de large sur tous les côtés. L'espace de jeu libre est l'espace situé au-dessus de l'aire de jeu et libre de tout obstacle sur une hauteur d'au moins 7 m, mesurée à partir de la surface de jeu. Pour les compétitions FIVB, Mondiales et Officielles, la zone libre mesurera 5 m à partir des

lignes de côté et 6,5 m à partir des lignes de fond. L'espace de jeu libre doit mesurer au moins 12,5 m de haut à partir de la surface de jeu (FIVB, 2021, p. 12).

c) SURFACE DE JEU :

La surface de jeu est plate, horizontale et uniforme. Elle ne doit présenter aucun danger de blessure pour les joueurs. Il est interdit de jouer sur une surface rugueuse ou glissante. Pour les compétitions FIVB, Mondiales et Officielles, seule une surface en bois ou synthétique est autorisée. Toute surface doit être au préalable homologuée par la FIVB.

En salle, la surface du terrain de jeu doit être de couleur claire. Pour les compétitions FIVB, Mondiales et Officielles, des couleurs blanches sont requises pour les lignes. D'autres couleurs, différentes les unes des autres, sont requises pour l'aire de jeu et la zone libre. L'aire de jeu peut être de couleurs différentes pour différencier la zone avant et la zone arrière (FIVB, 2021, p. 12).

d) ZONES ET AIRES :

d-1) Zone avant :

Dans chaque camp, la zone avant est délimitée par l'axe de la ligne centrale et le bord extérieur de la ligne d'attaque. Les zones avant sont censées se prolonger au-delà des lignes de côté jusqu'à la fin de la zone libre.

La zone de service est la zone de 9 m de large située derrière chaque ligne de fond. Elle est limitée latéralement par deux traits de 15 cm de long tracés à 20 cm en arrière et dans le prolongement des lignes de côté. Ces deux traits sont inclus dans la largeur de la zone de service. En profondeur, la zone de service s'étend jusqu'au fond de la zone libre (FIVB, 2021, p. 12).

d-2) Zone de service :

La zone de service est la zone de 9 m de large située derrière chaque ligne de fond. Elle est limitée latéralement par deux traits de 15 cm de long tracés à 20 cm en arrière et dans le prolongement des lignes de côté. Ces deux traits sont inclus dans la largeur de la zone de service. En profondeur, la zone de service s'étend jusqu'au fond de la zone libre (FIVB, 2021, p. 12).

d-3) Zone de remplacement :

La zone de remplacement est délimitée par le prolongement des deux lignes d'attaque jusqu'à la table du marqueur.

d-4) Zone de changement du Libéro :

La zone de changement du Libéro est une partie de la zone libre située du côté des bancs d'équipe, limitée par le prolongement de la zone d'attaque et de la ligne de fond.

d-5) Aire d'échauffement :

Pour les compétitions FIVB, Mondiales et Officielles, les zones d'échauffement, d'une taille d'environ 3 x 3 m, sont situées dans les deux coins du banc, en dehors de la zone libre, où elles n'obstruent pas la vue des spectateurs, ou alternativement derrière le banc de l'équipe où la tribune commence à plus de 2,5 m de la surface du court (FIVB, 2021, p. 13).

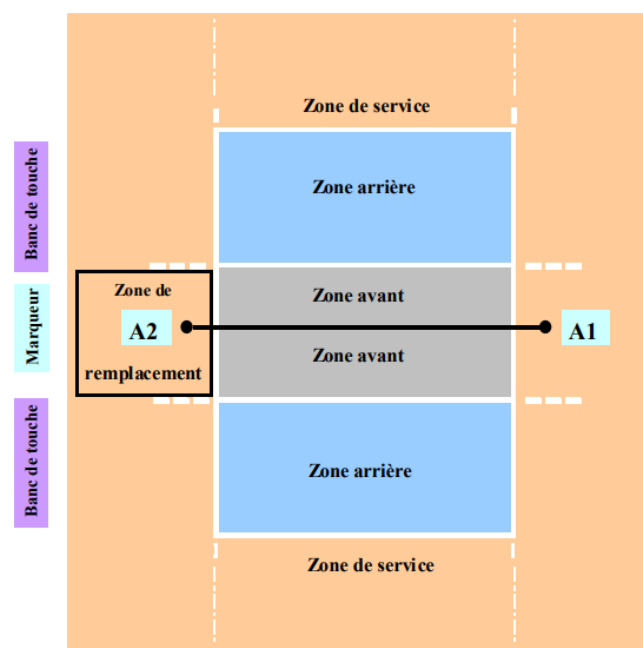


Figure N° 02 : l'Aire de jeu

2-7. LA technique du joueur Volley-Ball :

La technique c'est « l'ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre par l'homme, pour effectuer le plus efficacement possible une tâche motrice donnée ». La technique est définie comme une forme de production de « l'expérience socio-historique de l'humanité ». Il s'agit de se démarquer des techniques sportives qui « ont toujours occupé une place quasi exclusive dans les contenus d'enseignement » (DAHBI Salaheddin, 2015-2016, p. 15).

- **Le service :**

- Le service est la première arme d'attaque, C'est la touche d'engagement
- Il existe plusieurs types de service

❖ **Service smashe :**

- ✓ Illustré par les meilleurs serveurs du Championnat ;
- ✓ C'est l'action de Lancer du ballon sur la pose de l'appui droit pour un droitier (gauche pour un gaucher) en haut et en avant ;
- ✓ L'impulsion et armé du bras avec un déplacement important du joueur dans la suspension.

❖ **Service smashe flottant :**

- ✓ Le plus utilisé ;
- ✓ Le lancer du ballon se fait au-dessus de la ligne de fond, l'impulsion est contrôlée afin de maîtriser la frappe du ballon (DAHBI Salaheddin, 2015-2016, p. 16).

❖ **Service Tennis :**



Figure N° 03 : Service Tennis

❖ **Service Basketball :**



Figure N° 04 : Service Basketball

- **La passe :**

- Consiste à toucher le ballon avec les 10 doigts, ceux-ci sont raidis et légèrement arrondis.

La touche de balle doit être instantanée.

Lorsqu'on aborde la technique de la passe, deux aspects sont à envisager :

- ✓ passe par un joueur spécialiste : le passeur
- ✓ passe par un non spécialiste : un attaquant

❖ Passe avant :

- ✓ Le placement des mains permet d'accueillir le ballon, le passeur laisse le ballon entrer dans ses mains (prendre et jeter le ballon) (DAHBI Salaheddin, 2015-2016, p. 18).

❖ Passe arrière :

- ✓ Tenir son dos et sa tête et faire la passe partir des poignets.

❖ Passe du non passeur :

- ✓ la passe de non passeur appelée également la passe de relais ;
- ✓ la hauteur de la passe est 2 à 3 fois la mire et la trajectoire ne doit pas couper le filet (DAHBI Salaheddin, 2015-2016, pp. 18-19).

- **Le contre**

C'est l'action de sauter seul au filet pour "bloquer" immédiatement le smash de l'adversaire, le contre peut se faire d'une manière individuelle ou collective :

❖ Bloc individuel :

Figure N° 05 : Bloc individuel

❖ Bloc de la centrale :

- ✓ le joueur a l'intention de prendre le plus de place possible, c'est une sorte de la fermeture d'un angle.

❖ Bloc sur attaque en deux (02) :

- ✓ L'ailier revient vers la centrale.

❖ Bloc sur attaque en trois (03) :

- ✓ les deux ailiers reviennent vers la centrale, et les 3 cherchent l'homogénéité (DAHBI Salaheddin, 2015-2016, pp. 20-21).

- L'attaque

- ✓ L'attaque est la Frappe de balle en extension sur une passe haute à l'une des 2 ailes, en vue de la rabattre violemment dans le camp adverse

❖ Attaque à l'aile :

- ✓ L'attaquant cherche une course d'élan oblique et essaye de frapper
- ✓ la balle devant soi le plus haut possible et engager les épaules vers l'avant.

❖ Attaque en fixation :

- ✓ L'attaquant cherche le ballon au-dessus de la tête du passeur et cherche à garder l'espace par rapport au filet pour frapper le ballon devant soi.

❖ Attaque basket

- ✓ la course d'élan de l'attaquant est en direction du poteau en conservant la distance par rapport au filet et l'attaque se fait avec un appel 1 pied (DAHBI Salaheddin, 2015-2016, pp. 22-23).

- La réception :

Geste technique consistant à recevoir le service de l'adversaire (dans la plupart des cas, elle est réalisée en manchette)



Figure N° 06 : La réception dans l'axe



Figure N° 07 : La réception hors axe

- La défense :

Acte d'opposition aux attaques de l'équipe adverse, en volleyball, le défenseur anticipe et se déplace vers le point de chute probable du ballon et réagit pour éviter la chute du ballon dans la zone de son équipe (DAHBI Salaheddin, 2015-2016, pp. 24-25).

2-7. Chaînes d'actions de chaque poste**2-7-1. Service :**

- 1) Observation et prise d'information chez l'adversaire
- 2) Préparation service (rituel-but)
- 3) Service
- 4) Courir rapidement sur position de base

2-7-2. Passe:

- 1) Observation et prise d'information chez l'adversaire et dans sa propre équipe
- 2) Annonce des différentes passes en ayant une combinaison idéale et une solution de sécurité
- 3) Pénétration rapide sur position de passe (2 1/2)
- 4) Ouverture vers la réception
- 5) Déplacement rapide sous le ballon
- 6) Orientation
- 7) Soutien
- 8) Déplacement rapide vers position de base (Luc Volley-ball, 2015, p. 08).

2-7-3. Attaquant-réceptionneur :

- 1) Observation du serveur
- 2) Prise de posture adéquate en fonction du service à venir Observation de la trajectoire du service et déplacement rapide vers la zone de réception
- 3) Réception en étant en équilibre
- 4) Déplacement rapide vers la position d'attente pour l'attaque Observation de l'adversaire et prise d'élan
- 5) Attaque ou soutenir
- 6) Déplacement au contre ou en défense

2-7-4. Contre :

- 1) Observation de l'équipe adverse (passeur avant, attaquants)
- 2) Communication avec les autres contreurs et défenseurs
- 3) Position de base du contre en étant active
- 4) Observation : Ballon-Passeur
- 5) Déplacement et contre.
- 6) Ballon-Attaquant Déplacement en défense
- 7) Position de base de contre ou prise d'élan pour attaque

2-7-5. défenseur-libro

- 1) Observation de l'équipe adverse (passeur avant, attaquants).
- 2) Communication avec les autres défenseurs
- 3) Préparation des options en cas de passe (libéro)
- 4) Position de base de défense en étant active.
- 5) Se placer à côté du contre (au milieu du contre pos).
- 6) Défense ou passe et amener l'équipe au soutien (Luc Volley-ball, 2015, p. 08).

2-8. Caractéristique de la performance en volleyball

Le volleyball qui ne cesse de progresser est arrivé à un degré de performance très élevé. Cette évolution est influencée par les nouvelles dispositions introduite dans les règlements. A cela s'ajoute le développement technique et morphologique des athlètes« Tailles impressionnantes » ; ceci a amené les entraîneurs à envisager des ajustements et une approche nouvelle dans les méthodes utilisées afin d'amener l'athlète à réaliser de hautes performances en compétition.

Les modifications substantielles opérées aux règles du volleyball dans les années précédentes ont changé d'une façon considérable les caractéristiques du jeu. Ces règles n'ont pas seulement influé sur le comportement technico-tactique des équipes mais elles ont fourni des changements significatifs des aspects psychophysiologiques de la performance (AMRAI, 2017-2018, pp. 56-57).

2-8-1. L'aspect physique :

D'après Cardinal (1986), la préparation physique ne devient pas bénéfique que dans la mesure où celle-ci s'engage de façon équilibrée avec la préparation technico-tactique et psychologique du joueur. Tout athlète chez qui l'un de ces aspects est négligé ne peut espérer atteindre des performances intéressantes. Ainsi, on peut trouver dans la littérature récente un bon nombre de modèles d'accès à la performance (AMRAI, 2017-2018).

Le somato type (les données biométriques) est les qualités physiques qui sont bien mentionnées dans ces propositions. Il n'y a pas de réponse définitive, mais on peut dégager de ces propositions un certain nombre de constantes à savoir : que le volleyball est un sport dans lequel il est évident que le somato type (taille en particulier) joue un rôle très important voire prépondérant et qui nécessite d'autre part les qualités d'endurance physique et mentale, de la vitesse et de la précision ainsi que la force et la solidité (AMRAI, 2017-2018, p. 57).

2-8-2. L'aspect technique :

Selon Cardinal (1986), les experts ont confirmé après analyse des cycles olympiques précédents, que la maîtrise technique joue un rôle décisif dans le développement de la performance. Souvent l'origine des défaites était le manque de maîtrise des différents gestes techniques, par contre dans le cas contraire, la maîtrise technique était à l'origine du succès de l'équipe.

2-8-3. L'aspect tactique :

Selon Pelletier (1989), la tactique est le facteur le plus important qui apporte un ascendant à l'équipe qui la maîtrise mieux, car la victoire en volleyball est un combat incessant opposant différentes conceptions tactiques. Il est important de savoir que la tactique repose sur les possibilités d'une équipe et sur les systèmes qui semblent les plus adaptés aux joueurs que vous entraînez.

2-8-4. L'aspect psychologique :

Les caractéristiques psychologiques jouent un rôle crucial et constituent les conditions et les raisons les plus importantes dans l'évolution de la performance en volleyball. D'après Ming (1991), les compétitions de volleyball se déroulent dans un intense et violent climat d'opposition et de confrontation, le jeu exige de la part des joueurs de sauts vigoureux, des

courses très rapides, des actions très physiques comme les attaques et les services smashés, toutes ces habiletés et situation de jeu pouvant être réalisées avec succès en compétition. Le niveau atteint alors, dépasse souvent celui de l'entraînement.

Pendant une rencontre de volleyball, le tempérament et les dispositions mentales des participants devraient être assez équilibrés de sorte à composer une rigide et inflexible attitude douce et souple. En composant ainsi ; les défis posés par des phases de jeu de difficultés complexes, peuvent être relevés en amenant une stabilité de l'état psychologique de l'ensemble de l'équipe grâce à des apports mutuels. Le niveau qu'au niveau de préparation tactique et technique. Principales évolution et tendances en volleyball (AMRAI, 2017-2018, p. 58).

Partie pratique

Chapitre 01 :

Matériel et Méthode

1-1. L'étude exploratoire :

C'est la première étape qui aide le chercheur à avoir une vue d'ensemble avant d'effectuer l'étude principal.

Et suivant la méthodologie scientifique, nous avons fait l'expérience exploratoire sur un échantillon de 05 joueurs du club de volley-ball féminin U-14. On a effectué des tests de vitesse, coordination et souplesse le 08 avril 2023 à 17h00 ; On a refait les mêmes tests le 15 avril 2023 au à 17 heures, L'échantillon de l'étude exploratoire a été exclu de l'étude de base, et son but était de connaître l'efficacité des tests utilisé, et d'identifier les difficultés que le chercheur rencontre lors de son application.

Tableau n° (01): représente le coefficient de fiabilité et de stabilité de l'outil de recherche

Les tests	L'échantillon	Coefficient de stabilité	Coefficient de fiabilité
Souplesse	05	0.895	0.946
coordination		0.906	0.951
Vitesse		0.899	0.948

A travers ce tableau, les valeurs du coefficient de corrélation pour les tests sont confinées entre (0,895-0,906) pour la stabilité et (0,946-0,951) pour la validité.

En se référant au tableau de corrélation simple de Pearson, pour connaître la stabilité et la validité du test au niveau de signification de 0,05.

Ces valeurs sont statistiquement significatives par rapport au "r" tabulaire estimé à 0,811 et au degré de liberté $n = 04$, et à partir de là, l'étudiante a constaté que les tests sont applicables dans l'étude.

1-2. Méthodologie de recherche :

L'approche expérimentale a été considérée comme l'approche appropriée à la nature du problème présenté dans cette recherche.

1-3. Communauté et échantillon de la recherche :

Notre communauté de la recherche représentait le personnel d'entraîneurs et les joueuses de volleyball de moins de 14 ans .

Quant à l'échantillon, notre échantillon de recherche était composé des fils pour une catégorie de moins de 14 ans, qui ont été choisies au hasard et réparties en deux groupes de 17 joueuses pour chaque groupe comme suit :

- **Le groupe témoin :**

Composé de 17 fils écoliers

- **Le groupe expérimental :**

Composé de 17 joueuses du sport scolaire qui ont suivi le programme d'entraînement régulier avec l'entraîneur plus le macrocycle de la préparation physique proposée par le chercheur.

1-4. Domaines de recherche :

- **domaine spatial** : la salle omnisports
- **domaine temporel** : du 07/02/2023 au 20/03/2023
- **domaine humain** : 17 volleyeuses de moins de 14 ans.

1-5. Identification des variables :

Dans la perspective de réaliser une étude Scientifique digne de ce nom, le chercheur est amené à identifier les différentes Variantes qui constituent cette étude.

Variable indépendante : C'est la variable dont on veut étudier l'influence de variation. il s'agit de « L'impact d'un macrocycle de préparation physique »

Variable dépendante : On peut l'identifier comme suit ; « les paramètres physiques sollicités à travers un programme d'entraînement planifier baser sur le concept de la préparation physique (Vitesse, Coordination, Souplesse), et parallèlement les paramètres techniques misent en jeu ».

1-6. Outils de recherche :

1-6-1. le macrocycle de préparation physique (Annexes 01) :

Il a été construit en s'appuyant sur des bases scientifiques à travers des sources scientifiques, des recherches et des études dans ce domaine. Avec l'aide du professeur encadrant et des conseils de certains entraîneurs de volley ball pour les jeunes, les conditions suivantes ont été respectées :

- ✓ Prise en compte du principe de gradation dans les exercices du plus facile au plus difficile.
- ✓ prise en compte les caractéristiques de la catégorie d'âge u-14.
- ✓ S'appuyer sur des explications simplifiées et raffinées.

1-6-2. les tests des paramètres physiques :

Test des cercles numéroté

Objectif : mesurer la coordination

Matériel et procédures nécessaires : chronomètre, cercles numérotés dessinés au sol de 01 à 10.

Comment passer le test :

- La joueuse se trouve à l'intérieur du cercle n° 01
- Au signal de départ, il saute pieds joints dans le cercle 02 puis 03 à pleine vitesse.
- Enregistrer le temps qu'il faut pour la joueuse.

Test de souplesse

Ce test mesure la capacité de l'individu à faire pivoter un bras vers l'intérieur et à l'abduire et à fléchir l'autre bras et à le faire pivoter vers l'extérieur.

Comment passer le test

- mesurer la distance entre les poings des bras de l'athlète, et à travers elle :
- L'individu obtient 03 points si la distance entre les poings est à la largeur des épaules.
- L'individu obtient 02 points si la distance entre les deux poings est égale à une main et demie.
- L'individu obtient 01 point si la distance entre les deux poings est supérieure à une main et demie
- L'individu obtient un score de 00 s'il ressent de la douleur pendant le test.

Test de vitesse :

Toucher la ligne avec la main, temps en seconde.

Départ sur la ligne de fond => 9m (ligne du centre).

3m (retour à la ligne de 03m).

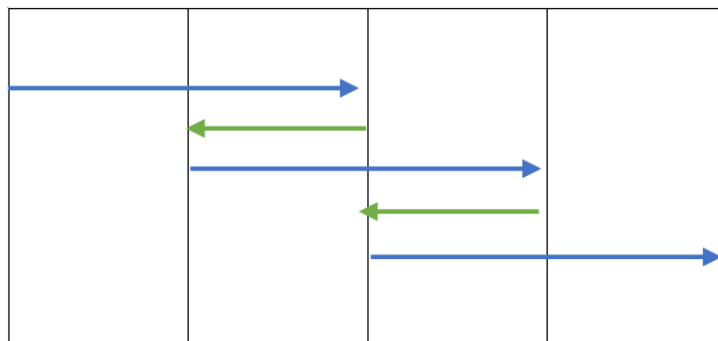
6m (ligne des 3m opposée).

3m (retour à la ligne du centre).

9m (ligne du fond adverse).

Course toujours en avant (changements de direction)

Toucher toute les lignes avec la main sauf la ligne d'arrivée.



1-7. Outils statistiques

- ✓ Coefficient de corrélation de Pearson.
- ✓ t-test (t-Student) pour étudier les différences statistiques.
- ✓ La moyenne.
- ✓ L'écart type.

Chapitre 02 :

Résultats et discussion

2-1. analyse des résultats :

Tableau N° 02 : Les tests de Coordination – groupe témoin

Tests	Moyenne	Ecart type	t-statistique	t-unilatérale
Pré-test	11.21	0.76	0.82	1.69
Post-test	11.43	0.81		
Degré de liberté	32	Seuil significative		0.05

A travers les résultats présentés dans le tableau ci-dessus. Notons que la moyenne du groupe témoins dans le pré-test était 11.21 Alors que la moyenne a été estimée dans le post-test est de 11.43

Et selon les résultats de l'analyse statistique, La valeur de t-statistique est de 0.82 ce qui est inférieur à la valeur de t-unilatérale à 1.69 au seuil de signification 0,05 et au degré de liberté $n = 32$.

Cela indique qu'il n'existe pas des différences statistiquement dans le test de la coordination pour le groupe témoin.

Figure N° 08 : Les tests de Coordination – groupe témoin

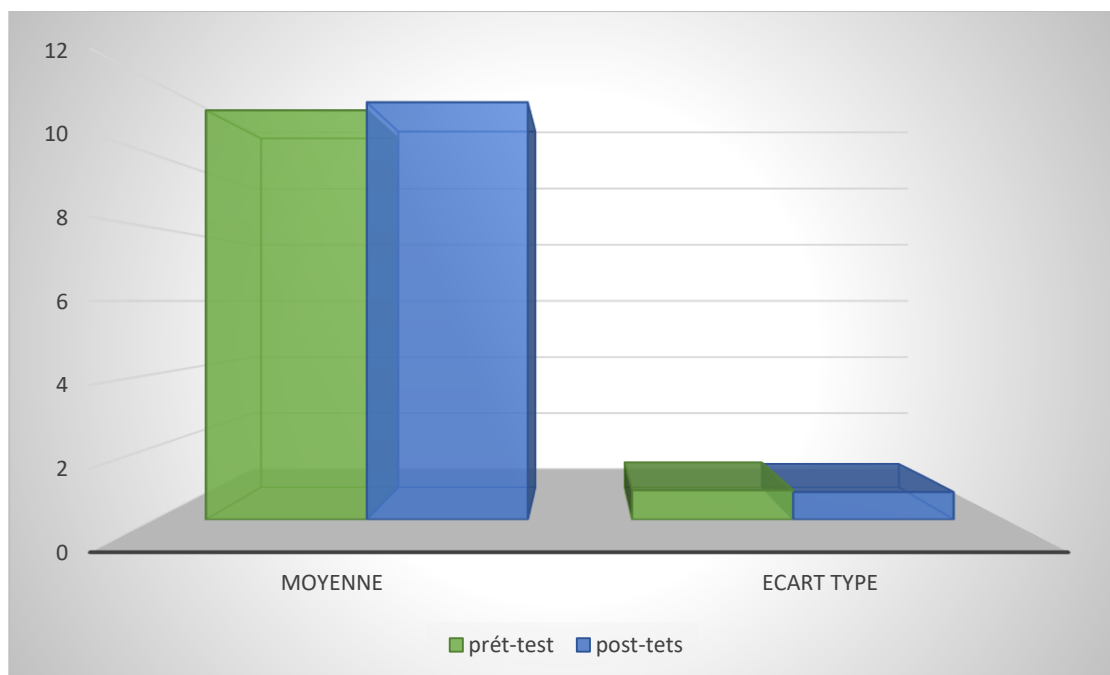


Tableau N° 03 : Les tests de Coordination – groupe expérimental

Tests	Moyenne	Ecart type	t-statistique	t-unilatérale
Pré-test	10.33	0.67	17.76	1.69
Post-test	6.69	0.51		
Degré de liberté	32	Seuil significative		0.05

A travers les résultats présentés dans le tableau ci-dessus. Notons que la moyenne du groupe expérimental dans le pré-test était 10.33 Alors que la moyenne a été estimée dans le post-test est de 6.69

Et selon les résultats de l'analyse statistique, La valeur de t-statistique est de 17.76 ce qui est supérieur à la valeur de t-unilatérale à 1.69 au seuil de signification 0,05 et au degré de liberté $n = 32$.

Cela indique qu'il existe des différences statistiquement significatives en faveur du post-test de la coordination pour le groupe expérimental.

Figure N° 09 : Les tests de Coordination – groupe expérimental

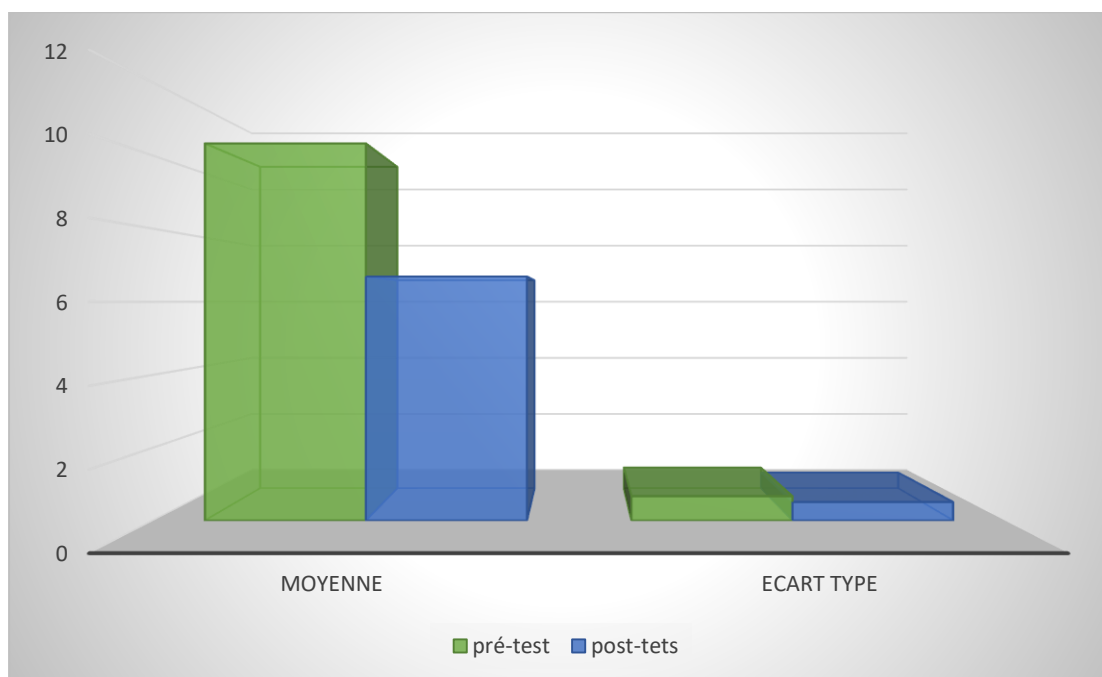


Tableau N° 04 : Les tests de Vitesse – groupe témoin

Tests	Moyenne	Ecart type	t-statistique	t-unilatérale
Pré-test	10.99	0.97	0.94	1.69
Post-test	11.26	0.69		
Degré de liberté	32	Seuil significative		0.05

A travers les résultats présentés dans le tableau ci-dessus. Notons que la moyenne du groupe témoins dans le pré-test était 10.99 Alors que la moyenne a été estimée dans le post-test est de 11.26

Et selon les résultats de l'analyse statistique, La valeur de t-statistique est de 0.94 ce qui est inférieur à la valeur de t-unilatérale à 1.69 au seuil de signification 0,05 et au degré de liberté $n = 32$.

Cela indique qu'il n'existe pas des différences statistiquement dans le test de la vitesse pour le groupe témoin.

Figure N° 10 : Les tests de Vitesse – groupe témoin

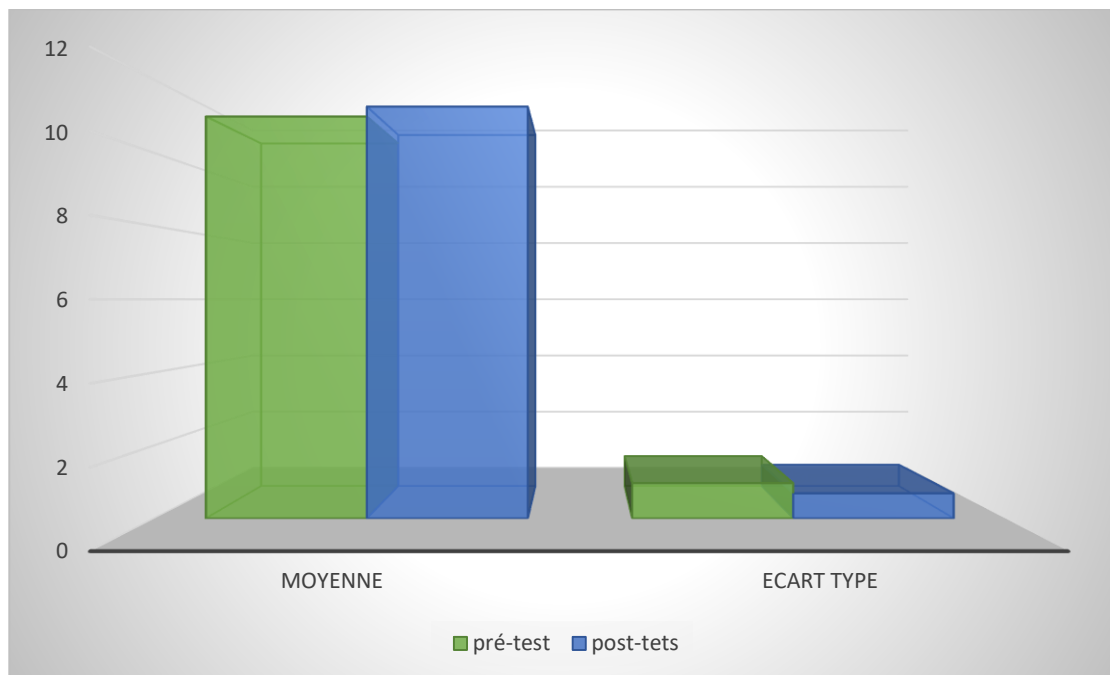


Tableau N° 05 : Les tests de Vitesse – groupe expérimental

Tests	Moyenne	Ecart type	t-statistique	t-unilatérale
Pré-test	10.98	0.79	9.34	1.69
Post-test	8.37	0.60		
Degré de liberté	32	Seuil significative		0.05

A travers les résultats présentés dans le tableau ci-dessus. Notons que la moyenne du groupe expérimental dans le pré-test était 10.98 Alors que la moyenne a été estimée dans le post-test est de 8.37

Et selon les résultats de l'analyse statistique, La valeur de t-statistique est de 9.34 ce qui est supérieur à la valeur de t-unilatérale à 1.69 au seuil de signification 0,05 et au degré de liberté $n = 32$.

Cela indique qu'il existe des différences statistiquement significatives en faveur du post-test de la vitesse pour le groupe expérimental.

Figure N°11 : Les tests de Vitesse – groupe expérimental

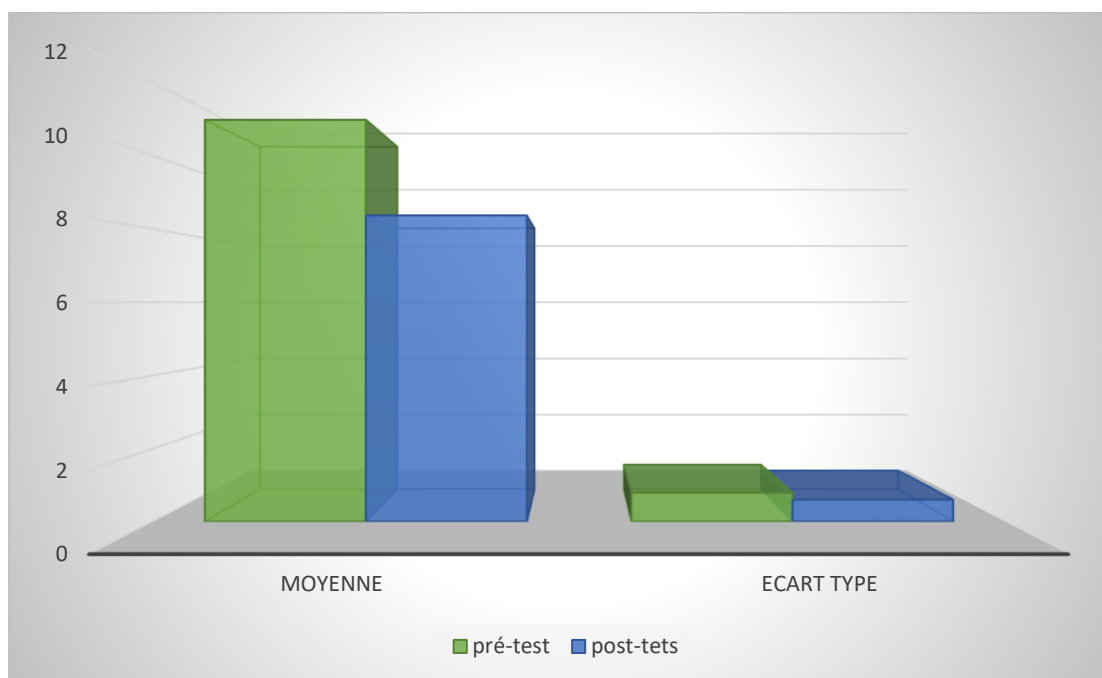


Tableau N° 06 : Les tests de Souplesse – groupe témoin

Tests	Moyenne	Ecart type	t-statistique	t-unilatérale
Pré-test	0.82	0.52	0.30	1.69
Post-test	0.88	0.60		
Degré de liberté	32	Seuil significative		0.05

A travers les résultats présentés dans le tableau ci-dessus. Notons que la moyenne du groupe témoins dans le pré-test était 0.82 Alors que la moyenne a été estimée dans le post-test est de 0.88

Et selon les résultats de l'analyse statistique, La valeur de t-statistique est de 0.30 ce qui est inférieur à la valeur de t-unilatérale à 1.69 au seuil de signification 0,05 et au degré de liberté $n = 32$.

Cela indique qu'il n'existe pas des différences statistiquement dans le test de la souplesse pour le groupe témoin.

Figure N° 12 : Les tests de Souplesse – groupe témoin

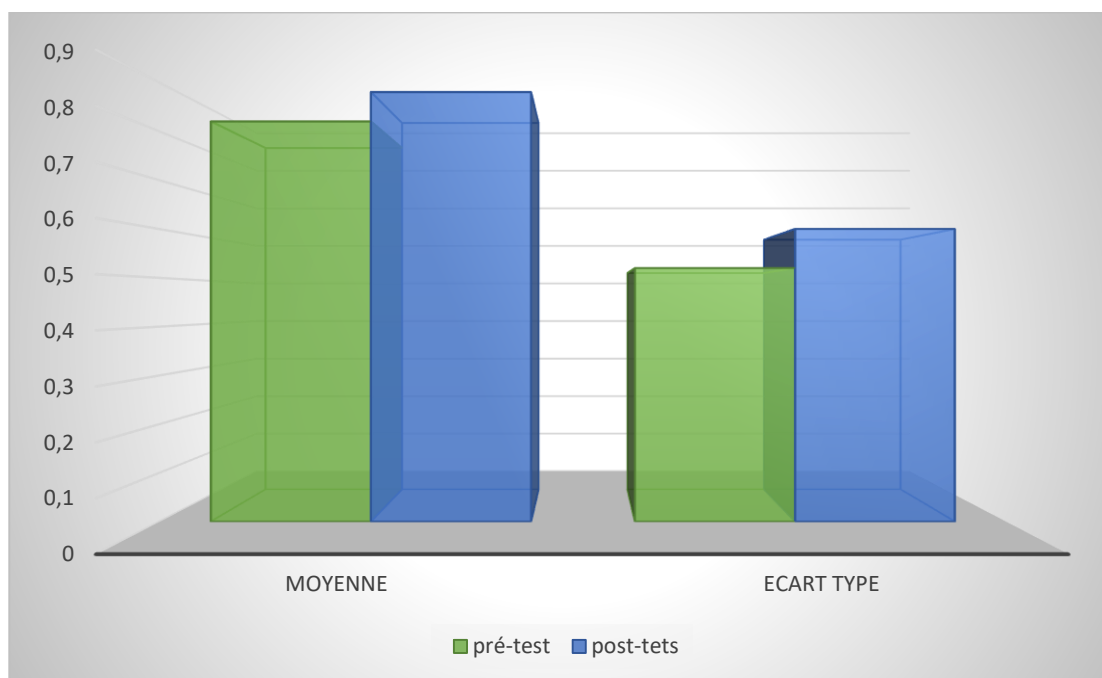


Tableau N° 07 : Les tests de Souplesse – groupe expérimental

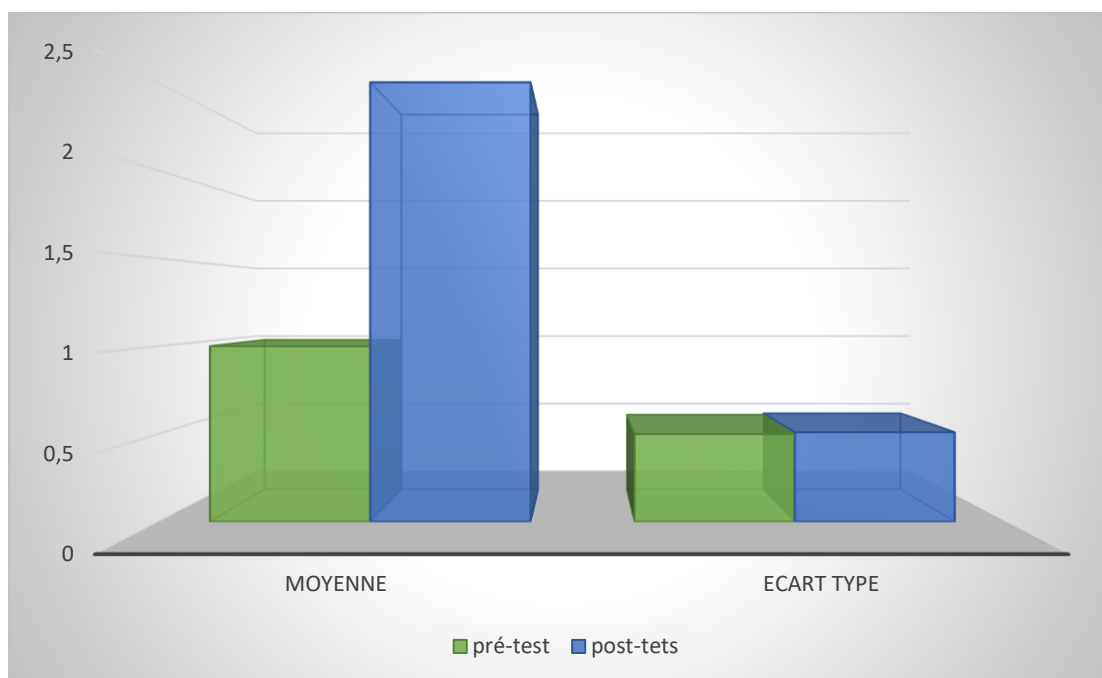
Tests	Moyenne	Ecart type	t-statistique	t-unilatérale
Pré-test	1.00	0.50	8.78	1.69
Post-test	2.51	0.51		
Degré de liberté	32	Seuil significative		0.05

A travers les résultats présentés dans le tableau ci-dessus. Notons que la moyenne du groupe expérimental dans le pré-test était 1.00 Alors que la moyenne a été estimée dans le post-test est de 2.51

Et selon les résultats de l'analyse statistique, La valeur de t-statistique est de 8.78 ce qui est supérieur à la valeur de t-unilatérale à 1.69 au seuil de signification 0,05 et au degré de liberté $n = 32$.

Cela indique qu'il existe des différences statistiquement significatives en faveur du post-test de la souplesse pour le groupe expérimental.

Figure N° 13 : Les tests de Souplesse – groupe expérimental



2-3. discussion :**2-3-1. Hypothèse spécifique N°01 : « Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la coordiantion ».**

A travers les résultats présentés dans les tableaux n° 02 et 03, nous remarquons qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre le pré et le post tests de l'échantillon témoin, qui n'ont pas été soumis au macrocycle de préparation physique.

Alors que nous avons remarqué qu'il y avait des différences statistiquement significatives entre les tests pré et post de l'échantillon expérimental dans la flexibilité qui a subi le macrocycle de préparation physique, et cela indique que le microcycle de préparation physique proposé par l'étudiante a un impact sur le développement de la souplesse chez les volleyeuses de moins de 14 ans.

Nous en concluons que le macrocycle de préparation physique a eu un impact sur le développement de la souplesse des volleyeuses de moins de 14 ans, ce qui confirme la validité de la première hypothèse partielle de l'étude.

2-3-2. Hypothèse spécifique N°02 : « Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la vitesse ».

A travers les résultats présentés dans le tableau n° (04), nous remarquons qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le groupe témoin entre le pré et post tests du test de vitesse.

Quant au tableau n° (05), ses résultats indiquent qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les post-tests du groupe expérimental dans le test de vitesse.

Cela montre l'effet du macrocycle de préparation physique sur le développement de la vitesse des joueuses de volley-ball pour une catégorie de moins de 14 ans, et à partir de là,

On peut dire que la deuxième hypothèse spécifique de l'étude a été prouvée.

2-3-3. Hypothèse spécifique N°03 : « Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration de la souplesse ».

D'après les résultats présentés dans le tableau n° (06), on constate qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le groupe témoin entre le pré et le post test de flexibilité.

Alors que le tableau n° (07) ses résultats indiquent qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les post-tests du groupe expérimental dans le test de flexibilité.

Ceci explique l'effet du macrocycle de préparation physique sur le développement de la souplesse des volleyeurs de moins de 14 ans, et confirme ici la validité de la troisième hypothèse de l'étude.

2-3-4. Hypothèse générale : « Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental sur l'amélioration des paramètres physique ».

Après la validité des hypothèses spécifiques et à travers le tableau, les résultats des tableaux n° (03), (05), (07) qui ont montré la présence de différences statistiquement significatives dans les post-tests de l'échantillon expérimental de coordination, souplesse et vitesse, ceci nous montre l'impact du macrocycle de préparation physique préparé par l'étudiant et appliqué au groupe expérimental de volleyeurs de moins de 14 ans, dans le développement de certains attributs physiques (coordination, souplesse, vitesse), et cela confirme la validité de l'hypothèse générale de l'étude.

2-3. Recommandation :

- ✓ Intérêt à développer les qualités physiques des jeunes joueuses de volleyball.
- ✓ S'appuyer sur des bases scientifiques pour construire des programmes de formation pour les jeunes volleyeuses.
- ✓ La nécessité de prêter attention au volleyball des jeunes pour honorer les équipes et les clubs à l'avenir.

2-4. Conclusion générale :

A travers cette recherche, nous avons tenté d'étudier l'impact d'un macrocycle de préparation physique sur le développement de certains paramètres physiques des volleyeuses de moins de 14 ans.

Nous avons d'abord divisé notre recherche en 03 partie, en commençant par la définition de la recherche, dans lequel nous avons traité l'introduction de la recherche et de sa problématique,

puis les hypothèses et les objectifs, et nous avons également défini les termes de la recherche et listé quelques études similaires.

Puis la deuxième partie de l'étude et nous l'avons divisé en deux chapitres, le premier chapitre nous l'avons consacré à la préparation physique, tandis que le deuxième chapitre nous avons abordé le volley-ball et l'avons étudié théoriquement.

Quant à la troisième partie, il a été divisé en deux chapitres, le premier chapitre consacré à la méthodologie de recherche et aux procédures de terrain, et le deuxième chapitre à l'analyse et à la discussion des résultats.

A travers cette étude, nous avons conclu que le macrocycle de préparation physique réalisé par l'étudiante et appliqué au groupe expérimental avait un impact sur le développement de la coordination, de la souplesse et de la vitesse. Au final, l'étudiante a recommandé la nécessité d'organiser des programmes de formation standardisés fondé sur des bases scientifiques, en tenant compte des caractéristiques de la tranche d'âge pour développer les caractéristiques physiques des jeunes joueuses de volley-Ball.

Références bibliographiques

Références bibliographiques

1. A, Boudouh et M, Zroual. Études complétive des qualités physiques chez les élève de lycée les pratiquants et non pratiquants. [Mémoire mastère]. Ourgla: Universités Qasdi Merbah Institut science des activités physiques et sportives., 2021.
2. ACHOURI, Fouad FENNOUCHE et Nassim. Étude comparative des qualités physiques entre les élèves d'une même classe (groupe pratiquant l'athlétisme en EPS et groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif U11). Bejaia: UNIVERSITE ABDERRAHMANE MIRA, Faculté Des Sciences Humaines Et Sociales, Département des sciences et techniques des activités physiques et sportives, 2021-2022.
3. AMRAI, Souhila. Efficacité technico-tactique du service de l'équipe nationale algérienne séniore dames « volleyball » Lors des jeux africain Kenya 2015 [Mémmoire Master]. Bejaia: Université Abderrahmane Mira de Bejaia, Faculté des Science Humaines et Sociales, Département des Sciences et Techniques des Activités Physique et Sportives, 2017-2018.
4. Bensalem, Hobara Mohamed - Menella Rachid - Salem. Analyse du contenu des microcycles préparatoires et compétitifs des clubs Algériens de football. Algérie: Revue Sciences Humaines , 2022.
5. Blain.P. De l'apprentissage à la compétition de haut niveau. Paris: Paris-Vigot, 2006.
6. Boucher.j. Rally Point System. Canada: www.Volleyball.ca, 1993.
7. DAHBI Salaheddin. RENFORCEMENT DE BASE VOLLEY BALL. CRMEF INZEGAN, EPS COLLEGIAL, 2015-2016.
8. delacroix, Aurelie. manuel de préparation physique. 2014-2015.
9. Fawzy, Ahmed Amin, . Principes de psychologie du sport (notions - Applications). Alexandrie - egypt: dar al fik al-arabi, 2003.
10. Fifa. lanification d'entrainement. s.d.
11. FIVB. Règles offivciels du volley-ball 2021-2024. Publiées par la FIVB en 2021 – www.fivb.com, 2021.
12. FRANCK, Christophe. La préparation physique au service des performances. 24 01 2016. <https://e-s-c.fr/preparation-physique.php> (accès le 04 07, 2023).
13. —. Quels entrainements pour ameliorer la coordination motrice? 02 02 2016. <https://e-s-c.fr/coordination.php> (accès le 04 2023, 07).
14. Gaëlle Blanvillain. Le volley-ball, concepts de base. 02 02 2022. <https://www.termimo.fr/voirMemoire.php?ID=LQ1308C> (accès le 0504 09, 2023).
15. Guyader, Jaques. Manuel de préparation physique . france: chiron, 2005.
16. J.Weineck. Biologie du sport. Paris: Vigot, 1992.

Références bibliographiques

17. Kaplan, G.A., Strawbridge,W.J., Camacho,T., and Cohen, R.D. Factors associated with change in physical functioning in the elderly: A six-year prospective study. *Journal of Aging and Health* 5, 1993.
18. Kasal, B ; Hamzoui, H. Déterminer l'étendue du de développement des qualités physiques chez les joueurs de football (12-15) ans [Mémoire mastère]. Mostghanem: Université Abed Alehmid Ben Badis, I.E.P.S, 2019.
19. LLF. Volley Ball. s.d. <https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/volley-ball> (accès le 04 04, 2023).
20. Luc Volley-ball. oraganisation du jeu. Recto Eneichen, 2015.
21. M. CANAL. La souplesse : quelques mises au point. *J. Traumatol.Sport*, 2005.
22. Malina, R.M., and Bouchard,C. Growth, Maturation, and Physical Activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise- MED SCI SPORT EXERCISE* 24., 1992.
23. Melhem, Sami Mohamed. *Psychologie du développement cycle de vie humaine*. Amman: dar al fikr, 2014.
24. OUDDAK, mohamed. Paramètres de développement de la coordination motrice pour une amélioration de la motricité et de la psychomotricité des jeunes sportifs. Chlef: Laboratoire APS, Société, Education et Santé, IEPS, université de chlef, IEPS, 2015.
25. PRADET, Michel. *LA PRÉPARATION PHYSIQUE*, Illustrations : Jean-Louis HUBICHE. COLLECTION NUMÉRIQUE, INSEP-PUBLICATIONS, 2012.
26. WAYMEL T . *Le stretching, pratique et technique*. Paris : édition Ellebore, 1999.
27. WEINECK J. *Manuel d'entraînement*, 4ème édition. Paris : éditions Vigot, 1997.
28. Yahiaoui, Benfares Latifa. Détermination de la dynamique de l'effort dans le processus de compétition des volleyeurs Algériens seniors de la division 1A (Saison 2014/2015). alger: Université d'Alger 3, Institut d'Education Physique et Sportive, Institut d'Education Physique et Sportive, 2017-2018.

Annexes

NOM & PRENOM	TESTE DE COORDINATION		TESTE DE VITESSE		TESTE DE SOUPLESSE	
	AVENT	Après	AVENT	Après	AVENT	Après
ACHORI MAROIA	10,1	6,59	10,89	8,94	1	2
RAOI HADIL ALAA	11,02	6,54	11,9	9,4	1	3
BRICHI HANNAN	11,78	7,01	10,77	9,34	0	2
ARJOUNE SAADIA	10,2	7,63	11	9,55	1	3
BEN SAID BOUCHRA	10,1	6,78	9,85	8,1	1	2
CHAWI NARIMAN	11,49	7,97	10,44	9,15	1	3
HALLAL MAROIA	10,32	6,57	10,98	8,45	1	3
BEN KATIB NESRIN	10,39	6,44	11,4	8,73	1	3
BEN ATOUCHE MIRIAM	9,59	6,16	11,8	8,09	0	2
ZEROIK IMAN	9,53	6,89	11,2	8,05	1	2
CHIBANE ROKAYA	10,79	6,5	12,12	9,89	1	2
ATOUCHE CHOROUK	10,16	7,09	10,62	8,52	1	2
DERIASSA BOUCHRA	9,83	5,88	11,51	8,22	2	3
AMARI FATIMA ZOHRA	9,33	6,5	11,82	9,19	1	3
BOUFAYDA AYA RADIA	10,41	6,32	9,85	8,4	1	3
SETTOUTI DALLAL	9,8	6,25	9,3	7,87	2	3
HAFDHI HAMIDA IKRAM	10,8	6,67	11,52	8,57	1	2

Groupe Expérimental

NOM & PRENOM	TESTE DE COORDINATION		TESTE DE VITESSE		TESTE DE SOUPLESSE	
	AVENT	Après	AVENT	Après	AVENT	Après
Chawi mahdjouba	11.5	11.3	10.34	11.89	0	0
Chawi Fatiha amel	10.8	10.5	11,99	11.81	1	1
Hallal chahrazad	11.5	11.69	10,11	10.7	1	0
Gafour marnia	10,2	10.53	11.29	11.05	1	1
Noumen maroia	11.8	11.88	9,62	10.35	1	1
Ben chinoun iman	11,79	11.94	11.08	11.44	2	2
Madani maroia	10,19	10.07	10,40	10.47	1	1
Hafdi Yasmine	11.43	11.4	12.19	12.45	1	2
Ghilan zahira	12.3	12.26	11,58	11.84	0	1
Amari mlouka	11.28	11.49	11.44	11.08	1	1
Fethallah nour	10.37	11.52	12,63	12.17	1	1
Adjouj manal	9.6	9.9	10,52	11.01	1	1
Kerat fatiha	10.96	11.08	11.79	11.67	0	0
Manssori rabia	12.32	12.83	11.52	11.68	0	0
Settouti ikram	11.4	11.74	9.60	10.05	1	1
Tayba safaa	11.54	12.53	9.34	10.44	1	0
Graria hanifa	11.7	11.8	11,41	11.43	1	1







Groupe Témoins

Date : 07/02/2023

charge :60 %

temps :80'

L'objectif 1 : préparer son physique par travail d'assouplissement

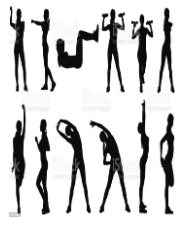





	LES EXERCICES	LES FORMATIONS	Repos	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement</p> <p>✓ Travail de mobilité. Mise en action cardiovasculaire. Renforcement musculaire général. Etirements .Déplacements spécifiques volley</p>		Passive	Moyens	15 à 20 min
Phase principale	<p>Exo1 : Grand huit Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les deux partenaires se passent un ballon (ou se tapent dans les mains) en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite. Le ballon décrit ainsi un huit autour des joueuses. Variante: les deux se tournent du même côté (plus facile).</p> <p>Exo2 : Des hauts et des bas Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les joueuses se passent la balle par-dessus la tête puis entre les jambes. Changer de sens après dix passages.</p> <p>Exo3 : Circuit fermé Jambes écartées. Rouler une balle entre les pieds, à droite et à gauche alternativement. Fléchir les jambes et garder le dos droit durant l'exécution. Les pieds ne décollent pas du sol.</p> <p>Exo4 : Ballerine Poser une jambe sur un caisson et la fléchir légèrement. Faire passer une balle autour du genou puis par-dessus la tête, en gardant les bras tendus. Pencher légèrement le buste vers l'avant</p> <p>Exo5 : Rouleau à pâte Assis, jambes écartées. Rouler une balle</p> <p>Exo6 : Technique de base (passe par dessus de fillé)</p> <p>EXO7 :Jeu 3/3 mini volley .</p>	    	Repos passives 2/3'	50%	45 min
Phase final	<p>Course légère puis la marche (retour à l'état initial)</p>				5 à 10 min

DATE : 11/02/2023

CHARGE 70%

TEMPS : 70'

L'OBJECTIF 2 : travail des fondamentaux avec souplesse



	Les exercices	Les formations	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en action cardiovasculaire (course) et travail de gammes athlétiques ✓ Renforcement musculaire général (haut et bas du corps) ✓ Etirements actifs-dynamiques (haut et bas du corps) ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 		5' à 1.5' entre série	50%	15
Phase principale	<p>Exo1 : Des hauts et des bas Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les joueuses se passent la balle par-dessus la tête puis entre les jambes. Changer de sens après dix passages.</p> <p>Exo2 : Le nœud du problème Par deux. A et B se donnent les mains. Elles passent chacune une jambe sur le bras (du même côté). Sans se lâcher les mains, elles effectuent une rotation complète vers l'extérieur, les mains passant par-dessus leur tête. Dès qu'elles se retrouvent face à face, elles passent la seconde jambe pour défaire le nœud.</p> <p>Exo3 : Ballerine Poser une jambe sur un caisson et la fléchir légèrement. Faire passer une balle autour du genou puis par-dessus la tête, en gardant les bras tendus. Pencher légèrement le buste vers l'avant</p> <p>Exo4 : Grand tour</p> <p>Exo5 : Pas de danse Par deux, face à face. Les partenaires se donnent les mains et les lèvent au-dessus de leur tête. Sans se lâcher, elles effectuent une rotation complète. Idem dans l'autre sens.</p> <p>EXO6 : travail individuel avec ballon et</p> <p>Exo 7 : jeu diriger avec passe-réception</p>	    	De 0.5' à 1.5' entr series / 15à20 répétition	Hevè	5' 5' 5' 20' 5' 5'
Phase final	Course légère puis la marche (retour à l'état initial)				5'

DATE :14/12/2023

CHARGE : 75%

TEMPS : 1h20'

L'OBJECTIF 3 : travail souplesse motricité amélioration






	Les exercices	LES formation	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Déverrouillage articulaire au sol puis debout ✓ Travail de mobilité (haut et bas du corps) avec ou sans petit matériel ✓ Mise en action cardiovasculaire (course) et travail de gammes athlétiques ✓ Renforcement musculaire général (haut et bas du corps) ✓ Etirements actifs-dynamiques (haut et bas du corps) ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 			50%	15 à 20 min
Phase principale	<p>Exo1 : Chat botté Par deux, face à face. Les partenaires se donnent les mains et les lèvent au-dessus de leur tête. Sans se lâcher, elles effectuent une rotation complète. Idem dans l'autre sens.</p> <p>Exo2 : Pendule Balancer la jambe d'avant en arrière, de manière contrôlée. Haut du corps et bassin restent stables.</p> <p>Exo3 : Talons-fesses Courir et ramener les talons aux fesses, en veillant à une bonne extension des hanches.</p> <p>Exo4 : Dérouler En appui contre un mur ou un caisson, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.</p> <p>Exo5 : fentes+ballon au dessus de la tête Exo 6 : volley-ball agilité +ball control drills. Exo7 : passe reception avec touche de balle</p>		1'32' entre series	Elevé	5' 5 10' 5' 10' 10' 15
Phase final	Course légère puis la marche (retour à l'état initial)				5à 10 min

DATE : 18/02/2023

CHARGE : 65%

TEMPS : 1h20'

L'OBJECTIF 4 : développement de souplesse spécial + touche de ball manchaite





	LES EXERCICES	Les formation	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Déverrouillage articulaire au sol puis debout ✓ Travail de mobilité (haut et bas du corps) avec ou sans petit matériel ✓ Mise en action cardiovasculaire (course) et travail de gammes athlétiques ✓ Renforcement musculaire général ✓ Etirements actifs-dynamiques ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 		1'/1.5	50%	15 à 20 min
Phase principale	<p>Exo1 : Chat botté Par deux, face à face. Les partenaires se donnent les mains et les lèvent au-dessus de leur tête. Sans se lâcher, elles effectuent une rotation complète. Idem dans l'autre sens.</p> <p>Exo2 : Levier Couché sur le dos, tendre la jambe verticalement, puis la tirer vers soi, tout en gardant l'autre jambe au sol. Le haut du corps et le bassin restent plaqués</p> <p>Exo4 : Balancier Main en appui, balancer latéralement la jambe devant ou derrière la jambe d'appui, de manière contrôlée. Les hanches restent stables et le haut du corps redressé..</p> <p>Exo5 : Jeu de jambes Debout sur une jambe. Avec la jambe libre, dessiner de grands huit, avec une amplitude maximale</p> <p>Exo 6 : techniques de bases Passe défense</p> <p>Exo7 : Attaque à la suite</p>	   	1.5'à 2' 15 répétition 2'	Élevé maximale	2' 3' 4 5 10 15'
Phase final	<p>Course légère puis la marche (retour à l'état initial)</p>				5'

Date : 21/02/2023

charge : 75%

temps : 1h 30'+

L'objectif 5 : ce déplacé librement de manière flexible





	LES EXERCICES	Les formations	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Renforcement musculaire général (haut et bas du corps) ✓ Etirements actifs-dynamiques ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 		1'	Moyenne	15 à 20 min
Phase principale	<p>Exo1 : A perdre la boule Lancer la balle par-dessus la tête et la rattraper dans son dos, sans se tourner. La relancer de l'arrière pour la rattraper devant soi. Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En colonne. Les élèves lancent la balle pardessus la tête au coéquipier placé derrière. ▪ Lancer la balle entre les jambes, vers le haut, et la rattraper au-dessus de la tête. <p>Exo2 : Balle magique Lancer la balle vers le haut ou contre une paroi, effectuer un tour sur soi-même et rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lancer la balle vers le haut, faire une roulade avant ou arrière sur le tapis, puis la rattraper. ▪ Par deux. L'un lance la balle, l'autre la rejoue directement après la rotation. <p>Exo3 : Passes à l'aveugle Passes par-dessus (ou autour) d'un obstacle visuel. Variante: sous forme de concours, 1 contre 1 ou 2 contre 2. Délimiter les terrains et choisir un arbitre.</p> <p>Exo4 : Ballon par-dessus le filet 1/1 : match Avec le partenaire, délimitation du terrain. Match 1 contre 1. Mettre en difficulté l'adversaire. Compter les points à haute voix Jouer contre un maximum de partenaire.</p> <p>Exo5 : travail a 4(2 milieux passe/2 reception changement de position)</p> <p>Exo6 : matche 6*6</p>	  	05'à 1'	Elevé	10' 10' 10' 10' ' 20'
Phase final	retour à l'état initial				5 à 10 min

Date : 25/02/2023

charge : 75%

temps : 1h 20'+

L'objectif6 : augmentation de l'effort exigé graduellement





<p>Phase préliminaire</p>	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Déverrouillage articulaire au sol puis debout ✓ Travail de mobilité (haut et bas du corps) avec ou sans petit matériel ✓ Mise en action cardiovasculaire (course) et travail de gammes athlétiques ✓ Renforcement musculaire général (haut et bas du corps) <p>Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement</p>		<p>0.5' / 1'</p>	<p>Moyen</p>	<p>15 à 20 min</p>
<p>Phase principale</p>	<p>Exo1 : Montgolfières Maintenir en l'air deux, trois (ou plus) ballons de baudruche ou foulards. S'aider éventuellement d'une raquette de badminton ou de tennis. Variante: idem par deux ou par groupes, avec plus de ballons.</p> <p>Exo2 : Passes au mur Faire rebondir contre la paroi deux balles sans qu'elles touchent le sol. Qui réussit 50 passes ou dribbles ! Variante: expérimenter, puis démontrer une technique personnelle.</p> <p>Exo3 : Passes à l'aveugle Passes par-dessus (ou autour) d'un obstacle visuel. Variante: sous forme de concours, 1 contre 1 ou 2 contre 2. Délimiter les terrains et choisir un arbitre.</p> <p>Exo4 : jeu de reception (ce placé-frappé et ce replacez) travail a 3</p> <p>Exo 5 : à 4 passe-reception avec changement de poste lateralment.</p> <p>MATCHE : 3 st de 15pn</p>	  	<p>1.5 / 3'</p>	<p>Elevé</p>	<p>5' 5' 10' 10' 15' 20'</p>
<p>Phase final</p>	<p>Course légère puis la marche (retour à l'état initial)</p>				<p>5 à 10 min</p>

DATE : 28/02/2023

charge : 75%

temps :1h 20'+

L'objectif 7 : accentué le travail de coordination en mouvement d'action





	Les exercices	Les formations	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Travail de mobilité ✓ Renforcement musculaire général ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 		1' / 2'	50%	15 à 20 min
Phase principale	<p>Exo1 : Duetto Par deux, face à face. Les partenaires dribblent en rythme, à une ou à deux mains. Après trois dribbles, ils s'échangent la balle et recommencent, etc. Variante: se passer la balle une fois avec la main droite, une fois avec la gauche, ou via le sol.</p> <p>Exo2 : En accord Sauter selon un rythme choisi. Exemples: deux sauts avec un sautillé intermédiaire, deux sauts directs. A adopte un rythme, B imite. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sauter à deux avec une corde. ▪ Courir avec un tour de corde à chaque pas. Enchaîner dix pas en rythme, sans interruption. <p>Exo3 : jeu de réception Exo4 : Ecole du ballon 1 ballon par enfant, sur la ligne de fond. Chacun essaie : - De traverser la salle en jonglant en gardant la balle sur le front (position passe), puis lancer la balle par-dessus le filet, essayer de la rattraper (avec ou sans rebond). Jongler. Puis au fond de la salle, lancer la balle contre la paroi et la rattraper - Variante : jongler de manière libre Exo5 : travail d'appuis Attaque - défense - relance - passe Exo6 : travail dirigé (4 contre 6)</p>	  	1,5' à 3'	Élevé	8' 5' 5' 10' 10'25'
Phase final	<p>Course légère puis la marche (retour à l'état initial)</p>				5 à 10 min

Date : 04/03/2023

charge :75%

temps : 1h 40'+

L'objectif 8 : coordination –rapidité



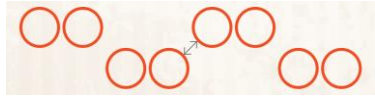
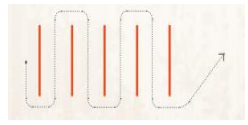

	exercices	Les formations	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Travail de mobilité ✓ Renforcement musculaire général ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 		1'12'	50%	15 a 20min
Phase principale	<p>Exo1 : Duetto Par deux, face à face. Les partenaires dribblent en rythme, à une ou à deux mains. Après trois dribbles, ils s'échangent la balle et recommencent, etc. Variante: se passer la balle une fois avec la main droite, une fois avec la gauche, ou via le sol.</p> <p>Exo2 : En accord Sauter selon un rythme choisi. Exemples: deux sauts avec un sautillé intermédiaire, deux sauts directs. A adopte un rythme, B imite. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sauter à deux avec une corde. ▪ Courir avec un tour de corde à chaque pas. Enchaîner dix pas en rythme, sans interruption. <p>Exo3 : jeu de réception Exo4 : Ecole du ballon 1 ballon par enfant, sur la ligne de fond. Chacun essaie : - De traverser la salle en jonglant en gardant la balle sur le front (position passe), puis lancer la balle par-dessus le filet, essayer de la rattraper (avec ou sans rebond). Jongler. Puis au fond de la salle, lancer la balle contre la paroi et la rattraper - Variante : jongler de manière libre Exo5 : travail d'appuis Attaque –défense –relance-passe Exo6 : travail derigè(4 contre 6)</p>	  	1.5' à 3'	Elevé	8' 5' 5' 10' 10'25'
Phase final	<p>Course légère puis la marche (retour à l'état initial)</p>				10 min

DATE : 07/03/2023

CHARGE : 80%

TEMPS : 1h+40mn

L'OBJECTIF 9 : améliorer les technique de bases a travers la vitesse de réaction


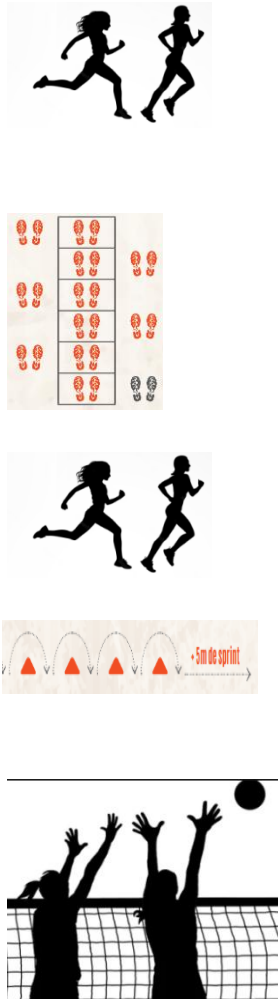
	Les exercices	Les formations	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Déverrouillage articulaire au sol puis debout ✓ Travail de mobilité (haut et bas du corps) avec ou sans petit matériel ✓ Mise en action cardiovasculaire (course) et travail de gammes athlétiques ✓ Renforcement musculaire général (haut et bas du corps) ✓ Etirements actifs-dynamiques (haut et bas du corps) ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 		1' à 1.5'	60%	10'
Phase principale	<p>Exo1 : vitesse de réaction Course à plusieurs sur 06 mètres (départ, déplacement et signaux variés)</p> <p>Exo2 : enchaînement appuit avan-arrière , accélération.</p> <p>Exo3 : fréquence gestuel Enchaîner des sauts à 2 pieds (petite et grande amplitude)</p> <p>Exo4 : vitesse de mouvement Enchaîner des déplacements latéraux à haute vitesse</p> <p>Exo 5 : vitesse de réaction Défense sur attaque de plus en plus prés</p> <p>Exo 6 : passe-reception-attaque.</p> <p>Exo 7 : travail 4*4 à 2set de 15 ps.</p>	   	2' à 3' entre séries	Elevés	10' 5' 8' 8' 10' 10' 20'
Phase final	<p>Course légère puis la marche (retour à l'état initial)</p>				5 à 10 min

Date : 11/03/2023

charge : 90%

temps : 1h 20'+

L'objectif 10 : améliorer la passe-attaque avec vitesse de réaction






	Les exercices	Les formations	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Déverrouillage articulaire au sol puis debout ✓ Travail de mobilité (haut et bas du corps) avec ou sans petit matériel ✓ Mise en action cardiovasculaire (course) et travail de gammes athlétiques ✓ Renforcement musculaire général (haut et bas du corps) ✓ Etirements actifs-dynamiques (haut et bas du corps) ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 		Repos passive	50%	15
Phase principal	<p>Exo1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vitesse de mouvement ✓ Enchaîner des déplacements latéraux à haute vitesse <p>Exo2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ fréquence gestuel ✓ Au signal sauter à pieds joint au dessus des lignes (2 appuis de gauche à droite) <p>Exo3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vitesse de mouvement ✓ Course rectiligne (avant, arrière ou latérale) ✓ de 9 à 18 m <p>Exo4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vitesse de mouvement ✓ Courir au dessus des coupelles et enchaîner avec une accélération sur 5m <p>Exo5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vitesse de réaction ✓ Défense sur attaque de plus en plus près <p>Exo 6 : jeu dirigé</p>		2' / 3'	Plus Elevés	25' 5' à 10' (5/9 répétitions)
Phase final	<p>Course légère puis la marche</p>				5 à 10 min

Date : 13/03/2023

charge : 85%

temps : 1h 20'+

L'objectif 11 : vitesse de reaction replacement du joueuses par rappore au ballon


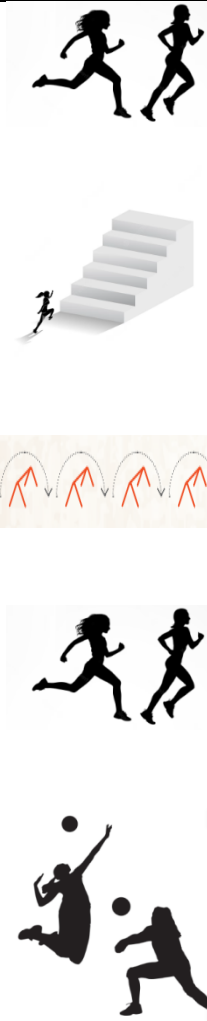
	Les exercices	Les formations	r	i	v
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en action cardiovasculaire ✓ Renforcement musculaire général ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 		1' 1.5'	65%	15 à 20 min
Phase principale	<p>Exo1 : vitesse combiné Monter a vitesse maximum, marche par marche, 10 à 15 marches d'escalier</p> <p>Exo2 : vitesse combiné Parcours de 8 à 10 haies avec espace variable et haies décalé latéralement</p> <p>Exo3 : vitesse de mouvement Course rectiligne (avant, arrière ou latérale) de 9 à 18 m</p> <p>Exo4 vitesse de réaction Aller contrer à gauche ou à droite en fonction de la passe du passeur adverse.</p> <p>Exo5: passe reception avec chengement de poste Exo6 : match entre fille à 25p de 3 st</p>	   	1' à 2'	Elevés	10'/2r 10'/5r 5'/7r
Phase final	Course légère puis la marche (retour à l'état initial)				5 à 10 min

Date : 20/03/2023

charge : 65%

temps : 1h10'+

L'objectif 12: savoir- réagir en fonction de situation

	Les exercices	Les formations	R	I	V
Phase préliminaire	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Déverrouillage articulaire I ✓ Mise en action cardiovasculaire ✓ Renforcement musculaire général (haut et bas du corps) ✓ Etirements actifs-dynamiques (haut et bas du corps) ✓ Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement 			Moyen	15 à 20 min
Phase principale	<p>Exo1 : vitesse de réaction Course à plusieurs sur 06 mètres (départ, déplacement et signaux variés)</p> <p>Exo2 : vitesse combiné Monter a vitesse maximum, marche par marche, 10 à 15 marches d'escalier</p> <p>Exo : vitesse combiné Travail dans haies alternées (2 passages par exercice), Ecartement des haies entre 2 et 3 pieds (2 parcours) <u>2 appuis entre chaque haie</u></p> <p>Exo4 : vitesse de mouvement Course rectiligne (avant, arrière ou latérale) , de 9 à 18 m</p> <p>Exo5 : vitesse de réaction Réception sur service court et attaque rapide après remplacement</p>		2' à 3'	élevé	10' 10' 8' 10' 5' 15'
Phase final	Course légère puis la marche (retour à l'état initial)				5 à 10 min