

# **REPUBLIQUE DU SENEGAL**

**Un Peuple – Un But – Une Foi**



**MINISTRE DE L'EDUCATION CHARGE DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPERIEUR, DES CUR ET DES UNIVERSITES**

-----0-----

## **UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU  
SPORT (INSEPS)**

-----0-----

**MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE  
L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU SPORT (STAPS)**

**THEME :**

**L'IMPORTANCE DE LA GESTION DE L'ENTRAINEMENT EN  
VOLLEY BALL AU SENEGAL SAISON 2009/2010 CHEZ LES  
HOMMES.**

**Présenté par**

**M. Wandey Abdel Kader BODIAN**

**Sous la direction de**

**M. Amadou Anna SEYE  
Enseignant chercheur à l'INSEPS**

**Année universitaire 2009/2010**

# SOMMAIRE

DEDICACES

REMERCIEMENTS

RESUME

INTRODUCTION .....6

**PREMIER CHAPITRE** : REVUE DE LITTERATURE .....9

I.	SITUATION ACTUELLE DU VOLLEY BALL SENEGALAIS.....	10
II.	APPROCHE GENERALE DU SUJET.....	12
	a. LA LOGIQUE INTERNE (CARACTERISTIQUES, EXIGENCES ET NOUVELLES TENDENCES).....	15
	b. IMPORTANCE DE L'ENTRAINEMENT EN VOLLEY BALL.....	17
	c. LES PRINCIPES GENERAUX D'ENTRAINEMENT.....	20
III.	LA NOTION DE CHARGE D'ENTRAINEMENT .....	24
IV.	LA NOTION DE STRESS EN VOLLEYBALL (LA PSYCHOLOGIE DU VOLLEYEUR EN COMPETITION) .....	25
V.	LA PREVENTION ET LA REABILITATION DES BLESSURES DANS L'ENTRAINEMENT .....	28
VI.	L'ENTRAINEMENT DES FILIERES ENERGITIQUES .....	30
VII.	LA PERIODISATION DE L'ENTRAINEMENT .....	40
	➤ MICROCYCLE .....	41
	➤ MESOCYCLE .....	42
	➤ MACROCYCLE .....	42
1-	LA PREPARATION AVANT LA COMPETITION OU PRE-SAISON .....	43
	1-1 LE TRAVAIL DE LA VITESSE .....	45
	1-2 LE TRAVAIL DE LA FORCE .....	46
	1-3 LE TRAVAIL DE LA COORDINATION .....	48

2-LA PREPARATION PENDANT LA COMPETION OU LA SAISON .....	49
3- LA PERIODE DE TRANSITION OU DE REPOS ACTIVE OU POSTE SAISON .....	52
<b><u>DEUXIEME CHAPITRE:</u></b> METHODOLOGIE DE L'ETUDE .....	53
1- L'ENQUETE .....	54
1-1 LES SUJETS DE L'ENQUETE .....	54
1-2 LES QUESTIONNAIRES .....	54
1-3 LA DISTRIBUTION DES QUESTIONNAIRES .....	54
<b><u>TROISIEME CHAPITRE :</u></b> LA PRESENTATION DE L'ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS DE L'ENQUETE PAR QUESTIONNAIRE .....	56
1- LE QUESTIONNAIRE DES JOUEURS .....	57
2- LE QUESTIONNAIRE DES TECHNICIENS OU ENTRAINEURS .....	64
<b><u>QUATRIEME CHAPITRE :</u></b> PROPOSITIONS .....	73
❖ L'ENTRAINEMENT .....	74
❖ L'ENTRAINEUR .....	74
❖ LA FORMATION DES JOUEURS .....	76
❖ LE CLUB .....	77
❖ L'EQUIPE NATIONALE .....	78
<b><u>CONCLUSION</u></b> .....	79
<b><u>BIBLIOGRAPHIE</u></b> .....	81
<b><u>ANNEXE</u></b> .....	82

# DEDICACES

Gloire à Allah, le miséricordieux, le très miséricordieux, et louanges au Prophète de l'Islam (SAW).

Je dédie ce travail à :

A mon père décédé le 21 NOVEMBRE 2000 que la terre de Yoff lui soit légère et que Dieu l'accueille dans son paradis

A ma mère, qui m'a inculqué les valeurs de courage, de persévérance, de droiture, de patience et d'honnêteté ; merci Maman

A ma sœur à qui je dois tout ; merci Sophie BODIAN

A toute ma famille de la Sicap Amitié 2 à Dakar

A monsieur Amadou Anna SEYE enseignant chercheur à l'INSEPS de Dakar

A mon beau père Mr TOURE que la terre de Yoff lui soit légère et que Dieu l'accueille dans son paradis

A tous mes camarades de promotion et à tous mes amis

# REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont d'abord à l'endroit de mon encadreur Mr. Amadou Anna SEYE enseignant chercheur à l'INSEPS de Dakar à qui je décerne une mention spécial parce qu'il a fait montrer de disponibilité, d'un grand sens de l'écoute et n'a ménagé aucun effort pour la réalisation de ce travail.

A ma maman qui s'est toujours montrée disponible, intentionnée pour la réussite de ce travail ; je lui décerne un grand merci, elle est la meilleure maman au monde.

A mon père que je ne cesserai et que je ne me fatiguerai jamais de remercier

A mon beau père Mr TOURE qui m'a accueilli dans sa famille comme son fils ; merci beaucoup.

A ma famille de la Sicap Amitié 2 à Dakar

A mon coach Lamine BA dit « Petit Ba » qui a contribué à la réussite de ce travail et à toute l'équipe du Dakar Université Club (D U C) section volleyball.

La collaboration des équipes de volley-ball (DUC, CSE, UGB, SAINT LOUIS VOLLEY BALL, ZIGUINCHOR VOLLEY BALL, ASFA et DIATTO) qui a été excellente grâce aux entraîneurs leurs interventions m'ont permis de mieux comprendre les exigences du Volley-ball et de pouvoir appliquer un protocole expérimental contraignant malgré une saison très chargée des équipes.

Sincères remerciements à toutes ces personnes qui ont permis la réalisation de cette étude

# RESUME

Ces dernières années témoignent d'excellentes évolutions du volley Ball tant au niveau des règles, la technique de jeu, qu'au niveau des capacités physiques et psychologiques. Avec l'avènement du rallye point système (RPS) l'augmentation de l'intensité de jeu et de la vitesse explosive des joueurs dans les actions à fait que l'entraînement au volley Ball a pris de l'importance, Il est devenue plus spécifique et plus méthodique. D'où l'exigence d'une bonne gestion technique, tactique, psychologique et physique s'impose selon les différentes périodes de la compétition.

De ce fait l'objectif est de faire ressortir l'importance de la gestion de l'entraînement en volley Ball dans le championnat d'élite saison 2009-2010 chez les hommes.

Dans notre étude nous avons utilisé un questionnaire qui nous a permis de recueillir l'opinion des joueurs et des techniciens sur la réalité du programme d'entraînement. Il s'agit principalement des douze (12) joueurs de chacun des huit (8) équipes de la première division, et des techniciens respectifs. Sous ce rapport les questions obtenues nous ont permis de constater au Sénégal une grande utilisation de l'entraînement physique et moins de l'entraînement technique, tactique et psychologique. Ce type d'entraînement auquel le volleyeur sénégalais est habitué ne lui permet pas de réaliser des performances. Dans tous les cas les réalisations des entraîneurs rencontrés nous poussent à croire que l'entraînement total et intégré est un moyen d'entraînement moderne capable de ressortir notre volley Ball de la crise.

Enfin nous espérons que la prise en compte des différents aspects technique, tactique, psychologique et physique en respectant les périodes de la compétition en club comme en équipe national par les techniciens permettront à notre volley Ball d'aboutir à des résultats satisfaisants sur le plan international.

# INTRODUCTION

La notion de la gestion de l'entraînement ne date pas d'aujourd'hui. Les Grecs préparaient les Jeux Olympiques de L'Antiquité en s'exerçant, et en s'entraînant longtemps à l'avance. Il est bien dommage que le contenu des exercices qu'ils utilisaient ne nous soit pas parvenu. Le sport moderne qui date de la seconde moitié du 19ème siècle n'a pas bien échappé à ce phénomène de préparation à la compétition, il s'est même amplifié d'une façon tout à fait considérable. Dans le domaine où nous l'entendons aujourd'hui ce concept date du milieu du 19ème siècle en tant qu'action qui visait à préparer un individu ou un cheval pour certains exercices par un régime convenable. Pour Monneret, "l'entraînement c'est l'ensemble méthodique d'exercices généraux, spécifiques, collectifs ou individuels ainsi que des règles de la vie destinées à amener l'athlète à son rendement maximum pour la compétition dans une discipline particulière".

Historiquement cela a commencé d'une façon empirique, très rarement conceptualisée, et émanait plus ou moins d'expériences acquises dans l'entraînement des chevaux de course. Peu à peu cependant une "science de l'entraînement" se fait jour, le niveau de confrontation augmentant, la signification culturelle et sociale du sport de compétition évoluant, les hommes de terrain ont rapidement perçu leurs limites, leur pouvoir. Ils ont cherché de plus en plus de justifications dans les domaines de la Biomécanique, de la Physiologie, de la Psychologie et l'anatomie.

A ce sujet le volley-ball qui est un sport de puissance où les joueurs cherchent à atteindre le point le plus élevé pour frapper avec vigueur le ballon au-dessus du filet lors du smash, pour bloquer l'attaque de l'adversaire lors du contre ou se déplacer rapidement sur le terrain. C'est aussi un sport de petit terrain de renvoi, mettant en confrontation deux équipes à effectif restreint et identique, s'opposant dans le but d'atteindre une cible en envoyant sans le contrôle totalement un ballon dans un espace de jeu séparé par un filet et limité, selon des actions réglementaires. Contrairement aux autres sports collectifs, en volleyball la lutte pour entrée en possession du ballon est différée. Il s'agit de générer de la continuité dans son propre camp pour mieux créer la rupture dans le camp adverse. Pour un joueur de volleyball et son entraîneur, l'amélioration du saut vertical et de la vitesse d'explosivité dans le mouvement sont très importantes lors de l'entraînement. Dans la mesure où le volleyball est un sport d'actions et d'efforts intenses. Au Sénégal, notre sentiment dans ce domaine aussi important semble être le « Tallon d'Achille » de notre volleyball. L'observation de ce qui se passe révèle que ce domaine est mal investi voire même négligé. Généralement quand une équipe



sénégalaise perd en compétition, parmi les raisons évoquées, on cite le plus souvent sa mauvaise préparation ou la faiblesse tactique, technique, physique et psychologique des joueurs. Actuellement, vu le manque de performance du volleyball sénégalais notre plus grand souhait est de voir les techniciens sénégalais s'engageaient concrètement dans la prise en charge méthodique des volleyeurs. Car à travers nos diverses expériences vécues sur le terrain en tant que spécialiste des activités physiques et sportives et l'observation faite sur le quotidien des volleyeurs sénégalais à l'entraînement et à la compétition il nous a semblé qu'il y avait beaucoup de choses à faire et à parfaire dans ce domaine. Au sens large il comprend l'influence de l'environnement de l'équipe et le style de vie des joueurs en fonction des tendances de jeu et des exigences physiques en volleyball, d'où l'exigence d'une bonne gestion de l'entraînement s'impose. Ce qui du reste motive le choix de notre réflexion « **l'importance de la gestion de l'entraînement en volleyball au Sénégal saison 2009-2010 chez les hommes** »

Pour mener bien notre étude nous nous sommes appuyés sur les questions de recherche suivantes :

- ✓ Les séances d'entraînement prennent-elles en compte les faiblesses de nos équipes sur les différents plans de jeu : technique, tactique, physique et psychologique ?
- ✓ Qu'elles sont les problèmes dans l'encadrement du volleyeur : son cursus de formation nous paraît irrégulier et son contenu pédagogique reste aussi insuffisant ?
- ✓ Comment sont gérées les séances d'entraînement (sur un mois, une semaine ou toute la saison) et sont-elles en rapport avec les exigences physiques du volleyball moderne.

Par ailleurs nous avons tenté par le biais d'un questionnaire de dégager quelques perspectives pour le développement du volleyball en général. A cet effet nous nous demandons, si la gestion de l'entraînement actuelle des équipes sénégalaises permet d'aboutir à des résultats satisfaisants pour notre volleyball. C'est que nous tenterons de vérifier par l'analyse et l'interprétation de la gestion d'entraînement ainsi que le comportement de quelques équipes dans le championnat de première division chez les hommes saison 2009-2010.

A la lumière de ce qui précède l'objectif de cette étude sera divisé en quatre (4) grandes chapitres. D'une part il s'agira d'abord de présenter la revue de littérature (chapitre I). Puis de faire la description de notre démarche méthodique (chapitre II). D'autre part il s'agira d'examiner la présentation, l'analyse et la discussion des résultats (chapitre III). Enfin le dernier chapitre sera réservé à l'évolution des propositions et recommandations pour un meilleur avenir de notre volleyball (chapitre IV).

# CHAPITRE I: REVUE DE LITTÉRATURE

## **I. SITUATION ACTUELLE DU VOLLEYBALL SENEGALAIS<sup>1</sup>**

Le volley-ball est introduit au Sénégal entre les deux guerres plus précisément en 1937. Ce sont les militaires moniteurs français enseignants en éducation physique et sportive qui faisaient pratiquer ce sport dans les écoles. Ainsi les premiers clubs feront leur naissance entre les années 1945 et 1946. Ils étaient tous de Dakar. Ex : Union sportive des travailleurs de Dakar (U.S.T.D), le foyer France Sénégal (F.F.S), l'union sportive coréenne (U.S.G).

Les compétitions se déroulaient durant la période estivale c'est à dire la période creuse moment de la trêve au football et au basket.

Cependant avec l'apparition de la ligue d'A.O.F (Afrique occidentale française) de volley-ball vers 1950 et comme Président le Béninois René LEBEOUF, le volley-ball ne pouvait pas se limiter seulement à Dakar et à St Louis. A cet effet des matchs furent organisés dans l'intérieur du pays : à Diourbel Mbour, Kaolack, et Ziguinchor.

Cette ligue d'A.O.F de volley-ball s'affilia en 1956 à la fédération française de volley-ball. C'est par la suite que la fédération sénégalaise de volley-ball naîtra et sera reconnue comme association d'utilité publique sous le N° 1351/ M.I acte publié au journal officiel du Sénégal sous le N°3429 en sa page 77 en date du 21 février 1961. La fédération française a soutenu l'affiliation de la FSVB à la FIVB sous le N° 71 en 1961 avec comme premier Président Monsieur Abdoul Latif GUEYE.

La CAVB verra le jour en 1965 à Brazzaville avec une participation très remarquée du Sénégal.

De 1960 à 1970, le volley-ball fit pratiquement son implantation dans toutes les grandes écoles du Sénégal, Maurice de la Fosse, Lamine Gueye, Prytanée Militaire etc. et se jouait sous forme de tournoi inter scolaire tous les après midi du mercredi et du samedi. En cette période, on notait une bonne présence des français qui aidaient la fédération dans l'organisation des compétitions.

De 1970 à 1990 on assistera à l'apparition des premiers grands clubs du Sénégal comme l'association Sportive des Forces armées (ASFA), la Police, le Dakar Université Club (DUC), l'Association Sportive des Fonctionnaires (ASFO), de Ziguinchor, Kaolack et de Saint Louis.

---

<sup>1</sup> Mamadou Lamine DEMBELE mémoire de maitrise en STAPS/INSEPS 2008/2009

En cette période le volley-ball avait pris une dimension nationale et internationale. D'ailleurs se fut à l'époque, l'organisation de la toute première coupe d'Afrique des clubs champions pour une toute première en Afrique au Sud du Sahara en 1987<sup>2</sup>. La suprématie se disputait entre les hommes de tenue L'Asfa et la Police en homme et en fille entre Ziguinchor et Dakar.

De 1990 à nos jours, est riche de deux enseignements: La naissance de plusieurs clubs surtout en filles et la multiplication du nombre de licenciés. On assiste aussi à une multiplication des compétitions surtout à la base française avec l'appui de la Coopération française. On assiste à la création de nouveaux clubs hommes et dames. La formation occupera une place de choix dans les activités de la fédération surtout avec l'appui de la FIVB par son centre de développement installé à Dakar. Mais pour dynamiser le monde du volley-ball, la fédération sénégalaise va organiser coup sur coup deux coupes d'Afrique des clubs champions dames en 2002 et 2004 qui a vu une participation record et une bonne prestation de nos clubs.

Aussi sur le plan international, on assistera à des sorties régulières de nos équipes nationales surtout en filles avec cette 4<sup>ième</sup> place historique au Championnat d'Afrique de nos juniors filles en 2006 à l'Alexandrie et une 5<sup>ième</sup> place des seniors filles championnat d'Afrique 2007 à Nairobi devant le Cameroun, l'Afrique du Sud, le Rwanda, le Botswana et les Seychelles

Les activités physiques et sportives constituent un facteur important d'équilibre de santé, et d'épanouissement de chacun. Leur développement est d'intérêt général et leur pratique constitue un droit pour chacun quelle que soient son sexe, son âge, ses capacités ou sa condition sociale. Son développement incombe à l'Etat et au mouvement sportif constitué des associations et des fédérations sportives qui sont au nombre de 52 au Sénégal. La charge d'organiser le sport appartient à l'état qui délègue ses attributions au Ministère des Sports. Celui-ci les transmet aux fédérations qui les gèrent de façon autonome. Ces dernières deviennent des associations indépendantes. Elles ont chacune un comité directeur émanant des ligues qui élit un bureau avec à sa tête un président. Il pilote avec ses différentes commissions le programme annuel. De ce programme doit ressortir toutes les préoccupations du ministère à travers une lettre de mission précisant les formations et compétitions souhaitées.

---

<sup>2</sup> Idem page 10

Au niveau régional ou départemental la fédération a ses démembrements que sont les ligues qui obéissent aux mêmes règles de fonctionnement que la structure centrale. Toutes ses entités doivent être reconnues par l'état à travers ses services. Ainsi à la base se situe le club pour qui tout ce dispositif a été mis en place. Avec 1624 licenciés, nous décomptons environ 19 clubs au Sénégal dont 9 chez les garçons et 10 chez les dames.

Sur le plan de la formation des cadres, la FSVB mérite un grand merci. En effet, elle forme depuis 18 ans un minimum de 55 cadres tous les deux ans : le constat est qu'elle forme le plus de cadres au niveau national. Malgré son impopularité à travers le pays, Il existe deux arbitres sénégalais qui sont des internationaux titulaires et quatre candidats à l'international. Mais il est regrettable de constater que la fédération sénégalaise de volley-ball (FSVB), fait trop souvent face à des difficultés pour couvrir financièrement son programme annuel.

## **II. APPROCHE GENERALE DU SUJET**

### **a. LA LOGIQUE INTERNE<sup>3</sup>**

#### **LES CARACTERISTIQUES :**

Le volley Ball est une discipline sportive pratiquée en équipe. C'est un jeu codifié qui oppose deux équipes de six (6) joueurs chacune. Il est pratiqué sur un terrain dont les dimensions sont régies par une réglementation du jeu. Le terrain est d'une longueur de 18m et de largeur de 9m. Il est séparé au milieu par un filet de 1m de largeur et dont la hauteur varie selon que les joueurs sont des filles ou des garçons. Le but du jeu est de faire tomber la balle dans le camp adverse et d'éviter qu'elle tombe dans son propre camp.

En ce qui concerne les caractéristiques du volley Ball, on peut noter quelques règles fondamentaux qui sont : le jeu commence par un service et celui qui sert est au poste 1, ce service a lieu chaque fois qu'une équipe marque le point. Le filet qui est situé au dessus de la ligne centrale et qui divise le terrain en deux (2) carré de 9m de cote de chacun. Et on n'a pas le droit d'aller jouer le ballon dans le camp adverse (il n'y a pas d'interpénétration). Le nombre de touches avant de renvoyer la balle au camp adverse est limitée à 3 touches, autrement dit on ne tient pas la balle il faut la dévier par une touche spécifique. L'équipe qui ne possède pas la balle est en situation de défense. Sa préoccupation est non seulement d'éviter que la balle tombe dans son propre camp, mais aussi et surtout de la récupérer

---

<sup>3</sup> Dr BERTHOLD Froehner : « volley Ball, l'entraînement par les jeux situation de jeux à l'entraînement page 13 édition vigot 1993 »

aisément pour préparer son attaque. L'équipe qui est en situation d'attaque, c'est celle qui possède la balle. Son objectif est de la conserver et de le faire tomber dans le camp adverse. On assiste donc à un rapport de force continu entre l'attaque et la défense dans le jeu. Alors c'est dans cette lancée que nous allons essayer de faire une analyse du jeu dans les différentes tâches des joueurs selon leur spécialité.

#### **Analyse de la tâche des joueurs dans le jeu<sup>4</sup>**

**Le passeur** : coordonnateur de l'attaque, meneur de jeu, chef d'orchestre, leader du jeu tactique et moral parfaite lecteur du jeu du central adverse précise et lucide à tout moment du match, rapide et endurant. Actions réalisées passe (au sol ou en suspension), service, défense, contre. Il peut effectuer entre 25 sauts par set, mesure 1m80 à 1m95 quelques exceptions à 1m75 ou plus de 2m.

**L'attaquant de pointe ou pointu** : joueur des ballons décisifs, important dans la finalité des actions ce qui rend son poste « nerveusement épuisant », physique de « bucherons », puissant ce qui lui confère aussi des qualités de nerveuse smashes. Actions réalisées attaques, service, défense, contre. Il peut faire entre 20 sauts par set et mesure 1m95 et 2m, son poids est de 95 à 100 kilos.

**Le central ou contreur central** : attaquant du premier temps, déclenche le système de jeu offensif, il a des qualités de vitesse et une lecture du jeu au dessus de la moyenne. Les actions réalisées sont attaque, service, défense, contre. Quantité de sauts importante 26 à 30 sauts par set. Importance donc de gérer ce poste là sur les zones fragiles du volleyeur (dos et genoux). Il peut mesurer 1m95 à 2m ou plus, son poids n'est de 75 à 100 kilos.

**L'attaquant réceptionneur ou réceptionneur attaquant** : c'est le joueur le plus complet techniquement, palette d'attaque allant des balles hautes à rapides en passant par des balles accélérées et cela sur tous les postes capable techniquement et physiquement. Les actions réalisées dans le jeu sont attaque, réception, service, défense, contre. Il peut effectuer entre 15 à 20 sauts par set, il mesure 1m90 à 2m et son poids est en moyenne 85 à 95 kilos.

**Le libéro** : c'est la pièce centrale de la défense et de la réception, il couvre plus d'espace possible dans le jeu pour permettre aux réceptionneurs attaquants de se centrer sur leurs

---

<sup>4</sup> Idem page 12

taches offensives. Il est « mentalement fort » car effectue uniquement des actions à défensives, sans possibilité de se « lâcher » sur une action offensive amenant un point, c'est un poste ingrat et sacrifice collectif. Au niveau physique il doit avoir des qualités de vitesse de déplacement, d'agilité, d'adresse et de force isométrique et excentrique des membres inférieurs en angle bas pour tenir des positions stables de réception et de défense et contrôler des frappes puissantes. Les actions réalisées réception, défense ; la taille moyenne est de 1m75 à 1m90 et pèse 75 à 85 kilos.<sup>5</sup>

En effet on peut retenir que le volley balle est une discipline d'actions successives, brèves et intenses telles que des sauts hauts ou sauts bas, c'est une mise d'actions courtes dans toutes les directions donnant ainsi aux joueurs des changements de directions dynamiques, des déplacements de soutien suivis de déplacements défensifs avec des récupérations longues. Les actions différenciées selon les postes, les joueurs n'effectuant pas les mêmes nombres de sauts et les mêmes types de déplacement. En ce sens, il nécessite une grande puissance de sauts (avec et sans élan, avec élan latéral) et du bras d'attaque alliant force, vitesse, détente et explosivité. Une vitesse de réaction à des stimuli varie dans des conditions en prise avec l'incertitude. Une adresse (coordination, précision, fiabilité, etc.) et de la souplesse pour gérer l'antagonisme vitesse /précision. L'utilisation du système anaérobie alactique en puissance et capacité(P.A.M), une endurance spécifique au volley balle, la capacité en partant d'une vitesse nul ou base d'atteindre une puissance maximale dans un délai le plus court possible. L'objectif de cette analyse est de développer et optimiser la capacité à effectuer des efforts d'intensité maximale, les répéter dans le temps sans la dégradation du niveau de puissance exprimée ne soit trop importante. Alor pour atteindre ce niveau, le travail sera fait sur trois axes : développer, former, maintenir et optimiser les qualités physiques (explosivité, détente, vitesse, puissance). En suite prévenir des blessures et des traumatismes typiques du volleyeur lié aux impulsions et réceptions de sauts, à la répétition des gestes de frappe et au déséquilibre du fait d'une gestuelle asymétrique. Et terminer sur le travail de gainage « performance » (meilleur transfert des énergies) et de gainage « préventif » (renforcement de la colonne vertébrale) axes établis en fonction des périodes de planification, des besoins individuels et de la carrière de chaque joueur. Toute action de préparation doit pouvoir s'insérer dans l'un des axes de travail cites au-dessus mais aussi avec les exigences physiques du jeu.

---

<sup>5</sup> Ibid. page 12

**LES EXIGENCES PHYSIQUES**<sup>6</sup> : Dans le cas du volley balle on a noté quelques aspects qui expliquent les exigences physiques dans le jeu en volley Ball avec tout leur contenu et leur importance.

-La durée moyenne des matches	50 min à 1H 30
-La durée moyenne d'un set	18 à 26 minutes
-La durée moyenne d'un échange	8 à 12 secondes
-La durée moyenne d'interruption entre les échanges	16 à 20 secondes
-Le temps de repos entre les sets	3 minutes
-Le pouls moyen des joueurs	140 à 160 /minute
-La vitesse d'une balle attaque	homme 95 à 120km /h, Damsse 75 à 100km/h
-Temps de réaction a un signal visuel	0.2 à 0.25 secondes
-Temps maximum pour une action simple en volley Ball	25 secondes
-Moyenne des sauts par sets	20 sauts
-Nombre de joueurs par camp	6 joueurs sur 81 m <sup>2</sup>
-Déplacements /courses dans la zone des 3 mètre	0.8 à 1 seconde
-Pourcentage du temps effectif de jeu	38 à 42%

#### DELAIS DE LA SURCOMPENSATION APRES CHARGE<sup>7</sup>

-Puissance anaérobie alactique :	36-48heures
-Capacité anaérobie alactique	36-48 heures
-Puissance anaérobie lactique :	36-48 heures
-Capacité anaérobie lactique :	48 heures
-Capacité aérobie :	24-36 heures

<sup>6</sup> Cours niveau 2 stage d'entraîneur de la FIVB, Dakar/Sénégal du 14-26 mars 2009 par Mayam-R-Niof BLAISE instructeur à la FIVB (fédération internationale de volley ball)

<sup>7</sup> Idem à la page 9



-Puissance aérobie maximale :	48-72 heures
-Force maximale :	72 heures
-Force vitesse :	72 heures
-Endurance de force :	48 heures
-Vitesse d'exécution liée aux habiletés coordinatrice (technique) :	72 heures

### **LES NOUVELLES TENDANCES INTERNATIONNALES DE DEVOLLEPEMENT<sup>8</sup>**

L'exemple le plus frappant est le développement de la moyenne de taille chez les volleyeuses qui augmente de 10 cm ces 20 dernières années. Ces 12 dernières années la tendance a montré pour les pays de pointe qu'il n'existe aucune barrière physiologique visible au développement de la performance. L'analyse de l'origine de l'évolution de la performance trouve sa réponse dans l'efficacité et la qualité du processus d'entraînement. Le développement de la haute performance dépend également et essentiellement de la conception de l'entraînement, de la qualité de l'infrastructure sportive des équipements sportifs, de la maîtrise de la charge d'entraînement, en corrélation avec la diététique, de l'efficacité de la gestion de l'entraînement. Les effets médiatiques, l'impact des spectateurs ou téléspectateurs ainsi que l'influence de la commercialisation sportive obligent les joueurs à aller au bout de leurs limites et parfois même les dépassent. En liaison avec l'offre du marché (sponsor, mécènes etc.) et l'apparition des managers sportifs, le processus d'entraînement prend une autre dimension en matière de support complémentaire à la performance (apport de la technologie, soutien médicamenteux en matière de régénération et de récupération à la limite du dopage). Avec le Rallye Point Système (RPS) les services sont moins agressifs par peur de commettre les fautes (services faibles et moins risqués), selon les statistiques le taux d'efficacité est de 2.8% chez les hommes et 3.2% chez les femmes sur le total des services. Par conséquent on note : réception des services faciles pour l'adversaire, manque d'agressivité du service facilite l'organisation et l'attaque adverse entre 13% chez les hommes et 12% chez les femmes. Le niveau entre les meilleures équipes et les équipes les plus faibles s'est réduit. L'arbitrage joue un rôle important à savoir chaque faute est sanctionnée par un point. Les fautes de fin de set sont plus conséquentes que celles de début de set. La durée du match est plus réduite, mais le jeu est devenu plus intense et plus complexe. Dans les matchs de haut niveau la victoire se jouent souvent à 2, à 3 points par sets. Les joueurs sont plus

---

<sup>8</sup> Ibid. page 15

nerveux et la pression psychologique est plus importante. Il faut savoir gérer cinq (5) sets car la pression psychologique est optimale. Même si l'équipe mène d'un grand écart en début de set, le set n'est jamais acquis, l'expérience a démontré que même à 24-20, on a une chance sur 10 de gagner le set. Les équipes plus fortes peuvent commettre plus d'erreurs, il faut savoir utiliser les services risqués et les attaquants de 2<sup>e</sup> ligne car ils sont plus difficiles à contrer, rechercher les éléments adverses les plus faibles, savoir utiliser les joueurs expérimentés et les changements objectifs. Au niveau du matériel on a noté une modification de la couleur du ballon ainsi que le volume. Pour le nombre de joueur on va passer de 1 libero par équipe à 2 liberos en 2009 qui va avoir des conséquences dans le nombre de joueurs dans la sélection de l'équipe en volley Ball. Quand à la faute de filet, c'est seulement quand le joueur touche le bord supérieur du filet qu'on a le droit de sanctionner. En définitive pour conclure nous pouvons dire que ces exigences et les nouvelles tendances auront forcément un impact dans le jeu au volleyball sur le plan tactique, technique et surtout au niveau du jeu collectif. D'où il est nécessaire que l'entraîneur insiste beaucoup sur ces différents paramètres dans l'entraînement pour permettre l'équipe d'atteindre ses objectifs en compétition.

#### **b. IMPORTANCE DE L'ENTRAÎNEMENT EN VOLLEY BALL<sup>9</sup>**

De nos jours, nul ne peut prétendre jouer à un niveau même moyen sans s'entraîner. Les joueurs doivent s'entraîner pour se préparer aux exigences de la compétition. C'est à travers les matchs laboratoires que les joueurs ainsi que les entraîneurs vont pouvoir situer leurs équipes par rapport aux équipes adverses. Mais par contre, c'est l'entraînement que les qualités des joueurs vont être développées grâce à un travail approprié. Puisque l'entraînement prépare à la compétition, on doit y trouver les caractéristiques de la compétition tant en qualité qu'en quantité.

L'entraînement en volley Ball a pour but de faciliter le comportement du joueur en jeu, de lui permettre de remporter la victoire. Il est à la fois individuel et collectif. Il doit être progressif, continu et porter sur chacun des points correspondant aux particularités de l'effort en jeu. C'est ainsi que :

- ❖ La variété des mouvements rencontrés dans l'activité impose une éducation corporelle à base de déplacement, de coordination globale, d'orientation, de perception, de sens d'équilibre.

---

<sup>9</sup> Ibid. Page 15

- ❖ L'intensité de l'effort athlétique accomplie en match rend indispensable une préparation physiologique visant à donner endurance, explosivité et résistance, tonicité et élasticité musculo-articulaire favorisant les qualités de puissance et d'agilité.
- ❖ L'évolution du jeu vers une motricité technico-tactique de plus en plus mobile, de plus en plus dense, nécessite un perfectionnement gestuel orienté vers la plus grande vitesse d'exécution en mouvement.
- ❖ L'importance de l'enjeu, du facteur compétitif requiert des qualités caractérielles de<sup>10</sup> combativité, de solidarité, de sang-froid, qui ne s'obtiennent que par un effort constant de volonté.

Actuellement les exigences du volley Ball ont considérablement augmenté. Des performances toujours élevées sont nécessaires pour obtenir des résultats. L'entraînement doit être proportionnel aux exigences de la haute compétition si l'on veut atteindre de hautes performances. A cette fin, à notre avis promouvoir un entraînement basé sur la conciliation des connaissances théoriques et pratiques de l'accoutumance de l'organisme humain à l'exigence élevée de la compétition. Ces deux éléments provoquent la nécessité d'un développement particulièrement intensif des capacités physiques, techniques, tactiques et psychiques du volleyeur. Un entraînement pensé et équilibré, conformément aux exigences du jeu de haut niveau est le mobile, l'élément essentiel de performances constantes, continues en volley Ball. C'est pour cela que l'entraînement ne doit pas être seulement basé sur les résultats présents de la compétition comme c'est hélas souvent le cas chez nous. Mieux encore il doit également prendre en considération les tendances de l'évolution du volley Ball. Dans cette optique, nous présenterons une autre approche de l'entraînement en volley Ball : vers un entraînement total et intégré.

D'où alors l'entraînement d'une équipe de volley Ball consiste essentiellement à participer à l'amélioration des qualités intervenant dans la production de la performance du collectif de joueurs. A cet effet, des facteurs généraux et spécifiques constitutifs de la performance en volley Ball interviennent ce sont :

- Des facteurs biologiques intervenant dans la production de l'effort physique du joueur sur le terrain
- Des facteurs informationnels exprimant les processus de perception, d'analyse, de traitement d'informations tactiques au cours de l'action en jeu

---

<sup>10</sup> Ibid. page 15

- Des acteurs psychologiques et affectifs renvoyant aux phénomènes de motivation, de gestion du stress etc.<sup>11</sup>
- Des facteurs psychosociaux agissant sur la qualité des relations affectives entre les membres d'une équipe de volley Ball.

Il convient donc à l'entraîneur de développer chez les joueurs l'ensemble de ces facteurs requis pour la pratique compétitive. Actuellement le type d'entraînement le plus rencontré dans les clubs sénégalais est l'entraînement analytique. Les différents facteurs conduisant à la performance en volley Ball sont traités séparément au cours de l'entraînement. Cette approche pour l'entraînement d'un sport collectif comme le volley Ball repose à notre avis sur des modèles obsolètes, inadaptés à la réversibilité de l'action de jeu en volley Ball. Nous pensons qu'il est temps que les techniciens sénégalais rectifient le tir en s'inscrivant dans une nouvelle approche de l'entraînement en volley Ball en suivant ces trois (3) axes de réflexion :

- ✓ Le premier consiste en une nécessité de s'investir dans un modèle d'intervention restituant une interaction entre les différents facteurs composant l'entraînement en volley Ball : l'entraînement total et intégré
- ✓ Le deuxième s'inscrit dans la nécessité de pousser le joueur vers l'autonomie, de le mettre en situation de résolution de problème et en situation de projet afin de développer son bagage technico-tactique
- ✓ Le troisième consiste pour l'entraîneur, à partir d'un engagement personnel sur un projet de jeu d'aboutir à une bonne identification des problèmes de jeu de l'équipe et leurs traitements pédagogiques.

En débutant cette première partie nous nous sommes prononcés sur les stratégies d'interventions utilisées au Sénégal en disant qu'elles ne sont pas garantes d'une bonne préparation technico-tactique, physique et psychologique du joueur. Ensuite en survolant la situation de notre volley Ball, nous avons constaté qu'il y a lieu de s'investir vers un projet d'entraînement restituant l'interaction entre les différents facteurs composant l'entraînement en volley Ball : l'entraînement total et intégré.

---

<sup>11</sup> Ibid. page 15

### c. LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'ENTRAÎNEMENT<sup>12</sup>

Pour pouvoir planifier, programmer et mener à bien le processus d'entraînement, en plus de l'expérience, il est nécessaire de prendre en compte les bases scientifiques de l'entraînement sportif. Ainsi, il faut connaître et savoir utiliser les principes de structuration.

- Rendre la tâche importante pour que le joueur puisse considérer comme souhaitable la réalisation des objectifs de l'entraînement.
- Définir les objectifs concrets et réalisables à savoir ni trop bas, ni trop élevée les <sup>13</sup>situations qui permettent de mesurer immédiatement le résultat, varier les situations et éviter la lassitude. Ces deux principes soulignent que toute participation à un entraînement doit être motivée. Si un joueur n'est pas suffisamment motivé, il n'apprendra pas et n'améliorera pas sa performance.
- Compréhension de l'activité : ici le joueur doit comprendre les différentes situations dans lesquels il se trouve, et l'entraîneur doit expliquer les raisons et les objectifs de l'entraînement dont les principaux axes sont :
  - ❖ Principe de la relation optimale entre charge et récupération,
  - ❖ Principe de l'estimation efficace de la charge,
  - ❖ Principe de l'évolutivité progressive de la charge,
  - ❖ Principe de la variation de la charge,
  - ❖ Principe de répétition ou de continuité,
  - ❖ Principe de la périodisation,
  - ❖ Principe de la spécialisation basée sur la multi latéralité,

Le développement de ces principes a été présenté dans la partie préparation physique. Et il peut être présenté en terme de volume de charge d'entraînement : qui signifie toujours le montant total de l'entraînement accompli au cours d'une période donnée exemple le nombre de sauts, la durée de l'exercice, le nombre de série ou de temps totale ou d'intensité de la charge d'entraînement : exprime le rapport entre le volume et la durée de l'exercice. En d'autre terme, peut être exprimée par l'effort que doit produire le joueur pour réaliser l'exercice.

De plus, il est nécessaire pour pouvoir travailler avec un groupe de joueurs plus ou moins nombreux de connaître les principes pédagogiques d'un entraînement, principes parmi lesquels nous mettrons en avant :

---

<sup>12</sup> Ibid. page 15

**Principe de l'activité consciente** : En se référant au fait que le joueur doit être conscient de ses capacités pour pouvoir mobiliser son potentiel sportif, il est nécessaire que le joueur comprenne les objectifs pour lesquels il s'entraîne afin d'améliorer son niveau d'aspiration de façon raisonnable.

Il existe une série de règles à suivre pour accomplir ce principe lors des entraînements :

- Déterminer les objectifs en collaboration entre entraîneur et joueurs.
- Que le sportif tienne un journal quotidien d'entraînement sur lequel il notera les <sup>14</sup>sensations et perceptions qu'il aura eu durant l'entraînement ainsi que tous les renseignements qu'il jugera utiles. La réalisation de ce journal lui permettra de réaliser une auto-évaluation et augmentera son sentiment de responsabilité.
- Réaliser des contrôles réguliers nous servira pour que le joueur ait une référence objective de sa progression et de son rendement.

**Principe de l'activité planifiée et systématisée** : Ce principe existe en raison de la nécessité de chercher des solutions méthodologiques qui nous conduiront aux objectifs en cherchant en premier les objectifs opérationnels et partiels pour ensuite arriver aux généraux. Il existe des règles qu'il faudra prendre en compte, telles que :

- Contrôler le déroulement des exercices, aussi bien les nouveaux que ceux que le joueur a beaucoup pratiqués,
- Déterminer la progression de l'entraînement, laquelle sera définie par le niveau de l'équipe,
- Individualiser les entraînements en essayant autant que possible d'adapter les charges et les Caractéristiques du travail à chaque joueur,
- Réaliser des types de programmations qui peuvent être selon les cycles olympiques, bisannuels, annuels, mensuels, hebdomadaires et qui serviront de canevas pour orienter de cycle à cycle.

**Principe de l'activité accessible ou progression systématique complexe et graduelle adaptée au niveau** : Quand nous proposons un travail d'entraînement, il est obligatoire de prendre en compte la difficulté du travail en relation avec les joueurs, afin d'éviter la frustration avec des exercices trop faciles (démotivation) ou trop difficiles (impossible à réaliser).

---

<sup>14</sup> Ibid. page 15

Le procédé à utiliser dans le choix des exercices suivra une progression comme :

De simple à complexe,

De facile à difficile,

De connu à inconnu,

De concret à abstrait.

En effet ce principe nécessite donc un aménagement de l'entraînement, général et spécifique, pour aller du simple au complexe, des tâches individuelles aux tâches collectives.

**Principe de l'activité dirigée et de l'activité libre :** Comme entraîneur, nous souhaitons<sup>15</sup> organiser, articuler et stimuler la communication qui se divise en trois voies :

Communication visuelle : grâce à l'image qui donne l'information au joueur selon ce qu'il doit faire. Ce que nous utiliserons le plus c'est la démonstration ou la vidéo (c'est-à-dire la perception visuelle de l'activité). Il lui permet de mieux comprendre et mieux observe.

Communication verbale : grâce aux explications données aux joueurs pour qu'ils exécutent le travail. Il est important de ne pas trop parler mais de bien insister sur les points importants.

Communication kinesthésique : une fois ramassées les informations nécessaires à sa pratique, c'est le joueur qui "autodirigé" son activité.

Les règles à suivre pour que s'accomplisse ce principe sont :

- Apporter une image correcte de la structure du mouvement (photo, vidéo, représentation parlée et visuelle, représentation biomécanique, démonstration de l'entraîneur, démonstration d'un joueur à son partenaire)
- Donner des solutions parlantes claires et brèves aux problèmes concrets, mais aussi le maximum d'information par tous les canaux de communication en évitant qu'une information interfère avec une autre.

En effet ce principe est particulièrement mis en évidence dans l'entraînement des jeunes qui apprennent en générale d'autant mieux qu'ils observent. Toutefois, les joueurs de haut niveau

---

<sup>15</sup> Ibid. page 15

ont besoin d'observer leurs adversaires potentiels afin de mieux s'opposer à eux. Dans tous les cas, entraîneurs et joueurs doivent s'exercer le plus souvent possible à l'observation du jeu évolué (visualisation).

**Principe de la stabilité des résultats** : Pour pouvoir déterminer qu'un travail est appris, il est nécessaire que l'apprentissage puisse avoir une répétition après un certain temps. Elle met l'accent sur une loi fondamentale de l'entraînement : le retour de l'entraînement ou le « Fed back » (c'est la réponse motrice par rapport à ce qu'on lui a appris)

Pour réaliser ce principe, il faut respecter les règles suivantes :

- ✓ Eviter les longues interruptions dans le processus d'apprentissage.
- ✓ Elever le niveau de consolidation de la technique apprise grâce à l'apprentissage de nouvelles bases de travail basées sur celles déjà apprises.
- ✓ Observer l'adaptation de chaque joueur à la charge d'entraînement et prévoir des révisions et des évaluations, c'est à dire revenir sur des parties connues à intervalles de temps pas trop grands pour vérifier les acquisitions.

Cette connaissance a la même influence naturellement dans la réalisation des autres tâches d'entraînement, bien que ce ne soit pas vital, mais elle accroît toujours la vitesse d'amélioration de la performance.

**Principes de l'adaptation des principes pédagogiques aux différents moments de sport et d'activité<sup>16</sup>**: Il sera nécessaire, au jour le jour, en fonction de la personnalité et du vécu des joueurs, du travail à enseigner, de notre propre degré de présence, d'adapter la pratique continue au travail d'entraînement.

**Principe de progression et instruction individualisées** : Ce principe affirme que dans l'entraînement, seule l'approche individuelle, par des situations appropriées, permet de réunir les conditions pour optimiser la performance en volley Ball. Bien que le principe précédent insiste sur les caractères collectifs d'une équipe, celui-ci fait appel à une approche plus fine de la conduite et de l'organisation de l'entraînement. Ce principe a déjà trouvé son application

---

<sup>16</sup> Ibid. page 15



dans l'entraînement aux sports individuels, mais il est tout aussi valable dans l'entraînement au volley Ball. L'individualisation doit avoir lieu dans les domaines suivant : dans la correction des imperfections et des faiblesses dans le jeu et l'entraînement, en relation avec les rôles des joueurs dans l'équipe, en liaison avec l'état des joueurs tant au plan physique que mental (charge d'entraînement relevant de maladie ou pour éliminer le stress), la préparation physique doit être individualisées pour être efficace mais aussi en liaison avec la différenciation des charges d'entraînement en fonction du rôle et de l'utilisation des joueurs en match pendant le cours d'une saison ou d'une période de compétition.

### **III. LA NOTION DE CHARGE D'ENTRAÎNEMENT**<sup>17</sup>

La charge d'entraînement, est l'effort physique et nerveux fourni par l'organisme et provoqué par des stimulations motrices visant à développer ou à maintenir l'état d'entraînement. La charge se compose du VOLUME, de l'INTENSITÉ, de la DENSITÉ et de la FRÉQUENCE d'entraînement. Le concept de la charge d'entraînement peut être envisagé dans le cadre d'un macrocycle, mésocycle et d'un microcycle. Les composantes peuvent être définies de la façon suivante :

#### **VOLUME:**

Quantité totale de travail réalisé par l'athlète au cours de la séance. Le volume d'entraînement peut se traduire par répétitions des séries, distance à parcourir, temps requis pour réaliser la tâche, nombre d'actions réalisées dans la séance. On peut aussi définir ce volume d'entraînement en terme de volume relatif (c'est-à-dire le temps durant lequel le joueur reste actif dans le jeu ou bien il est en contacte directe avec le ballon) et aussi en volume absolu (temps total de la séance d'entraînement)

#### **INTENSITE:**

Niveau d'effort fourni par l'athlète pour réaliser les tâches d'entraînement de la séance ou de l'exercice. L'intensité de l'entraînement peut se traduire en pourcentage vitesse maximale, perception d'effort. En volleyball, il nécessite un répertoire de savoir-faire moteurs, l'intensité optimale est caractérisée par la plus grande relation force/vitesse (la puissance) déployée par le joueur pour réaliser la tâche d'entraînement. Les deux conditions suivantes doivent être

---

<sup>17</sup> JUGEN Weinek « manuel d'entraînement : physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement page 32,4 édition, collection sport et enseignement Edition vigot »

rencontrées : aucune détérioration motrice et un haut taux de réussite. L'intensité peut être traduite par la puissance générée par le joueur à l'entraînement. Cette intensité peut être exprimée en terme absolue (exemples : parcourir 1 km sur piste à 50 km/h) ou en terme relatif (exemples : pédaler à 85% de la PAM, sprint à 95% de la vitesse maximale, rouler à une fréquence de 160). **Intensité élevée** : exercice réalisé à une intensité relative au dessus de 70% de la puissance aérobie maximale, mais inférieure à 100% de la PAM. **Intensité maximale** : exercice réalisé approximativement à 100% de la puissance maximale du joueur ou à 100% de son VO<sub>2</sub>max. **Intensité sous-maximale** : exercice réalisé à une intensité relative inférieure à la Puissance aérobie maximale de l'athlète. **Intensité supra-maximale** : exercice réalisé à une intensité dépassant la puissance aérobie maximale du joueur.

### **LA DENSITE :**

La succession temporelle de temps actif avec récupération à l'intérieur de la séance. L'intervalle de récupération entre les répétitions des séries est actif ou passive. Le temps d'intervalle peut être défini en terme absolu (exemple : 2 minutes) ou en fonction de la durée de la période d'engagement moteur (exemple : un ratio indique que la phase d'engagement moteur est suivi d'une pause deux fois plus longue). Ce qui se traduit à titre d'exemple 30 secondes d'engagement moteur sera suivi d'une pause de 60 secondes.

### **FREQUENCE:**

Nombre de séances par semaine. Il existe un rapport direct entre le volume et l'intensité. Généralement, plus l'exercice est intense, moins il doit durer. De même, plus l'exercice est long, moins intense sera son intensité. La charge dans l'exercice est déterminée par l'objectif spécifique du tâche d'entraînement à réalisé.

## **IV. LA NOTION DE STRESS EN VOLLEYBALL (la psychologie du volleyeur)<sup>18</sup>**

Le stress apparaît quand on est confronté à des situations critiques aux quelles on n'est pas préparé certains stimuli exogènes sont à l'origine du stress : les scientifiques l'attribuent à « une sensation ou perception d'un stimulus de stress orienté, une réaction orientée de la perception du stress »

---

<sup>18</sup> TCHESNOKOV Yuri « fédération internationale de volley Ball(FIVB) manuel de l'entrainement niveau1 le rôle de l'entraîneur et la psychologie du volleyeur en compétition chapitre : 3

A ces phénomènes notre comportement est modifié quand nous faisons face à des situations difficiles. Le stress est vu comme une réaction du corps et on se sent : fatigué, irritable, épuisé. Le chercheur américain « **LAZARUS** » considère le stress comme « un processus d'interactions entre la personne et son milieu ou son environnement ».

Ce processus peut venir à un « Point Critique » dans une compétition et de « Différentes façons » La perception et l'analyse personnelle (souvent subjective) va provoquer le stress exemples : le joueur **X** ce point critique peut être « un défi » le joueur **Y** ce point critique peut être « une menace » la perception d'un stress « Positif » ou « Négatif » dépendra au processus d'évaluation personnel pour faire face à ces situations. Le stress peut améliorer le niveau de performance comme il peut le limiter.

**Le stress Positif** : est une réaction du joueur par un effet émotionnel intense qui peut être lié à une « victoire inattendue » d'un set ou d'un match.

**Le stress Négatif** : est lié également à un effet émotionnel intense lors « des situations difficiles » et « des sensations d'une défaite imminente » lors d'un set ou d'une compétition et qui se transforme en « Anxiété ». Ces deux aspects sont des parties intégrantes du « Système Psychologique ». Le stress positif ou négatif dépend de « l'exigence » des situations : cette exigence ne doit pas dépasser les capacités mentales et physiques du joueur, sinon les problèmes apparaissent. A ce sujet on voit cependant ces différents joueurs

### **LE PASSIF OU LE LAXISTE** :<sup>19</sup>

Degré de confrontation faible à moyen et le degré de la maîtrise faible à moyen, Le passif n'utilise que rarement la maîtrise et plus rarement les stratégies de confrontations. Il s'adapte à chaque situation. Il peut maîtriser une éventuelle anxiété ou n'importe quelle stimulation psychologique.

### **L'ANXIEUX** :

Degré de confrontation moyen à élevé et grande maîtrise de soi, L'anxieux utilise en même temps les 2 techniques confrontations et maîtrise, Il ne peut supporter ni l'anxiété, ni la stimulation émotionnelle, Réaction à une quelconque situation : toujours démesurée et ne peut y faire face, Ne pouvant faire face à la situation : augmentation de l'anxiété, L'anxieux se dit

---

<sup>19</sup> Idem page 25

toujours quoi qu'il fasse ce sera toujours un échec. Aucune concentration pendant les temps morts, Craintes démesurées de l'adversaire, aucune confiance en soi.

### **LE SENSIBLE :**

Degré de confrontation (capacité d'affronter le stress) bas à moyen et le degré de maîtrise moyen à élevé. Le sensible a une tendance colérique, mais il est vigilant et entreprenant

Ce syndrome se répartit en 03 étapes : La première Alerte apparaît sous forme d'une « Réaction<sup>20</sup> » ou d'une « Phase de résistance » qui atteindra à long terme une « Exténuation » (fatigue physique intense). A l'exemple du tournoi : une situation de stress est suivie d'une autre plus forte (conséquences : service faible, réplique faible et défaite) la phase de récupération n'existe plus, on ne peut plus rien compenser et le résultat se présente comme un stress à long terme. Le corps perd son équilibre à cause des « Cumuls » des obstacles et à long terme s'installe la « Mélancolie » à l'entraînement.

Pour faire face à ce phénomène l'entraîneur comme le joueur doit prendre en charge ces différents éléments. Qui sont : Se remonter le moral en permanence, revoir la situation sur un autre angle, communiquer entre entraîneur et joueur remplaçants, penser positive : « je peux le faire », décharger le stress généré Ex : éviter toutes les formes de bruits agressifs (pollution sonore), Pour la maîtrise intérieure de la perception on peut orienter sa pensée sur les situations positives Ex : penser au titre qu'on veut gagner, La relaxation est toujours de mise pour réduire la colère, la tension, l'anxiété et l'apparition de la nervosité. Possible d'imaginer des situations stressantes et de détendre en même temps Ex : si la qualité de la défense adverse vous inquiète se concentrer sur ce compartiment en imaginant qu'il est toujours possible de la contourner.

Toutes ces sections ont leur partie théorique. Si la pratique se compose principalement d'exercices physiques, insérés dans l'entraînement, la théorie met l'accent sur les raisons et leurs effets supposés. Bien que les exercices physiques ne soient pas les seules raisons, ils sont et resteront les principaux stimuli d'adaptation utilisés dans l'entraînement en volleyball en tant que contenu de tous ses éléments d'organisation. Tous ces composants ont leurs domaines généraux et spécifiques, c'est-à-dire l'approche directe ou indirecte pour atteindre de chacune d'elle. Dans les domaines spécifiques, les entraîneurs utilisent généralement le mouvement correspondant (exercice physique) du jeu lui-même. Les domaines généraux

---

<sup>20</sup> Ibid. page 25

utilisent des exercices et autres stimuli. La préparation psychologique : son but est l'adaptation du système nerveux aux conditions de compétition, elle aide à surmonter le stress psychologique exigeant d'un entraînement à long terme. IL est donc l'ensemble des sollicitations motrices, physiques et physiologique qui déterminent les transformations fonctionnelles de l'individu. L'entraîneur doit jouer donc sur ces paramètres, toujours d'utiliser les principes : travail-repos, simple-complexe, facile-difficile, charge lourd-charge léger, concentration-relaxation et alternance des groupes musculaire.

## V. LA PREVENTION ET LA REABLITATION DES BLESSURES DANS L'ENTRAINENT <sup>21</sup>

En volleyball, comme dans d'autres sports, les lésions sont classées en aigües et chronique. Les lésions aigües sont les résultats d'un simple choc, suffisamment violent pour briser la résistance des tissus. Les lésions chroniques, ou de surentrainement, surviennent de par la répétition de certains gestes conduisant à l'apparition de microtraumatismes qui, avec le temps entraînent quelques fois de sérieux dommages dans les structures du système muscle-osseux.

Du fait de la spécialité des mécanismes étiologiques, il n'y a pas de doute que les lésions chroniques sont les plus caractéristiques de chaque sport, car elles sont inséparables des gestes techniques typiques. La prévention doit donc accorder la plus grande attention à ce type de lésions. Ainsi elle se fera donc sentir sur cinq(5) zones sensibles du volleyeur : doigts, épaules, bassins(les vertèbres lombaires), chevilles et les genoux sont à renforcer par des exercices de types proprioceptifs et spécifiques. D'où alors comme tout activité sportif, le volleyball peut être considère comme un sport agressif pour les articulations les plus souvent sollicités par sa pratique, il existe souvent les accidents aigües qui touchent le plus souvent les chevilles et les doigts. Mais il s'agit la plus par du temps de microtraumatismes exposant à des lésions plus chroniques : les microtraumatismes sont liés par exemple aux rebonds perpétuels aux sauts fréquents souvent sur un sol dur qui provoque un surmenage mécanique des articulations des membres inferieurs. Ou encore il peut être lié à la violence ou à la répétition des gestes techniques spécifiques comme la défense plongée ou l'armée du bras lors du smash ou du service, gestes qui sollicitent beaucoup l'épaule et qui peut être à l'origine de tendinite ou d'instabilité. Les atteints chroniques concernent essentiellement le bassin(les

---

<sup>21</sup> FERRETI Andrea « FIVB : manuel de l'entraînement niveau1 la coopération du médecin et de l'entraîneur dans la prévention des blessures, lésions traumatiques aigües en volley Ball page : 405 et 449, chapitre : 20 et 22

vertèbres lombaires), les genoux et les épaules. Le volleyball réclame donc une préparation physique et un entraînement spécifique qui doit prévenir en particulier l'apparition de ces problèmes chroniques. Le travail préventif doit améliorer la stabilité et la résistance à l'effort des articulations les plus sollicitées par la pratique sportive, il doit associer un renforcement musculaire adapté et complémentaire aux gestes sportifs, à des étirements musculaires réguliers. Cela nécessite bien sûr une approche individualisée car un sportif bien préparé améliore ces performances et limite ces blessures.

**Pour les chevilles et les genoux**<sup>22</sup> grâce au travail d'équilibre sur un pied sollicitant les réflexes proprioceptifs. Les blessures surviennent généralement sur une chute après un saut, due à un déséquilibre pendant le temps d'envol ou à une réception imprévue sur le pied d'un autre joueur. Dans ces circonstances, le joueur peut se réceptionner sur l'extérieur du pied, tournant son pied en dedans et laissant ainsi le ligament latéral externe de la cheville. C'est la plus commune des entorses de la cheville.

Quant aux genoux c'est généralement après une réception de saut dans la zone d'attaque à la suite d'un mouvement de rotation externe forcée ou de rotation interne. Ce type de blessure est plus fréquent chez les dames que chez les hommes. Le traitement est la glace et compression suivie d'une élévation de la jambe et repos. Tout joueur ayant un genou blessé doit consulter un médecin plus tôt possible et doit utiliser des béquilles jusqu'à ce qu'il ait été examiné.

**Les épaules** par un travail dans les trois(3) dimensions avec élastique, médecine Ball favorisant la fixation de l'épaule. Les muscles comme : les élévateurs, abaisseurs, fléchisseurs et surtout extenseur sont à travailler quotidiennement.

**Pour les doigts** par un renforcement spécifique avec ou sans matériel, exemple : faire des appuis avants en fixant les doigts sur un sol dur. En général, la blessure survient lors d'une action de contre. L'impact du ballon sur la main force l'articulation à se déplacer dans une mauvaise direction, avec pour résultat un étirement ou une déchirure ligamentaire. Dans les cas les plus sérieux, l'articulation peut même être luxée. La luxation peut être réduite en tirant sur le doigt et en le ramenant en arrière dans sa position normale.

**En fin le bassin (les vertèbres lombaires)** par un travail de gainage et d'abdominaux favorisant la transmission des forces vers le haut du corps lors de l'impulsion et augmentant le

---

<sup>22</sup> Idem à la page 28

point d'appui pour le bras d'attaque. Pour ces exercices statiques ou dynamiques contribuent à la protection des joueurs contre les traumatismes dorsolombaires provoqués par la répétition des sauts.

Cependant ce travail ne peut être entièrement bénéfique que dans la mesure où chaque chaîne musculaire a été préalablement allongé à la longueur normale. Chaque exercice préventif doit se faire trois (3) à cinq (5) fois sur quinze (15) à vingt (20) mouvements.

**NB** : Le préparateur physique est l'intermédiaire indispensable entre l'entraîneur et le corps médical, cette collaboration est fondamentale pour évaluer le train musculaire complémentaire et aussi pour accompagner éventuellement le sportif blessé jusqu'à la reprise de la compétition.

## **VI. L'ENTRAINEMENT DES FILIERES ENERGITIQUES**<sup>23</sup>

L'endurance fait référence à la capacité d'exécuter un travail d'une intensité donnée pendant une certaine période de temps, et est quelque fois appelé résistance. La fatigue est le facteur qui limite et affecte en même temps la performance. Il y a fondamentalement deux types principaux d'endurance cardio-pulmonaire :

**L'ENDURENCE AEROBIE** est la capacité de poursuivre une activité pendant une période relativement longue (de plusieurs minutes ou plusieurs heures) en faisant prioritairement appel au système oxygène-ATP pour fournir l'énergie nécessaire à l'effort. Mais une activité qui est faite à plus grande intensité de sorte que le système oxygène ne peut fournir l'ATP, doit faire appel aux systèmes anaérobies pour apporter le complément d'énergie nécessaire. Dans chaque cas, le facteur limitant la poursuite de l'exercice est la capacité de produire l'énergie au niveau exigé par l'activité. L'entraînement aérobic mène à la fois à un système cardiorespiratoire solide et à une capacité accrue de l'utilisation de l'oxygène par les muscles. L'endurance aérobic peut être développé par des courses continues ou par intervalles. Plus la durée d'une épreuve est longue, plus l'endurance aérobic est importante. Il doit être développé avec l'endurance anaérobic. Le volleyball exige ces deux types d'endurance. Quand le ballon est en jeu, est de nature anaérobic avec des combustions, explosives d'énergie. Mais entre les échanges (ballon hors jeu), les temps de récupération et les déplacements sont par nature aérobies. L'entraînement de l'endurance aérobic implique des

---

<sup>23</sup> RICHARD Chouinard « l'entraînement intermittent très court comme solution intéressante pour limiter le système aérobic dans les sports où la prédomine la force et la vitesse page 25, édition 2005 »

mouvements de longue durée à vitesse lente ou modère afin de ne pas entrainer un grand déficit en oxygène. Il faut noter que la recherche à prouver que la capacité d'endurance maximale aérobie et la force musculaire maximale ne pouvaient pas être développées simultanément. L'entraînement d'endurance tant à diminuer l'efficacité de l'entraînement de la force.

**Protocole d'entraînement de l'endurance aérobie. Entraînement continu.**<sup>24</sup>

VOLUME ou DURÉE:	30 à 60 minutes par séance
INTENSITÉ:	Moyenne à élevée 70 à 85% de la fréquence cardiaque maximale ou 60 à 80% de la P.A.M.
FRÉQUENCE	3 séances minimum par semaine
SURCOMPENSATION:	48 heures
DURÉE PROGRAMME:	12 semaines minimum
MAINTIEN:	2 fois/semaine
MOYENS:	escaladeur, course,

**Puissance aérobie maximale** L'entraînement par intervalle améliore la P.A.M. en stressant la composante périphérique (c'est-à-dire la capacité d'extraire un plus grand volume d'oxygène) lors de l'effort et la composante centrale lors du repos actif. Il existe deux types d'entraînement de la P.A.M. par intervalles:

- Type 1: grande puissance fournie (courte durée, intensité optimale).

<sup>24</sup> COMETTI Gilles « les méthodes modernes de musculation compte rendu du colloque de novembre 1998 à la UFR staps de Dijon page 15 ,édition université de bourgogne Tome 1 et 2 données pratique »



- Type 2: faible puissance fournie (plus grande durée, intensité élevée).

L'entraînement par intervalles peut stimuler la P.A.M. qu'il soit de courte durée (< 1 min.) ou de plus grande durée (2 min. +). Voici les avantages des deux types d'entraînement.

**Type 1. Grande puissance fournie:<sup>25</sup>**

- Sollicite les fibres à secousses rapides et améliore leurs capacités aérobies.
- Permet aux muscles de préserver leur glycogène.
- Système anaérobie lactique non sollicité mais ATP-CP.
- Oxygène (O<sub>2</sub>) lié à la myoglobine et aux acides gras.
- Favorise le développement du muscle cardiaque (parois).
- Stresse le système aérobie (cardiorespiratoire) lors de l'exercice et lors du repos.

**Type 2. Faible puissance fournie:**

- Améliore la puissance aérobie maximale plus rapidement que le type 1.
- Sollicite le système anaérobie lactique et peut améliorer sa capacité.
- Diminue l'accumulation de l'acide lactique lors d'un travail sous-maximal donné.

---

<sup>25</sup> Ibid. page 30

**Protocole d'entraînement de la P.A.M. type 1. Grande puissance fournie. Entraînement intervalles<sup>26</sup>**

VOLUME ou DURÉE:	50 à 120 minutes
INTENSITÉ:	Vitesse optimale d'exécution d'un enchaînement d'actions
DURÉE DE LA CHARGE	10 à 15 secondes
DURÉE DU REPOS (R):	Égale à la charge
RAPPORT C/R:	Varie de 1/1 à 1/2 Exemples: C 15 s/R 15 s C 15 s/R 30 s
RÉPÉTITIONS/SÉRIES:	50 échanges par set, 2 à 5 sets * Repos actif ou passif entre les échanges Repos passif entre les sets (2-3 min.)
FRÉQUENCE:	2-3 fois/semaine
SURCOMPENSATION:	48-72 heures
DURÉE DU PROGRAMME:	8 semaines minimum
MAINTIEN:	1 fois/semaine
MOYENS:	Exercice de compétition

<sup>26</sup> Ibid. page 30

**Protocole d'entraînement de la P.A.M. type 2. Faible puissance fournie. Entraînement par intervalles<sup>27</sup>**

VOLUME ou DURÉE:	45 à 150 minutes
INTENSITÉ:	Très élevée 85-90% de la FC maximale
DURÉE DE LA CHARGE	2 à 3 minutes
DURÉE DU REPOS (R):	Égale à la charge.
RAPPORT C/R:	Varie de 1/1 à 2/1
RÉPÉTITIONS/SÉRIES:	5 à 8 reps. et 2 à 3 séries * Repos entre les reps. - marcher * Repos entre les séries - actif (intensité légère) et passif 5 à 10 minutes
FRÉQUENCE:	2 fois/semaine
SURCOMPENSATION:	72 heures
DURÉE DU PROGRAMME:	8 semaines minimum
MAINTIEN:	1 fois/semaine
MOYENS:	escaladeur, course,

<sup>27</sup> Ibid. page 30

**Entraînement de type 1<sup>28</sup>**: il faut éviter une baisse trop prononcée de la performance entre les répétitions (échanges) et les sets.

**Entraînement de type 2**: exige une très grande motivation de l'athlète et un haut niveau de tolérance à supporter l'acide lactique. Pour créer les adaptations physiologiques souhaitées, il faut que la fréquence cardiaque-cible atteigne 170-185 bats/min dans l'exercice. Or, pour utiliser l'exercice de compétition, il faudrait faire répéter successivement une action dynamique plusieurs fois (exemples: 10 smashes successifs ou alterner contre et smash pour un total de 10 actions). Ce cadre de travail n'a aucun lien avec la réalité compétitive d'un échange avec l'adversaire. En utilisant l'exercice de compétition pour une durée continue de 2 à 3 min, l'athlète atteindrait un niveau de fatigue qui aurait fort probablement des répercussions sur l'exécution correcte du geste et sur l'efficacité en termes de résultat, de précision. Le temps d'entraînement est trop précieux, il faut l'exploiter à des fins de perfectionnement technico-tactique et non à des fins corollaires. En vue de respecter le principe de spécificité de l'entraînement en volley-ball nous recommandons de procéder à l'entraînement de la P.A.M. type 2, hors gymnase utilisant l'escaladeur, ou la course.

Si vous avez une séance quotidienne en volley-ball et que vous devez ensuite développer ou maintenir la force musculaire, il est préférable à mon avis d'intégrer l'entraînement de la P.A.M type 1, à l'entraînement technico-tactique lors des sommets d'intensité durant la semaine.

---

<sup>28</sup> Ibid. page 30

**LE SYSTEME ANAEROBIE**<sup>29</sup> : fait référence au système d'énergie qui permette aux muscles d'opérer en utilisant l'énergie qu'ils ont déjà emmagasinée. Il existe deux types importants d'endurance anaérobie : l'endurance de la vitesse aide au joueur à se déplacer vite malgré l'augmentation de l'acide lactique, l'endurance à la force, qui a déjà été déjà discutée permet à l'athlète de continuer à se manifester de la force malgré l'augmentation de l'acide lactique. Il nécessite de nombreuses répétitions d'efforts courts et maximaux qui font fatiguer de façon sensible les muscles en quelques secondes ou au maximum en quelques minutes. D'un point de vue purement physiologique, c'est l'élément le plus important d'un programme d'entraînement en volleyball. Si nous, entraîneurs, attendons que nos joueurs effectuent avec succès des gestes techniques de type explosif au cours du cinquième set, nous devons les y entraîner par des exercices développant l'endurance anaérobie. C'est seulement à partir du moment où ses systèmes énergétiques seront suffisamment sollicités par les répétitions de grand qualité que les joueurs pourront travailler à une très haute intensité durant tout un match.

### **VITESSE D'EXÉCUTION D'UN ENCHAÎNEMENT D' ACTIONS (S.A.A.)**

Le Système Anaérobie Alactique (ATP-CP) est la source d'énergie immédiate. Il prédomine lors d'un effort maximal de courte durée (5-6 s). La méthode d'entraînement en vue d'améliorer la Puissance Anaérobie Alactique (P.A.A.) est celle par intervalles courts. L'objectif de ce type d'entraînement est de rendre le joueur plus puissant, plus explosif, plus vif et plus rapide avec un effort décroissant pour réaliser la tâche d'entraînement. Voici les pré-requis à l'entraînement du Système Anaérobie Alactique:

- Une bonne base d'endurance aérobie pour faciliter la régénération des réserves ATP-CP.
- Une puissance aérobie maximale adéquate.
- Un développement de base de la force musculaire et de la flexibilité.

---

<sup>29</sup> THAIT Thomas « FIVB manuel de l'entraîneur niveau 1 : la théorie de la préparation physique en volley Ball ; entraînement de l'endurance cardiovasculaire, respiratoire, page 400, chapitre 19 »

**Protocole d'entraînement de la vitesse d'enchaînement d'actions. Entraînement par intervalles.<sup>30</sup>**

VOLUME ou DURÉE:	30 à 60 minutes
INTENSITÉ:	Vitesse optimale d'exécution
DURÉE DE LA CHARGE	5 à 6 s
DURÉE DU REPOS (R):	Travail par vagues ou à la file permettant un travail de qualité axé sur l'exécution technique correcte et un haut taux de réussite. Récupération passive entre les répétitions. Entre les séries, récupération active, 5 à 10 min.
RAPPORT C/R:	1:12 à 1:20 Récupération complète entre les répétitions
RÉPÉTITIONS/SÉRIES:	8 à 10 répétitions et 4 à 5 séries. 32 à 50 reps/séance
FRÉQUENCE:	2 à 3 fois/semaine
SURCOMPENSATION:	24 à 36 heures
DURÉE PROGRAMME:	8 à 12 semaines
MAINTIEN:	1 fois/semaine
MOYENS:	Exercice de compétition (tâches technico-tactique)

<sup>30</sup> op.cit page 30

Le critère de suffisance d'une séance se manifeste par une baisse marquée de la performance entre les répétitions, entre les séries.

Ne jamais effectuer un entraînement de vitesse quand l'athlète est fatigué. La régénération d'ATP-CP entre les répétitions doit être complète.

Il faut se rappeler qu'un athlète peut exécuter un exercice intense qu'à la vitesse que lui permet sa technique. Gain possible de 5 à 15 %.

Pour créer les adaptations physiologiques souhaitées au niveau de la S.A.A., l'athlète doit fournir un effort maximal (à fond de train) allant jusqu'à 15 secondes et récupérer passivement pendant 2 à 3 min. avant d'être sollicité à nouveau. Ces deux conditions ne se retrouvent pas en match. Il devient très difficile sur le plan organisationnel et sur le plan méthodique de travailler systématiquement la P.A.A. en volley-ball. On s'éloigne trop du principe cherchant à optimiser le temps de formation/perfectionnement technico-tactique à cause du repos accordé entre les répétitions. Nous recommandons plutôt de travailler la VITESSE d'exécution (vitesse gestuelle) dans un profil d'actions qui reflète la réalité compétitive. Utilisons comme moyen l'exercice d'enchaînement d'actions et l'exercice complexe axé sur l'entraîneur en travaillant par vagues de quelques joueurs. L'intensité optimale dans un exercice se traduit par la plus grande relation force-vitesse dispensée par l'athlète pour accomplir convenablement la tâche d'entraînement tout en maintenant une efficacité technico-tactique élevée (précision) et sans détérioration de l'exécution motrice.

### **ENDURENCE SPECIFIQUE AU VOLLEY BALL<sup>31</sup>**

Chez les jeunes, la réalité compétitive en volley-ball reflète des échanges moyens de 8 à 12 secs avec un repos de 10 à 16 secs entre les échanges. Ce rapport C/R correspond à un ratio 1/1 à 1/2. Par contre chez les athlètes avancés les échanges moyens sont d'une durée de 4 à 7secs avec un repos inférieur à 10 secs si trois ballons sont utilisés pour le match. Alors, pour préparer l'équipe à la performance, il faut créer des conditions à l'entraînement qui se rapprochent ou dépassent les exigences de la compétition. Il faut s'assurer d'un temps actif égal ou supérieur à l'échange moyen avec un temps de repos conforme à la compétition et ce, pour toute la durée de la séance d'entraînement. À titre de moyen, l'entraîneur introduit rapidement un deuxième ballon, dès que l'échange entre les deux camps est terminé. Ceci

---

<sup>31</sup> THAIT Thomas « FIVB manuel de l'entraîneur niveau 1 : la théorie de la préparation physique en volley Ball ; entraînement de l'endurance cardiovasculaire, respiratoire, page 400, chapitre 19 »

permet de prolonger le temps actif des joueurs sans interruption prolongée. On peut également placer un panier de ballons dans la zone de service afin de réduire le temps de repos entre les mises en jeu réglementaire.

**Protocole d'entraînement de l'endurance spécifique au volley-ball. Entraînement par intervalles.**<sup>32</sup>

VOLUME ou DURÉE:	25 à 120 min. et plus
INTENSITÉ:	Vitesse optimale d'exécution
DURÉE DE LA CHARGE	5 à 15 s
DURÉE DU REPOS (R):	Approximativement 10 s
RAPPORT C/R:	2/1 à 1/1
RÉPÉTITIONS/SÉRIES:	Minimum de 50 échanges par set; 2 à 5 sets
FRÉQUENCE:	À tous les entraînements dans le microcycle de compétition modélisée en période de compétition
DURÉE DU PROGRAMME:	Période de compétitions principales
MOYENS:	Exercice complexe; jeu modifié; jeu dirigé; match inter-équipe

2 heures et plus lors des sommets d'intensité dans le microcycle.

25 à 50 min. (1set ou 2) si moins de 72 heures avant la compétition

En définitive nous pouvons dire que le volleyball moderne avec le développement de la règle de marque continue est composé des formes intermittents irrégulier, de courte durée et de

<sup>32</sup> COMETTI Gilles « les méthodes modernes de musculation compte rendu du colloque de novembre 1998 à la UFR staps de Dijon page 15 .édition université de bourgogne Tome 1 et 2 données pratique »



moments d'intensité réparties sur la saison. Ce sport est essentiellement fait appelle au Système Anaérobie Alactique (S.A.A) à un degré moins bon au Système Anaérobie Lactique (S.A.L) et seulement 10 à 20% au processus aérobie. L'utilité d'une base aérobie n'est pas alors forcément évidente, cependant un bon développement aérobie est un excellent moyen pour prévenir la fatigue. L'évaluation de la PMA se fera pour des tests plus tôt triangulaires et progressifs permettant aussi de déterminer les capacités physiques et les déplacements de chaque joueur. Il existe trois (3) exercices permettant de travailler la filière aérobie : le travaille continu, le travaille fractionne et le travaille d'intermittence. Cette alternance de travaille et de repos modéré est la plus adapté. Elle doit se faire de façon méthodique afin de solliciter intensément les muscles sans mettre véritablement la glycolyse anaérobie ; on distingue trois(3) types d'exercices intermittences : les exercices généraux qui n'ont aucun rapport particulier avec le volleyball (cours, travail de vélo), les exercices orientes dan la pratique utilisant les composants de l'action spécifique et les exercices spécifiques présentent les même caractéristiques que l'activité. Tous ces exercices sont conçus sur des bases proche du caractéristique d'où énergétique du volleyball c'est-à-dire d'une durée de 10 à 30secondes entre couper de repos sensiblement identique 3 à 6 exercices de 6 à 8 minutes pour une durée totale de 30 à 50minutes sans mettre une bonne alternative pour développer la PMA, pour l'intensité on a 100 à 120% du volume maximal aérobie. On peut dire que l'entraînement des qualités d'endurance, s'il n'est pas directement lié a la performance du volleyeur, à tout de même une importance en fonction des facteurs que nous avons identifiés.

## **VII. LA PERIODISATION DE L'ENTRAINEMENT**<sup>33</sup>

Nous avons vu qu'il était possible de planifier une gestion de l'entraînement car les joueurs s'adaptent aux charges de l'entraînement selon les lois de la surcharge, de la réversibilité et de la spécificité. Le temps disponible pour la préparation d'un volleyeur à des compétitions importantes peut varier considérablement, d'une année à quelques mois. En divisant le temps en période, l'entraîneur peut planifier un entraînement progressif. La planification annuelle est la base de toute programmation d'entraînement. C'est le premier travail de l'entraîneur à la veille d'une nouvelle saison. Elle varie d'un pays à l'autre, essentiellement en fonction du calendrier des compétitions ou encore pour des raisons culturelles, climatiques et même économiques. Bien entendu, elle diffère selon qu'elle concerne la préparation de joueurs professionnels de haut niveau ou celle des jeunes en formation, bien qu'elle s'appuie sur les

---

<sup>33</sup> BLAIN PHILIPPE « l'apprentissage à la compétition de haut niveau en volley Ball chapitre 18 »

mêmes principes méthodologiques. Chez les jeunes en préformation ou en formation, la planification annuelle s'articule aussi sur ces périodes, mais la programmation des entraînements n'est pas conçue uniquement à partir des performances collectives.

Indépendamment des résultats de l'équipe, les objectifs de formation, aussi bien techniques, technico-tactiques que psycho-physiques, doivent rester une priorité pendant toute la saison dans la programmation des entraînements. Le mieux est de faire travailler tout le groupe (le plus grand nombre). Il est important que l'entraîneur et les joueurs soient conscients que ces matchs sont amicaux, c'est à dire qu'ils sont utilisés comme banc d'essai et tests de contrôle pour observer et faire évoluer les domaines physiques, tactiques, techniques et psychologiques. C'est pour cela qu'il ne faut pas se préoccuper du résultat final. L'objectif est de déterminer les conduites, les situations ou les gestes qui seront à connaître, à adapter ou à corriger avant la compétition. Mais comment ceci affecte-t-il ce que nous faisons de jour en jour, et comment concevons-nous la saison d'entraînement elle-même. L'entraînement progresse en cycles d'activité et le plus petit de ceux-ci s'appelle microcycle.

➤ **Le microcycle**<sup>34</sup>

Le microcycle, petit cycle hebdomadaire d'entraînement, couvre plusieurs jours, souvent une semaine. Le microcycle est normalement considéré comme ayant une durée de sept(7) jours, il 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 (mésocycle) 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. Le nombre de séance

---

<sup>34</sup> Idem à la page 40

d'entraînement dans un microcycle dépendra de l'âge du joueur, de son expérience, de condition physique, de sa capacité de travail et de la place du microcycle dans les trois(3) périodes du programme d'entraînement.

➤ **MESOCYCLE**<sup>35</sup>

Le mésocycle représente la plus petite unité de travail d'un plan annuel. Il est d'une durée de deux(2) à six(6) semaines, se caractérise par le contenu d'entraînement, c'est-à-dire par les tâches majeures qui y seront développées et par les tendances moyennes de la charge dans la méso structure. Ces tâches majeures d'entraînement sont tirées du plan annuel ou du macrocycle. La charge sera déterminée par les objectifs spécifiques d'entraînement poursuivis à cette période dans la discipline sportive et sur le plan préparation physique.

➤ **MACROCYCLE**

Le macrocycle est considéré comme un cycle fermé parce que les compétitions officielles se situent dans une période bien déterminée de l'année et que le sommet décisif de performance est également fixé. Le macrocycle est formé de plusieurs périodes (préparation, compétition, transition) et doit contenir l'information suivant : En début de macrocycle, l'entraîneur doit procéder à l'évaluation de l'état d'entraînement actuel des joueurs couronnée par une analyse de leurs besoins. Cette première étape franchie, l'entraîneur est confronté à une prise de décision. Est-ce que le nouveau macrocycle qui s'amorce sera axé sur la performance ou sur le développement des joueurs. La décision va influencer la perception de l'importance relative accordée aux déterminants majeurs dans la préparation à la performance sportive pour l'année à venir. La disponibilité des joueurs, l'accès aux plateaux sportifs aux heures appropriées, le programme d'études à réussir sont des variables qui limitent considérablement le volume d'entraînement semaine. Il devient impensable d'entraîner adéquatement les joueurs à toutes les tâches pertinentes à la performance. Il faut donc faire un choix, prioriser certaines tâches, réduire le temps d'entraînement consacré à d'autres et même en ignorer certaines, faute de temps. L'entraîneur doit répondre à la question suivante. Quelle est l'importance relative des filières énergétiques, des qualités musculaires, d'une maîtrise de la technique, de l'aspect tactique, stratégie, des qualités psychologiques visant à atteindre la finalité recherchée cette année.

---

<sup>35</sup> Ibid. page 40

## 1- LA PREPARATION AVANT LA COMPETITION OU PRE-SAISON<sup>36</sup>

Elle dure approximativement de un(1) à deux(2) mois. C'est la première et la plus longue période de tout programme d'entraînement. Au cours de cette période, le joueur ira progressivement de l'entraînement très général vers un entraînement spécialisé. Le principal objectif est de préparer le joueur pour la période de compétition. Cette condition physique générale permettra au joueur de supporter sans blessure l'entraînement spécialisé. Elle vise à assurer la condition physique des joueurs grâce à un entraînement qualitative. Plus le temps n'est consacré aux activités de groupe et d'équipe, seules quelques qualités motrices spécifiques continuent d'être développer tandis que les générales sont maintenues au niveau atteint. Le chemin du succès en compétition passe par la qualification en entraînement c'est ce qui permet l'ajustement optimal de la charge de travail.

Contrairement à l'entraînement au sport individuel, les athlètes se concentrent sur deux (2) ou trois (3) compétitions dans l'année. Le volleyeur quand a lui il doit être performant tous le weekend et ce durant toute la semaine. L'efficacité maximale de l'organisme humaine ne pouvant pas être obtenu sur l'ensemble d'une année et sur une longue période de compétition. La construction générale d'un programme se fera en générale en fonction d'un objectif global pour l'année : le maintien dans la catégorie ou l'accession à un niveau supérieur. Et quelque soit le niveau des sportifs entraines l'essentielle de la préparation physique se fait pendant cette premier phase (pré-saison). Nous débuterons les entraînements entre cinq (5) à huit (8) semaines avant le premier match de compétition de façon à pouvoir travailler facilement la condition physique et de permettre à l'organisme de s'adapter, puis de reprendre le niveau technique, de se préparer à l'améliorer enfin implanter le système de jeu qui sera le plus utilisé. Nous commencerons avec quatre (4) entraînements par semaines et en fonction du temps disponible, nous irons jusqu'à neuf (9) ou dix (10) entraînements hebdomadaires (matin + soir).

**1<sup>ère</sup> semaine** Nous réaliserons le travail fondamental de la condition physique générale (sans ballon) en augmentant le volume général de travail pour atteindre cinquante (50) à cent (100) minutes lors du dernier jour. Nous travaillerons principalement les capacités anaérobies, la force en général, la vitesse, l'explosivité et la puissance. Nous utiliserons la méthode continue ou des circuits. L'ordre d'un entraînement peut être :

---

<sup>36</sup> COMETTI Gilles « aspect nouveaux de la préparation physique en sport collectif, page 22, édition 1998 »

- échauffement
- circuit de force, vitesse, puissance
- course continue (endurance)
- jeu
- étirements

### **2<sup>ème</sup> semaine<sup>37</sup>**

Le travail de ballon commence. Le volume de travail augmente ainsi que l'intensité. Les entraînements ne doivent pas être trop long, sauf exceptions, 1h30. Nous utiliserons un travail de reprise (rappel) de la technique individuelle pour revenir au niveau de coordination spécifique en volleyball perdu pendant le temps de repos. Nous continuerons principalement avec le travail anaérobique (capacité et puissance, selon les besoins des joueurs) et nous commencerons le travail de force maximum (en salle de musculation).

Nous débuterons aussi le travail anaérobique alactique, travail de vitesse avec récupération

complète et suivi du perfectionnement de la souplesse. La plus grande partie du travail sera réalisée en combinant le ballon et les aspects de préparation physique et technique.

### **3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> semaine**

Nous continuerons le travail de préparation physique en s'accentuant sur ceux qui correspondent le plus au type de jeu recherché par l'équipe. Les activités de force explosive, de vitesse résistance... seront mises en place. Les exercices seront dirigés et spécifiques. L'aspect technique va prendre de l'importance, la tactique aussi. Tous les exercices de préparation physique seront faits sur le terrain avec une orientation technique avec le travail de tous types de déplacements avec changement de rythme, de sens et de perception. Il est possible lors de l'entraînement au milieu des deux semaines après l'échauffement et les exercices techniques (individuels ou à deux) d'effectuer un petit match. Celui-ci sera dirigé avec des règles de type jouer à trois contre trois sans Blokker et les attaques hors des 3 mètres, les attaques seront dirigées afin de travailler la défense base, faire différents types de déplacements, ... Il faudra aussi que les liberos, comme le reste du groupe, effectuent leurs exercices techniques en s'accentuant sur les principes d'agilité et de réflexe.

---

<sup>37</sup> Idem à la page 43

Durant ces deux semaines, les entraînements se termineront par un match de 10 à 15 minutes totalement joué afin de permettre aux joueurs (libero compris) de se décharger de la concentration demandée.

### **5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> semaine**

Dans ces ultimes semaines avant la reprise de la compétition, l'aspect tactique reprendra le dessus. L'entraînement sera axé sur l'adaptation de l'équipe au système de jeu à employé en compétition. Le travail utilisera un maximum d'exercices nécessaires au développement du jeu. Des matchs seront réalisés, normalement lors de la cinquième semaine, les matchs seront plus long que d'ordinaire et lors de la sixième semaine, les matchs seront plus courts avec des temps de repos, pour augmenter le rythme et l'intensité du jeu. Normalement à la fin de cette période, le joueur sera à 80-95 % de son rendement et celui-ci ira en s'améliorant pendant les premières semaines de compétition.

Il est bon, lors de cette période, de réaliser différents matchs amicaux dans le but de perfectionner l'équipe qui débutera la saison.

### **1-1 LE TRAVAIL DE LA VITESSE<sup>38</sup>**

La vitesse est la capacité de se déplacer ou de bouger très rapidement. Comme toutes les capacités biomotrices, la vitesse peut être classée en différents types. Quand on considère la vitesse, il est important d'inclure le temps de réaction. Le temps de réaction est le temps entre un stimulus et le premier mouvement du joueur. Exemple : une attaque très forte puis une réception en défense prévue et intense. La vitesse est la qualité physique de base en volleyball moderne, il est essentielle chez le volleyeur. Elle est composée de deux(2) parties distinctes tous aussi importante l'une que de l'autre. D'une part : la vitesse d'exécution d'un mouvement isolé qui permet d'être rapide dans toutes les actions spécifiques en volleyball. Elle nécessite une grande puissance musculaire. D'autre part la vitesse de réaction(le temps entre un signale et le début de l'exécution de la réponse motrice), celle-ci par exemple permet d'être vite dans les actions de défense. Elle nécessite une grande capacité d'anticipation et une forte lecture de jeu. Ces deux(2) formes de vitesse sont totalement indissociables. On pourra développer la vitesse par des exercices intenses, variés et de courtes durées. Ils seront de plus en plus spécifiques au fur et à mesure que le joueur accédera à un niveau d'expertise

---

<sup>38</sup> COMETTI Gilles maitre de conférence faculté des sciences du sport UFR staps Dijon : « la résistance à la vitesse clé de la préparation en sport collectif », page 12, édition 1998

important. Ce travail nécessite de la part de l'entraîneur une très grande rigueur et de la part du joueur une forte concentration. Aussi on le fera plus tôt au début d'une séance après un bon échauffement et à l'aide de séances courtes et répétées. Les différentes formes de vitesse sont travaillées aussi là encore par des exercices généraux (exemple : course sur 10 m), orienté (exemple : lancer la Ball et le joueur la récupère par une manchette après une position couchée de la part du joueur) et spécifique (exemple : exercice de défense plongée latéralement et aussi vers l'arrière avec enchaînement des ballons et beaucoup de rythme. Les durées de 2 à 7 secondes avec des récupérations actives de 30 à 60 secondes misant à conserver le joueur sur un haut niveau de vigilance de concentration permettant une amélioration de la puissance du processus anaérobie a lactique. La séance peut aller jusqu'à un maximum de 20 à 24 exercices réparties de 4 à 6 séries de 2 à 6 répétitions. On peut associer à cet élément qui est la vitesse un travail d'explosivité d'une part et d'autre part un travail de souplesse qui est la capacité de faire jouer sur les articulations par l'intermédiaire d'une vaste gamme de mouvement. La gamme naturelle de mouvement de chaque articulation dans le corps dépend de l'arrangement des tendons, des ligaments, des tissus conjonctifs et des muscles. L'entraînement à la souplesse peut aider à réduire le risque de blessure en augmentant graduellement la gamme de mouvements de l'articulation.

En fin les différentes formes de vitesse sont travaillées, l'endurance de vitesse prend place en période de préparation et la vitesse de mouvement, de réaction et l'explosivité en période de compétition.

## **1-2 LE TRAVAIL DE LA FORCE<sup>39</sup>**

La force musculaire est la capacité du corps d'exercer une force. La force est importante pour chaque épreuve, pour les hommes comme pour les femmes. Cette réaction rend le muscle plus efficace et capable de mieux répondre au système nerveux central. D'où alors c'est la faculté de vaincre une résistance extérieure ou d'y résister grâce à la contraction musculaire. Au volleyball, elle se déclinera sur plusieurs formes :

**La force maximale (force relative) :** il s'agit de la plus grande force en contraction puisse produire. Elle ne détermine pas la rapidité du mouvement ou la longueur pendant laquelle le mouvement continue. Elle est importante dans les épreuves où une large résistance doit être surmontée ou contrôlée.

---

<sup>39</sup> Ibid. Page 45

**La force-vitesse (force initialement et force explosive)<sup>40</sup>** : La force-vitesse est le type de force requise afin qu'un muscle puisse agir rapidement contre une résistance. On fait référence quelque fois à cette combinaison de vitesse de contraction et de vitesse de mouvement comme la puissance. Ce type spécial de force est d'une grande importance dans les épreuves explosives, dans les courses d'élan, les sauts et les mouvements du bras d'attaques.

**La force d'endurance** : c'est la capacité des muscles à continuer d'exercer une force même si la fatigue se fait de plus en plus sentir. La force d'endurance est simplement une combinaison de la force et la durée du mouvement. Exécuter des exercices, tels que les abdominaux jusqu'à épuisement serait un test de la force d'endurance. La caractéristique de cette force détermine la performance du joueur quand un mouvement est répète pendant une période de temps relativement longue. La force maximale est développée au mieux pour des exercices qui engagent un petit nombre de répétition et une large résistance ou charge. La force-vitesse est développé par l'intermédiaire de répétitions rapides utilisant des charges moyennes et la force d'endurance est développée en utilisant un grand nombre de répétitions avec une faible résistance. Les méthodes du développement de la force sont : **la charge maximale** avec les efforts maximaux et **la charge non maximale** : jusqu'à la fatigue avec des efforts répètes, à vitesse maximale avec des efforts dynamiques. Ces différentes méthodes peuvent se faire au niveau des régimes suivant :

**Régime concentrique** : elle consiste à la contraction musculaire elle se fait par la méthode bulgare qui consiste dans une même séance à utiliser des charges lourdes et des charges légères exécute rapidement (c'est une méthode par contraste), exemple : 1 série de 6 répétions à 70% à vitesse maximum. Par extension nous avons introduit la méthode bulgare dans la série : qui consiste à alterner dans une même série des charges lourdes et des charges légères ce qui suppose de modifier la charge pendant la série. Exemple : 2 répétitions à 70% puis 2 répétitions à 50% puis 2 répétitions à 70% puis 2 répétitions à 50%. Puis la méthode de la pyramide dans la série : elle suppose aussi une modification de la charge au cours des répétions. Exemple : 3 répétitions à 50%, 2 répétitions à 60%, 1 répétitions à 70%, 2 répétitions à 60%, et 3 répétitions à 50%. En suite Le pré et la poste fatigue consiste à fatiguer un muscle de façon analytique (faire du squat pour les quadriceps). Et en fin Travail volontaire : consiste à préparer nerveusement le joueur. Cette méthode est importante en

---

<sup>40</sup> Ibid. page 45



période de compétition. Exemple : faire du développé couché, avec une charge de 60% descendre puis après un relâchement musculaire pousser la barre de façon explosive.

**Le régime excentrique** : qui consiste au relâchement musculaire, dans ce régime on a par exemple : 4 à 6 séries excentriques à 100% et la série d'alternance de 120 et 80% de charge. Nous avons aussi à côté de ces deux méthodes **le régime pliométrique** (alternance excentrique, concentrique).

**L'isométrie** : consiste à prendre une position et à la maintenir jusqu'à l'épuisement complet. Exemple : le squat avec une charge de 60 à 90% tenir la position genoux fléchis à 90° cette méthode est toujours couplée avec du concentrique. Il faut noter aussi durant cette période qu'il est important d'alterner ou de combiner avec ces méthodes le travail des abdominaux et du gainage des lombaires.

### **1-3 LE TRAVAIL DE LA COORDINATION**<sup>41</sup>

La coordination est la capacité d'exécuter des mouvements de degrés de difficultés variées, très rapidement, avec efficacité et exactitude. On considère qu'un joueur avec bonne coordination est capable non seulement de bien exécuter une habileté, mais aussi de résoudre rapidement une tâche d'entraînement. La coordination requiert pour les courses d'élan, les sauts d'attaques et les déplacements peuvent être développés à un jeune âge. Les filles entre les âges de 8 et 11 ans et les garçons entre ceux de 8 et 13 ans ont des capacités exceptionnelles d'apprentissage. Les exercices élémentaires de coordination qui sont appris à ces âges deviennent plus tard le fondement pour le développement spécifique de l'habileté à une épreuve. Chez le volleyeur mur, les exercices de coordination et autres demeurent importants car ils maintiennent un équilibre contre le déséquilibre causés par un entraînement très spécifique.

---

<sup>41</sup> Ibid. page 45

## **2- LA PREPARATION PENDANT LA COMPETITION OU LA SAISON**<sup>42</sup>

La saison, est la période des compétitions importantes. La tâche principale de l'entraînement est de maintenir les joueurs en condition. L'entraînement, son organisation et sa structure sont avant tout fonction des conséquences des matchs. Les microcycles et leur contenu sont déterminés en fonction des résultats de chaque match. Le jeu, auquel beaucoup de temps est consacré, devient le stimulus principal. Au cours de ce période de compétition, le volume de l'entraînement est réduit graduellement et l'intensité est accrue. Des poids plus lourds peuvent être soulevés mais moins souvent. La vitesse de course d'élan spécifique devait être plus rapide avec des récupérations plus longues. L'entraînement pendant ce période est plus lié aux caractéristiques de la compétition. Les charges d'entraînement devraient être suffisamment lourdes pour que la condition du joueur s'améliore et légères pour que le joueur reste enthousiaste, avec des niveaux d'énergies élevés pour la compétition. Le volume d'entraînement est progressivement supplanté par l'intensité comme facteur prépondérant de la charge d'entraînement et le travail devient progressivement, plus spécifique et le temps est consacré aux activités de groupe et d'équipe.

A l'arrivée des premiers matchs la préparation physique s'intensifie traditionnellement. Le microcycle entraînement en volleyball comme c'est souvent le cas dans les autres sports collectifs est ramené à la semaine d'entraînement. Toutes les formes d'organisation sont évidemment possible.

Pour la semaine à un match : une des formes d'organisation les plus classiques consistent à répartir le travaille de manière suivant : après la journée de compétition deux (2) jours de récupération reprise progressive de l'entraînement à l'aide d'une musculation légère qui est préventive, de sport collectifs annexes ont tout simplement de pratique légère du volleyball. Ensuite deux (2) jours d'entraînement quantitatif noyau dure de la semaine dans laquelle on placera l'essentielle du travail physique et de l'entraînement technique. En fin deux (2) jours d'entraînement qualitative préparation à la compétition, les séances d'entraînement seront courtes mais plus intense avec comme dominante le travaille collectif.

L'organisation pour une semaine à deux (2) matchs est moins courante et est réservée à l'élite avec souvent des matchs à l'extérieure donc des déplacements importantes. L'essentiel est

---

<sup>42</sup> Ibid. page 40

alors non pas de s'entraîner mais bien sure de récupérer pour se présenter dans les meilleurs<sup>43</sup> conditions à chacune des compétitions.

Trois choses sont à suivre : premièrement une musculation dynamique, l'accent doit être mis sur le développement des facteurs nerveux et sur l'élasticité musculaire grâce à des méthodes dynamiques ou le contraste des charges est recherché (exemple : développer/coucher avec augmentation des charges), associer à d'autres exercices respectant la spécificité du geste ainsi un travail de biométrie moyenne. Cet entraînement permet un développement harmonieux de la puissance toujours plus spécifique. Deuxièmement la musculation spécifique (exemple : après une position statique demi accroupie le joueur doit faire des déplacements latéraux ensuite terminer par un geste de contre ou d'attaque), ici on parle alors d'une spécialisation au poste de jeu. Le principe est de transférer la force active lors des exercices traditionnels des musculation par un geste spécifique de compétition. Cet entraînement plus orienté est répondu à tous les niveaux de pratique.

Le plus important durant cette période de la saison, le travail est surtout mis sur le jeu c'est-à-dire imposer la tactique collectif avec différents situations de jeu (travail-repos, simple-complexe, facile-difficile, charge lourd-charge léger, concentration-relaxation et alternance des groupes musculaire) et ne pas supporter les fautes en obligeant les joueurs de répéter les actions, car les joueurs appliquent durant un match ce qu'ils sont appris à l'entraînement. Mais aussi il faut signaler que l'intensité de jeu réduite est supérieur au jeu de compétition et les quatre (4) éléments qu'on doit insister au entraînement et qui permettent de gagner un match en volleyball sont : les actions au dessus du filet (attaque-contre), le perfectionnement technique, l'organisation tactique de l'équipe et surtout la défense dans le jeu de transition.

Pendant la période de trêve en compétition un rappel peut se faire par intermédiaire d'un travaille biométrique légère. Les bondissements divers en cuisse avec flexion plus ou moins prononcé, avec verrouage des genoux de façon varié permettant aussi un rappel de force efficace. Attention tout de même le problème de la quantification de la planification en manière de biométrie est légère car le volleyball est un sport agressive, la recherche d'une certaine intégrité articulaire est indispensable.

A l'approche des phases finales le perfectionnement extrême des qualités physiques et l'exploitation optimum et spécifique des potentiels sont les meilleures. Trois points sont là

---

<sup>43</sup> Ibid. page 40

encore indispensables : le travail de la force maximale permettant d'agir sur les facteurs<sup>44</sup> nerveux puis la force explosive (squat puis enchaîné avec des sauts) en fin des exercices complètes faisant intervenir la concentration qui occupe une place prépondérante dans un programme de planification d'entraînement. La qualité de travail est constamment recherchée c'est-à-dire il faut sauter plus haut, frapper plus fort et se déplacer plus vite.

D'où il est nécessaire d'établir un contenu de séance d'entraînement en fonction du poste de jeu durant cette période de compétition. Chaque poste sur le terrain ayant des caractéristiques techniques, physiques et psychologiques différents il est important d'adapter les exercices durant cette période en fonction de celles-ci en mettant en relation le travail de préparation (facteur physique de la performance) avec le travail en volleyball (facteur technique de la performance).

**Le passeur** : il doit effectuer un travail intermittent ayant pour objectif de lui permettre de supporter les multiples déplacements lors des phases de pénétration, ainsi que lors des défenses et réceptions éloignées de la zone de passe, et un travail en rapport avec son angle de passe.

**Le réceptionneur attaquant** : son travail doit être en rapport avec l'angle de flexion lors des phases de jeu au sol ou proche du sol, travail de vitesse départ - arrête, de façon à développer les capacités à réagir lors du service (vitesse de réaction), développer les capacités à enchaîner rapidement deux (2) actions différentes (attaque / contre ou réception/attaque). Exemple de travail physique : montées sur banc, frontale et latérales et jeter avec fentes (bien insister lors de ce mouvement sur la stabilisation en position base, au moins deux (2) secondes, de façon à simuler la phase de contact entre le ballon et le joueur, ce dernier se devant d'être stable afin d'assurer une trajectoire correcte au ballon).

**Les centraux** : du fait sa course d'élan plus petite, de la rapidité et de l'enchaînement de ses actions, le contreur central va essentiellement travailler en réaction lors de ses sauts, ce qui va impliquer par rapport aux autres attaquants, qui vont beaucoup plus solliciter leurs quadriceps, un travail plus important des mollets. Cela va impliquer un travail en rapport avec son angle de flexion lors de l'attaque et du contre, développer des capacités à enchaîner rapidement plusieurs actions et la grande quantité de sauts qu'il va effectuer va également nécessiter une attention toute particulière au niveau des articulations des genoux et des

---

<sup>44</sup> Ibid. page 40

chevilles. Exemple : jeté dynamique pour travaille de réaction et de vitesse au niveau des membres supérieurs.

**Libero** : mis à part le travaille d'enchaînement réception-attaque, il existe des similitudes avec le travail du réceptionneur-attaquant. C'est-à-dire un travaille qui a un rapport avec l'angle de flexion lors des phases de jeu au sol ou proche du sol, travaille de vitesse départ arrête, de façon à développer les capacités à réagir lors du service (vitesse de réaction) et aussi un travaille avec son angle de passe pour les balles de relance.

### **3- PERIODE DE TRANSITION, DE REPOS ACTIVE OU POSTE SAISON<sup>45</sup>**

Entre la fin d'une saison précédente et le début de la saison suivante est en générale de deux (2) à quatre (4) mois en fonction du niveau de pratique. Ce période est très souvent mal considéré dans la gestion de l'entraînement en volleyball. Il serait ennuyeux pour le joueur de volleyball qu'il perde le bénéfice de ses acquisitions physiques parce qu'il ne conserve pas un niveau d'activité physique sportive suffisamment important. Mais plus encore il ne serait dommage pour lui qu'il ne profite pas de cette période sans contrainte hebdomadaire de compétition pour renforcer ses points faibles : la force, la vitesse, l'endurance, l'explosivité, la souplesse, la coordination le timing etc. Il est donc conseiller de consacrer six (6) à huit (8) semaines à un travaille physique approprié agrémenté d'une pratique sportive annexe, le volleyball bien sur mais d'autre sport collectif : le tennis, le badminton ou le basket. En cette période tout est possible, l'individualisation du travaille en fonction des lacunes de chacune peut se faire sans avoir peur d'épuiser le joueur. En fin de saison un bilan général s'impose. L'analyse des réussites et des échecs annuels permet un réajustement optimal pour la saison suivante. Attention il n y a pas de recette miracle en terme de gestion d'entraînement en volleyball simplement des grand lignes de conduite à exploiter au maximum en fonction de chaque situation, et toujours aux techniciens de s'adapter. Il faut aussi prendre durant cette période des vacances bien mérites, des vacances actives bien sur.

---

<sup>45</sup> Ibid. page 40

# CHAPITRE III

## METHODOLOGIE DE L'ETUDE

Dans notre étude nous avons utilisé une méthode pour le recueil des données, qui est une enquête basée sur un questionnaire

## **1- L'ENQUETE**

C'est un questionnaire qui nous a permis de recueillir l'opinion des joueurs et des techniciens sur les réalités de leur mode de planification d'entraînement sur la performance collective en club.

### **1-1 LES SUJETS DE L'ENQUETE**

Il s'agit principalement des joueurs de huit(8) équipes de la première division saison 2009-2010 chez les hommes.

Dans chaque équipe nous avons choisi les douze(12) joueurs, c'est-à-dire les six de base et les remplaçants. Mais aussi nous avons pris en compte l'opinion de chaque entraîneur dans les différents clubs respectifs.

### **1-2 LE QUESTIONNAIRE**

Il s'agit pour les joueurs comme pour les techniciens de questions fermées et ouvertes. Le questionnaire des joueurs comprend huit(8) questions qui nous ont permis d'interroger ces derniers sur les stratégies pédagogiques mise en place dans leurs clubs et leurs ambitions.

Le questionnaire des techniciens comprend onze(11) questions qui sont réparties comme suit :

Collecte d'informations générales sur l'entraînement

Evaluation de notre volley Ball et recueil d'opinions sur une possible sortie de crise.

### **1-3 LA DISTRIBUTION DES QUESTIONNAIRES**

Au niveau de Dakar, la distribution n'a pas posé beaucoup de problèmes. Pour administrer les questionnaires, il nous a fallu souvent attendre le regroupement d'une équipe, où lors des jours d'entraînement en club pour pouvoir expliquer la technique des réponses. Malgré tout, il nous est arrivé plusieurs fois des problèmes au niveau des joueurs pour remplir le questionnaire de la manière la plus fidèle possible.

Quant aux équipes des régions, nous les avons attendus lors de leurs venues à Dakar pour le besoin du championnat.

C'est pour ces raisons que notre population a été réduite à huit(8) équipes de la première division saison 2009-2010 chez les hommes, c'est-à-dire le DUC, la CSE, l'ASFA, ZIQUINCHOR VOLLEY BALL CLUB, OLYMPIQUE DE NGOR, SAINT LOUIS VOLLEY BALL CLUB, UNIVERSITE GASTON BERGER DE SAINT LOUIS(UGB) et DIATTO de RUFISQUE.





# CHAPITRE III

## PRESENTATION ET INTERPRETATION

### DES RESULTATS DE L'ENQUETE

#### PAR QUESTIONNAIRE

Les résultats que nous présentons ici sous forme de tableaux représentent les données des questionnaires.

Pour ce qui concerne les questionnaires, compte tenu de leur nombre, nous avons choisi de les interpréter au fur et à mesure que nous les présentons.

Ce qui, à notre avis présente l'avantage d'avoir des interprétations pas trop éloignées des tableaux concernés.

## **1- LE QUESTIONNAIRE DES JOUEURS**

**TABLEAU I : RECAPITULATIF DU CURSUS DE FORMATION DES JOUEURS**

CATEGORIES	BENJAMINS	MINIMES	CADETS	JUNIORS	SENIORS	TOTAL
POURCENTAG (%)	5,8	10,6	18,3	25,1	40,2	100

Ce tableau représente la réponse des joueurs relative à leur cursus de formation.

D'après le tableau 5,8% de joueurs sont passés par la catégorie benjamin, 10,6% sont passés par la catégorie minime, 18,3% ont joué en cadet, 20,1% en junior et 40,2% en senior.

On constate que seulement 34,7% ont effectivement fréquenté l'école de volleyball c'est-à-dire la formation dans la petite catégorie et qui correspond aux catégories minime, benjamine et cadette.

Ces différents joueurs ayant fait la petite catégorie, la grande majorité des joueurs déclarent avoir fait cette catégorie lors des tournois organisés par la coopération franco-sénégalaise. C'est-à-dire la Fédération Française de Volleyball en collaboration avec la Fédération Sénégalaise de Volleyball organisaient des tournois pour la petite catégorie, et tout cela avait pour but et objectif la promotion et le développement du volleyball au Sénégal notamment au niveau des régions (Ziguinchor, St louis, Tambacounda, Thiès, Kaolack, Dakar etc.). Pour les catégories junior et senior c'est plutôt un cadre de compétition que de formation.

**Interprétation** : Schématiquement, le tableau a la forme d'une « pyramide renversée » avec un sommet représenté par les catégories junior et senior(65,3%) et une base représentée par les catégories benjamine, minime et cadette(34,7%). Cette configuration ambiguë de notre volleyball démontre encore une fois que les catégories de jeunes sont encore laissées pour

compte. Ces catégories qui devraient être le soubassement, le fondement et le grenier de notre volleyball sont mal représentées. Ce qui a des répercussions négatives sur la qualité des joueurs fréquentant notre élite. En effet le volleyeur sénégalais arrive en senior avec des qualités technico-tactiques, physiques et psychologiques en deçà de la moyenne. L'exemple de pays comme l'Egypte, la Tunisie, la France, l'Italie, le Brésil etc. en politique de formation devrait être médité au Sénégal.

**TABLEAU II et III : RECAPITULATIF DU NOMBRE DE SEANCES QUOTIDIENNES ET HEBDOMADAIRES**

**TABLEAU II : NOMBRE DE SEANCE QUOTIDIENNES**

NOMBRE DE SEANCES PAR JOUR	POURCENTAGE (%)
1	85,4
1 à 2	14,6
TOTAL	100

**TABLEAU III : NOMBRE DE SEANCES HEBDOMADAIRES**

NOMBRE DE SEANCES PAR SEMAINE	POURCENTAGE (%)
1 à 2	6,7
3 à 4	54,8
5 à 6	38,5
TOTAL	100

**Remarque** : Il n'a été pris en compte dans ces deux(2) tableaux que les séances d'entraînement réalisées par le volleyeur dans son club.

**Interprétation** : Le fait marquant dans le tableau II est le fort taux de joueurs (85,4%) s'adonnant à une séance unique par joueur. Rares sont les équipes qui réalise des séances biquotidiennes au Sénégal. Ce que du reste on a remarqué sur les différents terrains d'entraînement.

Cependant 14,6% des joueurs affirment s'entraîner deux(2) fois par jours. Mais la plupart des joueurs rencontrés font des séances dites « matinales » en dehors du club. Cet entraînement

fait sans le contrôle du technicien restreint sa marge de manœuvre. Car les joueurs viennent, en général très fatigués le soir au club. Et ce qui crée souvent des blessures ou bien des surcharges d'entraînement emmenant au joueur à une mauvaise performance dans le jeu.

Toutefois le tableau III révèle que 61,5% des joueurs s'entraînent au moins 3 à 4 fois et 1 à 2 fois. Ce qui représente une bonne moyenne, mais la plus part de ces joueurs dans leur grande majorité, ont d'autres activités en dehors du volleyball par exemple les études au niveau des universités ou en formation. Tout cela est dû par la gestion du temps au Sénégal.

Mais aussi nous constatons que 38,5% des joueurs s'entraînent au moins 5 à 6 fois dans la semaine. Cette initiative est très bonne dans la mesure où elle permet aux joueurs d'améliorer leur condition physique et technique dans le jeu, mais encore plus augmenter leur chance de réussite dans la recherche de la performance durant les week-ends de compétition. Cela permettra aussi à l'équipe de planifier son entraînement dans la semaine au niveau des différentes composantes dans le domaine du physique à savoir la vitesse, la force, l'explosivité, la défense et les combinaisons tactiques. Encore que ces séances devraient être faites sous la direction d'un technicien averti afin de respecter les normes de la périodisation de l'entraînement.

D'un point de vue général, la fréquence des séances d'entraînement devrait être améliorée, car là où le bâton blesse encore demeure en définitive la réalisation des objectifs pédagogiques. Ce niveau revient l'éternel problème des moyens didactiques mis à la disposition des techniciens et des joueurs.

**TABLEAU IV : RECAPITULATIF DU TYPE D'ENTRAINEMENT LE PLUS HABITUE**

TYPE D'ENTRAINEMENT	POURCENTAGE
TACTIQUE	11,1
TECHNIQUE	16,4
PHYSIQUE	36,6
PSYCHOLOGIQUE	6,6
TECHNICO-TACTIQUE	29,3
TOTAL	100

**REMARQUE** : Dans l'item « technico-tactique » nous avons inclus le travail spécifique au poste de libero.

D'après l'opinion des joueurs, nous constatons une grande utilisation de l'entraînement physique au Sénégal (36,6%) ce qui peut s'expliquer par le fait que c'est un type d'entraînement ou on n'inculque pas le savoir faire au joueur. C'est aussi là où les résultats sont le plus rapidement accessibles.

Ce fort pourcentage dans le domaine physique en déduit une faible pourcentage tactique (11,1%) et technique(16,4) dans la gestion de l'entraînement. Certes le volleyball est un sport d'actions brèves, vives et intenses le physique est important, mais il ne faut pas oublier qu'aujourd'hui le volleyball moderne demande plus de tactique et des joueurs techniques. Et ces résultats viennent nous confirmer que le volleyball sénégalais manque encore des joueurs technique à cause du manque de travail. Et plus cela s'accroît plus le niveau de jeux des joueurs dans le collectif va baisser, car le mental technique et tactique prime sur la force. Par ailleurs, le pourcentage 29,3% de joueurs habitués à l'entraînement technico-tactique nous semble encore moyen. D'où de notre avis, la baisse de la qualité de jeu de notre volleyball en défense (défense base, défense haute).

Il faut aussi noter le faible pourcentage de joueurs habitués à l'entraînement psychologique (6,6%). Alors que la nouvelle démarche propose de s'y investir autant que dans les autres composantes. Ce qui est au Sénégal, pourrait nous éviter les mauvaises réceptions, le manque

de concentration, le stress en match et la résignation devant certains adversaires etc. Le mental du joueurs en volleyball est très important dans certains situations de jeu comme par exemple quand l'équipe mène au score ou quand l'adversaire mène au score, en fin de set et en fin de match. Tout ceci doit être préparé à l'entraînement en mettant en place pour l'équipe des situations de jeu identiques et spécifique à la compétition. Autrement dit l'alternance travail-repos, simple-complexe, facile-difficile, charge lourde-charge légère, concentration-relaxation. En résumer nous pouvons conclure que cette préparation psychologique permet l'adaptation du système nerveux aux conditions de compétition à long terme. Le repos doit permettre aux joueurs d'intégrer la réponse motrice (feed-back) technique, tactique, physique et mentale qui mène aux joueurs à la performance.

**TABLEAU V : RECAPITULATIF DE LA LIBERTE D'INITIATIVE à L'ENTRAINEMENT**

	OUI	NON	Total
Pourcentage (%)	39,3	60,7	100

En nous appuyant sur ce tableau, on constate que 60,7% des joueurs affirment ne pas être libres à l'entraînement. Ce qui est heureux et normal car autrement ce serait le « laisser aller » total. Ici il faut que l'entraîneur impose ses règles en entraînement selon les principes de jeu pour que l'équipe puisse atteindre ses objectifs en compétition. Mais le problème que cela pose par ailleurs est le manque de pédagogie, de souplesse de nos techniciens.

La grande majorité de ces techniciens (39,3%) « Impose » à leurs joueurs les taches d'entraînement. Ce qui restreint l'activité mentale du joueur et ne lui permet pas d'exprimer tout son talent, « d'exploser » comme on le dit souvent ; tout ceci au détriment de la qualité de jeu dans notre volleyball.

**TABLEAU VI : RECAPITULATIF DES PROGRES REALISES PERSONNELLEMENT DANS L'ENTRAINEMENT AU CLUB**

	OUI	NON	TOTAL
POURCENTAGE (%)	97,8	2,2	100

Dans leur grande majorité (97,8%) les joueurs pensent avoir progressé depuis qu'ils ont commencé à s'entraîner dans leur club. Ce qui nous conforte dans l'idée que les structures

organisées tel le club, sont génératrices de progrès. Mais la question qui se pose ici est le niveau initial des joueurs. En effet avec seulement 34,7% (pourcentage des minimes, cadets et benjamins dans le tableau I) de joueurs ayant fréquenté un cadre de formation formel, nous pensons que ce niveau est faible au départ. Partant de là quelque soit la structure mise en place, des progrès suivront. Seulement, ces progrès ne satisfont pas aux exigences de la haute compétition.

Par ailleurs, les 2,2% de joueurs ayant répondu négativement ont avancé des problèmes relationnels avec leur entraîneur, ou encore des difficultés d'intégration dans le système de jeu mise en place par l'entraîneur à l'entraînement.

**TABLEAU VII : RECAPITULATIF DES CAUSES DES PROGRES REALISES AU CLUB**

CAUSES	LIES A LA QUALITE DE L'ENTRAINEMENT	LIES AUX QUALITES INTRINSEQUES DES JOUEURS	TOTAL
POURCENTAGE (%)	54,6	45,4	100

Avec 54,6% de joueurs ayant progrès au contact du club, nous trouverons là encore une preuve de l'importance de la structure organisée. Mieux elle sera organisée, mieux se portera notre volleyball. Car une qualité d'entraînement ne peut s'obtenir que dans une bonne planification.

Cependant, le pourcentage de joueurs ayant évoqué des causes liées à leurs propres qualités est trop élevé (45,4%). Cela pose le rôle de l'entraîneur et de l'identité de l'intervenant. Car nous trouvons anormal qu'il puisse y avoir autant de cas de progrès non liés à la compétence d'un entraîneur.

**TABLEAU VIII : RECAPITULATIF DES ASPIRATIONS DES JOUEURS ET LEURS CAUSES**

ASPIRATIONS	VOLLEYEURS PROFESSIONNEL	ENTRAINEURS	OFFICIELS	TOTAL
POURCENTAGE (%)	95,5	3,1	1,4	100



**REMARQUE** : Nous avons du faire l'inventaire de toutes les réponses reçues pour dégager les(3) items ici présentés.

En outre pour les causes nous avons choisi de ne pas présenter de tableau dans la mesure où toutes les réponses étaient identiques.

A la lecture de ce tableau, on trouve 95,5% de joueurs qui veulent devenir volleyeurs professionnels. A notre connaissance, il n'existe pas de clubs professionnels au Sénégal. Ce qui pose le problème de la prise en charge sociale du pratiquant et par la même, le problème de l'exode de nos joueurs par exemple au Qatar (Doa) ou en Algérie. Ces deux points représentent des facteurs limitatifs de hautes performances de notre volleyball.

D'autre part, ceux qui ont déclaré vouloir être entraîneur ou officiel ont évoqué le désir de vouloir aider le volleyball à sortir de la crise. A la ligue les causes avancées dans leur grande majorité, sont d'ordre social. En retour, ils attendent beaucoup du volleyball Sénégalais.

**SYNTHESE** : En faisant le bilan de notre enquête chez les joueurs, nous trouvons qu'il y a des insuffisances certaines qui maintiennent le niveau de notre volleyball aux antipodes du volleyball de haut niveau.

Ces insuffisances sont :

- Une formation discontinue qui fait que les joueurs trainent des lacunes jusqu'au niveau du championnat d'élite.
- Une bonne marge de progression certes, mais assez insuffisante pour le volleyball de haut niveau.
- Une gestion de l'entraînement qui ne satisfait pas totalement les normes de la haute compétition.
- Une mauvaise prise en charge sociale de nos joueurs.

Voilà donc en attendant d'analyser les données des entraîneurs le portrait plus ou moins réel du volleyeur Sénégalais dans la gestion de l'entraînement.

## **2- LE QUESTIONNAIRES DES TECHNICIENS OU DES ENTRAINEURS**

**TABLEAU I: RECAPITULATIF DU NIVEAU DE FORMATION DES ENTRAINEURS**

NIVEAU	EFFECTIFS
ANIMATEURS	1
INITIATEURS	0
1 <sup>ER</sup> ET 2 <sup>E</sup> DEGRE	7
INSTRUCTEUR	0
3 <sup>E</sup> DEGRE	0
TOTAL	8

Dans ce tableau le nombre d'entraîneur du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré constitue le gros effectif (7/8). La plupart des entraîneurs qui s'en réclament sont des professeurs d'EPS et des diplômés dans la préparation physique des joueurs. Cela s'expliquerait par l'équivalence qui existerait entre ce niveau et leur profession. La plupart des entraîneurs réclament avoir été formé lors des stages de 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés organisés par la Fédération International de Volleyball (FIVB) chaque année au Sénégal et dans les autres pays d'Afrique et d'Europe, ce qui fait la bonne affaire au volleyball Sénégalais.

Mais le fait marquant dans ce tableau, est la présence d'un initiateur au sein de l'élite de notre volleyball ce qui pose encore le problème de l'identité de l'intervenant soulevé dans les questionnaires des joueurs.

Toutefois, c'est un constat qui relance le débat de la formation et du recyclage de nos techniciens. Si les techniciens Sénégalais bénéficient d'une bonne formation et la rehausse par des recyclages, c'est le volleyball Sénégalais qui y gagnerait le plus.

**TABLEAU II et III : RECAPITULATIF DU NOMBRE DE SEANCES QUOTIDIENNES ET HEBDOMADAIRES**

**TABLEAU II : NOMBRE DE SEANCES QUOTIDIENNES**

NOMBRE DE SEANCES PAR JOURS	EFFECTIFS
1	6
1 à 2	2
TOTAL	8

**TABLEAU III : NOMBRE DE SEANCES HEBDOMADAIRES**

NOMBRE DE SEANCES PAR SEMAINES	EFFECTIFS
1 à 2	1
3 à 4	4
5 à 6	3
Total	8

Le tableau II est à certain égard identique à la réponse des joueurs sur la même question. Six (6) entraîneurs sur huit (8) soit 75% déclarent faire une séance quotidienne, (85,4% chez les joueurs). Deux (2) seulement font deux séances par jour soit 25% (14,6% chez les joueurs). Donc les réponses des joueurs et des entraîneurs recouvrent parfaitement. C'est maintenant certain, des efforts doivent être faits pour une bonne fréquence d'entraînement des joueurs. Quand au tableau III, on y trouve en moyenne 4/8 entraîneurs qui déclarent des séances de 3 à 4 fois par semaines à coté de cet effectif nous avons 3/8 entraîneurs qui s'entraînent 5 à 6 fois dans la semaine contre un entraîneur qui s'entraîne 1 à 2 fois dans la semaine. Ce temps d'entraînement nous paraît insuffisant quand on sait que dans le haut niveau, en Europe par exemple, les équipes s'entraînent deux (2) fois voire même trois(3) fois par jour et plus de cinq (5) à six (6) fois par semaine. Les raisons évoqués par les entraîneurs face à ce problème sont le manque de moyens matériels et financiers. A la ligue c'est le temps d'entraînement insuffisant qui fait que nos joueurs ne peuvent pas soutenir la compétition sur le plan continental et mondial. Comme les moyens matériels et financiers ne suivent pas les objectifs pédagogiques ne sont jamais atteints.

**TABLEAU IV : PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT**

PLANIFICATION	EFFECTIFS
UNE SEMAINE	2
UN MOIS	1
TOUTE LA SEMAINE	5
TOTAL	8

D'après ce tableau, la majorité des entraîneurs, 5/8 soit 62,5% déclare faire leur planification toute la saison. Ce qui nous semble normal. Mais dans un pays où le calendrier n'est jamais maîtrisé d'avance, il y a des risques à courir avec la programmation annuelle. D'ailleurs c'est ce qu'ont évoqué, le reste des entraîneurs 3/8 soit 37,5% ils préfèrent une planification basée sur une semaine ou un mois. A ce niveau, la responsabilité des instances dirigeantes de notre volleyball est entièrement engagée. Il faut que les incertitudes liées à la gestion du calendrier soient levées avant l'entame de la saison pour une meilleure prise en charge de l'entraînement des volleyeurs.

**TABLEAU V et VI: RECAPUTILATIFS DES ASPECTS PRIS EN COMPTE A L'ENTRAINEMENT ET LEUR IMPORTANCE****TABLEAU V : ASPECTS PRIS EN COMPTE**

ASPECTS	POURCENTAGES (%)
TACTIQUE	17,6
PSYCHOLOGIQUE	16,5
TECHNICO-TACTIQUE	24,4
TECHNIQUE	15,3
PHYSIQUE	26,2
TOTAL	100

**TABLEAU VI : ASPECT LE PLUS IMPORTANT**

ASPECTS	EFFECTIFS
TACTIQUE	0
PSYCHOLOGIQUE	1
TECHNICO-TACTIQUE	5
TECHNIQUE	0
PHYSIQUE	2
TOTAL	8

Dans ces deux (2) tableaux se dégage un constat au Sénégal les types d'entraînement les plus habituels sont l'entraînement physique et technico-tactique impliquant l'apprentissage et l'enseignement des actions individuels et collectif. En effets, les entraîneurs, à 24,4% utilisent l'entraînement technico-tactique et 5/8 pensent que cet aspect est le plus important. Quant à l'entraînement physique ils l'utilisent à 26,2% et 2/8 le croient plus important.

En fait ces informations recouperent celle recueillies auprès des joueurs ces derniers rappelons le, sont habitués à l'entraînement physique 36,6%. Mais partant de là il faut toujours raison garder que la planification de ces différents aspects pris en compte doivent être en rapport avec le calendrier de la compétition. C'est-à-dire savoir comment mettre en place les aspects en fonction des périodes et des différents matchs de la compétition. D'une manière générale, on peut relever là un facteur limitatif pour aboutir à des hautes performances. L'entraînement au volleyball doit ressortir toutes les caractéristiques et les aspects de jeu. Elle doit être partagée entre les secteurs.

- Mise en condition ou préparation physique : son but est le développement de toutes les qualités motrices nécessaires.
- Préparation technico-tactique : elle implique l'apprentissage et l'enseignement des actions individuels et collectifs (système combinaisons). Il faut toujours retenir qu'au volleyball la technique est la clé de la tactique. Car la technique est le moyen d'exécution des gestes tactiques. Autrement dit la formation tactique c'est le « pourquoi » et la technique est le « comment ».
- La préparation psychologique c'est-à-dire l'adaptation du système nerveux aux conditions de compétition a long terme.

Donc on doit rechercher une intégration des différents aspects composant le jeu de volleyball avec une prépondérance certaine de la dimension technico-tactique. La tactique collective est importante car les joueurs appliquent durant un match, ce qu'ils ont appris en entraînement. La tactique individuelle va de paire avec la tactique collective.

**TABLEAU VII et VIII : IDENTIFICATION DES PROBLEMES DE JEU ET PROCEDES PEDAGOGIQUE UTILISES POUR LES REGLES**

**TABLEAU VII : IDENTIFICATION DES PROBLEMES DE JEU**

	EFFECTIFS
OUI	8
NON	0
TOTAL	8

**TABLEAU VIII : PROCEDES PEDAGOGIQUE UTILISES**

PROCEDES	EFFECTIFS
JEUX REDUITS	2
JEU GLOBAL	6
TOTAL	8

Dans la plus grande majorité les entraîneurs ont déclaré avoir identifié les problèmes de jeu de leur équipe. Mais paradoxalement on a relevé les mêmes problèmes avec les mêmes équipes pendant plusieurs journées de championnat. Mieux, on n'a pas remarqué, à l'entraînement de ces dits club un travail spécifié pour régler ces problèmes. Parmi ces problèmes on a identifié celui de la défense, la réception, le contre (la défense haute), celui du mental c'est-à-dire la concentration dans le jeu, la vitesse d'exécution des gestes dans le jeu(en terme de vitesse on ne pas jouer un ballon si on ne sait pas là ou il va tomber) et la technique.

Par contre, pour les procédés utilisés, six (6) entraîneurs emploient le jeu global et deux (2) seulement utilisent les jeux réduit. Nous pensons que ces deux formes peuvent générer des progrès, pourvu qu'elles soient orientés dans le sens de régler les problèmes rencontrés. Mais là aussi, ce que nous avons vu sur les terrains d'entraînement, ne nous satisfait pas. En somme, les stratégies d'intervention globalement utilisées ne reflètent pas les aspirations des

joueurs pour le haut niveau. Par exemple si une équipe joue moyen l'entraîneur est obligé d'accentué le travail physique sur la technique plutôt que sur le temps d'échange autrement dit le temps de travail dans la récupération.

**TABLEAU IX : OPINION DES ENTRAINEURS SUR LA REACTION DES JOUEURS FACE AUX METHODES EMPLOYEES**

REACTION DES JOUEURS	EFFECTIFS
ENTHOUSIASTIQUES	7
PEU ENTHOUSIASTIQUES	1
PAS DU TOU ENTHOUSIASTIQUES	0
TOTAL	8

Dans ce tableau, nous avons sept (7) entraîneurs sur huit (8) soit 87,5% qui déclarent que les joueurs sont enthousiastes face à la méthode employée. Et un (1) seul entraîneur trouve les joueurs peu enthousiastes. Ces chiffres mis en relation avec la méthode employée deviennent plus significatifs. En effet les sept (7) entraîneurs qui trouvent les joueurs enthousiastes déclarent que c'est en face du jeu global c'est-à-dire six (6) joueurs dans chaque partie du terrain. Alor que l'entraîneur qui déclare le peu enthousiaste ait pour le jeu réduit. Ce qui veut dire que les joueurs préfèrent plus je global qu'aux jeux réduits (deux contre deux, trois contre trois avec un espace de jeu réduit). Pour notre part en tant que éducateur et futur entraîneur nous trouvons les jeux réduits plus à mesure de régler les problèmes de jeu des équipes (sur le plan technique, psychologique et tactique) car participant à la formation tactique du joueur de volleyball. En plus de cela il est nécessaire de retenir que le travail dans le jeu en entraînement doit être global et individuel. Mais il est plus important de faire un entraînement individuel en fonction du rôle du joueur dans le terrain. Il revient donc à l'entraîneur de trouver les motivations nécessaires aux joueurs pour l'exécution de ces jeux réduits. Ce qui s'explique qu'une équipe joue toujours sur les bases de la personnalité de l'entraîneur de tel sort que l'équipe pourra utiliser la philosophie globale de l'entraîneur. A ce titre il est primordial qu'il apparaisse sur les aspects suivants :

- Il doit être toujours prêt et montrer que l'équipe est très organisée

- Prouver ses compétences technico-tactiques et psychologiques et faire preuve d'une grande maturité.

**TABLEAU X : OPINION DES ENTRAINEURS SUR LE NIVEAU TACTIQUE DE NOTRE VOLLEY BALL**

NIVEAU	EFFECTIFS
ELEVE	0
MOYEN	8
FAIBLE	0
TOTAL	8

Dans la grande majorité 8/8 trouvent le niveau de jeu moyen c'est sans doute pour ne pas engager leur compétence étant donné qu'ils sont peut être à la base des progrès. Mais le spectacle auquel nous assistons à chaque journée du championnat nous pousse à croire que ce niveau reste encore faible pour le volleyball de haut niveau.

**TABLEAU : OPINION DES ENTRAINEURS POUR LA SORTIE DE CRISE**

SOLUTION PROPOSEES	POURCENTAGE (%)
FORMATION DES JOUEURS	35
FORMATION DES TECHNICIENS	20
RESTRUCTURATION DES CLUBS	15
MISE EN DISPOSITION DES MOYENS (FINANCIERS, DIDACTIQUES, INFRASTRUCTURES)	30
TOTAL	100

**NB :** Nous avons choisi de traiter cette question avec des pourcentages car les réponses étaient divers et variées. Nous avons jugé nécessaire, dans la recherche des solutions, d'y associer les entraîneurs. Parce que ce sont des hommes de terrain qui vivent les réalités du volleyball sénégalais, qui sont en contact permanent avec les joueurs.

D'après ce tableau 35% des entraîneurs avancent la formation des joueurs, 20% la formation des techniciens, 15% la restriction des clubs et 30% la mise à disposition des moyens pour



sortir le volleyball sénégalais de la crise. Nous pensons, pour notre part, que ce sont là les principales maux de notre volleyball ; mais cela a été dit depuis fort longtemps. Ce qui manque à notre volleyball c'est une volonté politique révolutionnaire. Nous ne devons pas plus continuer d'expliquer nos déconvenues par des facteurs mystiques. Les raisons de nos échecs sont d'ordre sportif, organisationnel et une mauvaise gestion dans certains postes au niveau de l'administration de la fédération sénégalaise de volleyball (la compétence manque)

### **SYNTHESE**

Après l'analyse du questionnaire des entraîneurs, deux (2) observations finales se dégagent :

La première est que, pour certains le niveau de formation déclaré n'est pas le leur. Pour des raisons que nous ignorons, des entraîneurs se considèrent du 2<sup>o</sup> degré. Alors que le plus important, à notre avis est de faire progresser les joueurs, faire de bons résultats avec son équipe et rehausser le niveau de notre volleyball.

La deuxième observation concerne l'abus de l'entraînement physique et technico-tactique que nous avons remarqué. Ce constat nous inspire deux réflexions.

- Soit les entraîneurs veulent accéder très rapidement aux résultats présents de la compétition au détriment de la formation, l'éducation globale du joueur
- Ou bien alors, ils méconnaissent, dans leur grande majorité les stratégies d'intervention restituant l'interaction des facteurs constitutifs de la performance en volleyball.

Dans tous les cas, les réactions des entraîneurs rencontrés nous poussent à croire que l'entraînement total et intégré est un moyen d'entraînement moderne capable de sortir notre volleyball de l'ornière (sortir d'une situation difficile)

### **CONCLUSION DE L'ENQUETE PAR QUESTIONNAIRE**

En faisant le bilan général de notre enquête, nous trouvons des similitudes dans les réponses données par les joueurs et par les entraîneurs.

Ainsi donc les réponses relatives à la fréquence d'entraînement et au type d'entraînement habituel sont à peu près identiques.

En effet 68,9% des joueurs affirment être habitués à l'entraînement physique et technico-tactique. Et 51% des entraîneurs déclarent utiliser ces deux (2) types d'entraînement le plus souvent 85,4% des joueurs réalisent effectivement une séance quotidienne et 38,5% d'entre eux font 5 à 6 séances hebdomadaire.

A coté 6/8 soit 75% des entraîneurs font une séance quotidienne et 4/8 soit 50% font 3 à 4 séances hebdomadaires. Ce sont là deux (2) indications qui nous édifient sur les limites de nos volleyeurs. Le type et mode de planification d'entraînement auquel le volleyeur sénégalais est habitué ne lui permet pas de réaliser des performances significatives. La fréquence de son entraînement est mal connue ou mal utilisé par les techniciens Sénégalais.

En ce qui concerne le niveau tactique de notre volleyball nous pensons qu'il est un peu sur estimé par les entraînements. Ce pendant on ne peut pas confirmer ou infirmer ce point de vue majoritaire des entraîneurs que par des données statiques précises.

# CHAPITRE IV: PROPOSITIONS

## **L'ENTRAINEMENT**

C'est à l'entraînement que se passent les grandes victoires comme les grandes carrières. C'est là que les joueurs doivent se préparer aux exigences de haute compétition. Il doit à cet effet reproduire les conditions réelles du match. Mais son efficacité est étroitement liée à la manière dont il est suivi. Un joueur qui fait avec enthousiasme ce qu'un autre exécute obligatoirement voilà toute l'explication de l'efficacité.

Au Sénégal, on doit rompre avec « l'entraînement récréation ». Ces longues séances qui sont en fait vides de contenu. Ce qui fait la qualité de l'entraînement ce n'est pas tant sa durée que ce qu'il contient, que la façon dont il est animé et surtout dont il est suivi.

L'art de l'entraîneur est de faire aimer l'entraînement. Courir apparemment sans but, sauter sans objectif déterminé peut paraître pénible et fastidieux. Envoyer un ballon approximativement et sans application ne donne plaisir ni à l'expédition ni au destinataire. Mais si c'est chaque geste, chaque effort révèle les potentialités dont le joueur est dépositaire, la séance d'aride qu'elle paraissait devient une source de plaisir, plaisir pour le joueur de reculer ses propres limites. Ainsi donc l'entraînement devient une puissance au lieu d'une servitude.

Dans sa conception, la séance d'entraînement doit faire l'objet d'une préparation écrite. Elle doit se fonder, comme dans un cours d'EPS, sur la systématique. C'est pourquoi l'entraîneur doit savoir :

- Quels buts rechercher,
- Quels principes respecter
- Comment ordonner la séance selon les objectifs pédagogiques.

Ce qui, à notre avis ne pourra se faire que sous conduite d'hommes de qualités.

## **L'ENTRAINEUR**

Avant tout, il doit être un leader, un meneur d'homme. S'il a un vécu de volleyeur de haut niveau en plus d'une formation appropriée fondée sur des connaissances en sciences humaines, en psychologie, en physiologie et biologiques, nous pensons qu'il sera d'un apport certain pour les volleyeurs sénégalais.

L'entraîneur doit avoir entre autres objectifs :

- D'aménager un cadre pédagogique d'apprentissage afin d'aider les joueurs à découvrir leur propre vérité au prix de la victoire sur eux même et sur les autres,
- De trouver les moyens pédagogiques susceptibles de faire progresser les joueurs sur la base d'une constatation objective d'un niveau de performance,
- Et surtout il doit arriver « à se rendre inutile » en poussant les joueurs vers l'autonomie de pensée et d'action face aux problèmes posés par le jeu.

Le volley ball de demain nécessite une intensification de l'entraînement relatif. La notion de « créative-coaching » propose de mettre en place des situations, des exercices qui, mentalement oblige le joueur à « s'autogérer » en émettant plusieurs solutions. L'entraîneur applique alors une méthode moins interventionniste. La créativité déclinée à l'entraînement rejaillira ainsi inévitablement en match.

Sur un autre plan, le volleyball sénégalais gagnerait à ce que les entraîneurs soient plus stables dans les clubs. Leurs valse au gré des humeurs des dirigeants et supporters perturbent souvent leur action qui doit s'inscrire dans la durée. Pour cela il faut moraliser davantage leur cadre d'évolution, leur proposer indemnités qui couvrent totalement leurs besoins sociaux.

Quelques principes à respecter :

- ✦ Ce sont les joueurs qui constituent l'équipe, l'entraîneur ne peut jamais bâtir l'équipe idéale, la formation de son rêve, les rôles tactiques des joueurs doivent correspondre à leurs habiletés techniques.
- ✦ Donner un rôle clair à chaque remplaçant. Il a besoin d'appartenance et de reconnaissance.
- ✦ Toujours apprendre des meilleurs (écouter, visualiser, ressentir)
- ✦ Utiliser au maximum l'environnement.
- ✦ L'entraîneur apprend grâce à l'acceptation de ce qu'il considère comme ses propres erreurs.
- ✦ On peut pardonner une faute technique, pas une faute tactique (discipline, abnégation, intelligence).

- ✦ Toujours viser l'excellence : on s'entraîne pour être extraordinaire, pas pour être ordinaire ...Notion de MENTALE.
- ✦ Il convient de faire respecter la norme d'excellence prévue et partagée par le groupe.
- ✦ Rassembler les différences vers l'objectif partage par le groupe. Aucun individu ne peut obtenir un succès si son équipe ne se force pas à l'atteindre.
- ✦ Habituer les joueurs à entrer en compétition avec eux même, aller vers l'au delà de soi même.
- ✦ Ne pas développer l'instinct de TUEUR, mais chercher à donner le meilleur de soi même.
- ✦ Les entraîneurs doivent connaître leurs propres forces et faiblesses avant de se confronter à celles des joueurs.
- ✦ Quelqu'un qui n'a jamais fait d'erreur, n'a jamais essayé quelque chose de mauvais.
- ✦ La notion d'option, de sentir le moment juste, impose des choix tactiques dans des moments déterminants.

A cote de ces principes nous avons le management de l'équipe en compétition qui se traduit en trois(3) phases : Avant le match, Pendant le match, Après le match

Il n'y a pas lieu de le traiter en détail mais, pour expliquer le rôle de l'entraîneur, il est recommandé de :

- Donner aux joueurs des informations pertinentes sur l'équipe adverse.
- Comparer les qualités et les faiblesses de l'adversaire avec les qualités de votre équipe.
- Présenter aux joueurs les meilleurs plans et mesures pour gagner le match.
- Rester toujours calme, confiant et optimiste autant que possible, et donner aux joueurs l'impression qu'ils ont le contrôle du match.
- Éviter les critiques acerbes et les cris pendant le match mais donner des instructions précises et bien pensées sur la manière d'améliorer la performance de l'équipe, en faisant de son mieux pour maintenir un moral élevé et l'esprit de compétitivité.

En conclusion, la réussite repose sur l'attitude de l'entraîneur, ses connaissances et son expérience, une bonne planification.

De plus, il faut prévoir, être logique dans le respect des normes établies, fixer des objectifs et planifier les activités pour réussir comme entraîneur. A ce niveau le bénévolat doit être dépassé, l'action de technicien de qualités, motivés ne peut qu'être bénéfique pour nos joueurs.

## **LA FORMATION DU JOUEUR : SON PROFIL**

Le volleyball de haut niveau exige de la part des joueurs des qualités techniques, tactiques physiques et psychologiques permettant une bonne adaptation du jeu.

Les qualités exigées aujourd'hui pour réussir au haut niveau sont sans commune mesure avec celles requises il y a une décennie.

- Le joueur doit posséder à une technique parfaite ; d'où le caractère absolument essentiel d'une préformation (8-12-15 ans) et d'une formation (15-20 ans) de qualités. C'est le temps idéal pour développer le bagage technique du futur compétiteur.

Les efforts entrepris derniers années au Sénégal doivent être maintenus. Les championnats « inter-régions » (cadets et juniors) doivent être systématisés.

Une quinzaine des écoles de volleyball ou les clubs de la petite catégorie doivent être initiés. Il s'agira de tournois de volleyball dans sa généralité sans oublier le beach-volley regroupant les meilleures écoles de volleyball du pays.

Nous attendons beaucoup du centre de formation des entraîneurs, des joueurs et des arbitres de 1<sup>er</sup> degré et 2<sup>ème</sup> degré international financé par la fédération internationale de volleyball (FIVB) qui organise chaque année des stages pour ces derniers.

Ces techniciens doivent aussi développer une culture tactique élevée afin d'intégrer les consignes de base données par les experts internationaux tout en préservant leur capacité de réaction et d'adaptation. Mais surtout d'éviter d'utiliser les diplômes des stages à des fins qui seront à l'encontre des objectifs visés par le centre de formation et la fédération sénégalaise de volleyball (FSVB). Autrement dit tout ces stages c'est pour promouvoir la relève du futur volleyeur sur tout au niveau de la petite catégorie. Malheureusement après les stages tout ce beau petit monde oublie chaque fois de former de jeunes volleyeurs.

## **LE CLUB**

La direction d'un club représente un travail important et délicat. Elle exige des connaissances sportives et administratives étendues et des vertus morales exemplaires. Ce qui veut dire qu'on ne peut confier cette direction à n'importe qui.

De nouvelles formes d'organisation doivent être promues. Le partenariat avec des entreprises publiques ou privées, tout en exploitant les ressources humaines de chaque club doivent être privilégiées. Les concepts de marketing et de merchandising adaptés à nos réalisations nationales doivent être exploités.

Ainsi, les dirigeants seront chargés de promouvoir l'image de marque du club et de créer les conditions de bases génératrices de progrès au tour de celui-ci. Ces conditions sont :

- Un encadrement technique de haute qualité
- L'existence d'installations dignes d'un club de l'élite (sièges fonctionnel, terrain d'entraînement, véhicule pour les déplacements...)
- Un encadrement médical qualifié et qui participe à la préparation de l'équipe
- Surtout l'existence de moyens didactiques en nombre suffisant (ballon, chaussures, filets, plots et)
- Et en fin des émoluments aux joueurs et entraîneurs

L'amateurisme prononcé doit être dépassé.

### **L'EQUIPE NATIONALE**

A ce niveau, il faut tout d'abord comprendre avec la logique de campagne. Ce phénomène qui consiste à ne considérer l'équipe nationale que lors des échéances internationales.

Dans une perspective à long terme, il nous paraît nécessaire de mobiliser en permanence une base locale constituée de joueurs du championnat national. Les expatriés ne venant en appoint que si le besoin se fait sentir.

Étant notre lien avec l'extérieur, des moyens conséquents doivent être octroyés. Il est nécessaire aussi qu'elle voyage à travers l'Afrique et le monde afin de développer le sens de la compétition de ses pensionnaires.

Nous ne saurions terminer sans aborder le problème crucial du volleyball sénégalais : les moyens.

L'esprit d'initiative et le dynamisme des dirigeants sera ici d'un apport inestimable quant à la recherche des moyens financiers dans le volleyball moderne. Il leur faudra rechercher d'autres sources de financement et ne pas tout attendre de l'état. En plus, « **l'argent du volleyball doit**



**revenir au volleyball mais pas de déverser dans la recherche de force occulte** » (d'après notre cher ancien président de la FIVB RUBEEN ACOSTA).

Les véritables causes de notre manque de performance ne sont pas d'ordre mystique mais sportif et organisationnel.

# CONCLUSION

Nous voilà maintenant au terme de notre étude qui est parti, rappelons-le, du constat que la gestion de l'entraînement actuelle de nos équipes ne leur permet pas d'optimiser leurs performances sur le plan international.

L'enquête menée au près des joueurs et des entraîneurs nous à permis de relever un certain nombre de facteurs limitant l'accès à la haute performance en volley Ball. Il s'agit :

- ✚ D'une conception analytique de l'entraînement avec une utilisation excessive de l'entraînement physique et technico-tactique
- ✚ D'un manque de maîtrise pédagogique nécessaire à l'utilisation de l'entraînement total et intégré
- ✚ D'un cursus de formation discontinu de nos volleyeurs
- ✚ Et enfin d'un temps d'entraînement insuffisant pour optimiser la performance de nos volleyeurs.

Ce sont ces facteurs limitatifs qui font que nos joueurs ont des faiblesses sur les plans tactique, psychologique, et surtout technique, ce que pourtant la majorité de nos entraîneurs ont refusé en affirmant que le niveau de jeu de notre volley Ball est moyen. Certes des avancées ont été faites, mais nous restons convaincus que le niveau de jeu de notre volley Ball est encore faible pour nous permettre de rivaliser avec les meilleurs sur le plan international.

Cette faiblesse de la qualité de jeu de notre volley Ball pourrait se justifier par l'exode massif de nos meilleurs joueurs vers d'autres pays.

Nous sommes en mesure maintenant d'affirmer que la façon dont les clubs sénégalais s'entraînent ne leur permet pas pour le moment, d'accéder à de hautes performances. A partir de ce constat, il nous semble nécessaire de nous investir dans d'autres stratégies d'intervention à mesure de développer la formation de nos jeunes volleyeurs.

C'est pourquoi nous avons proposé l'entraînement total et intégré. Car nous pensons que ce model à l'avantage de prendre en compte dans une interaction tous les facteurs constitutifs de la performance en volleyball.

Et maintenant, nous exhortons les techniciens sénégalais à s'investir davantage dans ce model. Car, c'est là une des solutions que nous proposons pour résoudre le manque de performance du volley Ball sénégalais.

Par ailleurs, dans la perspective d'apporter notre modeste contribution à la relance de notre volley Ball, un certain nombre de propositions ont été faites. Elles concernent l'entraînement, l'entraîneur, la formation du joueur, le club et l'équipe nationale.

Mais il nous faut raison garder que l'entraînement ne sera jamais une science exacte. L'entraîneur devra être vigilant à tous moments pour ajuster le travail et maintenir l'équilibre de l'équipe pendant toute la saison.

# BIBLIOGRAPHIE

**Jürgen WEINEK** : « Manuel d'entraînement : physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement »;4 Edition, collection sport + enseignement Edition Vigot 1997

**Dr Berthold FROEHLER** : « Volley Ball, l'entraînement par les jeux situation de jeu à l'entraînement » Edition Vigot 1993

**Philippe BLAIN** : « De l'apprentissage à la compétition de haut niveau » Edition Vigot 2006

**Thomas TAIT** : « FIVB : Manuel de l'entraîneur niveau 1 la théorie de la préparation physique en volley Ball » page : 400 Chap.19

**Andrea FERRETI** : « FIVB : Manuel de l'entraîneur niveau 1 la coopération du médecin et de l'entraîneur dans la prévention des blessures, lésions traumatisme aiguës en volley Ball » page : 405 et 449 .Chap.20-22

**Yuri TCHESNOKOV** : « FIVB : Manuel de l'entraîneur niveau 1 le rôle de l'entraîneur et la psychologie du volleyeur en compétition » Chap.3

**Gilles COMETTI** « maitre de conférence faculté des sciences du sport-UFR STAPS Dijon » : la résistance à la vitesse clé de la préparation physique en sport collectif édition 1998

**Gilles COMETTI** : « aspect nouveaux de la préparation physique en sport collectif » édition 1998 page 22

**Gilles COMETTI** : « les méthodes modernes de la musculation, compte rendu du colloque de novembre 1998 à l'UFR de DIJON » édition : l'université de bourgogne tome : 1 et 2 pages 25

**RICHARD Chouinard** : « l'entraînement intermittent très court comme solution intéressante pour limiter le système aérobie dans le sport où prédomine la force et la vitesse » édition 2005 page 35

**Notes de cours de Stage International de volley Ball niveau 1 et 2 Edition 2008 et 2009**

**Notes de cours, VOLLEY BALL option, année 2009 et 2010, INSEPS, DAKAR.**

# ANNEXES

4<sup>EME</sup> ANNEE INSEPS DAKAR

Cher collaborateur, ce questionnaire à pour but d'établir **L'IMPORTANT DE LA GESTION DE L'ENTRAINEMENT EN VOLLEY BALL AU SENEGAL CHEZ LES HOMMES.**

Il entre dans le cadre de l'élaboration d'un mémoire de maîtrise en STAPS (sciences et techniques des activistes physique et sportives). Nous vous assurons du caractère purement scientifique et confidentiel de ce questionnaire et espérons que vous répondez avec franchise. Nous vous remercions d'avance. (Cochez la case correspondante à votre réponse ou le chiffre si possible)

**QUESTIONNAIRE DES JOUEURS**

**Club :**

**Age :**

**1-Avez-vous jouez dans les catégories suivantes ?**

Benjamin       Minime       Cadet       Junior       Senior

**2-Combien de séances d'entraînement faites-vous ?**

Par jour       Par semaines       Autres à préciser

**3-A quel type d'entraînement êtes-vous le plus habitué ?**

Technique       Tactique       Physique   
Technico-Tactique       Autres à préciser       Psychologique

**4-L'entraîneur vous laisse t-il parfois la libre initiative dans l'exécution des taches d'entraînement ?**

Oui       Non

**5-Avez-vous l'impression d'avoir progressé depuis que vous-vous entraînez dans votre club ?**

Oui       Non

**6-Si oui, à quoi est du selon vous ce progrès ?**

La qualité de l'entraînement       Vos propres qualités       Autres à préciser.....

**7-Quels sont vos aspirations les plus profondes en volley Ball ?**

Volleyeur professionnel       Officiel       Entraîneur

**8-Dites nous pourquoi ?** .....

Cher collaborateur, ce questionnaire à pour but d'établir **L'IMPORTANCE DE LA GESTION DE L'ENTRAINEMENT EN VOLLEY BALL AU SÉNÉGAL CHEZ LES HOMMES.**

Il entre dans le cadre de l'élaboration d'un mémoire de maîtrise en STAPS (sciences et techniques des activistes physiques et sportives). Nous vous assurons du caractère purement scientifique et confidentiel de ce questionnaire et espérons que vous répondez avec franchise. (Cochez la case correspondante à votre réponse ou mettez le chiffre si possible)

**QUESTIONNAIRE DES TECHNICIENS**

**Club :**

**Age :**

**1-Quel est votre niveau de formation ?**

Animateur

Initiateur

Instructeur

1<sup>ER</sup> Degré

2<sup>Eme</sup> Degré

3<sup>Eme</sup> Degré

**2-vos séances d'entraînement sont planifiées sur ?**

Une semaine

Un mois

Toutes la saison

**3-Combien de séance faites-vous ?**

Par jour

Par semaine

**4-Vos séances d'entraînement prennent-elles en compte les aspects suivants ?**

Physique

Psychologique

Technique

Tactique

Technico-Tactique

Autres à préciser

**5-Si vous donnez plus d'une réponse, dites à votre avis l'aspect le plus important ?**

.....

**6-Avez-vous identifié les problèmes de jeu de votre équipe ?**

Oui

Non

**7- Si oui citez-les.....**

**8-Quels sont les procédés pédagogiques utilisés pour régler les problèmes ?**

Jeu réduit

Jeu globale

Autres à préciser

**9-Par rapport à la méthode employée, les joueurs sont-ils ?**

Enthousiastes

Peu enthousiastes

Pas du tout enthousiastes

**10-Comment jugez-vous le niveau tactique de notre volley Ball ?**

Elevé

Moyen

Faible

**11-Quelle(s) solution(s) préconisez- vous pour sortir notre volley Ball de la crise ?**

Formation des joueurs

Formation de Techniciens

Restructuration des clubs

Mise en disposition des moyens

Autres à préciser