

REPUBLIQUE DU SENEGAL



Un peuple-Un but- Une foi

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

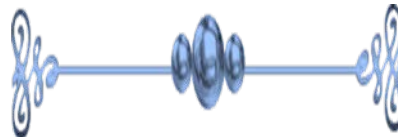


INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE

ET DU SPORT

(INSEPS)

**MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUES
ET SPORTIVES (STAPS)**



THEME

**RAPPORT DE FORCE ENTRE L'ATTAQUE ET LA DEFENSE
DANS LE CHAMPIONNAT FEMININ DE VOLLEY-BALL AU
SENEGAL : SAISON 2010-2011**

Présenté par :

Mlle Anna DIAGNE

Sous la direction de :

M. Amadou Anna SEYE

Professeur à l'INSEPS

ANNEE ACADEMIQUE 2010-2011

DEDICACES

Après avoir loué Dieu le Tout Puissant et prié sur son prophète Mohamed (PSL), je dédie ce travail à tous les êtres irremplaçables, plus particulièrement à :

- Mon **père feu Amadou Pauline DIAGNE** pour l'amour qu'il n'avait cessé de nous apporter, pour son dévouement à notre réussite. Ce travail est le vôtre papa. Vous nous avez été d'un précieux apport pendant les moments difficiles. Ce travail est le fruit de vos innombrables sacrifices et de vos prières dévouées. Je vous souhaite un bon repos en compagnie des anges du ciel.
- Ma très chère maman **Fatou BITEYE** qui m'a rendu tenace et courageuse. Je ne trouverais jamais les mots exacts pour te formuler ma très profonde gratitude et mon éternel amour.
- Ma très chère tante **Arame CISSE** qui a été une tante exemplaire, toujours prête à se sacrifier pour le bonheur de ses enfants. Que Dieu t'accorde paix, longévité et santé.
- Mon Directeur de mémoire **Monsieur Amadou Anna SEYE** en même temps mon Directeur Technique et entraîneur de club de volley-ball.

Je vous souhaite longue vie, beaucoup de réussite dans vos entreprises et dans vos études, et que les portes du succès vous soient toujours ouvertes. Recevez ce travail en témoignage de ma considération. C'est le fruit de vos innombrables sacrifices et de vos conseils avisés envers moi.

- Mes très chers frères : **Pape Samba, Magueye, Mamadou Lamine, Zale, Ablaye**. Je vous souhaite longue vie et pleins de succès dans vos vies et vos entreprises.
- Mes adorables sœurs : **Aminata Pauline, Mamy, Aby, Lat et Sokhna**. Les portes du bonheur vous soient toujours ouvertes.

Recevez ce travail en témoignage de mon amour envers vous.

- Mes grand-mères : **Ramatoulaye KASSE, Adama KASSE, Sokhna DIENG** ;
- Mes oncles : **Mamadou CISSE, Modou DIENG, Idrissa NIANG, Ibou NDIAYE, Bathie CISSE, Papa GUISSÉ, Ibrahima KONTE, Bra, Baye Samba, Samba MBODJI** ;
- Mes tantes : **Dada KAMARA, Ndeye Marie NIANG, Ramata THIAM, Ndeye BITEYE, Sophie NIANG, Mariétou NIANG, Ndorine NIANG, Boye NDIAYE, Coumba KONTE** ;
- Mes chers cousins : **Papa Iba DIAGNE et Abdou DIENG** ;

Mes chères cousines : **Farouma NIANG, Awa BARRY et Mami DIENG**

- Mon neveu adoré **Amadou Pauline Diagne**
- **Mes très chers amis (es)** qui ont toujours été derrière moi pour me soutenir tout au long de mon parcours :
- **Mame Ngouye DIAGNE, Dieumbe MBOUP, Mamadou Lamine DIEDHIOU.** Je vous dis tout simplement je vous adore.
- **Mes amis(es)** de l'institut...
- **Mes amis(es) de club** : filles comme garçons, vous avez toujours été des frères et sœurs exemplaires vous n'avez jamais cessé de m'exprimer votre sympathie. Recevez ce travail en témoignage de fraternité.

REMERCIEMENTS

Arrivé au terme d'une formation qui aura été très enrichissante sur tous les plans, je tiens très sincèrement à remercier toutes les personnes qui de près ou de loin, auront contribué d'une manière ou d'une autre, à l'aboutissement heureux de ma formation à l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS) de Dakar, et à la réalisation de ce travail de recherche. Je témoigne donc ma profonde gratitude à :

- Tout le personnel administratif de l'INSEPS ;
- Tous les éminents enseignants qui ont toujours fait preuve de disponibilité à mon endroit ;
- Tous les enseignants qui bien ne dirigeant pas mon mémoire, n'ont jamais hésité à me donner des conseils, à m'orienter ;
- **M. Amadou Anna SEYE**, mon Directeur de mémoire, mon entraîneur, mon conseiller, pour sa disponibilité sans faille, ses orientations, son soutien moral, financière et matériel durant cette période sensible de ma vie ;
- **Mamadou Lamine DIEDHIOU**, mon ami, mon frère ;
- **M. Abdou Boucounta MBENGUE**, mon papa, mon conseiller pour son soutien moral et matériel
- **Madame Fall Sokhna TOURE**
- Et enfin, tous les parents, amis et connaissances que j'ai eu la faiblesse humaine de ne pas citer ici.

TABLE DES MATIERES

RESUME	P8
INTRODUCTION	P9
<u>CHAPITRE I : HISTORIQUE</u>	P12
1. Evolution historique du volley-ball féminin dans le monde	P12
2. Historique du volley-ball féminin au Sénégal	P14
<u>CHAPITRE II : GENERALITES ET CARACTERISTIQUES SUR LE VOLLEY-BALL FEMININ</u>	P15
I. Généralités sur le volley-ball féminin	P15
1.1. Définition	P15
1.2. But	P15
1.3. Objectif	P15
2. Différence entre volley-ball masculin et volley-ball féminin	P16
2.1. Le filet	P16
2.2. Vitesse du jeu	P16
2.3. Hauteur du filet	P16
2.4. Puissance dans le jeu	P16
2.5. La durée des sets	P16
3. Changement de quelques points de règlements	P16
3.1. L'équipe	P16
3.2. Le joueur libéro	P17
3.3. Le remplacement	P17
II. Caractéristiques sur le volley-ball féminin	P18
1. Particularités	P18
1.1. Dans le jeu	P18
1.2. Chez les dames	P18
2. Les différents secteurs de jeu	P19

2.1.	Le secteur offensif	P19
2.2.	Le secteur défensif	P20

CHAPITRE III : GENERALITES SUR LE RAPPORT DE FORCE ATTAQUE / DEFENSE **P21**

1.	Evolution du jeu	P21
1.1.	Evolution du rapport de force attaque/défense	P21
2.	Quelques points de réflexion sur la défense au volley-ball	P24
2.1.	Définition et caractéristiques	P24
2.2.	Objectifs de la défense	P26
3.	Quelques points de réflexion sur l'attaque au volley-ball	P27
3.1.	Définition et caractéristiques	P27
3.2.	Objectifs de l'attaque	P28
4.	Rapport de force entre attaque et défense	P28
4.1.	Le rapport attaque/défense dans l'histoire	P31

CHAPITRE IV : METHODOLOGIE **P34**

1.	Cadre de l'étude	P34
2.	Caractéristiques des questionnaires	P34
2.1.	Constat et apports	P34
3.	Enquête proprement dite	P35
3.1.	Lieux d'investigations	P35
3.2.	Enquête réalisée auprès des athlètes	P35
3.3.	Enquête réalisée auprès des entraîneurs	P36
4.	Outils d'investigations	P36
4.1.	Questionnaire soumis aux athlètes	P37
4.2.	Questionnaire soumis aux entraîneurs	P37
5.	Observation écrite	P38
5.1.	Grille d'observation	P39
5.	Limites de l'observation	

CHAPITRE V : PRESENTATION, ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS **P41**

1.	Résultats obtenus auprès des joueuses	P41
2.	Résultats obtenus auprès des entraîneurs	P48
3.	Résultats de l'observation écrite	P58

CHAPITRE VI : DISCUSSION ET PROPOSITIONS **P60**

I.	DISCUSSION	P60
1.	Rapport affectif des athlètes vis-à-vis de la défense et de l'attaque	P60

2. Le volume d'entraînement	P62
3. Qualité et quantité du rapport de force attaque / défense chez les filles	P62
4. Performances des joueuses dans le domaine de l'attaque et de la défense	P65
5. Hypothèse	P65
6. Limites de l'étude	P66
II. PROPOSITIONS	P67
1. Proposition A	P67
2. Proposition B	P67
3. Proposition C	P68
4. Proposition D	P68
CONCLUSION	P69
DEFINITION DES TERMES	P70
LISTE DES ABREVIATIONS	P71
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	P72
QUESTIONNAIRES	P73
ANNEXES	P79

RESUME

L'objet de ce travail est de mettre en relief l'importance qui est accordée à l'attaque et à la défense dans le championnat d'élite féminin de volley-ball au Sénégal. Pour se faire, nous nous sommes appuyés sur les résultats d'une enquête menée à l'aide de deux questionnaires dont l'un adressé aux 68 joueuses et l'autre aux huit (8) entraîneurs de clubs. Ce travail s'est également appuyé sur l'observation écrite de (3) matchs impliquant les huit (8) équipes engagées dans le championnat d'élite féminin de la saison 2010 – 2011, dont les résultats ont été relevés grâce à une grille d'observation.

L'enquête révèle que les joueuses de volley-ball sont peu enclines à pratiquer la défense dans leur jeu. L'attaque est leur technique de jeu favorite. D'après les résultats recueillis, un volume important est consacré au travail de la défense et de l'attaque.

INTRODUCTION

Considéré à la fois comme un simple jeu récréatif mais aussi comme un sport de compétition par excellence, le volley-ball peut être assimilé de ce fait à ce que l'on appelle communément sport pour tous.

Il a su, au cours du temps, conquérir le monde entier et les contrées les plus reculées du globe.

L'origine de cette expansion vient non seulement du corps expéditionnaire américain, relayé plus tard en Afrique subsaharienne par les soldats français, mais également du savant mélange de son caractère ludique et compétitif.

La littérature le définit comme suit : Sport collectif opposant deux (02) équipes de six (06) joueurs dont éventuellement un libéro, qui s'affrontent en se renvoyant un ballon avec les mains ou les avant-bras au dessus d'un filet tendu horizontalement¹. Aujourd'hui il est permis de renvoyer la balle avec n'importe quelle partie du corps; ou encore comme un sport où le but, pour les deux (02) équipes de six (06) joueurs, est de renvoyer le ballon par-dessus le filet de manière qu'il touche l'intérieur du terrain adverse².

Bien que l'objectif du jeu soit resté le même depuis 1895 : « faire tomber la balle dans le camp adverse », les compartiments du jeu ont connu des évolutions techniques et tactiques en attaque comme en défense. Les modifications réglementaires associées à l'amélioration des qualités physiques des athlètes ont donné une dimension élevée au Volley-ball.

Ainsi, après plus de dix (10) années de pratique de volley-ball, il nous a paru essentiel de réaliser une recherche sur cette activité physique et sportive (APS) au niveau féminin. Notre choix n'est pas fortuit, il a été motivé par deux (02) constats saisissants faits lors de notre observation :

Il s'agit d'une part, des performances que les joueuses réalisent au niveau de l'attaque.

Et d'autre part, de l'abandon de la défense chez les dames.

¹ [http : //www.larousse.fr / dictionnaires / français / volley-ball](http://www.larousse.fr/dictionnaires/français/volley-ball).

² W. Liponski, Encyclopédie des sports, Ed. Gründ, 2005, p. 544.

Cette étude a donc pour objet d'interpeler les acteurs du volley-ball en général et ceux du secteur féminin en particulier sur la nécessité de poser un regard critique sur les habitudes et les performances des filles dans le domaine de l'attaque et la défense.

Quelles sont les réflexions qu'on peut mener pour apporter plus de solutions concernant le rééquilibrage attaque / défense?

Raison pour laquelle les questions suivantes se posent :

- Quelle est la technique de jeu que les filles affectionnent le plus entre l'attaque et la défense ?
- A quel niveau les joueuses classent-elles l'attaque en termes de préférences
- Comment les joueuses parcourent-elles l'attaque ?
- Pourquoi les filles abandonnent-elles la défense ?
- Quel est le volume d'entraînement consacré à la défense ?

Aussi pour mettre fin à toutes les spéculations faites autour de nombreuses interrogations ; nous avons décidé d'aller voir à travers des investigations, tout ce qui pourrait nous permettre d'apprécier le plus objectivement possible, la place de l'attaque et de la défense dans le volley-ball féminin moderne au Sénégal.

C'est en cela qu'en tant qu'optionnaire et pratiquante de volley-ball, nous jugeons nécessaire d'en faire une étude qui a pour thème : **Rapport de force entre l'attaque et la défense dans le championnat féminin de volley-ball au Sénégal.**

Le choix de ce thème nous a conduit à l'hypothèse selon laquelle : les filles sont moins déterminées et moins efficaces en défense, parce qu'elles préfèrent se consacrer à leur technique de jeu favorite : **l'attaque.**

La pertinence de cette étude vient du fait qu'elle est la première sur une problématique liée aux techniques précises de jeu (l'attaque et la défense) dans le volley-ball féminin au Sénégal.

L'étude de notre thème se fera autour de six (06) chapitres :

Dans le premier chapitre, nous présenterons l'historique du volley-ball.

Dans le deuxième chapitre, nous évoquerons les généralités et les caractéristiques sur le volley-ball féminin

Les généralités sur le rapport attaque / défense feront l'objet du troisième chapitre.

Dans le quatrième chapitre on parlera de la méthodologie.

Le cinquième chapitre portera sur la présentation, l'analyse et l'interprétation des résultats.

Et enfin dans le sixième et dernier chapitre, on mettra l'accent sur la discussion et les propositions pour terminer par la conclusion.

CHAPITRE I : HISTORIQUE

1. Evolution historique du Volley-ball féminin dans le monde

William G. MORGAN (1870 – 1942)³, qui est né dans l'Etat de New-York, a marqué l'histoire en tant que l'inventeur du Volley-ball, auquel il a donné à l'origine le nom de « Mintonnette ». Jeune, MORGAN a fait ses études au Collège de Springfield de l'YMCA (Young Men Christian Association) où il a rencontré James NAISMITH, qui en 1891 avait inventé le basket-ball. En été 1895, il est parti à Holyoke (Massachusetts) où il est devenu Directeur d'Education Physique. Il codifie les règles du jeu en 1897 :

- l'équipe était composée de 9 joueurs répartis en 3 lignes de 3 joueurs sur un terrain long de 15 à 22 mètres et large de 9 à 11 mètres.
- la hauteur du filet variait de 2,20 à 2,40 mètres.
- le nombre de passes était illimité dans chaque équipe.

Le 24 Février 1936, la Fédération Française de Volley-ball (FFVB) est créée par M. Félix CASTELLANT qui en sera le premier président. Les premières règles officielles sont éditées :

- le terrain mesure 15 à 22 mètres sur 9 à 11 mètres.
- la hauteur du filet est fixée à 2,40 mètres.
- le service est effectué derrière sur toute la ligne de fond.
- la partie est jouée en 2 sets gagnant de 15 à 21 points.

En 1941 se déroule le premier championnat féminin de France remporté par la Villa primeroise de Bordeaux et le premier championnat scolaire et universitaire.

Le Dimanche 20 Avril 1947, la Fédération Internationale de Volley-ball voit le jour.

³ L'inventeur du volley-ball <http://www.fivb.orgenvolley-ball/story.htm>

Des règles officielles communes sont éditées :

- la hauteur du filet homme passe de 2,43 mètres, et dame, à 2,24 mètres.
- les temps morts sont réduits à 2 par set, et seront d'une durée maximale d'une minute.

En 1949 à Prague, se déroule le premier championnat d'Europe féminin.

Depuis le début des tournois mondiaux, les joueuses soviétiques constituent la première puissance en Volley-ball.

En 1957, le Volley-ball est reconnu comme sport Olympique et il figurera pour la première fois aux Jeux Olympiques de Tokyo en 1964, en féminin.

C'est le seul sport collectif dont les équipes féminines et masculines sont admises aux Jeux Olympiques depuis 1964.

En se référant aux résultats des différents championnats d'Europe, du Monde et des Jeux Olympiques, on note une suprématie européenne de 1947 à 1960 par la domination de la Tchécoslovaquie et de l'URSS.

Mais à partir de 1960, s'installe la suprématie japonaise fortement disputée par l'URSS. Puis l'URSS a repris la première place mondiale.

Mais actuellement on peut dire que plusieurs pays dominant au plus haut niveau mondial : Cuba, Chine, Brésil, Russie, Italie.

En 1967, un organisme suisse, a établi un classement de la diffusion des différents sports dans le monde. En France, on note une augmentation de 30% des licenciés, soit 30.000 au total, avec une augmentation de 30% des jeunes et 35% des femmes.

En 1993, s'est déroulé le premier tournoi de la FIVB du Grand Prix pour les dames.

En Janvier 1999, la FFVB avait comptabilisé 90.000 licenciés dont 52% de femmes.

2. Historique du Volley-ball féminin au Sénégal

L'organisation du Volley-ball féminin au Sénégal a débuté à Dakar, vers les années 1977, avec trois à quatre clubs environ. Il s'agissait de la JA, de l'AS Fonctionnaire, du DUC et de la coopération française⁴.

Par la suite, on nota la naissance de certaines équipes comme Ziguinchor Volley-ball Club avec comme première joueuse madame Jeanne SANKHA et la première internationale madame Florence Cabral qui encadre actuellement le Mbour Volley-ball Club. Le Saloum Volley-ball Club aussi voit le jour à cette période. C'est aussi qu'au fil du temps les régions forment des équipes féminines.

Jadis, les différentes compétitions organisées à Dakar étaient : le championnat régional, la coupe madame Elisabeth DIOUF, la journée nationale qui regroupait les autres régions et la sélection de Dakar pour disputer la coupe du Sénégal. Le Ziguinchor Volley-ball Club domina pendant un bon nombre d'années le Volley-ball féminin au Sénégal. Ce club remportera tour à tour :

- la coupe madame Elisabeth DIOUF face à la SONACOS, en 1980 ;
- la coupe du Sénégal toujours face à la SONACOS, en 1988 à Thiès ;
- la coupe et le championnat du Sénégal en 1990, 1991 et 1992 ;

Après la suprématie de Ziguinchor Volley-ball Club, la JA avait pris le relais, suivi de l'ASECNA de 1999 à 2000 puis le Saloum Volley-ball Club de 2001 à 2003 et la SOCOCIM en 2004 est en tête jusqu'à nos jours.

Actuellement, on note une remontée en puissance de certaines équipes telles que : la CSE et le DUC.

⁴ Mémoire de Mamadou Lamine Dembélé, 2009.

CHAPITRE II : GENERALITES ET CARACTERISTIQUES SUR LE VOLLEY-BALL FEMININ

1. Généralités sur le volley-ball féminin

1.1. Définition

Le Volley-ball est un sport collectif, dans lequel s'affrontent deux équipes de six (6) joueurs, séparées par un filet, avec un ballon, en le faisant passer par-dessus sur un terrain rectangulaire.

1.2. But

Le but est de réaliser des échanges jusqu'à ce qu'une des deux équipes commette une faute comme par exemple laisser la balle toucher le sol dans les limites de son terrain ou alors envoyer la balle en dehors des limites du terrain adverse.

1.3. Objectif

L'objectif de ce sport est de faire tomber la balle dans le camp adverse, et de l'empêcher de toucher le sol de son propre camp, en l'envoyant réglementairement par-dessus le filet, avec n'importe quelle partie du corps. Chaque équipe dispose de trois touches pour retourner le ballon (en plus du contact du contre). Le ballon doit être frappé, mais ne peut être ni tenu, ni lancé.

Le ballon est mis en jeu par un service. L'échange se termine lorsque :

- le ballon touche le sol ;
- le ballon est envoyé « dehors » (hors des limites du terrain) ;
- une équipe commet une faute ;
- une équipe ne peut pas renvoyer correctement le ballon.

Au volley-ball, l'équipe qui remporte l'échange marque un point et obtient le service.

2. Différence entre Volley-ball masculin et Volley-ball féminin

2.1. Le filet

Le filet mesure 1 mètre de largeur sur 9,50 mètre de long. Il est constitué de mailles carrées noires de 10 cm de côté. Sa hauteur varie suivant les catégories.

TABLEAU

Catégories	Féminin	Masculin
Poussins	2, 00 m	2, 00 m
Benjamins	2, 10 m	2, 10 m
Minimes	2, 10 m	2, 24 m
Cadets	2, 24 m	2, 35 m
Juniors-espoirs-séniors	2, 24 m	2, 43 m

2.2. Vitesse du jeu

Psychologiquement, les filles ne montrent pas autant d'initiative dans le jeu. C'est pourquoi un entraîneur exerce une plus grande influence sur une équipe féminine que sur une équipe masculine en ce qui concerne les méthodes et les styles de jeu.

Les statistiques montrent que le ballon lors d'une attaque vole à la vitesse de 18 m/seconde pour une équipe féminine et 33 m/seconde pour une équipe masculine. Le terrain étant le même pour les deux sexes, il y a plus de possibilités de défendre dans le jeu féminin.

Cela veut clairement dire que la vitesse du jeu du Volley-ball féminin est plus lente que le Volley-ball masculin⁵.

2.3. La hauteur de saut

Selon les statistiques des équipes chinoises, une joueuse atteint avec la main levée une hauteur de 5, 77 cm en moyenne au dessus du filet (hauteur du filet 2, 24 m), tandis qu'un joueur n'atteint que 2, 97 cm en moyenne (hauteur du filet 2, 43 m) alors que le filet est plus haut de 19 cm. Le résultat de cette différence de 2, 80 cm dans l'atteinte au dessus du filet est qu'au service et en réception de service, la lutte est plus intense chez les femmes que chez les hommes.

⁵ Mémoire de René Franck Hugues MAGANGA MAGANGA, 2010

2.4. La puissance dans le jeu

Les joueuses de la ligne arrière dans les équipes de haut niveau sont capables de réceptionner 60 % des attaques non contrées contre 40% pour le sexe opposé.

Selon les statistiques chinoises, le nombre moyen d'attaques chez les hommes est de 26,2% et de 20,4% chez les femmes.

En d'autres termes, les attaques en contre-attaques sont proportionnellement plus importantes chez les femmes que chez les hommes.

Cela nous montre que la puissance dans le jeu est plus faible chez les femmes que chez les hommes.

2.5. La durée des sets

Avec les attaques mieux défendues, le jeu féminin a généralement des échanges plus longs que ceux des hommes, et donnent plus de chances de lancer des contre-attaques. Ce qui fait que les sets durent environ 1h à 1h 30 mn dans le Volley-ball féminin alors que dans le Volley-ball masculin, ils durent environ 1h à 1h 10mn, c'est-à-dire les matchs des filles durent plus que ceux des garçons.

3. Changement de quelques points du règlement

Le 31^e congrès mondial de la FIVB a apporté des changements des règles qui s'appliquent au monde entier. Il est donc important d'analyser le détail et l'interprétation, de manière que chaque fédération nationale puisse organiser ses tournois et championnats en conséquence⁶.

3.1. L'équipe

Prenons d'abord le nombre de joueurs par équipe.

Une équipe comptait jusqu'ici un maximum de 12 joueurs, mais pour les événements de la FIVB et les événements mondiaux auxquels participent les grandes équipes, le règlement sportif prévoit désormais la possibilité d'inscrire jusqu'à 14 joueurs sur la liste finale des membres de l'équipe.

⁶ Règles officielles 2009 – 2012, <http://www.fivb.org/en/volley-ball/Rules/Rules.htm>

Il est évident que ce changement aura une incidence sur la liste initiale (celle figurant sur le formulaire 0 – 2 qui doit être remis à la FIVB avant l'événement) ainsi que sur les numéros attribués aux membres de l'équipe. Les numéros des joueurs iront donc de 1 à 18 pour les compétitions nationales ordinaires à moins qu'une compétition ne fasse l'objet d'un règlement particulier, comme c'est le cas pour les épreuves masculines de la ligue européenne et de 1 à 20 pour les événements FIVB.

3.2. Le joueur libéro

L'augmentation du nombre de joueurs par équipe vise à conférer une protection accrue aux équipes participant à des événements FIVB, en cas de blessure d'un de leurs principaux joueurs.

Mais ce changement permet aussi de donner un rôle plus important au joueur libéro. A l'occasion des compétitions nationales, une équipe peut désormais inscrire jusqu'à deux libéros sur la liste des joueurs (soit aucun libéro ; un libéro ou deux).

Pour les événements FIVB, lorsqu'une équipe décide d'inscrire plus de 12 joueurs, il est obligatoire d'inscrire deux libéros. Dès lors qu'une équipe compte plus d'un libéro, l'entraîneur peut, pour quelque raison que se soit, remplacer le libéro actif par le libéro de réserve mais une seule fois pendant le match, et seulement qu'après le joueur remplaçant soit revenu sur le terrain. Cet échange ne concernant que deux joueurs du banc, il ne compte pas comme remplacement ou substitution de joueur.

3.3. Le remplacement

La procédure de remplacement change, elle aussi et ce, pour essayer d'éviter tout conflit entre l'entraîneur et le deuxième arbitre et pour s'entendre sur l'interprétation de ce qui constitue un retard. Désormais, l'entraîneur n'a plus besoin de demander un changement. Entrer en contact avec le terrain de l'adversaire avec quelque partie du corps située au dessus des pieds reste permis en vertu de la règle relative au filet. Cela élargit la portée de la règle concernant la ligne centrale. Mais si le contact se traduit par une entrave physique de l'adversaire, ou l'empêche de jouer le ballon, cela sera considéré comme une faute. Ces deux changements majeurs visent à faire partager au reste du monde les avantages constatés lors des matchs tests à savoir la possibilité de garder le ballon en vol.

II. Caractéristiques sur le volley-ball féminin

1. Particularités

1.1. Dans le jeu

Contrairement aux autres sports collectifs où la possession du ballon est un avantage certain pour les équipes, au volley-ball, elle est problématique et même stressante. En effet, le ballon doit constamment être en vol. L'impossibilité de bloquer ou de tenir le ballon durant le jeu est une contrainte qui fait du volley-ball un sport assez particulier. L'intransigeance du règlement en ce qui concerne la manipulation du ballon est sans pareil.

Ainsi, c'est sur une fraction de seconde que le contact est autorisé avec la balle ; ce qui entraîne une pression énorme sur les joueuses confrontées à une prise de décision non seulement rapide, mais en plus d'une qualité irréprochable surtout à partir du deuxième contact. Cette rigueur du règlement fait qu'un set ou un match peut être perdu simplement sur une faute liée à la qualité du contact telle que :

- Le ballon tenu
- Double touche
- Ballon non lâché au service.

La crainte de faire une faute directe, sanctionnée par l'attribution d'un point à l'adversaire met une pression énorme sur les joueuses, ce qui n'est pas pour faciliter les choses. Ainsi, moins on a à maîtriser le ballon et mieux c'est.

1.2. Chez les dames

Sur le plan réglementaire le seul aspect qui différencie les hommes et les dames au volley-ball, c'est la hauteur du filet. Ce dernier est en effet fixe à 2,43m pour les hommes et 2,24m pour les dames. Pour le reste, notamment en ce qui concerne le niveau de jeu, la vitesse, la puissance des matchs et des services, tout dépendra du genre. De ce fait, les dames au volley-ball représentent un cas véritablement particulier qui mérite d'être souligné à plus d'un titre, d'où son importance dans le processus d'entraînement.

Aussi un bon entraînement doit prendre en compte les caractéristiques physiologiques et psychologiques de ses athlètes, surtout quand il s'agit de joueurs de sexe féminin.

Elles sont plus dépendantes de l'entraîneur qui devra gagner leur confiance, condition première pour jouer le rôle de leader.

Il faut noter que les filles sont plus sentimentales mais moins sociables que les garçons. Très souvent il y a des petits clans à l'intérieur d'une équipe de volley-ball féminin comprenant chacun deux (02) ou trois (03) amies très proches et toujours ensemble parfois jusqu'à l'exclusion des autres ; ce qui peut affaiblir la cohésion de toute l'équipe.

L'entraîneur doit veiller à ce que ses joueuses placent l'intérêt collectif au dessus de tout. Il n'est pas seulement celui qui apprend les habiletés de jeu mais il est avant tout un éducateur et le trait d'union d'une équipe⁷.

2. Les différents secteurs de jeu

Deux secteurs de jeu régissent la pratique du volley-ball ; mais la spécificité de ce sport fait que l'on passe si vite de l'un à l'autre des secteurs, que parfois on ne sait plus si on attaque ou on défend. Les modifications règlementaires ont fini par donner à certaines techniques de base un rôle à la fois défensif et offensif : c'est justement le cas du contre.

2.1. Le secteur offensif

C'est le secteur de jeu qui englobe toutes les actions de type offensif. Jadis, il avait une ampleur telle qu'il a fallu procéder à des modifications règlementaires pour équilibrer le rapport de force qui existe entre l'attaque et la défense. Malgré tout ceci, les évolutions tactiques et techniques, associées aux capacités physiques et aux caractéristiques morphologiques des athlètes des temps modernes en font un secteur toujours privilégié face à la défense.

Un des faits les plus marquants de cette supériorité est sans doute la mutation opérée au niveau de certaines techniques de jeu dont l'objectif premier a totalement changé. Ainsi le service qui servait essentiellement à la mise en jeu du ballon, est devenu une véritable arme offensive avec des balles allant à plus de 100km/h.

⁷ Y. Weimin, manuel de l'entraîneur I, (p 69) éd. FIVB, Lausanne, 1991.

2.2. Le secteur défensif

Le secteur défensif au volley-ball est de nos jours l'un des plus déterminants dans l'obtention de la victoire. Les équipes les plus fortes en défense sont bien souvent victorieuses dans un sport où les attaquants se valent de plus en plus. Les vitesses des balles de plus en plus grandes, et la panoplie de combinaisons tactiques dans le secteur offensif font de la défense l'un des domaines les plus difficiles à maîtriser dans ce sport.

L'introduction du « libéro » en 1998, joueuse spécialiste de la défense, est fait pour renforcer le secteur défensif ; et donc trouver un certain équilibre dans le rapport de force attaque / défense. Les attaquants de grands gabarits manquant de mobilité et d'habileté défensive, pouvant quitter le terrain après le service, et être remplacés par le « libéro », bonne en défense, en est une bonne illustration.

Ainsi, la défense au volley-ball, est structurée en deux compartiments :

- un compartiment avant, première ligne de défense ou défense haute appelée : le contre.
- et un compartiment arrière, la deuxième ligne de défense ou défense basse.

Bien que ces deux compartiments aient le même objectif : celui d'empêcher la balle de tomber dans son terrain, ils n'ont cependant pas le même impact sur les actions offensives adverses, notamment les attaques.

Ainsi, alors que la défense arrière se cantonne dans un rôle essentiellement défensif, subissant les attaques répétées d'attaquantes de plus en plus fortes ; le contre quand à lui, joue un rôle beaucoup plus dissuasif, contraignant. Il a donc l'avantage de pouvoir influencer les attaquantes et les choix tactiques adverses :

- en faisant pression sur l'adversaire,
- en orientant les attaques adverses,
- en marquant des points directs.

Voici donc une ligne de défense qui, avec la morphologie actuelle des athlètes, est devenue au fil du temps de plus en plus offensive.

CHAPITRE III : GENERALITES SUR LE RAPPORT DE FORCE ATTAQUE / DEFENSE

1. Evolution du jeu

En une centaine d'années d'existence, le volley-ball s'est considérablement développé en passant d'un simple jeu récréatif au sport moderne athlétique que nous connaissons actuellement.

A l'origine du jeu lui-même : attrayant, aux règles simples qui permettraient de se passer d'arbitre, à l'absence de contact avec l'adversaire, à la composition de l'équipe (mixte sans limite d'âge), au terrain facilement aménageable (un filet et poteaux transportables). C'était un sport idéal pour les loisirs et la détente.

Aujourd'hui c'est un sport de compétition, réglementé, athlétique, spectaculaire, et qui s'inscrit dans le professionnalisme.

La rotation du service devint obligatoire en 1916, on passe à six joueurs en 1918 et les passes illimitées à l'origine sont limitées à trois en 1922. En 1937 on délimita la zone d'attaque par une ligne parallèle au filet et à trois mètres de celui-ci. Ces différentes règles sont apparues dans les différentes zones où se pratiquait le volley-ball et sont unifiés en 1947 par la FIVB.

Se sont les soviétiques qui ont fortement influencés le volley-ball dans ses règles et dans la pratique, en démontrant qu'il pouvait être un sport de haute compétition, ceci dès 1979.

Toutes les équipes du monde se sont inspirées de leur technique, leur tactique et leur méthode d'entraînement jusqu'en 1960, début de l'ère japonaise.

Les qualités physiques dans le jeu sont la vitesse, la détente, la puissance, la coordination, la résistance et la souplesse.

Quant aux qualités psychiques et morales, elles consistent en la volonté, le courage, la combativité, la concentration, et l'esprit collectif qui sont des lois mises en évidence.

L'évolution technique, tactique et parallèlement du règlement (les lois de jeu sont régies par le congrès olympique ce qui fait qu'elles ont une durée de vie minimale de quatre ans) a toujours été guidé par le maintien de l'équilibre des rapports de force attaque/défense et service/réception.

1.1. Evolution du rapport de force attaque/défense

Quand un élément apparaissait en attaque, détruisant l'équilibre en faveur de l'attaque, une parade défensive ne tardait pas à paraître pour tendre à rétablir le rapport de force.

Ainsi dès l'apparition du smash en 1932, est né le contre individuel, puis collectif, ayant pour conséquence une modification du système défensif. L'efficacité du contre a entraîné un changement de stratégie et de structure de l'équipe. De trois passeurs plus trois attaquants, la structure d'équipe est passée à quatre attaquants et deux passeurs, puis cinq attaquants et un passeur, afin d'augmenter le potentiel offensif au filet. En utilisant la tactique de pénétration du passeur évoluant en ligne arrière, dans la zone d'attaque. Ceci libérait les trois joueurs avant pour l'attaque. La passe d'attaque étant effectuée par le passeur pénétrant (tactique pratiquée à partir de 1937, date de l'apparition de la zone d'attaque).

A partir de 1964 aux jeux olympiques de Tokyo, le congrès de la FIVB modifie la règle du contre, en autorisant désormais les bloqueurs à passer les mains de l'autre côté du filet. Cette possibilité de franchir le plan du filet, au moment de l'attaque adverse, a augmenté l'efficacité de la défense haute, les bloqueurs neutralisant plus facilement les attaques smashées chez l'adversaire.

Devant cette nouvelle parade défensive, deux solutions offensives ont été développées :

- Recherche par les équipes d'Allemagne de l'Est, de l'URSS, de Pologne, de grands gabarits capables de passer au dessus du contre, en adoptant une tactique de jeu simple : passes hautes pour les attaquants.

Cette solution eut des résultats mais au détriment du spectacle (ralentissement du jeu) et de l'engouement populaire (rythme du jeu monotone).

- Solution présentée par les japonais (de gabarit inférieur mais rapides et habiles) au

Championnat du monde à Prague en 1996 : ils démontrèrent qu'en adoptant un jeu rapide, basé sur des combinaisons offensives variées, le volley-ball pouvait être efficace en attaque en devenant spectaculaire.

L'organisation offensive garde toujours un passeur spécialisé comme directeur de jeu, effectuant des passes variées dans leur forme et leur vitesse (tendue, haute, courte) vers les attaquants dont les courses d'élan sont tout aussi variées dans l'espace et le temps.

Cette solution a été reprise par beaucoup de pays au championnat d'Europe de Turquie en 1967 (URSS, Pologne, Roumanie, Tchécoslovaquie).

La particularité de ce jeu offensif japonais était d'utiliser toute la longueur du filet pour l'attaque. En 1968, la FIVB cherche une solution pour délimiter le champ d'attaque du dessus du filet ; des mires d'un mètre quatre-vingt (1,80m) placées à dix centimètres (10cm) à l'extérieur de la bande blanche verticale de l'extrémité du filet, sont envisagées.

La défense basse est facilitée par l'utilisation du geste technique introduit par les japonais pour la réception de leurs services : la manchette, remplaçant définitivement les roulades dorsales défensives avec reprise à deux mains. Cette manchette à un bras ou à deux bras modifiera les interventions défensives par l'introduction de différents plongeurs que nous connaissons actuellement.

Pour renforcer la défense haute, on autorise en 1970 la reprise de balle par les bloqueurs, après un contre effectif (donc deux touches effectives par un même joueur).

En 1972, après le congrès des Jeux Olympiques de Munich, les mires deviennent obligatoires et les joueurs ont le droit d'empiéter la ligne centrale.

En 1976, après le congrès des Jeux Olympiques de Montréal, les mires sont ramenées à neuf mètres (9m) de distance l'une à l'autre. Elles sont alors placées sur la bande blanche verticale du filet, perpendiculairement aux lignes du terrain.

Et, pour permettre une meilleure relance offensive, on autorise trois touches de balles après le contre effectif. Pour augmenter le potentiel offensif, une dizaine d'année (1984 aux Jeux Olympiques de Los Angeles) les attaquants de la ligne arrière rentrent dans les schémas offensifs ; conformément au règlement, un joueur peut attaquer à la seule condition qu'il prenne son impulsion dans la zone arrière sans mordre la ligne des trois mètres et, il peut retomber dans les trois mètres. Il en résulte que dans chaque organisation offensive il peut y avoir cinq (5) attaquants possibles au filet. Ce qui n'est pas le même à l'organisation du contre.

En 1992, après le congrès des Jeux Olympiques de Barcelone, le contact avec le ballon est autorisé à partir du dessus des genoux, élargissant les possibilités d'intervention défensive du joueur.

En 1998, au championnat du Monde de Japon, le congrès de la FIVB réuni du 28 au 30 Novembre à Tokyo, introduit des nouvelles règles applicables au 1^{er} Janvier 1999, pour renforcer la défense.

- Introduction du joueur « Libéro » : mentionné sur la feuille de match dans ce rôle. Il doit porter un maillot de couleur différente. C'est un joueur défensif spécialisé. Il peut remplacer n'importe quel joueur de ligne arrière, sans que cela nécessite une demande de changement de joueur et autant de fois que cela est nécessaire pendant un même set. Il ne peut être remplacé que lorsqu'il arrive sur la ligne avant par le joueur auquel il est substitué.

Un échange doit être joué entre deux (2) remplacements le concernant, ces remplacements se font pendant les arrêts de jeux.

Le « libéro » qui est défenseur / réceptionneur n'a pas le droit d'attaquer aux trois (3) mètres au dessus du filet, de contrer, ni de servir (il remplacera le joueur après que celui-ci ait fini de servir. Il ne peut faire une passe à deux (2) mains, attaquables plus haut que le filet, que s'il se situe dans la zone arrière. Dans les trois (3) mètres, il ne peut transmettre le ballon à un attaquant qu'en effectuant une manchette. Le « Libéro » ne peut pas être capitaine.

- Toucher la ligne centrale redevient une faute. Il est permis de toucher le camp adverse avec une main à condition qu'une partie de celle-ci soit en contact au dessus de la ligne centrale.

Ces nouvelles règles prendront effet en France au début du mois de janvier 1999, pour le championnat de France Division « Pro A » et seront généralisées pour le championnat 1999 – 2000 dans toutes les divisions.

2. Quelques points de réflexion sur la défense au volley-ball

2.1. Définition et caractéristiques

La défense peut être définie comme « la phase de jeu pendant laquelle l'équipe s'organise pour arrêter une attaque ou pour entrer en possession du ballon »⁸. La particularité du volley-ball qui est un sport collectif se jouant entre deux équipes séparées par un filet, fait qu'on se doit d'insister sur la spécificité du secteur défensif :

La défense haute (le « block ou contre »)

En sport de compétition, nous avons tous entendu, à un moment ou à un autre, l'expression suivante : « la meilleure défense, c'est l'attaque ». Mais dans un sport collectif comme le volley-ball, à l'intérieur duquel les phases d'attaque et de défense alternent très rapidement (elles sont même parfois confondues), on peut facilement faire le raisonnement inverse et dire qu'en volley-ball, « la meilleure attaque, c'est la défense ». Le contre devient par conséquent la première arme défensive d'une équipe.

De plus en plus, dans le volley-ball moderne, « l'attaque est envisagée en vue de créer un déséquilibre dans la formation, c'est-à-dire d'empêcher que l'équipe adverse puisse placer deux (2) ou trois (3) joueurs face à l'attaquant »⁹.

Surtout avec la tendance actuelle à systématiser l'utilisation de joueur de la ligne arrière comme attaquants potentiels. « L'importance du contre n'est donc plus à démontrer dans un sport où le gain du point est déterminé en grande partie par l'organisation de la contre-attaque, soit directement par renvoi immédiat du contre, soit indirectement par la construction d'une combinaison d'attaque »¹⁰.

De ce fait la description technique du contre peut se résumer à travers la succession des phases suivantes :

- le placement initial
- le placement
- le saut
- la phase de succession plus le placement des segments supérieurs
- la réception au sol

⁸ M. SEYE, cours tronc commun 3^{ème} Année, INSEPS

⁹ FVBQ, Op. Cit., P. 66

¹⁰ Toyoda, Texbook for volley-ball coaches, P. 24

La défense basse

C'est un élément très important dans le volley-ball moderne. Par les différentes techniques utilisées. Elle a pris une grande importance ces dernières années, grâce surtout à l'influence des écoles asiatiques de volley-ball.

Même si aujourd'hui, les techniques de défense basse ont tendance à stabiliser, elles rendront le volley-ball toujours plus spectaculaire, non seulement par les mouvements acrobatiques réalisés mais aussi, par le contrôle exercé par les joueurs sur des balles attaquées à des vitesses très grandes (hommes 33 mètres/seconde et femmes 18 mètres/seconde pour les femmes).

Dans un premier temps, l'apprentissage technique réalisé en défense basse, la peur de la balle, de la surface de jeu, technique afin d'obtenir un meilleur contrôle de la balle et, par ce fait d'accroître la performance. Le choix de mouvement approprié dépend de plusieurs facteurs :

A savoir la trajectoire de la balle, la vitesse de la balle, la profondeur, l'espace et le temps. Il faut que l'athlète arrive à bien sentir son corps et son environnement.

Les joueurs doivent connaître les déterminants de la récupération en défense qui sont :

- l'endroit où se situe le joueur sur le terrain
- la nature du renvoi de la balle
- la vitesse, la trajectoire et le point de chute de la balle.

Il serait bon d'insister à présent sur la manchette qui est la principale technique (90%) utilisée par les joueurs en situation défensive. Ce geste n'est pas nouveau car il y a vingt ans, il était déjà employé par différentes équipes, notamment les tchèques, ce qui par contre est nouveau, c'est surtout la réalisation technique proprement dite de ce geste.

La manchette qui n'est pas un lancer, mais un rebond qui s'effectue avec les avant-bras, mains jointes, coudes rapprochés au maximum et verrouillés, poignets cassés vers le bas de façon à réaliser un parallélisme parfait afin de pouvoir imprimer à la balle une trajectoire dirigée et utilisable.

On peut diviser la technique de la manchette en quatre phases distinctes :

- placement du joueur avant le combat
- la répartition des mains et des bras avant le contact
- le contact avec le ballon
- la rééquilibration

Parmi les techniques les plus employées, dans la défense basse par la manchette on peut citer :

La manchette de défense à deux bras en position haute ou en fente, respectivement frontale ou latérale devant le corps. C'est la technique la plus efficace et la plus facilement applicable avec ses variantes. Elle permet l'orientation consciente active (« agressive ») du ballon à réceptionner :

- La manchette à un ou deux bras en suspension devant ou sur le côté (plus particulièrement chez les hommes).
- La manchette à un ou deux bras avec roulade sur l'épaule opposée (roulade japonaise) ou sur l'axe longitudinale du corps devant ou sur le côté (plus pratiquée chez les femmes).

L'expérience a montré que plus la balle est loin du corps, moins elle est facile à prendre avec exactitude. C'est pour cela qu'il est indispensable de porter une grande attention au juste travail des jambes (déplacements) car beaucoup de balles peuvent être récupérées rejouées grâce à un travail des jambes précis. Cela est valable pour la plupart des situations tactiques de disposition de défense, ainsi que pour assurer ses propres attaques et pour la couverture de son propre contre.

Notons que toutes les parties du corps peuvent être utilisées pour une quelconque défense.

2.2 . Objectifs de la défense

« C'est la phase de jeu pendant laquelle l'équipe s'organise pour entrer en possession du ballon »¹¹. Au volley-ball il y a ce qu'on appelle la défense basse et la défense haute.

¹¹ M. SEYE, Op. Cit.

Le but ici pour la défense haute appelée communément « contre », c'est d'empêcher l'attaque adverse de passer en utilisant un contre offensif ou de ralentir la balle pour permettre à son équipe de récupérer le ballon en utilisant le contre défensif.

Pour la défense basse, son but ici, c'est empêcher le ballon de toucher le sol et de l'orienter dans la mesure du possible vers un poste déterminé au filet suite à une attaque de l'équipe adverse.

Nous n'avons pas pris en compte la réception de service pour notre étude.

3. Quelques points de réflexions sur l'attaque au volley-ball

3.1. Définition et caractéristiques

L'attaque peut être définie comme : « la phase de jeu pendant laquelle l'équipe qui se trouve en possession du ballon a la possibilité d'engager des actions et marquer »¹².

L'attaque étant un des atouts majeurs dans une confrontation de volley-ball, l'on se doit de souligner son importance et sa spécificité. Elle constitue un élément déterminant pour la victoire.

La tactique d'attaque en fonction du contre.

Nous devons rechercher la partie supérieure des doigts du contre, exploiter les défauts du contre adverse :

- Les mains du bloqueur étant éloignées du filet, on peut engager le ballon dans la « gouttière ».
- Le contre qui n'est pas homogène et qui présente un « trou » entre les deux (2) bloqueurs dû à un retard du central. On peut engager le ballon entre les deux (2) c'est-à-dire dans le « trou ».
- Le contre à niveau d'hauteur inégale : on engage le ballon vers la partie basse du contre.
- Il y a aussi ce qu'on appelle le « block out » ; c'est-à-dire frapper sur les bords externes du contre.
- La variante de la direction de frappe : la diagonale longue, moyenne, courte et en ligne.
- La variante de la forme d'attaque : attaque forte, placée, feintée.

¹² M. SEYE, Op. Cit.

La technique d'attaque consiste en la suivante :

- Augmentation de l'espace, créer l'incertitude
- Priorité d'attaque pour le joueur qui est aligné et le plus près possible de la cible. C'est-à-dire le terrain adverse.
- Le maintien d'une posture la plus verticale possible : tonicité réciproque entre fessiers et les cuisses.
- Elan gauche - droite - gauche : pour un droitier et droite - gauche - droite pour un gaucher.
- L'accent sur l'allongement du pas premier par la jambe gauche ou droite ne doit avoir lieu lorsque l'information est enregistrée : il s'agit d'un pas d'adaptation.
- Rapprocher les omoplates pour libérer de la puissance en avançant la poitrine.
- Laisser les bras libres dans le balancement.
- Tension progressive jusqu'à la frappe : pas de secousses, pas de mouvements saccadés.
- Il faut laisser aller le bras après la frappe pour éviter la surcharge sur les muscles freinateurs.

Des combinaisons sont en place pour permettre d'effectuer toutes ces tactiques d'attaque.

3.2. Objectifs de l'attaque

Le but principal de l'attaque c'est de mettre le point à l'équipe adverse. Il faut agrandir l'espace en utilisant le temps, l'espace et la profondeur. L'attaque est illustrée à partir de la réception. C'est l'action par laquelle le ballon est envoyé au dessus du filet dans les limites du terrain adverse.

L'attaque ou smash est certainement l'action la plus spectaculaire en volley-ball.

Son objectif est de faire tomber la balle au sol dans le terrain opposé ou tout au moins de mettre l'adversaire en difficulté. Elle peut être une attaque feintée ou placée.

Quatre (4) temps définissent l'attaque :

- le temps zéro (0) : attaque rapide
- le temps un (1) : attaque semi-rapide
- le temps deux (2) : attaque semi-haute
- le temps trois (3) : attaque haute.

Le timing définit l'ajustement du passeur et de l'attaquant.

4. Rapport de force entre l'attaque et la défense

Notion transversale au volley-ball, le rapport attaque/défense est une représentation de l'état de l'opposition entre deux (2) forces. Il s'agit de mettre en évidence, un niveau de confrontation donné, la supériorité de l'attaque sur la défense.

L'équipe attaquante étant celle qui possède le ballon une situation de supériorité de l'attaque sur la défense est patente si la majorité des entrées en possession du ballon entraîne l'atteinte de la cible. Dans cette situation, la défense n'a pas les « moyens » suffisant pour s'opposer à l'atteinte de la cible et inversement, l'attaque dispose de moyens importants pour l'atteindre. La complexité de cette notion réside bien dans le terme de « moyens ».

Les moyens dont disposent les attaquants ou les défenseurs sont un ensemble complexe, évolutif et interactif de savoir faire (techniques), de réseau de communication (tactiques) conformément à un code de jeu (règlements).

L'analyse de cette complexité peut se réaliser selon deux axes :

- Un axe historique qui tente de montrer comment le haut niveau a, par exemple, géré les espaces de liberté réglementaires pour inventer, diffuser des techniques et des tactiques. Cette approche épistémologique retrace de manière dynamique l'apparition et la disposition des savoirs faire technico-tactiques, en les intégrant dans un processus de résolution du problème.
- Un axe synchronique qui permet de situer l'état du rapport attaque/défense en fonction des lieux et des niveaux de pratique. Cette approche tente de donner du sens, à un moment donné, aux productions technico-tactiques au regard des contraintes réglementaires présentes dans le jeu.

Pour éclairer cette notion de rapport, nous allons, de manière globale, comparer deux sports collectifs en fonction de l'état du rapport à haut niveau le football et le volley-ball).

Le football est caractéristique d'une supériorité de la défense sur l'attaque. Au regard du nombre d'entrée en possession du ballon par l'équipe en quatre vingt dix (90) minutes, le nombre de fois où la cible est atteinte est très réduit. La défense en football réussit facilement à empêcher l'atteinte de la marque.

En d'autres termes, de par les facultés motrices des joueurs et organisationnelles des équipes, il est plus facile d'empêcher de marquer que de marquer dans le football du haut niveau actuel.

En volley-ball la situation est, bien différente.

L'équipe en possession du ballon détient une chance certaine de marquer car l'équipe en défense dispose de moyens moins importantes pour l'en empêcher.

La supériorité est à l'attaque dans la mesure où les scores (à l'intérieur d'une rencontre équilibrée) se suivent et que les ballons offensifs (fautes directes de l'attaquant), de défense (contre) ou différées (relances) ou bien, encore, des points directs au service. Dans le volley-ball de haut niveau il est plus facile, actuellement, de marquer que d'empêcher de marquer. Il en a toujours été ainsi mais peut être plus encore depuis les dernières évolutions réglementaires.

Cette comparaison a pour objectif d'éclairer et de donner un exemple parlant sur cette notion de rapport attaque/défense en volley-ball.

Elle a, bien évidemment, déjà fait l'objet de travaux plus approfondis avec l'utilisation d'outils permettant la qualification des actions.

En volley-ball l'état de cette opposition s'observe à travers un indice simple : le nombre de franchissement du filet.

Cette notion de nombre de franchissement est caractéristique de la plus ou moins grande facilité à atteindre moins la marque. Plus la cible est facile à atteindre moins les échanges sont importants en nombre.

L'équipe en attaque n'ayant pas besoin de beaucoup de tentatives de tirs pour atteindre la cible. Cette idée est sous-tendue par le fait qu'en volley-ball tout franchissement du filet par

le ballon est un tir. La balle envoyée, avec plus ou moins d'efficacité en fonction du niveau des défenseurs, vers la cible doit être vu comme une tentative de tir.

Les défenseurs sont alors des gardiens de « but ». Le franchissement du filet par le ballon en volley-ball doit donc être analysé comme un « shoot » au basket ou une frappe au but en football.

Il s'agit d'un exemple historique et synchronique de la notion de rapport de force attaque/défense en volley-ball.

4.1. Le rapport attaque/défense dans l'histoire

Depuis sa création au milieu du siècle, les évolutions réglementaires, techniques et tactiques ont sans cesse navigué, de manières complexes et interactives, pour rééquilibrer ce rapport. L'égalité des chances entre l'attaque et la défense doit être préservée lorsque la première notion prend l'ascendance sur la deuxième, les commissions réglementaires tendent à redonner des moyens à celle-ci et/ou diminuer les moyens dont dispose le dominant.

L'attaque est alors, de manière relative, confrontée à de nouveaux problèmes. Ces périodes sont riches en inventions techniques, en réflexions stratégiques, en recherches de développement physique. Cette dynamique représente la vie des pratiques culturelles. Elle est révélatrice de la capacité des humains à conduire des réponses de plus en plus poussées par rapport à des problèmes de plus en plus complexes.

Pour éclairer cette dynamique, décrivons de manière systématique, une phase historique d'aller-retour entre les modifications réglementaires et les adaptations humaines dans le rapport attaque/défense.

Dans le milieu des années soixante (60), l'activité a connu une crise d'intérêt dans la mesure où les attaques avaient lieu systématiquement aux ailes et qu'elles étaient indéfendables. Trois règles fondamentales sont alors apparues :

- L'autorisation du franchissement des mains au contre (1964)
- La mise en place d'une ligne d'attaque pour les arrières (1968)
- La mise en place d'antennes flexibles sur le filet (1970)

Ces trois règles ont pour effet de limiter dans l'espace la zone de tir et d'éloigner les attaques de la cible ; de ce fait, elles rééquilibrent le rapport en faveur de la défense.

Le rétrécissement de l'espace d'attaque ainsi que le franchissement des mains ont rendu moins efficaces les attaques aux ailes.

L'adaptation offensive se réalisa par le développement de rythmes d'attaques plus rapides à proximité du passeur pour retenir un bloqueur. L'incertitude ainsi créée devenait temporelle et spatiale. Les attaquants et les passeurs ont dû développer des savoir-faire techniques, les entraîneurs ont dû construire des combinaisons d'attaque en surcharge pour s'adapter aux problèmes posés par les nouveaux moyens accordés aux défenseurs. Les attaquants se sont adaptés, ont progressé, ont stabilisé de nombreux moyens qui les rendent de nouveau supérieur à la défense en attendant une nouvelle évolution réglementaire. Historiquement le rapport attaque/défense a toujours été en faveur de l'attaque.

Metzger explique bien que tout au long de l'histoire « les modifications de règlement ont progressivement réduit les possibilités offensives des acteurs, et, comme si cela ne suffisait pas, progressivement augmenté leurs possibilités défensives ».

Cette dynamique montre l'impossible mais indispensable quête d'équilibre entre l'attaque et la défense dans la mesure où la pratique culturelle est vivante. Ne pas chercher à rééquilibrer ce rapport revient à la laisser disparaître.

Pour parfaire cette histoire de l'évolution du jeu de haut niveau, une analyse serrée sur l'état actuel de cette opposition serait intéressante pour situer l'impact des nouvelles règles.

- Le rapport dans les différentes pratiques actuelles.

Lorsque notre regard se pose sur l'équipe actuelle il semble intéressant de procéder à l'analyse de la notion de cette opposition de manière transversale aux formes, lieux et niveaux de différentes pratiques sociales.

Quel est l'état du rapport pour le même niveau de pratique entre des rencontres, les contextes réglementaires, les lieux de pratique, les motifs d'agir étant tous différents ?

De là, comment évolue le rapport

Si l'on s'intéresse à la pratique de 6/6 fédéral, existe-t-il des évolutions significatives du rapport attaque/défense sur l'ensemble du volley-ball féminin au Sénégal ?

En championnat national féminin, le potentiel offensif se développe sur le plan physique. Plus de hauteur, plus de puissance et les combinaisons offensives se multiplient. Plus grands nombre de techniciens, plus de compétitions et d'entraînements.

Les performances des serveurs ne mettent pas souvent la réception en grande difficulté. A l'inverse, les qualités des bloqueurs : lecture de jeu, vitesse de déplacement, placement et orientation du contre.

Ainsi que le manque d'adaptabilité des systèmes défensifs ne suffisent pas à résoudre les problèmes posés par l'attaque. Les attaquants sont rarement défendus et les échanges ne durent pas.

De plus, la réception de service n'étant pas totalement stabilisée, le passeur est rarement dans de situations de distributions équilibrées.

A travers cet exemple, il semblerait que le rapport attaque/défense soit de plus en plus favorable à l'attaque.

Nous pensons que cette tendance doit certainement trouver des nuances au Sénégal, dans le championnat national féminin.

Ce type de travail nous paraît indispensable afin d'apporter des connaissances supplémentaires dans les formations de cadres fédéraux en fonction du niveau de leur intervention.

L'analyse historique et synchronique du rapport attaque/défense montre à quel point il doit faire l'objet d'une attention particulière si l'on souhaite préserver une dynamique vitale à la pratique.

Nous allons tenter de montrer par la suite le rapport de force entre l'attaque et la défense dans le championnat féminin de volley-ball au Sénégal. L'attention portée à l'équilibre du rapport de force attaque/défense peut guider l'entraîneur dans ses choix tactiques.

CHAPITRE IV : METHODOLOGIE

La partie méthodologique que nous présentons est d'autant plus importante qu'elle retrace le cheminement de notre recherche. Pour ce faire, nous avons choisi de traiter nos données selon la technique du dépouillement par la méthode pendu, et de l'observation écrite d'une manière générale

1. Cadre de l'étude

Le Championnat National féminin de la Fédération Sénégalaise de Volley-ball, saison 2010 - 2011 et les clubs y prenant part ont servi de cadre à la réalisation de cette étude. Mais on a procédé à une sélection : Compagnie Sahélienne d'Entreprise (CSE), DIATO, Dakar Université Club (DUC), Centre Sportif FAYDA (CSF), Olympique de NGOR, SALTIGUE et ZIGUINCHOR. Parcequ'on a tenu compte de leur disponibilité et de leur compétence.

2. Caractéristiques des questionnaires

Le questionnaire est un « instrument d'interrogation d'un échantillon de population. Il traduit les objectifs de la recherche en question particulières ... il s'inscrit dans le langage et la logique des personnes interrogées »¹³. Ainsi, qu'il s'agisse des joueuses ou des entraîneurs, notre questionnaire est caractérisé de questions fermées.

2.1. Constats et apports

Nous avons pu constater, entre autres choses, un stress évident des joueuses face au questionnaire.

Nos questions étaient très frontales, surtout en ce qui concerne le rapport de force entre l'attaque et la défense. En effet, telles que posées, les athlètes avaient l'impression d'être évaluées. Aussi, elles cherchaient dans les réponses que nous leur propositions celle qui leur paraissait la plus juste, au lieu de nous donner leur véritable point de vue .C'est en testant nos questionnaires que nous avons très tôt été sensibilisée au problème de « non réponses ».En effet on a constaté que les « non réponses » étaient involontaires et révéleraient beaucoup plus de précipitation pour certaines et du sabotage pour d'autre.

¹³ Cours d'Henri TORQUE. L'ENQUETE : Du questionnement au questionnaire

De ce fait, nous avons décidé de procéder lors de l'enquête proprement dite, à une vérification systématique de chaque questionnaire qui nous était remis avant de quitter le lieu d'investigation.

3. Enquête proprement dite

Afin de cerner le mieux possible tous les aspects inhérents à notre thème de recherche, nous avons décidé de mener cette étude quantitative auprès des deux (2) échantillons.

Il s'agit d'une part des joueuses des huit (8) clubs du Championnat National d'élite, et d'autre part des entraîneurs en charge de ces 8 clubs féminins engagés dans ce championnat.

3.1. Lieux d'investigations

Tout au long de notre recherche, nous avons été amenés à nous rendre à des endroits aussi divers que variés afin de recueillir des informations nécessaires à notre étude. C'est ainsi que pour l'observation écrite qu'on a faite pendant les rencontres et l'administration de nos questionnaires, nous nous sommes rendus parfois à plusieurs reprises sur les différents terrains de jeu (homologués par la fédération) où devaient se tenir les matchs dont nous avons besoin, et sur les lieux d'entraînement de certaines équipes. Il s'agit, entre autre, des lieux suivants :

- Le stade Iba Mar DIOP de Dakar,
- Le cercle Maurice GUEYE de Rufisque,

3.2. Enquête réalisé auprès des athlètes

➤ ATHLETES

Ce sont les huit (8) équipes qui évoluent dans le championnat d'élite féminin. Raison pour laquelle la population concernée par cette étude est composée des athlètes du « douze majeur » des huit (8) équipes engagées dans le championnat d'élite féminin de volley-ball de la saison sportive 2010 – 2011.

Il s'agit donc des joueuses participant activement aux compétitions de la FSVB.

N.B. : « le douze majeur », c'est le groupe de douze joueuses souvent retenues lors des matchs.

➤ **SUJETS**

Ce sont uniquement le groupe de (12) joueuses qui devaient répondre au questionnaire.

C'est en définitive un nombre de soixante huit (68) sujets que nous avons pu sonder.

3.3. Enquête réalisée auprès des entraîneurs

En dehors des athlètes, nous nous sommes intéressés aux entraîneurs et/ou aux entraîneurs adjoints intervenant au sein des huit (8) équipes engagées dans le championnat d'élite féminin de la saison sportive 2010 – 2011, soit une population de huit (8) entraîneurs.

➤ **Entraîneurs**

Notre questionnaire a été distribué à huit (8) entraîneurs d'équipes féminines, soit (100%) de la population.

4. Outils d'investigation

Pour mener à bien notre étude et cerner le mieux possible les tenants et les aboutissants de cette recherche, nous avons utilisé de plusieurs outils d'investigation dont :

- Deux (2) questionnaires dont l'un adressé aux joueuses et l'autre aux entraîneurs, et
- L'observation écrite.

➤ **Validité**

A l'occasion de réajuster nos questionnaires afin que leurs validités ne souffrent d'aucune contestation. Des camarades optionnaires, des joueurs de volley-ball et moi-même se sont chargés de l'observation écrite. Chaque équipe a été suivie par deux (2) observateurs.

➤ **Fidélité**

Nous avons pu nous assurer que notre outil d'observation mesurait de façon stable et constante les éléments dont nous avons besoin sur l'attaque et la défense. Les réponses de nos sujets ne variaient pas en fonction du moment, ni du lieu. Pour vérifier la fidélité sur l'observation écrite, nous avons jugé nécessaire d'observer au même moment, avec les mêmes grilles.

➤ **Types de questions**

Nous avons retenu des questions de types fermées.

➤ **Traitement de données**

Partie très importante de notre travail, le traitement des données de notre étude s'est fait d'une manière générale par la méthode pendu et de l'observation écrite.

4.1. Questionnaire soumis aux athlètes

Au-delà des questions relatives au profil des sujets, le questionnaire adressé aux joueuses avait pour but de mettre en relief le fait pouvant nous édifier sur l'importance que les filles accordent à l'attaque au détriment de la défense dans le volley-ball sénégalais.

➤ **Administration et collecte de données**

Après une brève explication de l'entraîneur titulaire sur les raisons de ma présence, le questionnaire était rapidement remis aux joueuses et auto-administré par ces dernières.

Certaines équipes ont répondues sur place, d'autres ont emporté les questionnaires pour les ramener les jours suivants.

Cette dernière option a causé la perte de beaucoup de copies.

Ainsi, sur les quatre vingt-sept (87) questionnaires distribués, nous n'en avons récupéré que soixante huit (68). Cela signifie que parmi les quatre vingt-sept (87) joueuses de notre population d'étude 78, 16% ont répondu aux questionnaires.

4.2. Questionnaire soumis aux entraîneurs

Pour avoir une vue plus élargie des interrogations que nous nous posions, sur la problématique du rapport de force attaque/défense dans le volley-ball féminin. Nous avons jugé utile de mener également une enquête auprès de ceux qui étaient en charge de la formation technique des équipes féminines concernées. Tout cela pour d'une part, avoir leur avis au sujet des questions relatives aux joueuses, d'autres part pour nous faire une idée de leur méthode de travail, notamment dans le domaine de l'attaque et de la défense.

➤ **Administration et collecte de données**

Une fois de plus, ce questionnaire a été auto-administré par les principaux concernés qui sont les entraîneurs. Nous avouons que la tâche était encore plus aisée et qu'elle se terminait toujours par une discussion sur notre thème de recherche.

Ainsi, le questionnaire a été récupéré séance tenante.

5. Observation écrite

Notre étude, en ce qui concerne l'observation a été orientée. Nous avons pu observer trois (3) rencontres.

➤ **Le matériel**

A défaut de moyens pour engager des professionnels, nous avons, avec l'aide de quelques amis et entraîneurs, observé quelques matchs dont nous avons besoin. Nous avons enregistré trois (3) matchs recueillis lors de nos investigations sur une fiche.

➤ **Descriptif**

Dans des conditions idéales, l'observation écrite a été faite d'une vue plongeante sur l'air de jeu. Nous nous sommes positionnés non seulement derrière les équipes ; mais en hauteur, sur les gradins. En dehors du Stade Iba Mar DIOP où nous avons bénéficié de la présence sur gradins, tous les autres lieux de compétition nous ont amené à observer les rencontres à même le sol, ou légèrement au-dessus comme au cercle Maurice Gueye de Rufisque avec des risques d'être perturbés par les supporters.

➤ **Collecte des données**

Ici, nous nous sommes particulièrement intéressé au nombre de points marqués en attaque et aux balles récupérées en défense pour chaque set. Pour rendre l'identification des actions de jeu en attaque et en défense des joueuses, l'observateur a pour tâche d'utiliser une prise de vue suffisamment rapprochée et suffisamment large.

Nous avons pu recueillir entre le 03 avril et le 18 juin 2011 un nombre de dix (10) sets sur la base de trois (3) matchs observés.

Chaque action a été regardée avec la plus grande exactitude.

5.1. Grille d'observation

➤ Matériel

La grille d'observation réalisée pour cette étude se décline sur un support de papier blanc. Sa présence concrète se retrouve en annexe 1.

➤ Descriptif

Pour traduire concrètement les résultats de nos observations, les éléments de notre grille d'observation ont été définis en fonction des actions de jeu en attaque et en défense par l'une ou l'autre des deux équipes.

➤ Collecte de données

Le but de cette grille d'observation a été comptabilisé le plus fidèlement possible à la fin de chaque set et de chaque match. L'observateur devait donc regarder chaque échange de jeu jusqu'à ce que le point soit marqué.

L'observateur relève en même temps les statistiques des deux (2) équipes. Il suffit de cocher à chaque fois la case correspondante à l'action de jeu ayant provoquée le point en attaque et aux balles récupérées en défense.

Toutes les observations sont faites par nos soins et réalisées sur les principes de base ci-après mentionnés. Au coup d'envoi de l'arbitre, nous observons le ballon jusqu'à ce qu'il ne soit plus en jeu.

6. Limites de l'étude

Cette recherche a été une expérience enrichissante pour nous. Elle nous a permis d'avoir à notre grande surprise des échanges très positifs avec les entraîneurs et certaines joueuses. Toutefois elle a également été marquée par un certain nombre de faits qui ont limité nos investigations.

Ainsi, le fait d'avoir été directement impliqué dans ce championnat, en tant que joueuse de l'équipe féminine du Dakar Université Club (DUC) volley-ball, a constitué une limite à cette étude.

Cela nous a empêché, par convenance personnelle, d'aller distribuer des questionnaires à certains clubs comme ceux de la zone de Rufisque (SOCOCIM, NDIAYENE, BARGNY) et de Diourbel (BAOL volley-ball club).

Pour l'observation écrite, il arrivait pendant les rencontres que plusieurs actions d'attaque et de défense (contre ou défense basse) se déroulent dans un délai relativement court et que nous ne parvenions pas à nous les rappeler toutes. Il pourrait s'agir d'une fatigue due à l'observation successive de deux rencontres ou d'un manque de concentration occasionné par le bruit des spectateurs qui font que certaines informations échappent à notre vigilance. Toujours dans la zone de Rufisque nous n'avons pas pu observer les rencontres parce qu'il y avait leurs supporters qui perturbaient.

On était aussi confronté à un problème de temps. Le championnat a tardé à démarrer et on devrait rendre notre travail dans les délais.

CHAPITRE V : PRESENTATION, ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

1. Résultats obtenus auprès des joueuses

L'étude menée à ce niveau se veut globale, c'est pourquoi nous ne nous appesantirons pas sur une analyse des données recueillies par équipes.

Il s'agira donc de dégager une vue d'ensemble des résultats de cette enquête.

1.1. Représentativité de l'échantillon

Tableau 1: Nombre de joueuses soumises au questionnaire final par équipe

Nom des équipes	Distribution	Réception	Pourcentage
CSE	10	10	100%
DIATOO	12	8	66,66%
MBAO	12	5	41,66%
CSF	7	7	100%
OLYMPIQUE DE NGOR	12	7	58,33%
SALTIGUE	12	9	75%
ZVBC	11	11	100%
DUC	11	11	100%
TOTAL	87	68	78,16%

Commentaire :

Le tableau 1 ci-dessus présente la répartition détaillée du nombre des joueuses ayant reçu et administré notre questionnaire. Nous avons perdu 19 questionnaires qui correspondent à 21,84%. Les athlètes sondées sont non seulement directement impliquées dans le championnat d'élite féminin mais en plus elles représentent 78,16% à l'étude, ce qui nous permet d'affirmer que notre échantillon est largement représentatif.

Il nous servira donc de base pour l'extrapolation des conclusions de notre enquête.

1.2. CARACTERISTIQUES DE LA POPULATION

➤ Age

L'âge des participants a été une donnée très importante au cours de cette étude, car nous savons combien il est déterminant en sport de compétition de connaître les capacités physiques des joueuses.

Tableau 2 : Répartition des joueuses selon l'âge

Age	Effectif	Pourcentage
15 - 19	40	59%
20 - 24	21	31%
25 – + 30	7	10%
Effectif total	68	100%

Commentaire :

Le tableau 2 ci-dessus nous permet d'expliquer que la majorité des joueuses ont leur âge compris entre 15 et 20 ans soit 59%. Ce qui traduit la jeunesse des athlètes du championnat d'élite féminin. Ce sont donc des filles ayant encore de beaux jours devant elles. Leur âge laisse présager qu'elles sont encore capables de répondre efficacement sur le plan physique aux sollicitations relatives à un entraînement conséquent sur l'attaque et la défense.

➤ Nombre d'années de pratique

Tableau 3 : répartition des athlètes selon les années de pratique

1 - 4		5 - 10		11 - 18	
Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
9	22,5%	29	72,5%	2	5%
1	5%	9	43%	11	52%
1	14%	1	14%	5	72%
11	16%	39	57%	18	27%

Commentaire :

Le tableau 3 dresse un état récapitulatif du nombre d'années de pratique des joueuses du championnat d'élite féminin sondées.

Il ressort que 57% d'entre elles ont entre 5 à 10 ans d'expérience. C'est donc un échantillon assez représentatif en termes de vécu.

➤ **Classement de geste technique entre attaque et défense**

Tableau 4 : Classement de geste technique préféré entre attaque et défense

Attaque		Défense	
Effectif	%	Effectif	%
23	57,5%	17	42,5%
16	76%	5	24%
5	71%	2	29%
44	65%	24	35%

Commentaire :

Ce tableau ci-dessus renseigne que la majorité des joueuses met l'attaque en première position soit 44 filles sur un échantillon de 68. Tout cela fait un pourcentage de 65%.

➤ **Le nombre de fois où l'attaque est abordée par semaine**

Tableau 5 : Volume d'entraînement hebdomadaire des athlètes sur l'attaque

1 fois		2 fois		3 fois		Chaque séance		Autres	
Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
1	2,5%	2	5%			37	92,5%		
		1	5%			20	95%		
		1	14%			6	86%		
1	1%	4	6%			63	93%		

Commentaire :

Le tableau 5 ci-dessus permet un bref aperçu des données recueillies.

Plus de la majorité des jeunes affirment s'entraîner l'attaque durant chaque séance par semaine, soit 93%

Ajouté aux 7% qui travaillent l'attaque une (1) à deux (2) fois par semaine, ce sont en tout plus du $\frac{3}{4}$ de l'échantillon qui a un volume d'entraînement supérieur ou égal aux séances par semaine.

➤ **Le nombre de fois où la défense est abordée par semaine**

Tableau 6 : Volume d'entraînement hebdomadaire des athlètes sur la défense

1 fois		2 fois		3 fois		Chaque séance		Autres	
Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%		%	Effectif	%
		2	5%	2	5%	36	90%		
				1	5%	20	95%		
		1	14%			6	86%		
		3	4%	3	4%	62	92%		

Commentaire :

Ici, nous avons aussi tenu à savoir le volume d'entraînement hebdomadaire des joueuses en défense.

Le tableau 6 ci-après nous permet de constater que 92% des athlètes s'entraînent à la défense chaque séance ; ce qui en terme de volume est très important. La défense est donc très souvent abordée l'entraînement. Cependant les performances sur le terrain, lors des matchs, restent modestes dans ce secteur de jeu. Ce qui nous amène à nous poser des questions sur le contenu et la qualité de ces séances d'entraînement.

➤ **Méthode utilisée dans le travail à l'attaque**

Tableau 7 : Méthode utilisée lors de l'entraînement de l'attaque

6 contre 6		En faisant uniquement des exercices spécifiques	
Effectif	%	Effectif	%
11	28%	29	72%
7	33%	14	67%
4	57%	3	43%
22	32%	46	68%

Commentaire :

Le tableau 7 nous permet de constater que dans 68% des cas, l'entraînement à l'attaque se fait à travers des exercices spécifiques.

L'attaque travers le jeu 6 contre 6 reste très peu utilisée (32%), ce qui traduirait une volonté manifeste des entraîneurs d'accorder une attention particulière à ce secteur de jeu.

➤ **Méthode utilisée dans le travail de la défense**

Tableau 8 : Méthode utilisée lors de l'entraînement à la défense

6 contre 6		Uniquement des exercices spécifiques	
Effectif	%	Effectif	%
14	35%	26	65%
3	14%	18	86%
4	57%	3	43%
21	31%	47	69%

Commentaire :

Sur la méthode de travail de la défense, on a le tableau 8 qui nous montre que 69% des athlètes, font que des exercices spécifiques. Ce qui traduit l'attention particulière des entraîneurs à ce secteur de jeu. Cependant les performances sur le terrain, lors des matchs restent très modestes dans ce secteur de jeu. Ce qui nous amène à nous poser des questions sur la qualité de ces séances d'entraînement.

➤ Le nombre de balles attaquées en match

Tableau 9 : Nombre de balles attaquées en match

Oui		Non	
Effectif	%	Effectif	%
3	8%	37	92%
		21	100%
		7	100%
3	4%	65	96%

Commentaire :

Suite à notre constat sur le tableau 9, (96%) des cas ne savent pas le nombre de balles qu'elles attaquent en match. Par contre les 4% affirment connaître le nombre de balles qu'elles attaquent par match. Le fait de ne pas connaître le nombre de balles attaquées par match peut être dû à une concentration maximale dans le terrain.

➤ Le nombre de balles défendu en match

Tableau 10 : Nombre de balles défendu en match

Oui		Non	
Effectif	%	Effectif	%
1	2%	39	98%
1	5%	20	95%
		7	100%
2	3%	66	97%

Commentaire :

Nous remarquons à travers le tableau 10 que 97% des filles ne savent pas le nombre de balles qu'elles défendent par match.

➤ **Secteur de jeu préféré entre l'attaque et la défense**

Tableau 11 : Préférence entre l'attaque et la défense

Attaque		Défense	
Effectif	%	Effectif	%
26	65%	14	35%
12	57%	9	43%
5	71%	2	29%
43	63%	25	37%

Commentaire :

Au regard du tableau 11 ci-dessus, le secteur de jeu favoris des joueuses demeure à 63% l'attaque, soit 43 filles sur un échantillon de 68. Nous avons encore une fois la traduction d'une affinité très forte pour le secteur offensif chez les filles.

➤ **Secteur de jeu où votre équipe est performante**

Tableau 12 : Secteur de jeu où votre équipe est performante

Attaque		Défense	
Effectif	%	Effectif	%
33	83%	7	17%
11	52%	10	48%
6	86%	1	14%
50	74%	18	26%

Commentaire :

A la question de savoir quelle était la performance de votre équipe entre le secteur de l'attaque et de la défense, plus de la majorité des joueuses soit 50 sur les 68 répondantes (74%) ont affirmé qu'il s'agissait de l'attaque. L'attaque a donc fortement influencé la majorité des athlètes dans leur carrière. Le tableau ci-dessus en est une bonne illustration.

➤ **Classement des points forts de votre équipe entre l'attaque et la défense**

Tableau 13 : Classement des points forts entre attaque et défense

Attaque		Défense	
Effectif	%	Effectif	%
33	83%	7	17%
13	62%	8	38%
6	86%	1	14%
52	76%	16	24%

Commentaire :

Le tableau 13 ci-après nous permet de constater que les 76% affirment que leurs équipes sont performantes en attaque. Il n'y a que 24% qui montrent la performance de leurs équipes en défense.

2. Résultats obtenus auprès des entraîneurs

Nous avons tenu à recueillir un certain nombre de données auprès des entraîneurs en charge des équipes féminines du championnat d'élite, car ils sont pour nous les premiers dépositaires des orientations données au jeu des équipes investiguées dans cette étude. Les données recueillies seront toutefois commentées dans leur globalité et non par individu.

2.1. Représentativité de l'échantillon

Tableau 14 : Nombre d'entraîneurs soumis au questionnaire final par équipe

Nom des équipes	Distribution	Récupération	Pourcentage
CSE	1	1	100%
DIATOO	1	1	100%
FAYDA	1	1	100%
MBAO	1	1	100%
OLYMPIQUE DE NGOR	1	1	100%
SALTIGUE	1	1	100%
ZIGUINCHOR	1	1	100%
DUC	1	1	100%
Total	8	8	100%

Commentaire :

Le tableau 14 révèle que les huit (8) entraîneurs des huit (8) équipes féminines auprès desquelles nous avons mené notre enquête ont répondu à notre questionnaire. Notre échantillon de 8 entraîneurs, sur une population de 8, représente 100% des entraîneurs intervenant dans le championnat d'élite féminin. La représentativité de cet échantillon est donc avérée.

2.2. Profil de l'échantillon

- Age
- Sexe
- Diplôme
- Grade
- Vécu sportif
- Niveau de compétition plus élevé
- Années d'expérience dans l'encadrement

Tableau 15 : Répartition des entraîneurs selon l'âge, le sexe, le diplôme, le grade, le vécu sportif, le niveau de compétition, l'expérience dans l'encadrement

Age		Sexe		Diplôme		Grade			Vécu sportif		Niveau compétition			Expérience																	
25-34		35-45		M		F		Oui		Non		1 ^{er}		2 ^e		3 ^e		Oui		Non		Reg		Nat		Inter		1-10		11-20	
Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%	Eff	%		
5	63%	3	37%	8	100%			8	100%			2	25%	6	75%			8	100%					6	75%	2	25%	1	12%	6	75%

Légende :

M : Masculin

F : Féminin

Eff : Effectif

% : Pourcentage

Reg : Régional

Nat : National

Inter : International

Commentaire :

Une vue d'ensemble du tableau 15 nous permet de ressortir les caractéristiques suivantes :

Plus de la majorité des entraîneurs (63%) ont leur âge compris entre 25 à 34 ans. Quant au reste de l'échantillon, il se compose à (37%) d'entraîneurs de 35 à 45 ans. Les équipes féminines du championnat sont donc encadrées par des entraîneurs relativement jeunes.

L'un des faits marquants du championnat d'élite féminin est le fait qu'aucune femme n'y intervient en tant qu'entraîneur. Ainsi, c'est à un échantillon composé de 100% d'hommes que nous nous sommes adressées lors de nos investigations.

Dans ce tableau 15 nous constatons que 100% des entraîneurs sondés, ayant en charge des équipes féminines, sont titulaires d'un diplôme.

Ce tableau ci-après nous permet de constater que 75% des entraîneurs de ces huit (8) équipes féminines, sont titulaires d'un diplôme d'entraîneurs 2^e degré. Sachant que c'est l'un des diplômes les plus élevés en Afrique subsaharienne, nous pouvons en conclure que nous avons à faire à des entraîneurs ayant un bon niveau de compétences.

100% de l'échantillon a un double vécu de la discipline ; d'abord comme joueur, jusqu'à un certain niveau, puis maintenant comme entraîneur.

Dans ce tableau, nous avons tenu à savoir le niveau de compétition le plus élevé des entraîneurs.

Les données rassemblées sur ce tableau ont fait ressortir que 75% des entraîneurs ont eu un niveau de compétition national. 75% des entraîneurs ont entre 11 et 20 ans d'expérience dans l'encadrement des filles. Ce qui traduit une bonne connaissance des réalités du Volley-ball féminin.

➤ **Préférence entre attaque et défense à l'entraînement**

Tableau 16 : Technique de jeu préférée entre attaque et défense à l'entraînement

Attaque		Défense	
Effectif	%	Effectif	%
7	87,5%	1	12,5%

Commentaire :

Les résultats recueillis sur le tableau 16 montrent une fois que la défense ne fait vraiment pas partie des techniques de jeu préférées des filles.

Les entraîneurs eux-mêmes confirment ici. En effet la défense vient en dernière position, avec 12,5%.

Une fois de plus, c'est l'attaque qui se taille la part du lion avec 87,5% de réponses favorables.

➤ **Performance des équipes entre attaque et défense**

Tableau 17 : Performances entre attaque et défense

Attaque		Défense	
Effectif	%	Effectif	%
7	87,5%	1	12,5%

Commentaire :

La majorité des entraîneurs questionnés trouvent que les équipes féminines sont performantes en attaque soit 87,5%. C'est une fois encore la traduction de la forte préférence que les joueuses ont à l'endroit du secteur offensif, qui apparaît de façon nette dans le tableau 17.

➤ **Evaluation des performances des filles en attaque**

Tableau 18 : Evaluation des performances en attaque

Très fortes		Fortes		Moyennes		Faibles	
Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
		6	75%	2	25%		

Commentaire :

Le tableau 18 ci-dessus nous permet de constater que la majorité des entraîneurs en charge des équipes féminines trouvent que leurs filles sont plus fortes en attaque (75%).

➤ **Evaluation des performances des filles en défense**

Tableau 19 : Evaluation des performances en défense

Très fortes		Fortes		Moyennes		Faibles	
Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
				5	62,5%	3	37,5%

Commentaire :

Les résultats recueillis sur le tableau 19 montrent que les filles sont moyennes en défense soit 62,5%.

De ce fait nous pouvons dire que la défense n'est pas un compartiment de jeu déterminant dans les performances réalisées par les joueuses.

➤ **Volume d'entraînement sur l'attaque par semaine**

Tableau 20 : Volume d'entraînement hebdomadaire concernant l'attaque

1 séance		2 séances		3 séances		5 séances	
Effectif*	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
						8	100%

* Nombre d'entraîneurs

Commentaire :

Les résultats présentés à travers le tableau 20, révèle que ces 8 entraîneurs questionnés travaillent l'attaque durant chaque séance.

Une fois de plus, cela traduit un volume important de travail consacré à l'attaque.

➤ **Volume d'entraînement sur la défense par semaine**

Tableau 21 : Volume d'entraînement hebdomadaire concernant la défense

1 fois		2 fois		3 fois		Chaque séance	
Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
						8	100%

Commentaire :

Le tableau 21 ci-dessus nous permet de constater que les 8 des entraîneurs travaillent la défense à chaque séance, ce qui en terme de volume est très important. Paradoxalement, les performances sur le terrain, lors des matchs, restent très modestes dans ce secteur de jeu. Ce qui nous amène à nous poser des questions sur le contenu et la qualité de leurs séances d'entraînement.

➤ **Equilibre ou déséquilibre du rapport de force attaque / défense**

Tableau 22 : Equilibre ou déséquilibre du rapport de force attaque / défense

Equilibre		Déséquilibre	
Effectif	%	Effectif	%
2	25%	6	75%

Commentaire :

La majorité des entraîneurs en charge de ces 8 équipes féminines (75%) jugent que le rapport entre l'attaque et la défense n'est pas équilibré.

Ils affirment que les filles sont plus performantes à l'attaque dans le tableau 22.

3. Résultats de l'observation écrite

Afin de mener à bien notre enquête et coller le plus possible aux réalités du terrain, nous avons choisi de procéder dans la mesure de nos possibilités à une série d'observation écrite de quelques matchs du championnat d'élite féminin.

Nos investigations se sont déroulées du 03 Avril au 18 Juin 2011. Aléatoirement, nous avons pris 3 matchs et nous avons globalisé les attaques et les défenses. Nos investigations nous ont permis de constituer une banque de données dix (10) sets, recueillis au cours de trois (3) rencontres ; nos calculs étant prévus sur la base des points marqués en attaque et en défense.

Tableau 23 : Taux des actions d'attaque et de défense des 3 matchs observés

Nom des équipes	Attaque		Défense	
	Effectif	%	Effectif	%
DUC	46	68%	22	32%
DIATOO	40	66%	21	34%
CSE	43	70%	18	30%
CSF	16	53%	14	47%
OLYMPIQUE DE NGOR	11	58%	8	42%
ZIGUINCHOR	35	64%	20	36%
TOTAL	191	65%	103	35%

Commentaire :

D'une manière générale, sur les 294 des points marqués au cours de ces 10 sets, notre grille d'observation nous a permis de faire ressortir le fait marquant : la majorité des points acquis dans les trois (3) matchs observés, viennent des actions d'attaque.

Au chapitre du secteur de jeu rapportant le plus de points, c'est l'attaque qui occupe la première marche du podium avec (65%) des points marqués.

Ceci traduit bien la forte affinité pour l'attaque constatée lors de nos investigations auprès des joueuses et des entraîneurs.

Les joueuses aiment effectivement l'attaque et y sont assez entreprenantes et performantes.

La dernière marche du podium revient à la défense avec 103 points marqués sur 294 soit (35%) du total.

CHAPITRE 6 : DISCUSSION ET PROPOSITIONS

I. DISCUSSION

Le chapitre consacré à la discussion de nos résultats, va nous permettre de voir en quoi ces derniers répondent à nos nombreuses interrogations. C'est le moment pour nous de mettre en évidence les relations qui pourraient exister entre les différents paramètres observés. C'est également l'occasion pour nous de vérifier si notre hypothèse est confirmée ou infirmée.

Pour se faire notre discussion s'articulera donc autour des faits marquants suivants :

- Le rapport affectif des athlètes vis-à-vis de la défense et de l'attaque
- Le volume d'entraînement
- La qualité et la quantité du rapport de force attaque / défense
- Les performances des joueuses dans le domaine de l'attaque et de la défense
- L'hypothèse
- Les limites de l'étude

1. Rapport affectif des athlètes vis-à-vis de la défense et de l'attaque

Nos investigations nous ont permis de constater un lien très étroit entre la technique de jeu qui avait marqué « positivement » les athlètes à leurs débuts ; et la technique qu'elles préféreraient le plus dans la suite de leur carrière. Ainsi la défense n'a été appréciée que par 24 sujets sur (68) enquêtés soit 35%. 65% des joueuses favorisent l'attaque. (87,5%) des entraîneurs ont répondu par l'affirmative « que les filles n'aiment pas la défense ».

Nous dirons tout d'abord que le rapport de force attaque / défense se manifeste par une organisation objective, car nous nous retrouvons devant des situations d'urgence, ou le temps de réflexion nous mène à la déroute que cela soit en défense ou en attaque, l'organisation doit se faire par rapport à la situation que l'on retrouve devant nous. Ce que les filles ne font pas pendant le jeu, surtout s'il s'agit de la défense.

En défense :

La reprise d'un ballon qui a ricoché sur le contre, la reprise d'une balle placée, la récupération d'un ballon en dérive et enfin la récupération d'une frappe puissante. Toutes ces situations nécessitent, d'une façon ou d'une autre, des réactions ou mouvements d'urgences dont les principaux sont :

- L'anticipation
- La roulade ou plongeon
- Le bon placement
- La lecture de la chute du ballon

En attaque :

L'attaque placée, ciblée, l'attaque puissante, l'attaque en ligne, en diagonale.

Ces situations nécessitent aussi des réactions ou des mouvements d'urgence dont les principaux sont :

- la lecture de la passe
- l'anticipation
- la prise d'élan
- le positionnement des bras avant et après

Le constat que nous avons fait entre le secteur de jeu préféré des joueuses, le choix de défendre ou non les balles nous a permis de conclure que la volonté d'attaquer est l'une des causes principales de l'abandon de la défense.

Les joueuses n'aiment pas aller en défense assez franchement ; avec détermination ; par peur de se faire mal, par peur de faire des fautes mais aussi parce qu'elles aiment plus la technique de l'attaque.

Suite à tout ce qui précède, la défense apparaît bien comme la technique de jeu la moins appréciée par les filles d'après l'observation qui a été faite.

2. Le volume d'entraînement

Le volume d'entraînement reste une donnée qui nous a quelque peu surpris. En effet, au regard des données recueillies, la défense et l'attaque restent des compartiments de jeu bénéficiant d'un gros volume d'entraînement hebdomadaire. Elles sont pratiquées durant chaque séance pour 63 sujets sur 68 (93%).

Cela veut clairement dire que pour la majeure partie des joueuses, elles ont un volume d'entraînement correct. Et sur ce volume d'entraînement, elles font pratiquement que des exercices spécifiques d'attaque et de défense.

Le constat entre le nombre de fois où l'attaque est abordée à l'entraînement et le volume d'entraînement hebdomadaire des équipes, révèle que (93%) travaillent l'attaque et la défense durant chaque séance.

Tout ceci révélerait donc une importance de premier choix accordée au travail de l'attaque et de la défense.

A côté des données recueillies au niveau de l'affinité des filles à l'endroit de l'attaque ; et de la performance dans ce compartiment de jeu (191 points sont marqués).

3. La qualité et la quantité du rapport de force attaque/défense chez les filles

La qualité et la quantité du rapport de force dans les matchs qu'on a eu à observer constituent une des difficultés majeures dans la pratique. L'aspect qualitatif a posé problème pendant les rencontres.

Nous avons vu une nette ascendance des actions d'attaque par rapport à celle de la défense. La qualité, c'est un ensemble : de la réception de service à la passe, en passant par l'attaque, la défense et la relance. C'est ce circuit qui faisait défaut le plus souvent.

Que cela soit en attaque ou en défense, l'anticipation et la lecture de jeu sont primordiales.

Le côté quantitatif aussi ne se faisait pas trop sentir pendant les matchs parce que le circuit qualitatif ne se renouvelait pas souvent, ceci étant particulièrement déterminant au niveau du rapport de force.

Si nos équipes féminines veulent parvenir à un niveau de performance satisfaisant, il faudrait qu'elles puissent augmenter la qualité et la quantité d'entraînement tout en veillant à favoriser un bon équilibre entre les exercices spécifiques à l'attaque et ceux de la défense.

Le deuxième fait noté lors de ces rencontres, est l'état psychologique des joueuses en situation de rapport de force.

En défense nous avons noté des joueuses qui éprouvent certaines craintes à entrer en contact avec le sol et ballon, ou à expulser les balles pour éviter de se faire mal en prenant des balles en pleine figure. Cela a porté préjudice à de nombreuses équipes surtout qui avaient un mauvais contre (Olympique de NGOR et CSF).

Cette peur de se faire mal au sol et par le ballon, peut se compenser par la capacité d'anticipation, c'est-à-dire se placer à temps réel au bon moment ; cela éviterait d'effectuer des plonges.

La concentration doit toujours être de rigueur pour éviter de prendre des balles sur le visage, ou de réagir après une action.

Ces facteurs constatés s'expliquent par une déficience de la mobilité, le défaut de l'anticipation et le mauvais placement.

En attaque, plusieurs joueuses préfèrent faire des attaques placées par peur de se faire contrer quand le block est haut. Aussi des joueuses qui ne s'attendaient pas à recevoir une passe d'attaque parce que tout simplement elles manquent de concentration et de confiance en soi. Cette situation était visible face au contre de Ziguinchor Volley Ball Club (ZVBC) et de DIATOO.

L'on se doit, en phase offensive d'être prêt à tout moment pour attaquer parce que si on est surpris par là on se trouve le plus souvent à être obligé de faire une attaque placée ; et cela tue la dynamique d'une équipe et facilite la relance de l'équipe adverse.

Quelque soit le contre en place, le joueur doit mettre sa peur de côté et utiliser les différentes variantes de l'attaque : on peut soit attaquer en ligne, en diagonale ou utiliser le block-out. On ne doit pas avoir peur de se faire contrer parce qu'on a le soutien d'attaquer pour relever la balle.

Ainsi, l'entraîneur doit préparer psychologiquement ses joueuses à intégrer ces facteurs offensifs et défensifs dans leurs têtes et les adopter au jeu pendant l'entraînement.

Nous arrivons ainsi à notre dernier facteur qui concerne la circulation tactique des joueuses pendant le rapport de force.

En défense, à part quelques équipes comme (DIATOO, CSE, DUC), nous avons noté une mauvaise circulation défensive. En défense, nous avons le six (6) reculé et le six (avancé) et par rapport à l'attaque adverse, on adapte le système de défense qui convient. La défense basse par rapport au contre quand il est à l'aile ou au centre. De nombreuses de balles ont été mal défendues par manque de circulation tactique défensive et de bon positionnement.

Toutes les joueuses doivent « parler le même langage », c'est-à-dire que c'est toute une organisation interdépendante où une seule petite faille peut coûter chère à une équipe.

En attaque, nous avons vu des combinaisons surtout du côté du DUC, de la CSE et un peu du côté de ZVBC. Ces combinaisons ont permis à ces équipes d'être décisives en attaque parce qu'elles parvenaient à prendre à défaut la défense adverse (le block et la défense basse). La circulation tactique en attaque repose sur la passeuse mais dépend de la réception.

Quand on prépare une combinaison, toute l'équipe doit travailler pour la joueuse qui doit exécuter l'attaque. Elle doit être mise dans les meilleures conditions d'attaque. La circulation tactique à l'attaque sert à tromper la vigilance du contre adverse et à la déséquilibrer.

Nous avons eu de belles séquences de circulation en attaque y compris le soutien d'attaque. Le DUC et CSE étaient les équipes qui nous montraient le mieux une bonne circulation.

Nous avons aussi noté des équipes qui ont effectué un jeu simple et statique comme (Olympique de NGOR, CSF), ce qui a souvent expliqué leurs déroutes. Nous pouvons ajouter que le volley-ball nécessite beaucoup de déplacements.

4. Les performances des joueuses dans le domaine de l'attaque et de la défense

« Comment trouvez-vous vos joueuses en attaque et en défense ? ». Les réponses à ces deux questions fondamentales nous ont permis de situer la défense et l'attaque en termes de performances. Au regard du potentiel physique et psychologique, il apparaît clairement que la défense est encore loin de représenter un point fort au sein de ces équipes du championnat d'élite féminin de volley-ball au Sénégal.

Toutefois il conviendrait de mettre l'attaque en première place en termes de pourcentage de points marqués, par rapport au secteur de la défense.

5. Hypothèse

Après avoir recueilli un ensemble de données sur le geste technique ayant marqué les débuts ; le secteur de jeu préféré à l'entraînement ; et les performances des joueuses dans le domaine de l'attaque et de la défense ; nous pouvons confirmer l'hypothèse selon laquelle : les filles sont moins déterminées et moins efficaces en défense parce qu'elles préfèrent se consacrer à leur technique de jeu favorite : **l'attaque**.

Cette désaffection pourrait avoir plusieurs origines. En effet, au-delà du fait que la défense n'est pas marquée par un grand nombre d'athlètes à leurs débuts, nous notons chez les filles une certaine fébrilité à l'idée de faire des fautes. Apparemment les filles évitent de s'engager avec suffisamment d'agressivité au contre et en défense basse.

Et si elles s'engagent, elles donnent l'impression de vouloir juste s'opposer aux attaques adverses, sans chercher à marquer un point par crainte de fautes.

Enfin, cette phobie des fautes susceptibles d'être faites en défense (fautes de filet au contre et en défense basse) pourrait être liée à l'intolérance de certains entraîneurs. En effet, il nous a été donné de constater que certains entraîneurs toléraient plus facilement les fautes de service et d'attaque que les fautes de défense.

6. Les limites de l'étude

Nous n'avons pas été suffisamment éclairés sur la méthode analytique évoquée par les entraîneurs dans le travail de la défense. Un inventaire des exercices utilisés par ces derniers ; à travers l'observation d'un nombre de leurs séances, nous aurait permis de mieux nous situer.

Il aurait été souhaitable à titre de comparaison, que nous ayons accès aux statistiques de match sur le plan régional ou continental. Hélas ces types de données ne sont pas diffusées sur le site de la confédération africaine de volley-ball (CAVB).

Elles nous auraient permis de voir si la problématique de la défense féminine au Sénégal est partagée par les pays de la sous-région ou du continent.

II. PROPOSITIONS

Notre étude spécifique qui a mis en exergue certains facteurs influençant le déroulement du rapport de force attaque/défense, nous amène à présent à faire des propositions pour une meilleure exécution et une belle attraction pour ce rapport.

Proposition A

Force est de constater d'après les données dont nous disposons que les entraîneurs semblent mettre l'accent pendant les séances d'entraînement sur la qualité et la quantité du rapport de force entre les compartiments de l'attaque et de la défense pour mieux les équilibrer. Ils doivent descendre tous les aspects qui favorisent une bonne qualité de jeu pour ensuite les intégrer dans leurs systèmes.

Au volley-ball, l'attaque ne constitue pas une grande difficulté pour l'apprentissage, c'est donc au niveau de la défense que l'entraîneur doit beaucoup insister ; en effet, il est communément admis dans ce sport que tout le monde sait attaquer, par conséquent l'équipe qui défend le mieux prend le dessus.

Dans le jeu féminin, les joueuses abandonnent le premier défensif à la moindre occasion, au profit de la préparation de leur attaque. Les entraîneurs en sont la plupart, bien conscients.

Il s'agit maintenant de mettre tout cela en action.

L'objectif de cette partie est de voir quelle stratégie adopter pour amener les filles à accorder plus d'importance à la défense. En effet, leur engouement et leur intérêt à l'égard de ce compartiment de jeu ne sont pas à la hauteur du rôle déterminant qu'il joue de nos jours dans le volley-ball féminin.

Il faut aussi multiplier à l'entraînement les situations du rapport dans le jeu chez les joueuses. Celles-ci doivent souvent répéter les déplacements inhérents au rapport de force pour permettre aux joueuses d'avoir un rythme acceptable par rapport au championnat.

Proposition B

Dans un premier temps, nous recommandons que les entraîneurs aient des connaissances en psychologie, car il est primordial qu'ils soient en mesure de motiver les joueuses. Cela se

perfectionne lors séances d'entraînement. Il faut amener les joueuses à faire face à des situations extrêmes, les pousser au dépassement, à la douleur et particulièrement leur donner confiance en elles.

Ce facteur est d'une importance capitale d'où la nécessité de faire appel à des spécialistes pour former les entraîneurs dans ce domaine.

La prise en main d'une équipe est spécifique, dans sa dimension psychologique, comme nous l'avons mentionné dans le point 1.2 du deuxième chapitre de cette étude, et cela, depuis les entraînements jusqu'au match et même après.

Cet aspect concerne non seulement la gestion du groupe mais aussi celle de chaque joueuse. Pendant les entraînements, l'entraîneur a l'obligation de mettre ses joueuses en situation de compétition, en insistant sur une concurrence saine entre ses éléments.

Proposition C

La circulation tactique en défense comme en attaque représente l'un des atouts majeurs pendant une rencontre. L'entraîneur doit travailler de telle sorte que le contre, la défense basse et l'attaque soient articulés en parfaite symbiose.

Enfin, nous proposons que la première attaque sur réception soit effectuée en ligne arrière, excepté dans les situations de relance ou de contre-attaque.

Proposition D

Il serait salubre pour la vivacité et la cohérence du jeu, que la FIVB élargisse le règlement en laissant deux libéros jouer en même temps pour permettre un rééquilibrage du rapport du rapport de force attaque/défense.

CONCLUSION

Notre étude consistait à déterminer de façon spécifique les facteurs influençant le rapport attaque/défense au volley-ball chez les filles.

Pour se faire, nous avons relevé à l'aide de deux questionnaires, les avis de 8 entraîneurs de clubs féminins et 68 joueuses directement impliquées dans le championnat d'élite. Le tout appuyé par 10 sets, recueillis grâce à l'observation écrite de 3 matchs, menée du 03 Avril au 18 juin 2011, ayant impliqué les huit (8) équipes engagées dans le championnat d'élite féminin de la saison 2010 – 2011.

Après une confrontation des différentes données et les observations sur les articulations des différents modes de jeux appliqués, nous pouvons dire que cette étude nous a édifié sur un certain nombre de faits que nous avons entrevus, de manière tout à fait subjective, à propos du spectacle offert par les équipes évoluant dans le championnat d'élite féminin.

A présent, nous sommes en mesure de dire que le niveau de jeu est moyen, en raison de la supériorité de l'attaque dans le rapport de force chez les joueuses, et ceci, au détriment de la défense qui est d'un niveau plutôt faible chez les équipes. Nous avons également noté beaucoup de failles dans l'organisation offensive des équipes.

Cette étude a par ailleurs permis de déterminer trois (3) facteurs qui influencent le bon déroulement du rapport de force, à savoir :

- La qualité et la quantité de ce rapport pendant les matchs que nous jugeons d'ailleurs insuffisants,
- un état psychologique favorable chez les joueuses,
- et enfin, un grand problème de circulation et de déplacement des joueuses en situation de défense et d'attaque.

Ces différents aspects indiquent clairement qu'il serait bénéfique pour les équipes féminines d'appliquer les recommandations modestement apportées en conclusion de cette étude durant les entraînements aussi bien en attaque qu'en défense.

DEFINITION DES TERMES

Rapport de force : c'est la relation entretenue entre 2 oppositions. On parle le plus souvent du « rapport service/réception », et du « rapport attaque/défense ».

Motivation : ensemble de motifs qui expliquent un acte. Ce qui incite à agir de telle ou telle façon.

Attaque : c'est la phase de jeu pendant laquelle l'équipe qui se trouve en possession du ballon a la possibilité d'engager des actions et de marquer.

Défense : c'est la phase de jeu pendant laquelle l'équipe s'organise pour entrer en possession du ballon.

Engouement : état de quelqu'un qui se prend d'une admiration très vive pour quelqu'un ou quelque chose.

Tactique : gestion et choix des moyens techniques et d'organisation collective en vue de résoudre un problème posé par le jeu.

Technique : moyen de résolution d'un problème posé par le jeu.

Situation maximale : phase de jeu offensive au cours de laquelle la qualité de la relance, de la défense ou de la réception permet à la passeuse d'utiliser toutes ses attaquantes des lignes avant et arrière, augmentant ainsi le degré d'incertitude pour l'adversaire.

Situation minimale : la situation minimale est tout simplement le contraire de la situation maximale. Ici, les options de la passeuse sont réduites, ce qui permet à l'adversaire d'anticiper sur la direction de la passe, favorisant ainsi le contre adverse.

La performance sportive : c'est l'ensemble des possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment de son développement.

LISTE DES ABREVIATIONS

FIVB : Fédération Internationale de Volley-ball

FSVB : Fédération Sénégalaise de Volley-ball

CAVB : Confédération Africaine de Volley-ball

FFVB : Fédération Française de Volley-ball

J.O. : Jeux Olympiques

J.A. : Jeanne d'Arc

CSF : Centre Sportif Fayda

CSE : Compagnie Sahélienne d'Entreprise

DUC: Dakar Université Club

ZVBC: Ziguinchor Volley-ball Club

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

SOURCES ELECTRONIQUES

Http : [//www.larousse.fr / dictionnaires / français / volley-ball](http://www.larousse.fr/dictionnaires/français/volley-ball).

L'inventeur du volley-ball <http://www.fivb.orgenvolley-ball/story.htm>

Règles officielles 2009 – 2012, <http://www.fivb.org/en/volley-ball/Rules/Rules.htm>

DOCUMENTS CONSULTES

- ❖ Cahier de l'entraîneur I (FVBQ), publié par l'Association Canadienne de volley-ball, 1979, P.50.
- ❖ SEYE Amadou Anna. Cours tronc commun 3^{ème} année.
- ❖ Blain, P. (2006). Volley-ball : De l'apprentissage moteur... à la compétition de haut niveau, Edition Vigot, Paris, pp 87-88.
- ❖ Tayoda, texbook for volley-ball coaches, Japon, 1980.
- ❖ Weimin, Y. (1991), les caractéristiques des joueuses de volley-ball, in Manuel de l'entraîneur I, Edition FIVB, Lausanne, pp 69-75.

MEMOIRES :

- ❖ SEYE Amadou Anna.
« Etude systémique des facteurs influençant la qualité de la défense basse au volley-ball ». INSEPS : Mémoire ès STAPS, 1989, 54p.
- ❖ COLY Charles Roger Alphonse.
« Rapport de force entre l'attaque et la défense dans le championnat masculin sénégalais de volley-ball ». INSEPS : Mémoire ès STAPS, 2008, 53p.
- ❖ DEMBELE Mamadou Lamine.
« Problèmes et perspectives du développement du volley-ball à Dakar ». INSEPS : Mémoire ès STAPS, 2009, 62p.
- ❖ MAGANGA MAGANGA René Franck Hugues.
« Importance du contre dans le volley-ball féminin au Sénégal : cas des équipes du championnat d'élite, saison 2009 - 2010 ». INSEPS : Mémoire ès STAPS, 2010, 89p.

QUESTIONNAIRES

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP



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

Le questionnaire qui vous est soumis, dans le cadre de l'élaboration d'un Mémoire de Maitrise es Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Il porte sur :

Il est adressé aux joueuses.

Nous vous remercions d'avance pour votre collaboration, tout en vous assurant que toutes vos réponses seront conservées dans l'anonymat complet.

1. Quel est votre club ?

2. Quel est votre âge ?

..... Ans

3. Depuis combien d'années pratiquez-vous le volley-ball ?

..... Ans

4. Quel est selon vous le classement de geste technique entre l'attaque et la défense

	1 ^{ère}	2 ^e
Attaque		
Défense		

5. combien de fois travaillez-vous l'attaque par semaine ?

- Une fois Chaque séance
 Deux fois Autre
 Trois

6. Combien de fois travaillez-vous la défense ?

- Une fois Chaque séance
 Deux fois Autre
 Trois

7. Comment travaillez-vous l'attaque ?

- En jouant 6 contre 6
 En faisant uniquement des exercices

8. Comment travaillez-vous la défense ?

- En jouant 6 contre 6
 En faisant uniquement des exercices

9. Savez-vous le nombre de balles que vous attaquez en match ?

- Oui
 Non

10. Savez-vous le nombre de balles que vous défendez en match ?

- Oui
 Non

11. Quel est le secteur de jeu préféré entre ?

- Attaque
 Défense

12. Quel est le secteur de jeu où votre équipe est performante entre ?

- Attaque
 Défense

13. Quel est le classement des points forts de votre équipe entre l'attaque et la défense ?

	1 ^{ère}	2 ^e
Attaque		
Défense		

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP



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

Le questionnaire qui vous est soumis, dans le cadre de l'élaboration d'un Mémoire de Maitrise es Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Il porte sur :

Il est adressé aux entraîneurs.

Nous vous remercions d'avance pour votre collaboration, tout en vous assurant que toutes vos réponses seront conservées dans l'anonymat complet.

1. Quel est votre club ?

.....

2. Quel est votre âge ?

..... ans

3. Quel est votre sexe ?

Masculin

Féminin

4. Avez-vous un diplôme ?

Oui

Non

5. Quel est votre grade ?

1^{er} degré

2^e degré

3^e degré

6. Avez-vous été joueur ?

Oui

Non

7. Quel est votre niveau de compétition le plus élevé ?

Régional

National

International

8. Depuis combien d'années entraînez-vous les filles ?

..... ans

9. Quelle est la technique de jeu préférée de votre équipe à l'entraînement entre ?

Attaque

Défense

10. Quelle est la performance de votre équipe entre ?

Attaque

Défense

11. Comment trouvez-vous vos joueuses en attaque ?

Très fortes

Fortes

Moyennes

Faibles

12. Comment trouvez-vous vos joueuses en défense ?

- Très fortes
- Fortes
- Moyennes
- Faibles

13. Combien de fois travaillez-vous l'attaque par semaine ?

- Une fois
- Deux fois
- Trois fois
- Chaque séance

14. Combien de fois travaillez-vous la défense par semaine ?

- Une fois
- Deux fois
- Trois fois
- Chaque séance

15. Pensez-vous que le rapport de force est équilibré ou déséquilibré ?

- Équilibré
- Déséquilibré

ANNEXES

Annexe 1 : Grille d'observation

Equipe :						Equipe :						
Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	T o t a l	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	T o t a l	
						A T T A Q U E S						
						D E F E N S E S						
T	T	T	T	T		S C O R E / S E T	T	T	T	T	T	

Légende :

X : coche normale dans les cases réservées

T : total par set

Annexe 2 : Grille d'observation

Equipe : CSE						Equipe : CSF																														
Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	T o t a l	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	T o t a l	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	T o t a l																			
x	X	x	X	x	x	x	X	x	x	x	X								A	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
X	X	x	x	X	x	x	x	X	x	x	x								T	x								x	x	x						
x	X	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X							A																	
x	x		x					x	x	x	x								U																	
																			E																	
																			S																	
x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x								D	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
x	x	x	x	x	x														E									x	x	x						
																			N																	
																			S																	
																			S																	
T	T	T	T	T	3	S	T	T	T	T	0	T	T	T	T	T	0																			
25	25	25				C	12	10	22			O																								
						R						E																								
						/						S																								
						S						E																								
						E						T																								
						T																														