



Un Peuple – Un But – Une Foi

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (U.C.A.D)



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

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

*Importance de la préparation
physique au Beach-volley*

Présenté par :

M. Paul Nazaire COLY

Sous la Direction de :

M. Amadou Anna SEYE
Professeur à l'INSEPS

Année Universitaire 2009-2010

DEDICACES

Nous voulons rendre grâce à DIEU pour nous avoir permis de finir le travail à tant et dans les conditions les meilleures.

Ce travail est dédié à mon père Gérard Coly et à ma mère Eulalie Sagna qui m'ont toujours soutenu et porté dans leurs prières. Les nombreux sacrifices que vous aviez consentis envers moi resteront gravés à jamais dans ma mémoire. Que DIEU vous accorde paix, longévité et santé.

A mon oncle Claude Sagna et sa femme Marie Georges qui m'ont accueilli et soutenu dans mes études que DIEU les comble de grâce.

A mon parrain Joseph Sambou, ma marraine Julienne et famille, je ne trouverais jamais les mots exacts pour vous remercier de votre profonde gratitude envers moi.

A mon oncle Daniel Badji, sa femme Clotilde et mes tantes Thérèse Coly, Catherine Coly et Jeannette Sagna, Rosalie Sagna et Rachelle Sagna qui m'ont toujours aidé que DIEU les comble de grâce et recevez ce travail en témoignage de ma considération.

A mes sœurs Angèle, Dorothée, Antoinette et son mari, Annick, Barbe, Simone, Mariane, Les portes du bonheur vous soient toujours ouvertes. Recevez ce travail en témoignage de mon amour envers vous.

A mon oncle ABBE Siméon Coly ce travail est le fruit de vos prières dévouées. Je vous souhaite un bon repos en compagnie des Anges du ciel.

A mes frères Olivier, Martin, Louis, Khassoum, Papis, Thesou, Yvette, Tina, Aida, Robert et aux cohabitant, pleins de succès dans vos vies et vos entreprises personnelles.

A Monsieur Amadou Anna Seye et tout le corps professoral recevez ce travail en témoignage de ma considération. C'est le fruit de vos innombrables sacrifices et de vos conseils.

A mes frères et sœurs de l'unité 26 Fiacre, JB, Maxim, Lif, Aimé, Ismaëla, Anna Fidence, à Christophe dit Né, à Timothée et la famille à Ziguinchor, a Malick Mbodji, Sophie Coly et Anta Kebe Je vous dit tout simplement que je vous adore.

A mes camarades de chambre Amadou, Souleye, Georges, Sadibou, Pape cheikh, Shamsidine, Malick, Malamine, je vous dis qu'on a encore du chemin à parcourir ensemble. Que le seigneur préserve notre amitié mes frères.

A mes oncles Herve, Nicolas, Louis pascal, Marius, Eugene, je vous souhaite beaucoup de bonheur et une bonne santé.

A mon petit frère Jean Claude Coly Je te souhaite longue vie, beaucoup de réussite dans tes entreprises et dans tes études, et que les portes du succès te soit toujours ouvertes. À Junior, Jeanne, Astou, et Samba, la vie est devant vous, courage !

A mes frères de manguiline qui sont à DAKAR bonne chance

A tous les étudiants de l'INSEPS beaucoup de réussites dans les études.

RESUME

Le Beach volley est un sport qui se pratique sur le sable. Sa particularité, comparée au volley en salle, nous a amené à nous poser des questions sur la condition physique que doivent avoir les joueurs. C'est ce qui nous a permis de choisir comme thème « L'importance De La Préparation Physique Au Beach Volley ».

Nous avons utilisé un plan déductif pour avoir un aperçu sur la préparation physique des joueurs. Nous avons d'abord montré les généralités sur le beach en définissant les différents concepts liés à la pratique de ce sport.

Nous avons ensuite parlé de l'importance de la préparation physique au Beach puis cité les qualités qui y sont requises à savoir la coordination, l'endurance, la vitesse, la force, la mobilité, la souplesse, la tactique, la technique, la concentration, la passion, la discipline, la détente.

Après le choix de la population, la distribution des données, la collecte puis l'analyse et l'interprétation des réponses, nous avons noté, même avec l'expérience des joueurs, le manque de la condition physique chez certains joueurs .Cela est du à manque de préparateurs physiques qualifiés et aussi au non respect des consignes par les joueurs .Ils font malgré cela, des exercices pour développer les qualités requises.

De nos jours ce sport est devenu plus structuré et on y trouve beaucoup de professionnels. Vu sa particularité, certains y viennent même pour préparer leur compétition en salle.

Nous avons construit un plan de préparation physique tout en tenant compte de sa répartition dans la saison .Pour cela nous avons proposé un Méso cycle de six semaines en plus des dominantes à travailler.

Le beach est un sport attrayant mais malgré sa popularité dans le monde, au Sénégal on note qu'il n'est Pas assez soutenu et il faudrait que les instances dirigeantes participent à sa promotion afin qu'il ait un autre public outre que celui de la lutte, du foot et basket.

PLAN

Partie I : Généralité sur le beach volley

- ❖ La définition des concepts
 - La préparation physique
 - La condition physique
 - La loi de la surcharge
 - La loi de la réversibilité
 - La loi de la spécificité
 - La compétition
 - Le règlement
 - Equipement et installation

PARTIE II : IMPORTANCE DE LA PREPARATION PHYSIQUE

I- Importance de la préparation physique au beach volley

II- Qualités requises au beach volley

- 1- La coordination
- 2- L'endurance
- 3- La vitesse
- 4- La force
- 5- La mobilité
- 6- La souplesse
- 7- La tactique
- 8- La technique
 - a- Les déplacements
 - b- Le service
 - c- Le contre
 - d- La réception
 - e- La défense arrière
 - f- La passe
 - g- Les attaques
- 9- La concentration
- 10- La passion
- 11- La discipline
- 12- La détente

PARTIE III : METHODOLOGIE

- 1- La population
- 2- La distribution des questionnaires
- 3- Le recueil des données
- 4- L'analyse et l'interprétation des données

CONCLUSION

Bibliographie

Annexe

SOMMAIRE

<u>Introduction</u>	1
Partie I : <u>Généralité sur le beach volley</u>	3
La définition des concepts.....	3
La préparation physique.....	3
La condition physique.....	3
La loi de la surcharge.....	3
La loi de la réversibilité.....	4
La loi de la spécificité.....	4
La compétition.....	4
Le règlement.....	5
Equipement et installation.....	7
PARTIE II : <u>IMPORTANCE DE LA PREPARATION PHYSIQUE</u>	8
I. <u>Importance de la préparation physique au beach volley</u>	8
II. <u>Qualités requises au beach volley</u>	10
1-La coordination.....	10
2-L'endurance.....	10
3-La vitesse	11
4-La force.....	11
5-La mobilité.....	11
6-a souplesse.....	11
7-La tactique.....	12
8-La technique.....	13

a-Les déplacements.....	13
b-Le service.....	13
c-Le contre.....	13
d-La réception.....	13
e-La défense arrière.....	14
f-La passe.....	14
g-Les attaques.....	14
1-La concentration.....	15
2-La passion.....	15
3-La discipline.....	15
4-La détente.....	15
<u>PARTIE III : METHODOLOGIE</u>	16
1-La population.....	16
2-La distribution des questionnaires.....	16
3-Le recueil des questionnaires.....	17
4-L'analyse et l'interprétation des données.....	18
Proposition.....	37
Plan de préparation physique.....	39
Energétique.....	40
<u>CONCLUSION</u>	43
<u>Bibliographie</u>	
<u>Annexe</u>	

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Le sport est une activité qui renferme beaucoup de définitions, il est polysémique mais parmi toutes ces définitions nous retenons qu'il est basé sur un règlement bien établi qui le rend social. Il est caractérisé par le désir de vaincre et la dépense physique.

Le Beach volley comme tous les autres sports est une activité qui sollicite une certaine motricité humaine qui dure pendant toute la période de jeu.

Au Beach volley le match peut durer une demi-heure, des fois même plus et sans remplacement avec seulement deux joueurs dans chaque zone. Rappelons que tout ceci se déroule dans une surface sableuse et cela implique pour les joueurs, la capacité de soutenir cet effort physique avec l'intensité la plus optimale possible. En d'autres termes il faudrait une bonne condition physique.

Mais pour l'obtention de cette dernière il faudrait au préalable une bonne préparation physique des joueurs. C'est une composante très importante pour la bonne performance de l'équipe. Avec les progrès de la médecine et de la science, l'entraînement est beaucoup plus structuré et ses résultats bien maîtrisés du fait des études et des recherches des techniciens.

La préparation physique se fait en général en deux phases : la première phase est celle dite générale et la deuxième est dite spécifique.

La préparation physique générale consiste en une remise en condition physique tout développant les qualités physiques de base comme l'endurance, la vitesse, la force ... Ici les exercices ne sont pas liés directement au Beach volley.

La préparation physique spécifique se fait sur la base d'exercices qui seront liés à la discipline elle-même. C'est un processus qui a pour objectifs de développer les qualités physiques déterminantes au Beach volley et aussi de stabiliser la performance durant la compétition.

Cependant avec la particularité du Beach volley comparé au volley Ball en salle, la nature même du jeu ou des joueurs dans du sable mou et instable, sous le soleil en plus des conditions variables du vent, créent des besoins incontournables de préparation physique. Faire du Beach volley nécessitera beaucoup plus d'explosivité et de puissance que jouer en salle. Les joueurs de Beach volley doivent être en bonne condition physique pour mener à bien toutes ses actions durant un match dont le temps est indéterminé.

Compte tenu de tout ce qui a été dit, ne serait-il pas important d'accorder une certaine attention à la manière dont elle se fait ?

Est-ce la même manière de faire la préparation physique chez les Beach volleyeurs et les volleyeurs en salle ?

Avec la différence des situations de jeu, des surfaces de jeu et même des conditions qui existent entre le Beach volley et le volley en salle nous avons choisi comme thème : « L'importance de la préparation physique du Beach volley. »

Cette option vient de plusieurs facteurs. Comme nous aimons nous balader à la plage nous nous sommes intéressés aux sports qui s'y faisaient en particulier le Beach volley et plus précisément sa préparation physique vus sa particularité comparée au volley en salle.

Ainsi notre étude devra contribuer à proposer les référentielles de la préparation physique au Beach volley.

A cet effet après avoir montrer l'importance de la préparation physique au Beach volley nous présenterons les qualités qui y sont requises et les différents types de préparation que doivent subir les athlètes suivis des exercices spécifiques à la préparation physique.

Ceci nous amènera à examiner l'enquête que nous avons fait auprès des entraîneurs, des joueurs comme des joueuses du championnat national. Rappelons qu'au Sénégal le Beach est pratiqué par des joueurs et joueuses de volley Ball il n'y a de « beacheurs » clés et il n'y a qu'une seule division dans le championnat national. Le recueil des données nous permettra d'avoir une idée de la manière dont les entraîneurs préparent physiquement leurs équipes.

Nous présenterons l'analyse et l'interprétation des résultats et tenterons de faire des propositions. Ensuite nous ferons la conclusion générale et ouvrirons des perspectives pour l'épanouissement ou une meilleure connaissance de la préparation physique.

GENERALITES
SUR LA PREPARATION PHYSIQUE
AU BEACH VOLLEY

GENERALITE SUR LA PREPARATION PHYSIQUE

DEFINITION DES CONCEPTS

✓ Préparation physique

C'est un des principaux éléments de la performance dans le sport. C'est une composante de l'entraînement qui vise à développer les capacités bio-motrices de la condition physique afin de préparer l'athlète à la compétition. Elle se fait en tenant compte des différents principes : la loi de la surcharge, la loi de la réversibilité, la loi de la spécificité. En plus de cela s'ajoute la nécessité de connaître la périodisation de l'année sportive. (Miloslav Ejem Theorie de l'entraînement)

✓ Condition physique

Elle est la résultante du développement des capacités bio-motrices. C'est l'élément le plus important de la performance. Elle regroupe trois facteurs tels que le facteur physique, psychique et social. Son niveau optimal permet de tenir durant toute la compétition. C'est le degré d'amélioration possible d'une performance motrice, dans une activité sportive donnée. (Miloslav Ejem Théorie De L'entraînement)

✓ La loi de la surcharge

Le corps humain est constitué de million de minuscules cellules vivantes chaque type de cellule ou groupe de cellules à une fonction différente. Toutes les cellules ont la capacité de s'adapter à ce qui se passe dans le corps. Cette adaptation générale a lieu sans cesse à l'intérieur du corps.

Une charge d'entraînement est le travail ou l'exercice qu'un athlète doit accomplir lors d'une séance d'entraînement. La programmation est le processus de mise en application des charges d'entraînement. Quand la condition physique d'un athlète est mise à l'épreuve par une nouvelle charge d'entraînement, il y a

une réaction du corps. Cette réaction sera une adaptation au stimulus de la charge d'entraînement. La réaction initiale est la fatigue. Quand la charge s'arrête, il y a un processus de récupération et une adaptation à la charge d'entraînement.

Cette récupération et cette adaptation replacent l'athlète non seulement à son niveau initial de condition physique mais aussi à son niveau supérieur qui est réalisé par la surcompensation du corps au programme initial d'entraînement. Ainsi la surcharge cause la fatigue, la récupération et l'adaptation quant à elles, permettent au corps de surcompenser et d'atteindre un niveau supérieur de condition physique. (Miloslav Ejem Théorie De L'entraînement)

✓ La loi de la réversibilité

C'est une loi qui exige la régularité. Si l'athlète n'a pas un entraînement régulier, il n'y a pas de charge et le corps n'aura pas besoin de s'adapter. Pour que l'entraînement soit efficace, l'entraîneur doit comprendre la relation entre l'adaptation, la loi de la surcharge, et la loi de la réversibilité. L'amélioration de la condition physique est le résultat direct de la relation correcte entre la charge et la récupération. Quand l'entraîneur applique continuellement la même charge d'entraînement à un athlète, il y a un accroissement initial de la condition physique jusqu'à un certain niveau, puis l'athlète reste à ce niveau. Une fois que le corps s'est adapté à une charge d'entraînement, l'adaptation s'arrête. De façon similaire, si les charges d'entraînement sont trop espacées, la condition physique de l'athlète reviendra à son niveau initial. Une charge trop espacée produira peu ou pas d'amélioration de la condition physique.

Des charges d'entraînement différentes ont des effets différents sur la récupération de l'athlète. Une charge excessive cause une adaptation incomplète et l'athlète aura des problèmes de récupération avec le stimulus d'entraînement. Le déclin dans la performance causé par une adaptation incomplète est l'un des

symptômes les plus évidents du surentrainement. Le rapport charge/récupération est aussi appelé le rapport d'entraînement. (Miloslav Ejem Théorie de l'entraînement)

✓ La loi de la spécificité

Elle établit que la nature spécifique d'une charge d'entraînement produit sa propre réaction spécifique et ses adaptations. La charge d'entraînement doit être spécifique à l'athlète comme aux demandes de l'épreuve choisie. On ne doit pas donner par exemple le programme d'entraînement d'un spécialiste en 200m à un spécialiste de 400m. L'entraînement général doit toujours venir avant un entraînement spécifique dans un plan à long terme. L'entraînement général prépare l'athlète à tolérer les charges d'entraînement spécifique. (Miloslav Ejem Théorie De L'entraînement)

✓ La compétition

C'est une épreuve sportive mettant aux prises plusieurs équipes ou individus en vue d'obtenir les mêmes avantages ou la même place. (Dictionnaire Larousse)

REGLEMENTS

Le beach-volley se joue à 2 contre 2 ou 3 contre 3 et même dès fois 4 contre 4. Mais le nombre qu'on retrouve le plus c'est le 2 contre 2. Il n'y a pas de remplacement de joueurs. Le terrain mesure 16m x 8m et les hauteurs des filets sont identiques au volley-ball de salle c'est-à-dire :

- Pour les seniors-féminin : 2,24m et homme : 2,43m
- Pour les 16 ans et moins féminin : 2,24m et homme : 2,24m
- Pour les 14 ans et moins féminin : 2,12m et homme : 2,12m
- Pour les 12 ans et moins féminin : 2,00m et homme : 2,00m

Le match se joue en 2 sets de 21 points, le tie-break (si nécessaire) en 15 points. Le tie-break c'est le dernier set pour répartir les équipes en cas d'égalité (1-1). Toutefois, des formules plus adaptées peuvent être utilisées lors des tournois. Il se peut qu'on indique plus de 2 sets à jouer tout dépend du consensus des organisateurs.

Le ballon doit être frappé nettement et ne doit pas être tenu (contact). Il est interdit de faire des attaques feintées avec les bouts des doigts, ou avec la main ouverte.

Lors d'une passe d'attaque, le ballon doit éviter de tourner plus de 2 tours excepté une attaque « puissante ». Là le contact du défenseur peut se faire en passe en touche haute. Cela implique la maîtrise parfaite de la touche haute. Tout ballon adressé à l'adversaire en passe haute doit être effectué dans l'axe des épaules et du bassin. Une seule tentative de service est permise. Les joueurs doivent tourner à la récupération du service. Les joueurs peuvent aller de l'autre côté du filet sans gêner l'adversaire autrement dit la pénétration du corps adverse n'est permise que si elle n'est pas contraignante.

Un temps mort de 30 secondes par équipe et par set est permis. Il ya aussi un temps mort technique (1 x 2 sets) lorsque les équipes totalisent 21 points.

Le changement de camps se fait quand une équipe atteint 7 point et 5 points au 3^{ème} set.

L'arrêt entre les sets est d'une minute.

En cas de difficulté avec la passe, privilégiez la manchette qui ne sera jamais comptée comme une faute.

Les passes d'attaques en touches hautes exécutées en rotation seront comptées comme fautes. Il faudra donc être stable au moment du contact et renvoyer le ballon dans l'axe des épaules et du bassin. Si ces conditions sont respectées ; les arbitres seront plus indulgents sur la rotation du ballon.

EQUIPEMENTS ET INSTALLATIONS

- Le terrain de jeu est rectangulaire de 16 m de long et 8 m de large. Une zone libre d'au moins 3m (hauteur 7m)
- FIVB : 5 à 6m de zones libres (hauteur 12,5m). Une profondeur de 40 cm est recommandée (sable nivelé). La ligne de délimitation doit être large de 5 à 8cm. L'existence d'une zone de service est obligation. Le filet doit être long de 8,5m et 1m de large et les mailles carrées de 10cm. L'antenne doit être longue de 1,80m. Le ballon de couleur vive, doit avoir 66 à 68cm de circonférence et doit peser 260 à 280g. Dans la feuille de match doivent figurer les noms des paires et la désignation du capitaine. Les numéros varient de 1 à 2.

IMPORTANCE
DE LA PREPARATION PHYSIQUE
AU BEACH VOLLEY

IMPORTANCE DE LA PREPARATION PHYSIQUE

La condition physique a été définie comme la façon dont une personne est bien adoptée et capable de vivre un certain mode de vie. L'athlète est évidemment en meilleure condition physique que le non-athlète en raison de son entraînement pour une ou plusieurs épreuves choisies. Mais en quoi consiste la condition physique ? La loi de la spécificité qui consiste à un travail déterminé pour une épreuve choisie indique qu'il existe une réaction spécifique à la nature spécifique d'une charge d'entraînement.

Cette réaction spécifique tendra à accentuer une ou plusieurs des capacités qui constituent la condition physique notamment l'endurance, la force, la vitesse, la coordination et la souplesse. Et comme elles affectent la façon dont le corps se déplace, on leur donne le nom de capacités bio motrices. C'est la réunification des capacités qui donne à la préparation physique une grande importance. La préparation physique est l'un des principaux éléments de la performance dans le sport. C'est une partie de l'entraînement qui vise à développer les capacités biométriques de la condition physique comme nous l'avons dit précédemment. Et, ça aide à la préparation de l'athlète pour la compétition.

La préparation se fait en tenant compte des différents principes que sont : la loi de la surcharge, la loi de la réversibilité et celle de la spécificité (cf. généralité sur la préparation physique). En plus des principes il y a aussi la nécessité de maîtriser la périodisation de l'année sportive. Parce que l'objectif de tout plan d'entraînement est que l'athlète aborde la compétition la plus importante de la saison parfaitement préparé avec une forme physique et mentale telle qu'il y participera à son meilleur niveau de performance autrement dit être au sommet de sa forme physique.

La connaissance aussi des caractéristiques des systèmes de production d'énergie d'un point de vue métabolique (ATP ,CP, acide lactique...) de carburants (

glucose, glycogène, graisse et protéines) et de combustible (oxygène) et leur interrelation lors d'un geste sportif, est très important pour la conceptualisation d'un bon programme d'entraînement .

L'intensité, la durée, la forme des séquences d'exercices et les temps de repos intermédiaires déterminent les effets de l'entraînement sur le fonctionnement de l'organisme de l'athlète en touchant ses qualités fonctionnelles. L'entraînement est donc structuré de façon à induire des modifications spécifiques dont le but est d'améliorer une performance sportive spécifique. Pour améliorer aussi les performances sportives, les athlètes ne peuvent plus continuer à espérer d'augmenter leur quantité d'entraînement. Ils n'ont qu'une seule alternative, améliorer la qualité de celui-ci c'est-à-dire d'agencer la spécificité de la tâche à accomplir avec des périodes de repos intermédiaire facilitant la régénération des capacités fonctionnelles stressées lors de la pratique du geste sportif. La recherche de la compatibilité entre qualité optimale et la quantité maximale à l'intérieur de la méthode d'entraînement.

La préparation physique est importante vue la grandeur des enjeux de nos jours et l'importance des records. Avec la nouvelle technologie impliquée dans le sport, les résultats sont beaucoup plus contrôlés.

Il se peut qu'adviennent d'éventuels facteurs contraignants le plan d'entraînement. Pour cela l'entraîneur doit savoir les plans d'entraînement qui pourront convenir à la situation des joueurs. On dit souvent, sont les entraîneurs efficaces ceux qui en plus de planifier savent quand et comment modifier leur plan. Pour ne pas être en dessous de ce qu'exige le sport on sera obligé de bien se préparer physiquement.

Et en ce qui concerne le Beach volley vu le calendrier et le nombre de match à chaque saison, vu la nature des exigences en puissance-endurance, vu les risques de blessures, la préparation physique est devenu incontournable pour pouvoir

performer et maintenir son niveau de performance tout au long du tournoi et de la saison. Le type d'effort est surtout explosif et intermittent. Il s'agit majoritairement de déplacements dynamiques et sauts verticaux maximum s'exécutant dans le sable. Le fait que cela se passe dans le sable entrave l'efficacité du mouvement à effectuer. Dans ces conditions, les déplacements et les sauts nécessitent l'entraînement de plusieurs qualités physiques. C'est pourquoi l'entraînement sera axé sur : le développement progressif de l'endurance, de la stabilité, de la force, de la vitesse, de la coordination et de la puissance.

Qualités requises au Beach volley

1-Coordination

En terme très généraux, elle est une condition préalable de la maîtrise de situation motrice nécessitant une action rapide et ciblée .L'adresse est une qualité de grande importance pour la prévention des accidents (collisions, chutes, etc.) .

La capacité de coordination est à la base des facultés d'apprentissage sensori-motrice. Plus son niveau est élevé, plus l'apprentissage de mouvements nouveaux ou difficiles, sera rapide et précis. L'économie réalisée par la coordination motrice est inhérente à la grande précision du contrôle moteur et se traduit par la possibilité de répéter des mouvements identiques avec une moindre dépense de force et d'énergie. Ce qui nous pousse à dire que dès fois l'adresse peut déterminer le degré d'exploitation maximale des capacités de la condition physique qui détermine à leurs tours la performance.

Atteindre un bon niveau des capacités de coordination permet de mieux assimiler les techniques du Beach volley dans le cadre de l'entraînement général de la condition physique ou de la pratique d'un sport complémentaire.
(Thomas Tait Théorie DE LA Préparation Physique Au Volley)

2-Endurance

Selon Frey (1977-317) « endurance psychique désigne la capacité du sportif à résister le plus longtemps possible à un stimulus qui exigerait l'interruption de la charge et l'endurance physique c'est la capacité de résistance de l'organisme dans son ensemble ou de ses différents systèmes.

Son développement doit être optimal. Cela permettra une amélioration de la capacité de performance physique, au développement adéquat de la capacité de récupération, à la réduction des risques de lésions (élasticité des tendons et des

muscles n'est pas compromise), à l'amélioration aussi de la tolérance de charge psychique vue les difficultés en match, à la réduction des défaillances techniques, à l'élimination aussi des erreurs tactiques pour cause de fatigue. On voit là combien l'endurance est importante pour les joueurs de Beach Volley. (Jürgen Weineck Manuel D'entraînement page 107)

3-Vitesse

La vitesse est un ensemble de capacités extraordinairement divers et complexes qui se présentent dans les différentes disciplines de façon tout à fait différente. Selon Frey (1977-349) elle est la capacité qui permet, sur la base de la mobilité des processus des systèmes neuromusculaires et de la propriété qu'a le muscle de développer de la force, d'accomplir dans les conditions données des actions motrices en un temps minimal. Au Beach Volley la perception du jeu, l'anticipation sur les actions adverses (défenses d'une zone, bloc...), la prise de décision ou la réaction lors d'une attaque avec les conditions difficiles exigeraient une vitesse d'interruption importante pour la réussite des actions offensives et défensives. (Thomas Tait Théorie de la préparation physique au volley)

4-La Force

C'est la capacité qu'à l'organisme de se contracter pour s'opposer à une charge donnée. Avec l'explosivité et la puissance que l'on retrouve au Beach Volley la force-vitesse et la force-endurance seraient les deux pôles à développer pour bien effectuer les sauts, les déplacements et les frappes de balles et même les blocs. (Thomas Tait Théorie de la préparation physique au volley)

5- Mobilité

C'est la capacité et la propriété que possède le beacheur pour exécuter, par lui-même ou avec l'aide de forces extérieures, des mouvements de grande

amplitude faisant jouer une ou plusieurs articulations .Le joueur a besoin de se déplacer facilement sur le sable pour ne pas manquer une défense basse ou pour ne pas avoir un retard lors d'une attaque.(Thomas Tait Théorie De La Préparation Physique Au Volley)

6-La souplesse

C'est la capacité que possède un beacheur pour bien entrer en contact avec le ballon lors d'une manchette par exemple. C'est la bonne manière d'exécution des gestes, le maniement des membres du corps pour faire la touche ou la manchette ...Sans cette souplesse il serait très difficile de réaliser de bonnes passes, de bonnes réceptions en d'autres termes il y aurait un manque de précisions des actions. (Renato Manno Les bases de l'entraînement sportifs)

7-Les tactiques

Au service : la stratégie de l'équipe au service consiste à gêner la construction de l'attaque adverse grâce à un service tactique, puissant et de ce fait d'augmenter ses propres chances de défense. La clé du succès pour l'équipe au service est le bon choix de l'objectif, car le réceptionneur est presque toujours l'attaquant. Les faiblesses de réceptions, de passes et d'attaques sont immédiatement exploitées au service. Pour cela il faudrait utiliser ses points forts, exploiter les faiblesses de l'adversaire, exercer une certaine force sur la balle en fonction du vent. Il faut aussi établir un schéma défensif qui convient le mieux aux techniques et capacités de ses membres.

Pour la défense : si l'adversaire a de la réussite en attaque, les chances pour la défense sont plus faibles qu'en jeu en salle .Lors de la défense d'une attaque, en plus des qualités de vitesse et d'anticipation, les techniques de contre et de défense arrière sont essentielles, tout comme l'entente et la communication entre les joueurs contreurs et défenseurs. Il s'agit en gros de couverture de zones définies tant au filet qu'à l'arrière.

Pour la réception et l'attaque : il faut tenir compte que, du fait des conditions défavorables de défense, la réception idéale n'est pas toujours possible et en conséquence, le non réceptionneur est souvent contraint de faire une passe du milieu comme au milieu du terrain .En plus la communication entre les joueurs en attaque est aussi importante qu'en défense. Le déplacement souvent très tardif du défenseur et la simulation du contre ne sont pas souvent perçus par l'attaquant, mais observés par le passeur qui en informe l'attaquant. Ces indications verbales donnant généralement à l'attaquant la direction la plus favorable de l'attaque, elles sont une composante essentielle de la communication. Cependant il faut veiller sur la position de départ, la moitié de camps à gérer et les déplacements qui s'y font. L'endroit où l'on met la réception c'est-à-dire faire la réception vers la ligne de déplacement (environ un mètre du filet) est à prendre en compte. La hauteur et la longueur de la passe est très importante. (Notes De Cours De Volley Ball 2009-2010).

8-Les techniques

A-déplacements

Il est important de développer les fondamentaux de déplacement et de jeu de jambes, à cause des difficultés pour se mouvoir dans le sable mou et instable. Ils comprennent les déplacements avant et latéraux et principalement la capacité de démarrer et de se déplacer rapidement en arrière.

B- le service

Le Beach volley fait appel à tous les services, spécialement aux services flottants, smashés, liftés et au service haut à cause du soleil. La direction, la vitesse du vent et la position du soleil jouent un grand rôle pour déterminer le service à faire. Le principal objectif du serveur est de créer des problèmes de réception afin que le passeur ait des difficultés pour délivrer une bonne passe.

C- le contre

Dans le Beach volley à deux, un joueur peut choisir de contrer pour plusieurs raisons : pour marquer un point, pour diriger le ballon vers un défenseur, ou pour le ralentir pour aider le défenseur. Il faut consacrer du temps et développer une philosophie pour savoir comment contrer, quand et avec quelles techniques simuler un contre.

D- La réception

Une fois encore à cause du sable mou et instable et du nombre de joueurs dans une équipe, il est nécessaire d'adapter la technique de réception de service. La passe de réception doit être plus haute et vers le centre de terrain près du filet. Lors d'un déplacement en avant en cas de service court, les joueurs doivent être capables de donner un effet rétro au ballon. A la réception d'un service faible et d'une passe d'attaque, il est important d'être sous le ballon afin d'être mieux équilibré en utilisant la technique du corps dans son ensemble. Lors des services avec effets, les poignets doivent être verrouillés du fait que le ballon a moins de rotation que le Volley en salle.

E- Défense arrière

Le but de la défense est de contrôler l'attaque de l'adversaire afin de réaliser le jeu de transition à l'attaque et le gain du point. Le contrôle et la précision de la réception du ballon sont donc essentiels. A cause des dimensions du terrain (rectangle 16m × 8m) et du nombre de défenseurs, les techniques particulières de défense sont exigées. Les joueurs doivent maîtriser la manchette en touche haute, le travail correct des poignets pour retourner le ballon en touche basse et maîtriser la manchette à une main à droite comme à gauche. Le degré de puissance de la balle doit permettre d'exceller sur la technique du corps, sur la position de départ (flexion des genoux, coudes, orientation des paumes, des mains ...)

F-Passe

A la différence du jeu en salle, il y a plus de restrictions dans l'usage de la passe en touche haute. En conséquence, il est nécessaire de maîtriser les techniques de passe à deux mains et en manchette. Souvent, dans les jours de grand vent, la passe en manchette est loin la forme de passe la plus pratique et la plus efficace. Toutefois, la passe à deux mains est beaucoup plus précise parce qu'étant mieux contrôlée.

G-Attaque

Le Beach-volley (à deux joueurs) utilise une grande variété de frappes et d'attaques que le Volley en six-six. Le sable mou réduit le saut vertical et minimise en conséquence la vitesse et l'angle du ballon attaqué en puissance. Les joueurs doivent maîtriser les attaques puissantes et rapides dans toutes les zones du terrain. L'attaque puissante au centre du terrain est une arme importante parce que c'est la plus difficile à défendre. La feinte «main ouverte» n'étant pas autorisée, le contrôle des frappes et des attaques puissantes avec rotation du poignet, est plus important qu'en salle. Afin de remplacer le lob avec la paume de la main, la frappe avec les doigts repliés et souvent utilisée. La course d'élan et l'armée du bras sont les mêmes que le smash. Les doigts de la main de frappe sont fléchis juste avant l'attaque. Au moment du contact avec le ballon, le poignet et les phalanges sont utilisés.

Les techniques sont importantes à maîtriser sinon on fera une mauvaise performance. La réussite au Beach Volley suppose la maîtrise complète des techniques mêmes avec des joueurs de grande taille sans la technique adéquate du jeu il y aura échec. (Notes De Cours De Volley Ball 2009-2010)

9-La Concentration

Action de se concentrer, de réfléchir profondément sur une action de jeu.
(Dictionnaire Larousse)

10-La Discipline

Ensemble des règlements qui régissent certains corps, certaines assemblées
(Dictionnaire Larousse)

11-La Passion

Emotion puissante et continue qui domine la raison et qui oriente toute la conduite. (Dictionnaire Larousse)

12-La détente

Elle est définie comme étant "la capacité qu'a le système neuromusculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible". Elle doit prendre en compte le développement des capacités de force pure, ainsi que celle de coordination.

Elle doit permettre de réaliser les actions spécifiques du Beach volley.

Elle se développe à partir du travail isométrique, du travail isotonique et du travail réalisé en pliométrie. (Thomas Tait Théorie De La Préparation Physique Au Volley)

METHODOLOGIE

METHODOLOGIE

Nous avons établi un instrument capable de rendre notre question de recherche plus claire. La démarche consiste à choisir un échantillon parmi la population des “beacheurs“, de leur soumettre un questionnaire, pour analyser et interpréter les réponses.

POPULATION

Notre étude porte sur le beach-volley, nous avons choisi parmi les “beacheurs“, des joueurs et des entraîneurs. Nous avons eu des femmes et des hommes chez les joueurs mais juste des hommes chez les entraîneurs. Nous avons 26 hommes (65%) , 14 femmes (36%) et 7 entraîneurs, ce qui fait un total de 40 individus. La population est constituée de joueurs et d’entraîneurs du DUC, de la CSE, de l’ASFA, quelques uns de l’UGB et d’autres qui n’ont pas de clubs mais qui jouent au beach-volley lors des tournois.

DISTRIBUTION DES QUESTIONNAIRES

Nous avons distribué les questionnaires de la manière suivante : nous avons fait une distribution suivie d’une explication sur place c'est-à-dire au lieu d’entraînement des clubs. Nous avons remis aux coachs les questionnaires qu’ils devaient distribuer aux joueurs et que nous allions reprendre soit le jour même soit 3 à 4 jours après. Nous avons remis à des camarades des questionnaires pour qu’ils nous les distribuent dans leurs clubs (exemple de Diatoo et de la CSE)

Au cours de la distribution des questionnaires, nous avons remarqué une hésitation de certains avant de les prendre c'était comme s'ils avaient peur, certains disaient même que c'était pour les piéger et c'est ce qui explique le retard de l'obtention de certaines réponses.

RECUEIL DES QUESTIONNAIRES

Après la distribution suivie d'une explication, ils y avaient des questionnaires qu'on avait récupérés le même jour. Pour le restant, comme on avait donné un délai aux équipes, on était revenu les voir une semaine après. Les uns avaient répondu, les autres les avaient perdus. Ils y avaient aussi des questionnaires qu'on avait récupérer une semaine après.

ANALYSE ET INTERPRETATION DES REPONSES

I. IDENTIFICATION

Comme nous l'avons décrit ci-dessus, notre population est constituée des beacheurs et des coachs du DUC (3 coachs, 5 beacheurs et 6 beacheuses) , de la CSE (2 coachs ,2 beacheurs et 5 beacheuses), de l'ASFSA (2 coachs et 6 beacheurs), de l'UGB (4 beacheurs et 3 beacheuses) et quelques uns (2) qui n'ont pas de club.

Nous avons constaté que la majeure partie des joueurs évoluent dans des clubs et jouent dans le championnat national de volley-ball.

La population est composée de 40 individus dont 26 hommes (7entraîneurs et 19 joueurs) et 14 femmes.

Rappelons aussi qu'il ya des joueurs qui sont en même temps des entraîneurs du 1^{er} degré soit du 2^{ème} degré d'entraîneur international de volley-ball traditionnel.

La classe d'âge des beacheuses varie entre 18 et 30 ans et celle des beacheurs est entre 22 et 53 ans.

QUESTION N°1 : Citez les aspects qui composent la préparation de votre équipe

Tableau I

Aspects	Technique	Tactique	Endurance	Musculation	Vitesse	Psychique	Physique
N	34	32	10	1	9	6	28
%	85	80	25	2,5	22,5	15	70

Force	Coordination	Puissance	Souplesse	Détente	Solidarité	Match
10	3	1	2	1	1	1
25	7,5	2,5	5	2,5	2,5	2,5

Pour la première question qui concerne les aspects qui composent la préparation des équipes, nous avons noté que la majeure partie des équipes travaillent sur les aspects suivants : la technique, la tactique, le physique et une infime partie du psychique. Nous avons eu certains éléments mais qui font parti du physique c'est-à-dire l'endurance, la vitesse, la force ; la souplesse, la puissance, l'explosivité, la coordination. Tous ces éléments font parti de l'aspect physique. Nous remarquons qu'avec les réponses obtenues beaucoup travaillent sur la technique, la tactique et le physique. L'aspect psychique n'est pas beaucoup travaillé seul quelques uns le font. Cela se répercute aussi lors des tournois, beaucoup de joueurs sont distraits, parfois nerveux et passent tout leur temps à râler à cause d'une erreur arbitrale. En d'autres termes, la capacité à tolérer les erreurs, à respecter les consignes, à être concentrer c'est ce qui fait le vrai champion.

QUESTION N° 2 : Sur quel aspect travaillez-vous le plus ?

Tableau II

Aspects	Tactique	Technique	Physique	Psychique	Techn-physique	Techn-tactiq-physiq	Tactiq-physiq	Tactiq-techn
N	1	3	1	\	4	20	1	2
%	2,5	7,5	2,5	\	10	50	2,5	5

Aspect	Tact .Physiq.Tect.Psych	Tact.Physiq.Psych
N	7	1
%	17,5	2,5

Pour cette deuxième question, nous avons remarqué que les joueurs travaillent le plus souvent sur trois aspects que sont : l'aspect technique, tactique et physique. Nous nous sommes rendu compte que les équipes ne travaillent pas sur un seul aspect, ils combinent ces trois éléments pour la préparation .c'est pour cela, lors des éliminatoires pour le Beach de la Zone II en sierra Léone (18-04-2010) au terrain de l'ASFA, les deux équipes finalistes avaient démontré ces 3 aspects qu'on sentait dans leur jeu.

Il y a aussi des équipes qui combinent quatre aspects à savoir : la technique, la tactique, le physique et le psychique. Si des joueurs ont ces aspects dans leur jeu, il ne sera pas facile de les éliminer à moins de ne pas avoir la chance et de ne pas aussi respecter les consignes.

Nous avons remarqué qu'il y avait une infirme partie qui travaille sur la tactique-physique-psychique.

L'utilisation d'un seul élément lors des séances est presque rare, il ya peu de répondant qui y travaillent.

Nous pouvons ainsi dire que la majeure partie des équipes combinent plusieurs aspects pour bien se performer lors des tournois même s'ils existent des équipes qui travaillent sur un seul aspect. L'essentiel c'est de maîtriser la technique et d'avoir un bon physique, la tactique et le psychique pouvant être acquis avec l'expérience.

QUESTION N° 3 : Comment sont vos séances d'entraînement durant la préparation physique ?

Tableau III

Critères	Difficiles	Simples	Autres
N	30	9	1
%	75	22,5	2,5

Pour cette troisième question, nous avons une partie qui pense que les séances d'entraînement sont simples parce qu'ils maîtrisent bien le jeu. Ils s'y connaissent donc ils croient qu'ils ne doivent pas fournir trop d'efforts et donc ils ne font pas de durs exercices parce qu'ils pratiquent le beach-volley par simple plaisir et là ils n'auront pas à faire des séances difficiles. Seul l'objectif qu'on s'est fixé peut nous amener à faire beaucoup d'efforts lors des séances d'entraînement. Même si les séances sont simples mais l'essentiel c'est d'obtenir de meilleures qualités pour bien performer.

Pour ceux qui pensent que les séances sont difficiles, nous pensons que c'est dû à la combinaison des aspects physique, technique, tactique et même parfois psychique. Parce que faire des mouvements, des déplacements, des courses sur du sable ne paraît pas simple.

En plus de cela, il y a la particularité du beach à maîtriser. Les balles en touches qui ne doivent pas tourner plus de 2 fois, les systèmes de jeu à connaître quand le contreur est à gauche, le défenseur doit couvrir le côté droit. Au fait, il ya trop des choses à maîtriser si vraiment on veut obtenir un bon rang.

L'appréciation des séances dépend des individus même avec des séances simples certains diront que c'est dure, avec des séances difficiles aussi certains diront que c'est facile ; l'essentiel c'est d'avoir les qualités requises pour faire une bonne compétition. En matière de sport seul, le travail paye et même dans la vie on réussit facilement quand on travaille dure.

QUESTION N°4 : Utilisez-vous des matériels durant vos séances ?

Tableau IV

Matériels	Ballon	Filet	Plots	Haies	Cerceaux	Elastique	Poids	Med Ball
N	26	26	8	5	3	10	13	18
%	100	100	30,8	19,2	11,5	38,5	50	69,2

Matériels	Oui	Non
N	26	14
%	65	35

Durant les séances d'entraînement, l'ensemble des équipes utilisent naturellement : le filet, les balles, et les antennes pour la maîtrise des gestes techniques et les systèmes de jeu. Mais en plus de cela nous notons l'utilisation des plots, des haies, des cerceaux pour le travail de l'explosivité. Il y a aussi certains qui utilisent des poids, des médecine ball pour les renforcements musculaires et des élastiques pour les travaux de détente. Cela consiste à l'attacher au dessus du filet puis d'attaquer la balle au dessus de l'élastique. L'utilisation de matériels est important cela permet de développer les qualités requises au Beach.

Par contre il y a des équipes qui n'utilisent que le ballon et le filet comme matériels par faute de moyens.

Rappelons qu'au Sénégal le beach n'est pas aussi développé et même les équipes de volley-ball n'ont pas les moyens de se procurer certaines choses. Il n'y a que très peu qui peuvent se procurer des matériels, des équipements

complets car ils sont sous-couvert d'une compagnie (CSE) ou par l'armée (ASFA).

Il y a aussi des gens qui pensent que la préparation physique au Beach ne nécessite pas de matériels. Pour eux, le travail se fait à la plage et se limite au filet et au ballon. Une fois à la plage ou sur une surface sablonneuse, ils feront des exercices de renforcements, des exercices de déplacements, de vitesse, de saut mais sans matériels. Pour eux, le matériel n'est pas trop important.

L'utilisation de matériel même si elle n'est pas obligatoire, elle permet de mieux développer les qualités requises au Beach-volley.

QUESTION N° 5 : Y-a t-il un travail spécifique pour chaque poste ?

Tableau V

Travail spécifique	Oui	Non
N	23	17
%	57,5	42,5

Nous avons remarqué sur la cinquième question qu'il y a une majorité (57,5%) qui pense qu'il y a un travail spécifique pour chaque poste et une minorité (42,5%) qui pense que chacun doit se parfaire sur tous les postes.

Pour ceux qui pensent qu'il y a un travail spécifique pour chaque poste, c'est parce que pour chaque spécialité il y a un préalable à acquérir pour maîtriser le geste. Par exemple pour faire la passe on aura besoin de travailler les déplacements sur le sable, les placements des appuis par rapport au filet ou par rapport à son attaquant parce qu'avec le sable ce n'est pas évident de faire une bonne passe. Pour l'attaque, il faudra d'abord s'habituer aux sauts sur le sable ce qui est différent en salle. Pour faire une bonne réception, il y a le placement des mains, la position des appuis parce que une balle peu être placée à un côté où seul un plongeon pourra servir vue la rapidité de la balle et après cela, si c'est à celui qui avait fait le plongeon qui doit revenir attaquer cela nécessite un préalable. Donc, pour le travail spécifique, il y a nécessité et certaines équipes font faire des déplacements, des placements, des appuis, des plongeurs, des roulades pour les passeurs et des sauts courses d'élan pour bien dominer la balle.

Pour ceux qui pensent qu'il n'y a pas nécessité de faire un travail spécifique pour chaque poste, c'est parce que selon eux, les deux joueurs sont appelés à changer de rôle à chaque moment de jeu.

Dans une situation de jeu, on sait que c'est tel joueur qui va attaquer quand un des deux réceptionne le premier et vice versa. D'ailleurs lors des tournois, c'est après une appréciation des joueurs que certains vont servir sur le moins bon comme ça l'attaque lui reviendra et ce n'est pas évident qu'il fasse une bonne réception et une bonne attaque. Donc là aussi la perfection dans les deux postes est nécessaire.

Nous pouvons dire que le travail pour les postes est spécifique mais que tous les deux joueurs sont appelés à maîtriser les différents techniques de jeu à savoir le service, la passe et la coordination dans les schémas défensifs. Les championnats de beach présentent certes des tailles et des morphologies avec des niveaux différents de maîtrise technique, mais tous en ont les qualités suivantes : la concentration, la passion, la discipline et l'effort absolu.

QUESTION N° 6 : D'après vous est-il nécessaire de faire une préparation physique avant la compétition ?

Tableau VI

Réponses	Oui	Non
N	39	1
%	97,5	2,5

Nous avons obtenu une majorité qui a répondu Oui et une minorité répondant au négatif. Nous pensons qu'avant toute compétition il faudrait au préalable une préparation physique qui permettrait d'être prêt physiquement, de se familiariser avec les gestes techniques. La préparation physique avant la compétition est nécessaire si on veut vraiment faire parti des leaders. Faire une compétition, sans auparavant faire la préparation physique, limite les chances de se performer.

Le beach-volley se joue sur du sable mouvant et c'est difficile puisqu'il y a que 2 joueurs dans chaque camps et si on n'est pas prêt ou bien si les qualités physiques requises ne sont pas réunies on ne fera pas une bonne compétition. Lors des éliminatoires, pour le Beach de la Zone II toutes les équipes qui étaient éliminées au premier n'étaient pas prêtes physiquement, certaines même avaient des lacunes techniques. Il y a même des paires qui avaient démissionné par faute de condition physique. C'était la même chose lors des UASSU 2010 au Lycée John Kennedy. Les filles de UGB maîtrisaient les différentes techniques, mais on sentait la fatigue en les voyant jouer, elles étaient épuisées à la fin de leur match contre l'équipe féminine de l'INSEPS. Même si ces dernières n'ont pas subi une préparation physique spécifique du beach mais avec l'entraînement qu'elles font à l'école, elles ont pu tenir physiquement. C'est pour juste montrer que la préparation physique est obligatoire pour une bonne compétition.

Pour ceux qui pensent qu'elle n'est pas nécessaire c'est parce qu'ils maîtrisent les techniques et pensent qu'avec une organisation tactique ils pourront s'en sortir. Mais s'il leur arrivait de rencontrer une équipe expérimentée comme eux et qui a fait sa préparation physique là ils auront des problèmes parce que le physique va jouer.

Rappelons que le beach est un sport qui exige des déplacements sur une surface sablonneuse et si une bonne condition n'est pas présente, on ne fera pas une bonne performance.

QUESTION N° 7 : Où et quand faites-vous vos séances ?

Tableau VII

Où	Plage/surface sablonneuse	Terrain de volley-ball	Quand	Matin	Soir
N	22	18	N	10	30
%	55	45	%	25	75

Pour cette question, nous pouvons dire que pour le “où“ qui signifie l’endroit où se passe les séances plus de la moitié ont répondu sur une surface sablonneuse ou à la plage et le reste ont répondu au terrain de volley-ball en salle.

Pour ceux qui ont choisi leurs séances sur le sable ou à la plage, c’est parce que c’est là qu’ils pourront bien faire les déplacements qu’exige le beach-volley.

Jouer au beach c’est difficile parce qu’il faudrait courir par-ci par là pour sauver une balle male réceptionner par son partenaire, pour faire une passe ou attaquer et sur une surface mouvante. En d’autres termes, c’est pour s’habituer aux différentes situations du beach-volley, à savoir le sable, le soleil, les déplacements, les plongeurs qui sont différents de ceux d’un gardien de but, que les gens s’entraînent sur le sable mouvant.

Pour ceux qui disent qu’ils le font au terrain de volley-ball, c’est parce qu’ils n’ont pas un espace sablonneux ou bien la plage est trop loin de leur domicile. Pour le Beach, on peut s’entraîner dans un terrain de volley-ball, mais l’essentiel c’est d’être dans la nature, c'est-à-dire dans un endroit ouvert avec la présence du sable, du soleil. Autrement dit le fait de jouer dans les conditions normales du beach, compte le plus.

Pour le “Quand“, c'est-à-dire le moment des séances entraînements, 75% ont répondu le soir et 25% le matin. Nous pensons que c’est l’activité

socioprofessionnelle qui pousse les gens à s'entraîner le soir. Le matin, beaucoup sont soit au travail, soit à l'école et n'ont le temps que le soir. Mais il y a comme ceux de l'ASFA qui s'entraînent le matin et le soir alternativement.

Nous avons remarqué parmi les réponses des entraîneurs que c'est au début de la saison qu'ils se préparent physiquement, certains durant les week end et des fois pendant les vacances, mais certainement c'est juste pour le simple plaisir parce que la préparation physique pour la compétition a des règles à respecter.

QUESTION N° 8 : Quels sont les exercices que vous faites durant les séances ?

Tableau VIII

Exercices	Physique	Tactique	Technique
N	74	6	42
%	185	15	105

Pour cette question, nous avons regroupé les différents exercices cités ci-dessous selon les aspects suivant à savoir les aspects techniques, tactiques et physiques.

Nous avons eu comme ils l'ont cité, des exercices d'attaques, de services, de réceptions mais tout ceci peut être classé dans l'aspect technique et c'est pourquoi nous pouvons dire que la technique est beaucoup plus travaillée dans les clubs. Quand on est bon techniquement avec un peu d'efforts et de volonté, on peut faire une bonne performance comme lors des UASSU l'équipe féminine de l'UGB était meilleure face à celle de l'IPD qui était prête physiquement, mais du côté technique ça laissait à désirer. Il y a aussi des exercices de sauts en extension, de contre attaques, les courses de vitesse, des déplacements avant-arrières, latéraux, des exercices d'explosivité, de puissance, de renforcements, des plongeurs, des roulades pour éviter les chocs, des circuits training, des exercices d'endurance. Nous avons classé ces éléments dans l'aspect physique parce que c'est en rapport avec le corps humain et ça permet de développer la faculté d'accomplir des actes moteurs. Si nous comparons les réponses dans les aspects techniques et physiques, nous pourrions dire que les équipes travaillent le plus sur l'aspect physique. Ceci est normal car si 2 bonnes paires se rencontrent seul l'aspect physique fera la différence ça sera soit la vitesse d'exécution soit l'endurance.

Pour la tactique, il y a que très peu d'équipe qui y travaillent mais aussi la développer permet une meilleure organisation dans le match. On saura qui va réceptionner le premier et qui va défendre la diagonale ou le couloir.

Comme nous l'avons déjà dit à la question 5 les qualités requises sont très importantes et sont à respecter.

QUESTION N° 9 : Qui est ce qui dirige vos séances à l'entraînement ?

Tableau IX

Dirigeant	Entraîneur	Joueur	Préparateur physique	Entraîneur-joueur	Tous
N	15	18	2	2	2
%	37,5	45	5	5	5

Pour cette question, la majeure partie a répondu que c'est un joueur qui dirige les séances d'entraînement. Un autre groupe inférieur à la majorité dit que c'est l'entraîneur qui dirige les séances. Une infime partie dit que les séances sont dirigées parfois par un préparateur physique. Un pareil nombre dit que les séances sont dirigées parfois par un joueur parfois par un entraîneur.

Pour ceux qui disent que c'est un joueur qui dirige les séances c'est parce qu'aussi au Sénégal, beaucoup de joueurs ont le diplôme de 1^{er} et 2^{ème} degré d'entraîneur international, c'est ce qui fait qu'ils peuvent aussi diriger les séances d'entraînements. D'autres par contre c'est par rapport à leur ancienneté, à leur expérience du sport. Parfois le coach peut aussi lui donner des consignes afin de diriger la séance.

Il y a qui ont répondu que c'est l'entraîneur qui dirige les séances puisque c'est lui qui est appelé à présenter une bonne équipe capable de faire de bonnes performances. Il doit maîtriser les principes de la préparation physique afin d'apporter les qualités requises à ses joueurs.

Pour ceux qui disent que c'est le préparateur physique qui dirige les séances, là nous pourrions dire qu'il n'y a pas beaucoup de préparateur physique qualifiés or normalement la préparation physique revient au préparateur mais par faute de moyens et de spécialisations ; la majeure partie des gens le font par expérience.

Il y a aussi certains qui pensent que l'entraîneur comme le joueur peut diriger les séances du fait de l'expérience, de la connaissance du sport. Cela peut porter préjudice dès fois parce qu'on peut ne pas maîtriser certaines règles (principes) de la préparation physique et cela risque de provoquer la mauvaise adaptation ou le surentrainement. Certains pensent que n'importe qui peut faire la préparation physique l'essentiel pour eux c'est d'être au terrain et faire des exercices physiques ou jouer un match. Pour la préparation physique ce qui est recommandé c'est que ce soit un préparateur physique qualifié qui la dirige pour permettre aux joueurs d'avoir les bonnes qualités physiques, techniques requises. Même si c'est un joueur ou un entraîneur qui dirige la préparation physique ce qui compte c'est de maîtriser les concepts de la préparation physique.

QUESTION N° 10 : connaissez-vous quelques avantages de la préparation physique, justifiez votre réponse.

Tableau X

Avantages	Oui	Non
N	40	0
%	100	0

Pour cette question, nous avons reçu beaucoup d'avantages tels que la prévention de la fatigue et des blessures (25%), la maîtrise des gestes techniques (5%), une bonne condition physique (37,5%), bonne récupération (12,5%), une meilleure détente, souplesse, force (2,5%), une bonne santé (5%), la résistance (7,5%), renforcement de la force physique (5%), une surcompensation (2,5%), apte et confiant (2,5%), la réponse aux exigences de la compétition

Si nous faisons un regroupement des données, nous aurons un grand pourcentage pour la bonne condition physique parce que la préparation physique vise le corps humain en premier lieu, sa motricité et quand on le développe, on obtiendra une bonne condition physique. Les avantages de la préparation physique sont surtout la bonne condition physique, la bonne récupération et la santé.

QUESTION N° 11 : Connaissez-vous quelques inconvénients de la préparation physique ? justifiez votre réponse

Tableau XI

Inconvénient	Oui	Non
N	19	21
%	47,5	52,5

Nous avons une majorité (35%) qui pensent qu'il n'y a pas d'inconvénients là nous pourrions dire que cela a été fait selon les normes de la préparation. Le respect des principes de la préparation physique ne produit que de bons résultats d'où 17,5% de la population a pensé la même chose (ce qui a donné au tableau 52,5%). Les lois de la préparation sont à respecter et c'est cela qui permet d'avoir les aptitudes pour faire une bonne performance. Cependant on peut se blesser durant la préparation physique en faisant de mauvaises réceptions, ou bien avec le mauvais état des terrains et des plages qui ne sont pas entretenues, on s'y blesse mais c'est surtout des blessures qui ne sont pas liées directement à la préparation à moins de tricher. C'est pourquoi certains disent (47,5%) qu'il y a des inconvénients comme des déchirures, des accidents musculaires, des entorses, des fractures, de la fatigue. D'autres ont coté des déformations physiques là c'est normal parce que le corps s'est adapté aux stimuli et cela développe les différentes parties du corps mais cela peut être un complexe chez les filles qui évitent d'avoir de gros biceps.

Il y a certains qui disent qu'avec le manque de moyens financiers, ils ont une mauvaise alimentation et ceci fait qu'ils épuisent leurs réserves énergétiques. Mais cela n'est pas forcément la raison car on a vu des gens issus des pays pauvres et qui sont champions du monde devant d'autres qui sont des pays riches. L'exemple de Ami Mbacke Thiam qui s'entraînait en ce temps là au Sénégal. L'essentiel c'est de ne pas avoir le complexe d'infériorité mais de respecter les consignes.

QUESTION N°12 : Que pensez-vous de la préparation physique ?

Tableau XII

Préparation physique	Très importante	Peu importante	Inutile
N	40	/	/
%	100	/	/

Là, nous pouvons noter que la majorité de la population a répondu que c'est très important. La préparation physique est incontournable pour un sportif. Certains disent qu'elle revalorise les formes physiques, tactiques et techniques d'un sportif lorsqu'on le fait au bon moment et quand on respecte les lois. Elle permet une bonne performance lors des compétitions parce que lors des éliminatoires pour le beach de la Zone II à l'ASFA beaucoup d'équipes ont été éliminées physiquement, d'autres avaient même porté forfait. Le beach volley exige des aptitudes physiques et quand elles ne sont pas réunies, on risque d'être éliminé dès les premiers tours.

PROPOSITION

Nous avons essayé, tout au long de notre étude, de proposer les référentielles de la préparation physique au beach volley, sa pratique et son appréciation dans les différentes équipes.

Nous avons remarqué que toutes les équipes font la préparation physique avant la compétition et la qualité physique est la plus développée. Nous avons noté beaucoup d'exercices permettant de la travailler. Il y a aussi d'autres qualités travaillées comme la technique pour la familiarisation avec les différents gestes et la tactique pour une meilleure circulation dans le jeu. Il reste à voir si réellement toutes ces qualités sont développées.

Nous allons maintenant nous concentrer sur la nécessité de faire la préparation physique au beach volley.

Les exigences du beach volley ont amené les joueurs à maîtriser les gestes techniques, le règlement et à avoir une bonne condition physique. Parce que faire du sport sur une surface sablonneuse à une certaine profondeur (40cm) n'est pas facile.

Seul deux joueurs doivent couvrir un camp de 8x8m qui est sablonneux. La différence avec le volley-ball en salle est qu'au beach il n'y a pas de remplaçant, en cas de blessure d'un partenaire l'équipe risque de perdre le match et il y a aussi très peu de temps mort (un seul temps-mort par set). Le ballon, est lourd (260 à 280g). Le sable mou peut réduire le saut vertical et minimiser la vitesse et l'angle du ballon attaqué en puissance, des fois sous un soleil chaud qui réchauffe même le sable.

Avec l'intelligence de jeu des joueurs à mettre les adversaires dans des situations défavorables c'est-à-dire placer des balles où l'adversaire doit fournir un effort absolu pour non seulement sauver la balle mais revenir la

faire passer dans l'autre camp et sans faire de faute technique. Rappelons aussi qu'au beach le renvoi de la balle dans le camp adverse exige une position perpendiculaire du bassin et des épaules par rapport au filet si c'est en touche haute, les balles placées à main ouverte ne sont pas autorisées.

Les déplacements comme nous l'avons dit sont difficiles à cause du sable mou et du climat. Cela exige une préparation physique et un entraînement spécial pour avoir une certaine puissance et une explosivité dans les différentes actions de jeu.

Le beach volley devient de plus en plus structuré et professionnel. Les joueurs de haut niveau s'entraînent durant 10 mois dans l'année. Les nouvelles formes d'entraînement comprennent quotidiennement 2 heures d'exercices et 2 heures de préparation à la compétition. Vu les conditions difficiles d'entraînement au beach certains joueur de salle viennent se préparer pour leur compétition de volley-ball. La préparation physique est très importante au beach comme dans les autres sports parce que ce qu'on a vu lors des UASSU 2010 et des éliminatoires pour le beach de la Zone II nous a prouvé combien la préparation physique est nécessaire. Beaucoup d'équipes étaient éliminées par faute de condition physique certaines mêmes avaient démissionné parce qu'elles ne pouvaient plus tenir d'autant plus qu'au beach il n'y a pas une durée déterminée. Un match de beach peut durer en moyenne 30 minutes et la condition physique avec une explosivité et une certaine puissance dans les réactions, en plus aussi des qualités techniques et tactiques peuvent nous permettre de terminer le match avec une bonne performance.

De part ce constat nous dirons que les lois de la préparation physique sont à respecter pour que les joueurs puissent en bénéficier pour développer les qualités requises au beach volley.

Compte tenu des résultats obtenus au cours de notre étude nous allons proposer un plan de préparation physique au beach volley.

Plan de préparation physique au beach volley

La préparation physique est une étape très importante pour la saison d'un beacheur, elle ne doit pas être prise à la légère. Pour cela l'entraîneur ou le préparateur physique quelque soit celui qui s'en charge il doit maîtriser les lois et la répartition de la préparation physique en deux phases : la préparation physique générale et la préparation physique spécifique.

Durant la préparation physique générale l'entraîneur doit tenir compte du calendrier de la compétition et la reprise d'entraînement de ses joueurs pour pouvoir développer harmonieusement les qualités motrices.

Pour cela l'objectif ici sera de développer les qualités physiques et psychiques afin que les joueurs puissent fournir des efforts physiques absolus avec une certaine concentration, une volonté comme il en sera le jour de la compétition.

Pour la préparation physique spécifique elle doit être en adéquation avec le beach volley et se fonde sur un travail différencié. Elle prend en compte les contraintes du calendrier, afin d'amener l'équipe à son état de forme optimum lors des matchs les plus importants. Il sera nécessaire de développer les qualités techniques et tactiques pour une maîtrise des

différents gestes techniques et une meilleure organisation dans le terrain. Elle prend en compte également les aspects spécifiques du Beach Volley.

Energétique

Un des problèmes posés à l'entraînement du beach concerne le modèle d'effort. Les matchs durent en moyenne 30 mn. A l'intérieur de cette durée globale, les échanges et les arrêts ne durent quelques secondes. On peut cependant dire que l'entraînement consiste à travailler les processus aérobies nécessaires pour satisfaire la durée maximale du match ; il doit également faire appel aux processus anaérobies alactique pour satisfaire les séquences brèves qui par leur accumulation risquent de se développer vers des processus anaérobies lactiques.

La répartition dans la saison réalisée en fonction du calendrier sportif varie en fonction de 2 facteurs primordiaux :

Le volume qui correspond à l'ensemble des actions réalisées, comptabilisées soit en répétition, soit en nombre de séries, soit en temps d'action.

L'intensité ou la densité qui représente la répartition des actions dans le temps.

Mésocycle de 6 semaines à la préparation physique au beach volley

Première semaine	<ul style="list-style-type: none">-endurance (continue, intermittent)-force (pliométrie, sauts, squads...)-souplesse-technique-psychique
Deuxième semaine	<ul style="list-style-type: none">-endurance (continue, intermittent)-vitesse d'exécution-coordination-souplesse-psychique
Troisième semaine	<ul style="list-style-type: none">-vitesse d'exécution-force (max, vitesse, endurance)-endurance-souplesse-tactique

<p>Quatrième semaine</p>	<ul style="list-style-type: none"> -endurance -souplesse -vitesse d'exécution -technique -coordination -force (max, vitesse)
<p>Cinquième semaine</p>	<ul style="list-style-type: none"> -endurance -force (max, vitesse, endurance) -vitesse d'exécution -souplesse -coordination
<p>Sixième semaine</p>	<ul style="list-style-type: none"> -endurance -coordination -souplesse -technique -vitesse d'exécution -force(max, vitesse, endurance) -tactique

JOUEURS CELEBRES

De nos jours le Brésil est sans doute la nation qui fournit le plus grand nombre de grands joueurs, ceci en raison de sa domination sur le beach volley mondial notamment féminin, la plupart des joueurs célèbres sont issus de ce pays ainsi que des Etats-Unis.

Kerri Walsh, Misty May, Karch Kiraly, Marcio Araujo, Adrianna Behar, Shelda, Bede, Ricardo Alex Santos ou Emmanuel Rego

COMPETITIONS MAJEURES

- Swatch FIVB beach volley world tour (mondial annuel)
- Swatch FIVB world championship (mondial, bisannuel années impaires)
- Jeux olympiques
- AVP Pro beach volley ball tour (nord américain essentiellement annuel)

CONCLUSION

CONCLUSION GENERALE

Au fil de notre étude nous avons voulu montrer combien la préparation physique au beach-volley était importante en commençant par ses différents principes et ses règles. C'est un sport attrayant et sa performance exige une bonne condition physique mais aussi une bonne maîtrise de la technique et de la tactique.

Le beach se joue à deux sur une surface sablonneuse, un camp de 8x8m à couvrir et sans remplaçant et très souvent sous le soleil. Les conditions de jeu sont difficiles par rapport au volley en salle. C'est pour cela toutes les paires se préparent physiquement, techniquement et tactiquement avant d'entamer la compétition. Ils travaillent les différents aspects à savoir la technique, la tactique, le physique surtout, et un peu le physique. La majeure partie des équipes ont les qualités requises qu'on a cité ci-dessus mais pas entièrement parce que, faisant parti des arbitres lors des UASSU et lors des éliminatoires pour le beach de la zone II, nous pouvons dire que soit la préparation physique est faite par des gens qui ne sont pas des spécialistes soit les joueurs trichaient lors des séances d'entraînement. Les joueurs se fatiguaient vite.

Rappelons aussi qu'au Sénégal il n'y a pas assez de spécialistes pour la préparation physique et c'est dans tous les sports confondus. Le manque de moyens y influe aussi.

Les frais pour la formation des préparations physiques sont très chers et vu le financement du Ministère au Volley-ball comparé au foot, faire une formation pareille ce n'est pas donné à n'importe qui. Les équipes ont même parfois des problèmes d'équipements, de déplacement pour jouer un

match c'est très difficile dans des conditions pareilles pour développer le volley et même le beach.

En d'autres termes nous pouvons dire que le manque de moyen financier fait parti des éléments qui handicapent la bonne préparation physique des équipes au Sénégal.

Le beach volley et le volley en salle doivent être soutenus comme les autres sports mais aussi sa promotion commence par l'ensemble de leur propre population afin qu'il y ait un plus grand public au volley-ball.

BIBLIOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

Mémoire de maîtrise de Foromo DIOP : Importance de la préparation physique chez le gardien de but

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

Renato MANNO : Les bases de l'entraînement sportif, Edition revue EPS

Dr Berthold FROEHNER : Volley Ball, l'entraînement par les jeux situation de jeu à l'entraînement Edition Vigot 1993

Miloslav EJEM : FIVB : Manuel de l'entraîneur niveau 1.Chap.18 : Théorie de l'entraînement

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

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

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

Dictionnaire Larousse

ANNEXE

QUESTIONNAIRE

Le présent questionnaire qui vous est soumis, s'inscrit dans le cadre d'un mémoire en STAPS (sciences et technique en activité physique et sportive) et porte sur l'importance de la préparation physique au beach volley. Il est destiné à recueillir des informations qui seront exploitées exhaustivement et uniquement dans le cadre de cette recherche.

Nous vous garantissons une utilisation des résultats sous un parfait anonymat. Nous vous remercions de votre précieuse collaboration pour la réussite de ce travail.

IDENTIFICATION

Sexe :

Age :

STATUT

Joueur :

club

Entraîneur :

paire :

1-citez les aspects qui composent la préparation de votre équipe.

2-Sur quel aspect travaillez- vous le plus ?

-technique

-tactique

-physique

-psychique

-autre-----

3-comment sont vos séances d'entraînement durant la préparation physique ?

-difficile -simple

-autres remarques-----

4-utilisez-vous des matériels durant vos séances ?

-si oui citez-les-----

-si non pourquoi-----

5-y-a-t-il un travail spécifique pour chaque poste ?

-oui décrire-----

-non pourquoi-----

6-D'après vous est-il nécessaire de faire une préparation physique avant la compétition ?

-oui - non

7-ou et quand faites vous vos séances ?

8- Quels sont les exercices que vous faites durant les séances ?

Expliquez votre

Réponse-----

9- Qui est ce qui dirige vos séances à l'entraînement ?

-entraîneur - joueur - préparateur physique

Autre-----

10- Connaissez vous quelques avantages de la préparation physique ? justifiez votre réponse.

-----11- Connaissez-vous quelques inconvénients de la préparation physique ? justifiez votre réponse.

12- Que pensez-vous de la préparation physique ?

-très importante -peu importante -inutile
