

ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



AU TRAVERS DE CES FICHES,
VOUS TROUVEREZ :

- ✓ Quelques clés pour bien baliser l'échauffement
- ✓ Quelques propositions d'échauffement sans ballon
- ✓ Quelques propositions d'échauffement avec ballon
- ✓ Quelques propositions de renforcement musculaire

QUATRE CLÉS IMPORTANTES

CLÉ 1 :
L'échauffement est un temps de transition entre l'activité quotidienne et l'activité sportive.

CLÉ 2 :
Il doit être progressif, varié, ludique, en musique éventuellement et doit permettre une entrée dans la séance rapidement.



CLÉ 3 :
Être inventif et proscrire les traditionnels tours de terrain en « courant ».

CLÉ 4 :
L'animateur doit en être le pilote, le régulateur, et vérifie que les situations proposées sont réalisées.

ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



FAMILLE

Échauffement
miroir

EFFECTIF

Collectif

BOÎTE À OUTILS

1 sono



Consignes de réalisation :



FONCTIONNEMENT EN MIROIR
(L'ANIMATEUR FAIT FACE AU GROUPE),
OU EN CERCLE



GESTUELLES DE VOLLEY (MANCHETTE,
CONTRE, PLONGEON, ETC.)



ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE ET
CARDIO-RESPIRATOIRE,
SUR FOND MUSICAL



MOBILISATIONS ARTICULAIRES AUTOUR
D'EXERCICES DE CARDIO-TRAINING



COMBINAISON DE MOBILISATIONS
ARTICULAIRES (FLEXION-EXTENSION,
ROTATION, CERCLES DE BRAS, FENTES
LATÉRALES POUR TOUCHER LE PIED
OPPOSÉ, TORSION AU SOL, ETC.)



EXERCICES DE RENFORCEMENT
MUSCULAIRE (GAINAGE DYNAMIQUE,
MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS...)



AUGMENTATION PROGRESSIVE
DU RYTHME



DÉPLACEMENTS VARIÉS (PAS CHASSÉS,
MONTÉES DE GENOUX, TALONS-FESSES
MULTI DIRECTIONNELS...)

Remarque :

Porter attention au positionnement de départ, en prenant garde à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre les pratiquants et qu'ils soient à distance des murs, poteaux et autres éléments de l'environnement.

Variable :

Fonctionnement par paires, un pratiquant guide, l'autre reproduit en miroir.

ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



2. ENTRER DANS LA SEANCE PAR UNE SOLLICITATION CARDIO VASCULAIRE

FAMILLE

Échauffement
parcours moteur

EFFECTIF

Collectif

BOÎTE À OUTILS

6 plots, échelle de rythme,
coupelles, matériel de
renforcement musculaire
(élastique, coussin d'équilibre,
medecine ball, etc...)

Consignes de réalisation :



MATÉRIALISER UN PARCOURS MOTEUR SUR LE POURTOUR ET À L'INTÉRIEUR DU TERRAIN DE VOLLEY, À L'AIDE DE COUPELLES, TAPIS, BANCs, CERCEAUX, ÉCHELLES DE RYTHME...



ALTERNER DES ATELIERS DE DÉPLACEMENTS VARIÉS, SLALOMS, DÉPLACEMENTS SPÉCIFIQUES VOLLEY, MOTRICITÉ SUR ÉCHELLE DE RYTHME, SAUTS VARIÉS, ÉQUILIBRES, GAINAGES, TIRAGES AVEC ÉLASTIQUES, LANCÉS DE MEDECINE BALL...



AUGMENTATION PROGRESSIVE DU RYTHME

Variables :

Travailler sous forme de circuit en veillant à la durée ou au nombre de répétition de manière à ne pas créer d'embouteillage à l'arrivée sur les ateliers.

Travailler au temps par atelier, l'animateur time les rotations

Remarque :

Il est important de veiller à une entrée progressive dans l'activité, ainsi qu'à limiter les temps de coupure pour cause de surnombre en début d'atelier.

ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



3. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

Échauffement

EFFECTIF

1 + 1 / A et B

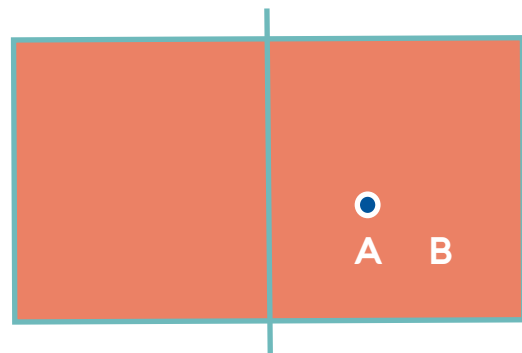
BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour deux

Consignes de réalisation :



A LANCE LE BALLON PAR-DESSUS LE FILET VERS L'AUTRE CÔTÉ DU TERRAIN, ET DOIT LE RÉCUPÉRER AVANT LE SECOND REBOND ; IL LE RENVOIE SUR **B** ET VIENT SE PLACER DERRIÈRE **B**.



B FAIT LA MÊME CHOSE.

Variable :

Le premier envoi se fait en passe.
Et/ou le renvoi vers **B** se réalise par un contrôle et une passe.

Remarque :

Préciser les distances d'évolution de manière à ce que les joueurs soient en situation de réussite.



ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



4. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

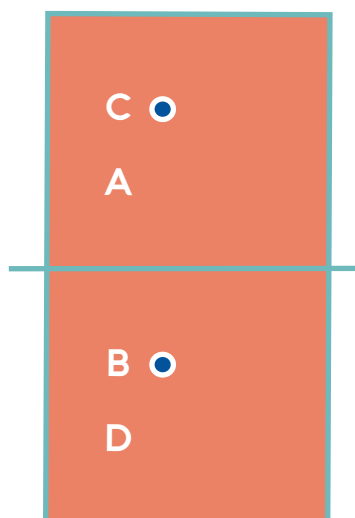
Échauffement

EFFECTIF

4 / A, B, C et D

BOÎTE À OUTILS

2 ballons pour quatre



Consignes de réalisation :

A ET B S'ÉCHANGENT LE BALLON EN LANCERS PAR-DESSOUS EN SE DÉPLAÇANT DE DROITE À GAUCHE, SOUS LE FILET EN POSITION FLÉCHIE ;



PENDANT CE TEMPS, C ET D S'ÉCHANGENT LE BALLON EN LANCER TYPE TOUCHE DE FOOTBALL; DÈS QUE C OU D N'A PAS LE BALLON, IL DOIT ALLER TOUCHER LE MUR DU FOND PAR EXEMPLE.



4 ÉCHANGES ET AB CHANGENT DE RÔLE AVEC CD.

Variables :

Les échanges entre A et B peuvent se faire en manchette.
Les échanges entre C et D peuvent se faire en contrôle passe (attention à la distance entre les joueurs).

Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.



ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



5. ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

Échauffement

EFFECTIF

4 / A, B, C et D

BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour quatre,
terrain de 3 mètres
de large max



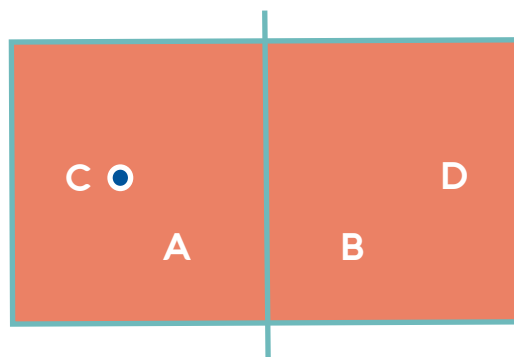
Consignes de réalisation :



A ET C CONSTRUISSENT EN 3 TOUCHES,
DANS LES 3 MÈTRES. LE RENVOI VERS
BD S'EFFECTUE EN PASSE.



LA RÉCEPTION BD S'EFFECTUE EN
ATTRAPER LANCER ET CONSTRUCTION
EN 3 TOUCHES OU 4 ;
LE NON RÉCEPTIONNEUR DEVIENT
PASSEUR. SOIT LE PASSEUR FAIT UN
CONTRÔLE AVANT PASSE AU
RÉCEPTIONNEUR, SOIT L'ATTAQUANT
FAIT UN CONTRÔLE AVANT RENVOI.
PENDANT CE TEMPS, AC SONT SORTIS
DU TERRAIN ET REVIENNENT SE PLACER
DANS LES 3 MÈTRES POUR JOUER



Variables :

Les échanges entre A et B peuvent
se faire en manchette.

Les échanges entre C et D peuvent
se faire en contrôle passe (attention
à la distance entre les joueurs).

Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



6. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

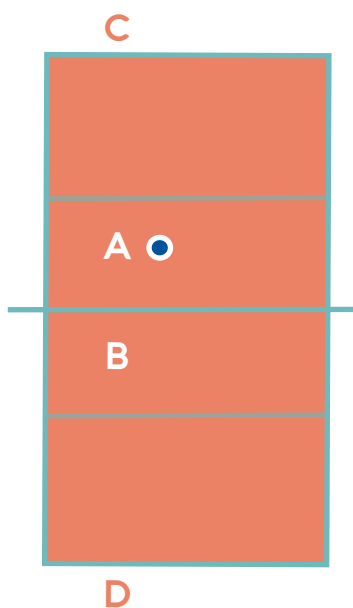
Échauffement

EFFECTIF

4 / A, B, C et D

BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour quatre,
terrain de 3 mètres
de large max



Consignes de réalisation :



DANS LES 3 MÈTRES, A CONTRÔLE ET PASSE SUR B ET VA TOUCHER LA LIGNE DE FOND, C RENTRE SUR LE TERRAIN QUAND A EST À SES CÔTÉS. B CONTRÔLE ET RENVOIE SUR C ...

Variables :

C peut rentrer quand B touche le ballon.
Tout se joue en manchette.
Contrôle en manchette et renvoie en passe
ou inversement.

Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.



ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



7.1. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

Renforcement / Préparation physique générale



Squat

Pompes (sur
les genoux
ou pas)

Fente
arrière

Duel face à face
sur espace réduit :
toucher la
genouillère

Montées sur
banc pieds joints
ou poser un pied
alternativement

Gainage
araignée : face
au sol, les 4
appuis écartés

Travail
échelle de
rythme

Equilibre sur un
pied dans un
cerceau : déplacer
une coupelle
à l'extérieur
du cerceau



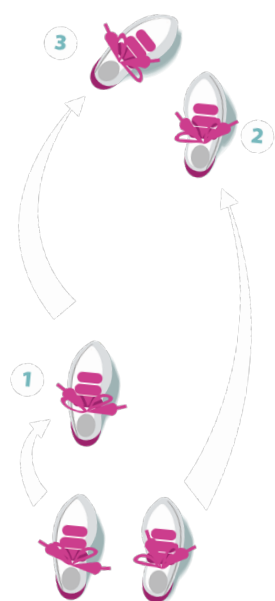
ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



7.2. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

Renforcement / Préparation physique générale



Fente
arrière

Gainage

Chaise
contre le mur
15 secondes
plus saut

Dos vers le sol,
main en appui
sur une chaise :
flexion membres
supérieurs

Pieds de chaque
côté d'un banc,
sauter pieds joints
sur banc

Gainage
« dorsaux »

Lancer med ball
léger contre un
mur type touche
de football

Faire rouler
1 cerceau,
le rattraper et
tourner autour



ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



7.3 EXPLICATIONS

✓ SUR CES DEUX FICHES DE RENFORCEMENT, IL EST NÉCESSAIRE DE RESPECTER :
L'ALTERNANCE TEMPS DE TRAVAIL OU NOMBRE DE RÉPÉTITIONS ET LE TEMPS DE
RÉCUPÉRATION LE NOMBRE DE SÉRIE OU DE ROTATIONS LA BONNE EXÉCUTION DES GESTES

✓ EN TERMES D'ORGANISATION, VEILLER À ALTERNER LES ATELIERS DE MANIÈRE À NE PAS
SOLLICITER LES MÊMES GROUPES MUSCULAIRES OU TYPE D'EXERCICES CONSÉCUTIVEMENT

✓ EN TERMES DE GESTION DE L'ESPACE, CES SITUATIONS PEUVENT ÊTRE RÉPARTIES SUR UNE
TERRAIN, SUR UN SEUL CÔTÉ DU FILET, AUTOUR DU TERRAIN POUR LAISSER LA PLACE À DES
SITUATIONS AVEC BALLONS...
ELLES PEUVENT RESTER EN PLACE SUR UN CRÉNEAU OUVERT, POUR QUE CHAQUE PRATIQUANT
PUISSE PASSER PAR CES ATELIERS AVANT DE RENTRER SUR LA PARTIE VOLLEY PAR EXEMPLE
(PRÉVOIR DES FICHES DESCRIPTIVES...)

✓ EN TERMES DE GESTION DES EFFECTIFS, POSSIBILITÉ DE
TRAVAILLER PAR PAIRE : UN TRAVAILLE, L'AUTRE RÉCUPÈRE /
PAR TRIPLETTE, SUR 2 TYPES D'EXERCICES :
DEUX TRAVAILLENT, UN RÉCUPÈRE...

