



Matrice du développement en volleyball

VERSION : 5 novembre, 2025

Remerciements

VOLLEYBALL CANADA TIENT À REMERCIER LES PERSONNES SUIVANTES POUR LEUR CONTRIBUTION :

AUTEURS PRINCIPAUX

James Sneddon
Kyle Paquette
Jason Boivin
Michael Cook

CONTRIBUTEURS ET CONTRIBUTEURICES

Dawna Sales, Ian Halliday, Kerry MacDonald, Ed Drakich,
Ryan MacDonald, Julien Boucher, Nicole Ban, Louis-
Pierre Mainville, Josh Nichol, Ashlen Leonard,
Richard Sylvester, Melissa Healy, Alain G. Marion, Paul Gamble

TRADUCTION

Alain G. Marion

MISE EN PAGE/CONCEPTION

paul@pauledwardsdesign.com

Copyright ©2025 Volleyball Canada

Tous droits réservés. Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite ou transmise à des fins commerciales sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électroniquement ou mécaniquement, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information dans un système de récupération, sans la permission de Volleyball Canada.

Table des matières

4	Un sport, trois disciplines	25	Tolérance structurelle
5	À propos de ce document	26	Évaluations physiques – Protocoles
6	Piliers du développement du volleyball – Axé sur la personne	27	Évaluations physiques – Données normatives
7	Pilier « personne »	28	Pilier « joueur et joueuse »
9	Besoins communs	29	Apprendre à s'entraîner
10	Connexion	30	S'entraîner à s'entraîner – Intérieur
11	Considération	31	S'entraîner à s'entraîner – Plage
12	Courage	32	Apprendre la compétition – Intérieur
13	Pilier « athlète »	33	Apprendre la compétition – Plage
14	Apprendre à s'entraîner	34	S'entraîner à la compétition – Intérieur
15	S'entraîner à s'entraîner : Garçons	35	S'entraîner à la compétition – Plage
16	S'entraîner à s'entraîner : Filles	36	Apprendre à gagner et s'entraîner à gagner
17	Apprendre la compétition : Garçons	37	Évaluations des habiletés techniques – Protocoles
18	Apprendre la compétition : Filles	38	Évaluations des habiletés techniques – Données normatives
19	S'entraîner à la compétition	39	Planification de programme et périodisation
20	Apprendre à gagner et s'entraîner à gagner	40	Planification des séances d'entraînement
22	Vie active	41	Glossaire
23	Alimentation		
24	Sommeil		

Volleyball Canada

Un sport trois disciplines



PHOTOS :
FIVB/WorldParaVolley

À propos de ce document

La MATRICE du développement de Volleyball Canada a deux objectifs principaux : (1) servir de guide aux entraîneurs et aux entraîneuses et (2) orienter les contenus du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Elle présente de façon détaillée tout ce que l'athlète devrait être capable de faire à chaque stade de son développement à long terme. Elle s'appuie sur le document CADRE suivant :

Feuille de route du volleyball canadien : développement à long terme 3.0

Le présent document, intitulé la MATRICE DU DÉVELOPPEMENT, contient cependant des informations ayant un lien plus direct avec l'entraînement. Il propose des réponses aux questions suivantes :

- Que dois-je enseigner?
- Quand dois-je l'enseigner?
- À quoi ressemble le succès?

La MATRICE se veut un document de référence pratique que vous pourrez consulter au moment de planifier vos séances d'entraînement. Le diagramme ci-dessous montre les différents outils qui peuvent orienter le travail que vous faites auprès des athlètes. Volleyball Canada et les associations provinciales/territoriales ont fourni des lignes directrices pour les trois premières étapes (cadre, matrice, plans périodisés). Ces différents documents contiennent des recommandations pratiques qui pourront guider vos choix au moment d'élaborer vos plans de séance.

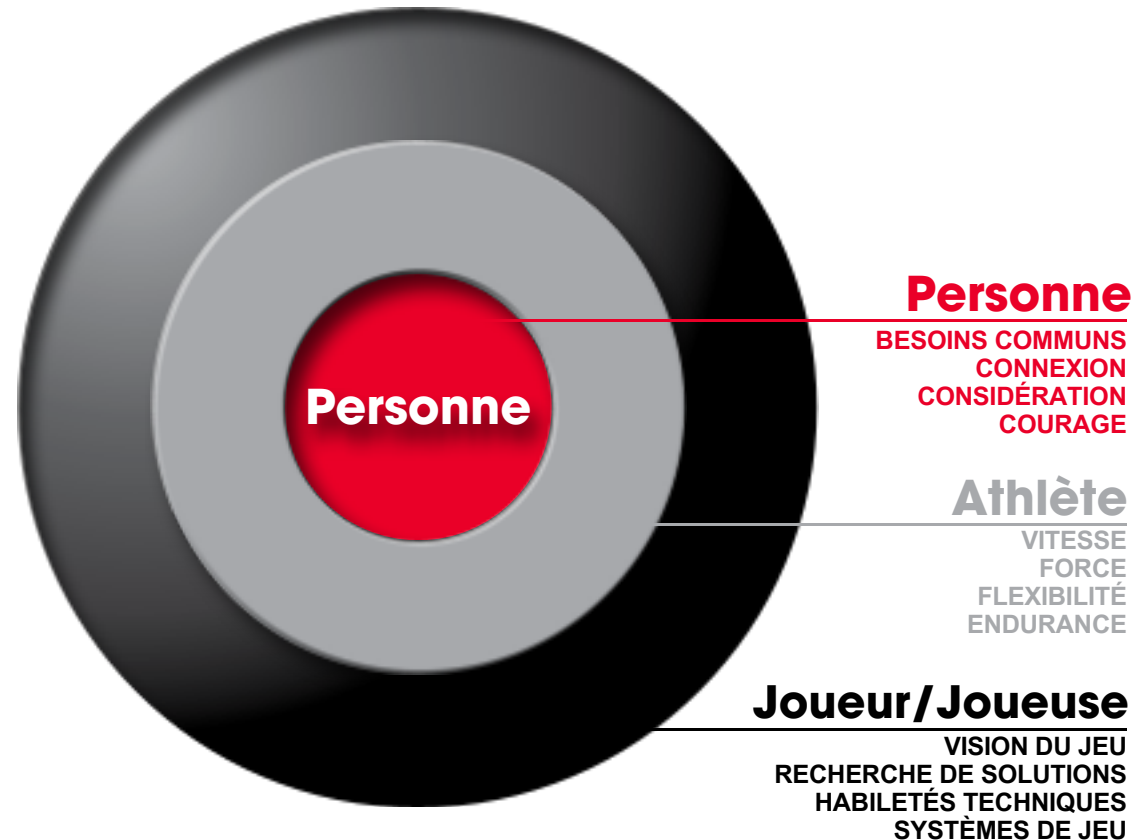


La matrice contient des lignes directrices décrivant ce qu'il faut faire pour favoriser un développement optimal des athlètes (le « QUOI »). Elle suggère également « QUAND » on doit le faire. Les aspects en lien avec « COMMENT s'y prendre » sont pour leur part abordés lors des formations du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), dans différentes ressources éducatives ou encore dans le cadre de séances de perfectionnement professionnel.

Matrice du développement en volleyball

Axée sur la personne

L'approche axée sur la personne que préconise Volleyball Canada reconnaît que la satisfaction des besoins humains fondamentaux est la pierre angulaire du développement. Les entraîneurs et les entraîneuses ont souvent tendance à négliger cette réalité et à présumer que ces besoins ont déjà été satisfaits à l'extérieur du sport. Par conséquent, plusieurs envisagent leur rôle uniquement sous l'angle de l'enseignement des techniques ou des systèmes de jeu. Un tel état d'esprit peut nuire au développement holistique et à l'épanouissement de la personne, de l'athlète ou encore du joueur ou de la joueuse. Volleyball Canada recommande plutôt de prioriser les BESOINS COMMUNS, d'aider les athlètes à ÉTABLIR DES LIENS ou des CONNEXIONS et de les inciter à faire preuve de CONSIDÉRATION et de COURAGE – à la fois dans le cadre des activités de volleyball et dans la vie quotidienne.



Le PILIER PERSONNE

Le pilier PERSONNE compte 4 principales dimensions.

Chaque dimension comprend de 2 à 4 éléments.

Cette liste non exhaustive de dimensions et d'éléments propose néanmoins certaines priorités. Celles-ci reflètent les aspects clés qui sont nécessaires au bien-être et à l'épanouissement de chaque individu.



Les informations figurant dans le pilier PERSONNE peuvent être appliquées à toutes les étapes du DLT.

ÉLÉMENTS	DÉFINITIONS/ÉNONCÉS DE RÉSULTATS	COMPÉTENCES OU ACTIONS NÉCESSAIRES
BESOINS COMMUNS		
ASPECTS PHYSIOLOGIQUES	Les athlètes ont accès à l'eau potable, ainsi qu'à l'air pur, se nourrissent, s'hydratent et n'ont pas de déficit de sommeil.	Les entraîneurs font la promotion de ces besoins de base; au besoin, ils signalent les situations à risque aux autorités compétentes.
SÉCURITÉ	Les athlètes ont accès à un logement adéquat, à la sécurité physique/émotionnelle/psychologique, aux soins de santé.	
APPARTENANCE	Les athlètes ont une relation privilégiée, intime et positive avec les membres de leur famille et leurs amis.	
ESTIME DE SOI	Les athlètes affichent un niveau de prestige adéquat et éprouvent un sentiment d'accomplissement.	
CONNEXION		
AU MOMENT PRÉSENT	Les athlètes font preuve d'une pleine conscience : ils ou elles peuvent se concentrer sur la tâche à accomplir et reconnaître quand ils sont distraits ou elles sont distraites du moment présent.	Pleine conscience, cloisonnement, priorisation
À SOI-MÊME	Les athlètes démontrent une conscience adéquate de leur propre personne ainsi qu'une compréhension de leur identité personnelle * ; ils ou elles sont en mesure d'orienter leurs actions et leurs décisions afin qu'elles soient cohérentes avec leurs principes moraux, leurs valeurs et leurs croyances.	Conscience de soi, réflexion, auto-évaluation/suivi
AUX AUTRES	Les athlètes sont en mesure de tisser des relations interpersonnelles qui favorisent leur épanouissement et l'atteinte de leurs objectifs de performance.	Empathie, communication, vulnérabilité
CONSIDÉRATION		
ENVERS SOI-MÊME	Les athlètes font preuve de compassion envers eux-mêmes ou elles-mêmes ; ils ou elles utilisent un ensemble de compétences et d'approches en vue de gérer les défis associés à leur développement personnel et sportif.	Autocompassion, réflexion, planification
ENVERS LES AUTRES	Les athlètes font preuve de considération et démontrent de l'intérêt envers les autres ; ils ou elles les aident à s'épanouir sur le plan personnel tout en soutenant leur démarche dans le processus de la performance sportive.	Leadership, empathie, acceptation/pardon
ENVERS LE GROUPE	Les athlètes font preuve de considération et de respect à l'égard de divers groupes (l'équipe, le club, la province, le pays et les groupes extérieurs); ils ou elles soutiennent ces groupes et/ou défendent leurs intérêts.	Sensibilisation culturelle, respect, défense des intérêts
COURAGE		
PRENDRE DES RISQUES ET OSER ÉCHOUER	Les athlètes manifestent une volonté de participer pleinement à des expériences d'apprentissage pouvant impliquer une part d'incertitude, des risques perçus et des échecs.	Gestion de l'activation, des émotions et du stress, recadrage
S'ENGAGER ET PERSÉVÉRER	Les athlètes démontrent une force de caractère et font preuve de résilience et d'optimisme; ceci favorise un engagement entier de leur part, peu importe que la situation soit facile ou difficile.	Ambition, engagement, optimisme

Le tableau ci-dessous se veut une référence en vue de soutenir la PERSONNE. L'information vise à déterminer où se situe l'athlète par rapport aux « situations désirées ». Des questions de réflexion et des suggestions permettant de faire du renforcement sont également proposées. Volleyball Canada a aussi produit un cahier de travail en lien avec le pilier Personne à l'intention des athlètes. Les activités que l'on y retrouve peuvent être faites tout au long de l'année. D'autres ressources sont en voie d'élaboration en vue d'aider les athlètes ainsi que les entraîneurs et les entraîneuses à développer ces habiletés essentielles.

ÉLÉMENTS	SITUATION DÉSIRÉE	INDICES EN LIEN AVEC LA SITUATION DÉSIRÉE	INDICES EN LIEN AVEC LA SITUATION NON DÉSIRÉE	QUESTIONS	RENFORCEMENT
BESOINS COMMUNS					
ASPECTS PHYSIOLOGIQUES	Les athlètes ont accès à l'eau potable, ainsi qu'à l'air pur; ils ou elles se nourrissent s'hydratent convenablement et n'ont pas de déficit de sommeil.	L'athlète semble être en santé et bénéficier de suffisamment de repos. L'athlète apporte souvent des collations de qualité et une bouteille d'eau aux entraînements.	L'alimentation de l'athlète semble déficiente; il ou elle se comporte fréquemment de façon léthargique. L'athlète apporte rarement des collations de qualité et une bouteille d'eau aux entraînements. Note : Tenez compte des communautés où il peut y avoir des avis de faire bouillir l'eau avant de la consommer.	Aucune question de réflexion n'est proposée ici. Les mesures nécessaires doivent être prises afin que les besoins de la personne puissent être satisfaits. Au besoin, demander une aide professionnelle.	Aucun commentaire de renforcement n'est proposé ici. Les mesures nécessaires doivent être prises afin que les besoins de la personne puissent être satisfaits. Au besoin, demander une aide professionnelle.
SÉCURITÉ	Les athlètes ont accès à un logement adéquat, à la sécurité physique/émotionnelle/psychologique, ainsi qu'aux soins de santé.	L'athlète semble avoir accès à un logement adéquat, ainsi qu'à une sécurité physique, émotionnelle et psychologique. Il n'y a aucun signe d'abus psychologique ou physique.	Vous réalisez que l'athlète n'a pas accès à un logement adéquat, ainsi qu'à une sécurité physique, émotionnelle et psychologique. L'athlète ne souhaite pas retourner à la maison après l'entraînement car il ou elle craint pour sa sécurité. L'athlète démontre des signes d'abus physiques (p. ex., des marques sur le corps, des blessures).		
APPARTENANCE	Les athlètes ont une relation privilégiée et positive avec les membres de leur famille et leurs amis ou amies.	La famille de l'athlète, si elle est disponible, démontre un intérêt et du soutien envers la participation sportive (p. ex., un parent conduit l'athlète en voiture aux séances d'entraînement; un ou des membres de la famille sont présents aux séances et aux parties). L'athlète semble avoir des amis ou des amies qui font preuve de gentillesse à son égard et lui démontrent du soutien, tant à l'intérieur de l'équipe qu'à l'extérieur de celle-ci.	L'athlète semble mal à l'aise lorsque ses parents assistent aux parties. L'athlète ne semble pas avoir beaucoup d'amis ou d'amies dans l'équipe ou à l'extérieur de celle-ci. Les amis ou les amies de l'athlète ne semblent pas lui démontrer du soutien ou faire preuve de gentillesse à son égard.	J'ai remarqué que [insérez l'observation ou le commentaire]. As-tu remarqué la même chose? <i>Note : Le fait que vous observiez une chose ne signifie pas pour autant qu'elle soit avérée ou réelle.</i>	J'ai remarqué que [insérez l'observation ou le commentaire]. C'est super! Continue comme ça! J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'observation ou le commentaire]. Excellent travail aujourd'hui!
ESTIME	Les athlètes affichent un niveau de prestige adéquat et éprouvent un sentiment d'accomplissement.	L'athlète semble à l'aise d'établir un contact visuel et de communiquer avec les autres (poser des questions, échanger avec les autres membres de l'équipe, exprimer ses besoins). Note : Certaines personnes neurodivergentes peuvent avoir de la difficulté à établir un contact visuel et à communiquer. L'athlète semble croire qu'il lui sera possible de réaliser ses objectifs. L'athlète semble à l'aise lorsque les autres connaissent du succès.	Niveaux excessivement bas : L'athlète a de la difficulté à établir un contact visuel et à communiquer avec les autres (poser des questions, échanger avec les autres membres de l'équipe, exprimer ses besoins). Note : Certaines personnes neurodivergentes peuvent avoir de la difficulté à établir un contact visuel et à communiquer. L'athlète ne semble pas croire qu'il lui sera possible de réaliser ses objectifs. Niveaux excessivement élevés : L'athlète parle sans arrêt, semble accorder une trop grande importance à sa personne, ou ne semble pas se donner à fond lors des séances d'entraînement.	Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire? Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?	Je t'ai vu [insérez l'observation ou le commentaire] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

ÉLÉMENTS	SITUATION DÉSIRÉE	INDICES EN LIEN AVEC LA SITUATION DÉSIRÉE	INDICES EN LIEN AVEC LA SITUATION NON DÉSIRÉE	QUESTIONS	RENFORCEMENT
CONNEXION					
AU MOMENT PRÉSENT	Les athlètes font preuve d'une pleine conscience : ils ou elles peuvent se concentrer sur la tâche à accomplir et reconnaître quand ils sont distraits ou elles sont distraites du moment présent. Habiletés nécessaires : Pleine conscience, cloisonnement, priorisation.	Entre les points, l'athlète semble constamment diriger son attention sur ce qui se passe sur le terrain ou dans le match. <i>Note : Certaines personnes neurodivergentes peuvent avoir de la difficulté avec cet aspect.</i> L'athlète semble capable de refocaliser son attention et de repartir en neuf après un jeu manqué. L'équipe semble bien concentrée en préparation pour la séance d'entraînement.	L'attention de l'athlète semble s'écarter de ce qui se passe sur le terrain ou dans le match entre les points (p. ex. : regarder des personnes ou des membres de la famille qui se trouvent dans les estrades ou encore le personnel d'entraînement). <i>Note : Certaines personnes neurodivergentes peuvent avoir de la difficulté avec cet aspect.</i> L'athlète semble penser au jeu raté précédemment alors que le jeu pour le prochain point s'amorce. Durant la période d'échauffement qui précède la séance, les athlètes discutent de leurs plans en vue de la soirée.		
À SOI-MÊME	Les athlètes démontrent une conscience adéquate de leur propre personne ainsi qu'une compréhension de leur identité personnelle * ; ils ou elles sont en mesure d'orienter leurs actions et leurs décisions afin qu'elles soient cohérentes avec leurs principes moraux, leurs valeurs et leurs croyances. Habiletés nécessaires : Conscience de soi, réflexion, auto-évaluation/ suivi.	L'identité de l'athlète semble s'étendre au-delà du sport. P. ex., l'athlète démontre un intérêt sain envers différents passe-temps, a des relations et des aspirations à l'extérieur du volleyball, etc. L'athlète semble avoir une forte motivation intrinsèque; celle-ci est entretenue par des facteurs tels le plaisir, le désir de s'améliorer, les liens avec les autres, etc. Lorsque des échecs surviennent, l'athlète est en mesure de faire une réflexion critique par rapport à son rôle et d'accepter sa part de responsabilité; l'athlète peut s'adapter suite à un échec. L'opinion de l'athlète n'est pas facilement influencée par celles des autres. L'athlète semble avoir conscience de sa façon de penser.	L'identité de l'athlète semble se résumer à ses réalisations sportives. P. ex., il ou elle a laissé tombé tous ses autres projets ou coupé les liens avec les personnes autres que les membres de l'équipe. La motivation de l'athlète semble être principalement extrinsèque, p. ex., la célébrité, l'argent, la reconnaissance, la pression parentale, ou le statut qui vient avec le succès. Lorsque des échecs surviennent, l'athlète peut chercher des excuses ou blâmer des facteurs externes afin de préserver son image ou son amour-propre. L'athlète semble facilement influençable par les autres. L'athlète ne semble pas avoir conscience de sa façon de penser.	J'ai remarqué que [insérez l'observation ou le commentaire]. As-tu remarqué la même chose? <i>Note : Le fait que vous observiez une chose ne signifie pas pour autant qu'elle soit avérée ou réelle.</i> Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire? Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?	J'ai remarqué que [insérez l'observation ou le commentaire]. C'est super! Continue comme ça! J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'observation ou le commentaire]. Excellent travail aujourd'hui! Je t'ai vu [insérez l'observation ou le commentaire] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/ tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!
AUX AUTRES	Les athlètes sont en mesure de tisser des relations interpersonnelles qui favorisent leur épanouissement et l'atteinte de leurs objectifs de performance. Habiletés nécessaires : Empathie, communication, vulnérabilité.	L'équipe est unie derrière les buts qu'elle s'est fixés. Les membres de l'équipe communiquent et se parlent entre les points. Les sous-groupes qui se forment au sein de l'équipe font des efforts en vue d'inclure les autres athlètes à leur environnement social. Les athlètes écoutent avec attention lorsque d'autres membres de l'équipe s'expriment. Les athlètes peuvent s'affirmer et partager efficacement leur façon de penser avec les autres. L'athlète accueille favorablement la rétroaction qui lui est offerte et l'accepte.	Il ne semble pas y avoir de culture d'équipe. L'équipe ressemble davantage à un groupe d'individus isolés qu'à une formation où il y a de la cohésion. L'athlète semble se concentrer uniquement sur sa personne entre les points. Un groupe d'athlètes exclut de façon délibérée d'autres membres de l'équipe lors d'activités qui se tiennent à l'extérieur du terrain et peut même déblâter contre certaines personnes. L'athlète interromp souvent les autres et ne semble pas tenir compte de leur point de vue. L'athlète a de la difficulté à partager sa façon de penser; la façon dont il ou elle le fait ne favorise l'établissement de liens avec les autres. L'athlète est souvent sur la défensive lorsqu'on lui offre de la rétroaction.		

ÉLÉMENTS	SITUATION DÉSIRÉE	INDICES EN LIEN AVEC LA SITUATION DÉSIRÉE	INDICES EN LIEN AVEC LA SITUATION NON DÉSIRÉE	QUESTIONS	RENFORCEMENT
CONSIDÉRATION					
ENVERS SOI-MÊME	Les athlètes font preuve de compassion envers eux-mêmes ou elles-mêmes ; ils ou elles utilisent un ensemble de compétences et d'approches en vue de gérer les défis associés à leur développement personnel et sportif. Habiletés nécessaires : Autocompassion, réflexion, planification.	Les athlètes affichent habituellement un langage corporel positif et une bonne attitude même lorsque les choses ne vont pas bien. L'athlète rebondit après avoir commis quelques erreurs. L'athlète semble toujours démontrer de l'enthousiasme, une bonne motivation et de l'énergie au moment de se présenter à l'entraînement. L'athlète décide de faire une sieste entre deux parties pour mieux récupérer tandis que d'autres choisissent plutôt d'aller faire un tour en ville.	Lorsque les choses ne vont pas bien, l'athlète semble se décourager de façon plutôt évidente. Après quelques erreurs, la performance de l'athlète semble se détériorer de façon notable. L'athlète semble manquer d'enthousiasme, d'énergie ou de motivation durant l'entraînement. Même s'il ou elle semble avoir besoin de repos entre deux parties, l'athlète décide quand même d'aller faire un tour en ville avec d'autres membres de l'équipe.	J'ai remarqué que [insérez l'observation ou le commentaire]. C'est super! Continue comme ça! J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'observation ou le commentaire]. Excellent travail aujourd'hui! Je t'ai vu [insérez l'observation ou le commentaire] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!	
ENVERS LES AUTRES	Les athlètes font preuve de considération et démontrent de l'intérêt envers les autres ; ils ou elles les aident à s'épanouir sur le plan personnel tout en soutenant leur démarche dans le processus de la performance sportive. Habiletés nécessaires : Leadership, empathie, acceptation/pardon.	L'athlète écoute attentivement lorsque des coéquipiers ou coéquipières semblent découragés et valide leurs sentiments. Si un ou une membre de l'équipe semble démontrer de la frustration, l'athlète l'encourage, p. ex. en lui donnant une petite tape sur l'épaule. Les membres de l'équipe ayant beaucoup d'expérience prennent le temps de vérifier comment se sentent les nouvelles recrues. L'athlète semble assumer ses responsabilités après avoir dit quelque chose d'offensant et s'excuse à la personne lésée. L'athlète peut pardonner à un coéquipier ou à une coéquipière qui lui aurait fait quelque chose de mal.	L'athlète semble regarder son téléphone lorsqu'un coéquipier ou une coéquipière lui fait part d'une préoccupation. Si un ou une membre de l'équipe semble démontrer de la frustration après avoir commis une erreur, l'athlète lui dit de faire davantage d'efforts. Les membres de l'équipe ayant beaucoup d'expérience se préoccupent peu des nouvelles recrues. L'athlète ne semble pas assumer ses responsabilités après avoir dit quelque chose d'offensant ou ne s'excuse pas de façon sincère à la personne lésée. L'athlète semble avoir de la rancœur envers un coéquipier ou une coéquipière qui lui aurait fait quelque chose de mal.		
ENVERS DES GROUPES	Les athlètes font preuve de considération et de respect à l'égard de divers groupes (l'équipe, le club, la province, le pays et les groupes extérieurs); ils ou elles soutiennent ces groupes et/ou défendent leurs intérêts. Habiletés nécessaires : Sensibilisation culturelle, respect, défense des intérêts.	L'athlète pose des questions à propos des vêtements traditionnels d'autres membres de l'équipe afin d'en apprendre davantage sur leur culture. L'athlète raconte des blagues, mais pas à propos des autres. L'athlète a une discussion franche avec un coéquipier ou une coéquipière qui tient des propos homophobes et l'aide à réaliser que cela n'est pas approprié. Les membres de l'équipe masculine prennent part à un événement dont le but est d'assurer un financement égal à l'équipe féminine. L'athlète traite les membres de son équipe et ceux des équipes adverses de la même manière, peu importe les différences qu'il peut y avoir. L'athlète semble adopter une attitude respectueuse envers ce que relate un coéquipier ou une coéquipière à propos d'une fête que l'on célèbre dans sa religion. L'équipe fait une collecte en vue de soutenir une banque alimentaire locale.	L'athlète semble s'en prendre à un coéquipier ou une coéquipière qui se présente à une compétition en portant des vêtements traditionnels de sa culture d'origine. L'athlète raconte des blagues à caractère raciste dans le vestiaire. Après qu'un ou une athlète ait tenu des propos homophobes, personne ne réagit dans le vestiaire. Les membres de l'équipe masculine sont au courant que le programme de l'équipe féminine reçoit moins de financement, mais ils ne font rien pour que la situation soit corrigée. L'athlète semble choisir délibérément de ne pas effectuer de passe d'attaque à un coéquipier ou à une coéquipière qui parle une langue différente de la sienne. L'athlète ne semble pas adopter une attitude respectueuse envers ce que relate un coéquipier ou une coéquipière à propos d'une fête que l'on célèbre dans sa religion. L'équipe n'est pas au fait ou semble indifférente par rapport aux inégalités qui sévissent au sein de la communauté et qui affectent certains groupes en particulier.		
11					

ÉLÉMENTS	SITUATION DÉSIRÉE	INDICES EN LIEN AVEC LA SITUATION DÉSIRÉE	INDICES EN LIEN AVEC LA SITUATION NON DÉSIRÉE	QUESTIONS	RENFORCEMENT
COURAGE					
PRENDRE DES RISQUES ET OSER ÉCHOUER	Les athlètes manifestent une volonté de participer pleinement à des expériences d'apprentissage pouvant impliquer une part d'incertitude, des risques perçus et des échecs. Habiletés nécessaires : Gestion de l'activation, des émotions et du stress, recadrage.	Vers la fin d'une partie serrée, l'athlète ne démontre pas de signes de tension et peut maintenir son niveau de jeu. L'athlète semble accueillir avec confiance l'occasion d'effectuer un service alors que la partie est en jeu. Lors des discussions d'équipe, l'athlète exprime souvent son point de vue. L'athlète se présente aux séances de sélection même si son poste au sein de l'équipe n'est pas assuré. L'athlète interpelle un coéquipier ou une coéquipière qui vient de faire un commentaire raciste. L'athlète accepte l'incertitude qui accompagne le fait d'évoluer à une position différente.	Vers la fin d'une partie serrée, l'athlète démontre des signes de nervosité et son niveau de jeu se détériore souvent. Lorsque la partie est en jeu, l'athlète semble effectuer un service qui semble beaucoup trop conservateur pour son niveau d'habileté. Lors des discussions d'équipe, l'athlète exprime rarement son point de vue. Malgré un talent suffisant, l'athlète ne se présente pas aux séances de sélection d'une équipe car il ou elle ne croit pas en ses chances. L'athlète choisit de ne pas interpeller un coéquipier ou une coéquipière qui vient de faire un commentaire raciste par crainte de représailles. L'athlète refuse d'évoluer à une position différente ou ne fait pas les efforts nécessaires pour s'y adapter durant la période de transition.	J'ai remarqué que [insérez l'observation ou le commentaire]. As-tu remarqué la même chose? <i>Note : Le fait que vous observiez une chose ne signifie pas pour autant qu'elle soit avérée ou réelle.</i>	J'ai remarqué que [insérez l'observation ou le commentaire]. C'est super! Continue comme ça! J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'observation ou le commentaire]. Excellent travail aujourd'hui!
S'ENGAGER ET PERSÉVÉRER	Les athlètes démontrent une force de caractère et font preuve de résilience et d'optimisme; ceci favorise un engagement entier de leur part, peu importe que la situation soit facile ou difficile. Habiletés nécessaires : Ambition/ motivation, engagement, optimisme.	Après avoir échoué à se qualifier sur l'équipe provinciale, l'athlète identifie des objectifs en vue de s'améliorer la saison prochaine. L'athlète se présente tôt à la séance afin de travailler un aspect de son jeu qui n'a pas bien fonctionné lors de la dernière compétition. Après avoir perdu les deux premières manches, l'équipe affiche un langage corporel positif et amorce la troisième de façon dynamique. L'athlète est souvent en mesure de voir quelque chose de positif se dégager de la partie, peu importe la situation. L'athlète est souvent en mesure de se concentrer sur le processus plutôt que sur le résultat de la partie.	Après avoir échoué à se qualifier sur l'équipe provinciale, l'athlète décide qu'il ou elle ne tentera plus sa chance à nouveau. Après avoir rencontré des difficultés lors d'une compétition, l'athlète ne se présente pas à la séance d'entraînement suivante. Après avoir perdu les deux premières manches, l'équipe semble apathique et ne fournit aucun effort. L'athlète se concentre souvent sur ce qui ne semble pas bien fonctionner durant une partie. L'athlète se concentre en priorité sur le résultat de la partie et cela semble l'affecter grandement.	Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire? Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?	Je t'ai vu [insérez l'observation ou le commentaire] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/ tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

Le PILIER ATHLÈTE

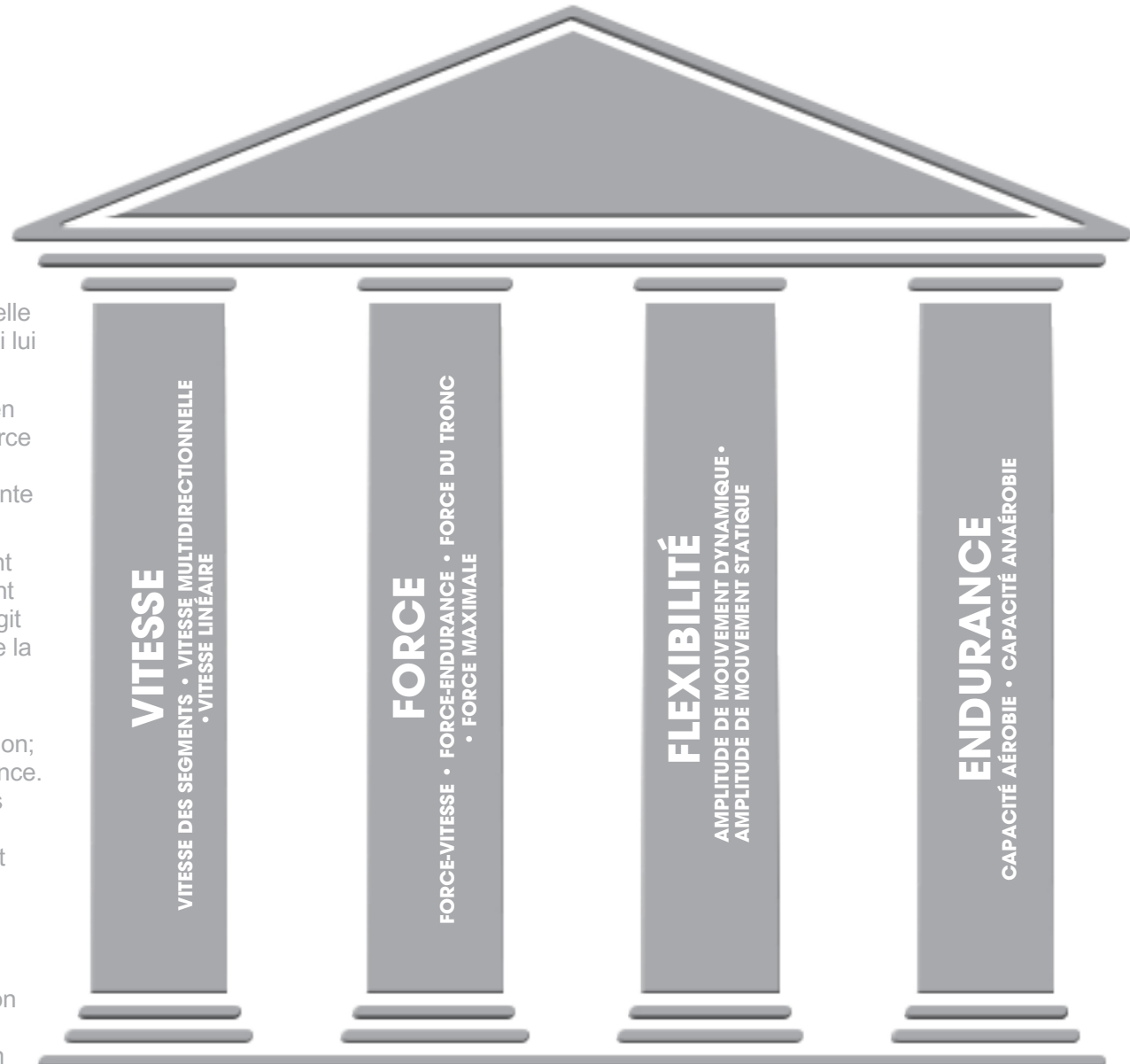
Le pilier ATHLÈTE compte
4 principales dimensions.

Chaque dimension inclut quant à elle
2 à 4 domaines d'entraînement qui lui
sont propres.

Les dimensions sont présentées en
ordre de priorité, la vitesse et la force
occupant les premières places en
raison de leur contribution importante
à la performance en Volleyball.

Trois autres dimensions ne figurent
pas dans cette liste, mais elles sont
néanmoins très importantes. Il s'agit
de l'alimentation, du sommeil et de la
tolérance structurelle.

L'alimentation et le sommeil sont
des éléments clés de la récupération;
ils favorisent également la croissance.
La tolérance structurelle reflète les
adaptations du système
musculosquelettique qui découlent
d'une augmentation progressive
de la charge d'entraînement au
fil du temps. Des charges et des
progressions d'entraînement
adéquates, une bonne récupération
et des activités où l'on retrouve
de la variété sont essentielles à un
développement athlétique sain,
et aident également à prévenir les
blessures, la fatigue excessive et le
surentraînement.



Vitesse

Les exercices de vitesse sont intégrés dans les parties et dans les jeux, p. ex. les jeux de poursuite. On développe la vitesse principalement à l'aide d'activités amusantes qui ont lieu à la fin de la période d'échauffement. Il s'agit alors d'un bon moment pour mettre l'accent sur les habiletés motrices et pour enseigner les techniques desprint et de changement de direction.

Force

Garçons : On ne met pas l'accent sur le développement de la force lors de ce stade. On priorise plutôt les activités amusantes qui favorisent le développement de la motricité et dans lesquelles on peut retrouver certains exercices de renforcement où la résistance provient du poids corporel de l'enfant. Les jeunes peuvent également travailler la force en pratiquant diverses activités sportives, plusieurs types de jeux non structurés, ou encore en prenant part à des programmes de gymnastique. La pratique de plusieurs sports est essentielle.

Filles : Il est bénéfique d'initier les filles à la musculation dès le début de la puberté (vers l'âge de 10 ans) afin de compenser les changements qui accompagnent la poussée de croissance chez les filles (l'âge moyen du pic de croissance rapide est de 11 et 12 ans pour les jeunes athlètes féminines). Introduction aux techniques de musculation, comprenant 1 à 2 séances d'entraînement hebdomadaires autonomes hors terrain et des exercices de musculation sur le terrain avec instruction. Entraînement neuromusculaire, comprenant des exercices d'équilibre, de stabilité du tronc, de coordination et d'habileté motrice sur le terrain avec instruction pendant les entraînements et intégré à l'échauffement dynamique.

Flexibilité

Cette période se prête bien au développement de la flexibilité. À ce stade, il est primordial d'établir de bonnes habitudes en matière d'échauffement et de retour au calme. Utilisez les exercices d'étirement dynamique lors de l'échauffement et les exercices d'étirement statique lors du retour au calme. Encore ici, les activités devraient être conçues sous forme de jeux et être amusantes.

Voici quelques idées pour intégrer l'entraînement de la flexibilité aux séances de volleyball :

- Utilisez la musique : on adopte la « position étirée » durant une certaine partie de la chanson. Une personne choisit la musique et l'exercice, puis on l'effectue ensuite l'étirement en groupe.
- Combinez un étirement avec un défi ; l'étirement deviendra alors un moment de récupération.
- Intégrez des étirements au retour au calme ; profitez-en pour faire un retour sur la séance.
- Jouez à « Jean dit... »

Endurance

L'endurance se développe grâce aux activités d'entraînement quotidiennes. Maximum de trois entraînements de volleyball par semaine et participation à d'autres sports ou activités trois fois par semaine.

Vitesse

On peut travailler la vitesse tout au long de l'année et à toutes les étapes du DLT. Au stade « S'entraîner à s'entraîner », on suggère de travailler la vitesse lors de chacune des séances de volleyball, à raison de 5 à 10 minutes après l'échauffement. Les athlètes doivent fournir un effort maximal pendant 5 secondes tout au plus et récupérer complètement avant d'amorcer l'effort suivant. On peut développer la vitesse multidirectionnelle et la vitesse des segments grâce à des jeux qui font appel à l'agilité, à l'équilibre et à la coordination. N'oubliez pas de réduire le volume de travail total dans le cas des athlètes qui se trouvent en pleine poussée de croissance.

Force

Phase importante pour surveiller la croissance et établir une base de force. Le début de la poussée de croissance à l'adolescence et du pic de croissance rapide (PHV) sont des marqueurs clés. La croissance doit être suivie individuellement par des mesures régulières de la taille en position assise et debout afin d'évaluer l'âge biologique et le stade relatif des joueurs au sein du groupe et ainsi identifier les développements précoces, normaux et tardifs. Le nombre de sauts sur le terrain doit être réduit afin d'éviter un effort excessif pendant les périodes de croissance rapide. L'accent doit être mis sur l'équilibre dynamique, la coordination et les habiletés motrices athlétiques pour les sauts, les réceptions et les activités multidirectionnelles à l'aide d'instructions et de rétroactions afin de s'adapter aux changements de taille, de force et de longueur des membres et de se recalibrer après une poussée de croissance.

Les athlètes doivent d'abord apprendre à exécuter en toute sécurité les levées recommandées en utilisant des poids légers, en continuant à se centrer sur la bonne forme, en particulier pendant les périodes de croissance. Vers la fin de la poussée de croissance, on peut donner davantage d'importance à l'intensité et au volume pour gagner en force.

Stade précoce (environ 12 à 14 ans, jusqu'à l'âge du PHV inclus) : une séance formelle de 30 minutes en salle de musculation par semaine pour apprendre les techniques et procédures appropriées des levées de base, et deux séances sur le terrain (avant la récupération, 10 à 15 minutes d'entraînement musculaire de base utilisant le poids du corps de l'athlète).

Phase intermédiaire-avancée (environ 15 à 16 ans, environ deux ans après le PHV) : 1 à 2 séances de musculation par semaine (45 min) en dehors de l'entraînement, complétées par des exercices utilisant le poids du corps sur le terrain.

Flexibilité

Les athlètes doivent être en mesure d'effectuer des mouvements de grande amplitude avec chacune des articulations sans ressentir de douleur. Les athlètes peuvent diriger de façon autonome les activités d'échauffement et de retour au calme. L'échauffement peut inclure de courtes parties à 1 contre 1 ou à 2 contre 2 afin de favoriser le développement de la « lecture du jeu » et un nombre élevé de contacts avec le ballon. À la fin de ce stade (13 à 16 ans), on devrait intégrer une routine de mobilité pré-entraînement et une routine d'étirements dynamiques à l'échauffement, ainsi que des routines d'étirements statiques, de massage avec rouleau de styromousse ou avec balle lors du retour au calme.

Endurance

L'endurance se développe grâce aux activités d'entraînement quotidiennes. Au début de ce stade, il devrait y avoir un maximum de 9 séances par semaine tous sports confondus. Vers la fin de ce stade, il devrait plutôt y avoir un maximum de 9 « séances d'entraînement dédiées au volleyball » à chaque semaine. Par exemple, 6 séances sur le terrain de volleyball + 3 séances de conditionnement physique et de musculation en salle.

Vitesse

On peut travailler la vitesse tout au long de l'année et à toutes les étapes du DLT. Au stade « S'entraîner à s'entraîner », on suggère de travailler la vitesse lors de chacune des séances de volleyball, à raison de 5 à 10 minutes après l'échauffement. Les athlètes doivent fournir un effort maximal pendant 5 secondes tout au plus et récupérer complètement avant d'amorcer l'effort suivant. On peut développer la vitesse multidirectionnelle et la vitesse des segments grâce à des jeux qui font appel à l'agilité, à l'équilibre et à la coordination. N'oubliez pas de réduire le volume de travail total dans le cas des athlètes qui se trouvent en pleine poussée de croissance.

Force

Phase importante pour donner aux filles l'impulsion nécessaire en termes de force et de capacités. C'est la phase où les joueuses ont souvent des difficultés, à un moment où elles sont très conscientes d'elles-mêmes et sensibles au jugement des autres, ce qui explique pourquoi tant de filles abandonnent. L'entraînement hors terrain est le meilleur moyen de leur donner le coup de pouce nécessaire qui leur donnera la confiance dont elles ont besoin pour continuer.

Continuer à mettre l'accent sur la musculation pour celles qui ont commencé à s'entraîner lors de la phase précédente : deux séances de musculation autonomes hors terrain par semaine, comprenant des exercices pour tout le corps sous supervision. Progression de l'entraînement neuromusculaire (stabilité dynamique, entraînement à la coordination) pendant les entraînements sur le terrain, comprenant la pratique des habiletés motrices afin de renforcer les schémas de mouvement sûrs et efficaces grâce à des instructions et des rétroactions. Activités visant à stimuler le contrôle dynamique et la stabilisation intégrées à l'échauffement dynamique. Exercices de renforcement préventifs spécifiques sur le terrain avant l'entraînement, comprenant des exercices de renforcement et de mobilité des épaules avec résistance élastique.

Pour les filles n'ayant jamais pratiqué la musculation, une combinaison de musculation hors terrain et d'entraînement neuromusculaire (équilibre, stabilité du tronc, coordination, entraînement des habiletés motrices) sur le terrain sera nécessaire pour combler les lacunes et compenser les éventuels changements négatifs qui ont commencé à survenir après le début de la puberté. Une plus grande attention et une plus grande prudence seront nécessaires en ce qui concerne l'intensité et le volume des entraînements jusqu'à ce que ces problèmes soient résolus grâce à l'intervention de l'entraînement.

Flexibilité

Les athlètes doivent être en mesure d'effectuer des mouvements de grande amplitude avec chacune des articulations sans ressentir de douleur. Les athlètes peuvent diriger de façon autonome les activités d'échauffement et de retour au calme. L'échauffement peut inclure de courtes parties à 1 contre 1 ou à 2 contre 2 afin de favoriser le développement de la « lecture du jeu » et un nombre élevé de contacts avec le ballon. À la fin de ce stade (13 à 16 ans), on devrait intégrer une routine de mobilité pré-entraînement et une routine d'étirements dynamiques à l'échauffement, ainsi que des routines d'étirements statiques, de massage avec rouleau de styromousse ou avec balle lors du retour au calme.

Endurance

L'endurance se développe grâce aux activités d'entraînement quotidiennes. Au début de ce stade, il devrait y avoir un maximum de 9 séances par semaine tous sports confondus. Vers la fin de ce stade, il devrait plutôt y avoir un maximum de 9 « séances d'entraînement dédiées au volleyball » à chaque semaine. Par exemple, 6 séances sur le terrain de volleyball + 3 séances de conditionnement physique et de musculation en salle.

Vitesse

On peut travailler la vitesse tout au long de l'année et à toutes les étapes du DLT. Au stade « Apprendre la compétition », on suggère de travailler la vitesse lors de chacune des séances de volleyball, à raison d'un minimum de 5 minutes après l'échauffement. De plus, les athlètes peuvent effectuer deux séances d'entraînement de la vitesse par semaine dans le cadre de leur programme de conditionnement physique (durée de 30 minutes chacune). Sur le terrain, les athlètes doivent fournir un effort maximal d'une durée de 5 secondes tout au plus et récupérer complètement avant d'amorcer l'effort suivant. On peut développer la vitesse multidirectionnelle et la vitesse des segments en simulant des actions de jeu.

Force

Les programmes de développement de la force et de récupération sont davantage personnalisés. Au fur et à mesure que les athlètes terminent leur poussée de croissance, une plus grande attention est accordée au développement de la force à l'aide de poids et haltères. Une personne certifiée en préparation physique et en entraînement élabore des programmes individualisés qui ciblent les 4 domaines en lien avec la force. Les exercices de musculation ou de renforcement sont effectués à l'extérieur des séances de volleyball à raison de 2 à 4 fois par semaine. Les athlètes doivent pouvoir effectuer correctement des exercices tels la flexion-extension des jambes avec charge tenue à l'avant, le soulevé de terre avec barre hexagonale, la traction à la barre fixe et les pompes, et les charges sont augmentées progressivement au fur et à mesure que l'athlète s'améliore. Une fois que la technique est bien maîtrisée, on peut estimer la force maximale de certains exercices à l'aide de tests sécuritaires où l'on utilise des charges sous-maximales. À ce stade, l'athlète peut également commencer à incorporer des mouvements olympiques ainsi que des sauts verticaux avec charge à son programme.

Flexibilité

Les athlètes doivent être en mesure d'effectuer des mouvements de grande amplitude avec chacune des articulations sans ressentir de douleur. Les athlètes peuvent diriger de façon autonome les activités d'échauffement et de retour au calme. On recommande d'incorporer une routine de mobilité pré-entraînement et une routine d'étirements dynamiques au début de l'échauffement. L'échauffement avec ballon peut inclure de courtes parties à 1 contre 1 ou à 2 contre 2 afin de favoriser le développement de la « lecture du jeu » et un nombre élevé de contacts avec le ballon. Lors du retour au calme, les athlètes peuvent être responsables d'animer des exercices où l'on effectue des étirements statiques ou encore de type PNF, ainsi que des routines de massage avec rouleau de styromousse ou avec balle. Les athlètes peuvent également évaluer le niveau de tension de leurs muscles et utiliser différents types de massages en dehors des séances d'entraînement et prendre des rendez-vous pour des massages ou des séances de kinésithérapie au besoin.

Endurance

L'endurance se développe grâce aux activités d'entraînement quotidiennes. Lors de la saison morte, l'entraînement aérobic est intégré de façon plus systématique au programme de préparation afin d'améliorer l'endurance et l'aptitude à récupérer.

Vitesse

On peut travailler la vitesse tout au long de l'année et à toutes les étapes du DLT. Au stade « Apprendre la compétition », on suggère de travailler la vitesse lors de chacune des séances de volleyball, à raison d'un minimum de 5 minutes après l'échauffement. De plus, les athlètes peuvent effectuer deux séances d'entraînement de la vitesse par semaine dans le cadre de leur programme de conditionnement physique (durée de 30 minutes chacune). Sur le terrain, les athlètes doivent fournir un effort maximal d'une durée de 5 secondes tout au plus et récupérer complètement avant d'amorcer l'effort suivant. On peut développer la vitesse multidirectionnelle et la vitesse des segments en simulant des actions de jeu.

Force

Pour les filles qui ont fait de la musculation pendant les phases « apprendre à s'entraîner » et « s'entraîner à s'entraîner » : 2 à 4 séances autonomes par semaine de 30 à 60 minutes. L'entraînement doit progresser avec des exercices plus avancés et une plus grande attention portée à l'intensité et au volume avec pour objectif le gain de force et le développement de la puissance pendant les séances hors terrain, parallèlement à un entraînement plus avancé des habiletés motrices athlétiques et à la pliométrie sur le terrain. À cette fin, le choix des exercices comprendra des variantes des levées olympiques et des exercices de résistance balistique, notamment des sauts et des lancers avec charge.

Pour les filles ayant une expérience minimale, 2 séances hebdomadaires de musculation pour tout le corps, plus des séances d'exercices supplémentaires de rattrapage ciblant les points faibles. Il sera nécessaire d'augmenter les capacités de force en général, mais aussi de s'attaquer aux points faibles courants, en mettant particulièrement l'accent sur le développement de la force des hanches et des ischio-jambiers. Outre les variations de squats et de soulevés de terre et les levées de poussée et de traction dans différents plans, des variations de squats sur une jambe, de fentes et de montées sur marche seront proposées, ainsi que des exercices de rattrapage plus isolés dans différents plans pour la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et les ischio-jambiers. Un entraînement neuromusculaire de rattrapage (équilibre, stabilité du tronc, entraînement à la coordination) dispensé sur le terrain avec des instructions et des rétroactions sera également essentiel pour remédier aux lacunes en matière de contrôle et de stabilité. En outre, il sera nécessaire de rééduquer les schémas de mouvement afin de remédier aux schémas compensatoires qui ont tendance à se développer en raison des lacunes de force et de fonction. Cela doit être fait en parallèle avec la musculation, car ces schémas de mouvement modifiés auront tendance à persister jusqu'à ce que la joueuse devienne acquière suffisamment de force pour se déplacer de manière plus optimale.

L'absence de musculation dans le passé augmente également le risque de blessures préexistantes qui doivent être résolues. Il sera donc nécessaire de surveiller ces joueuses et de réguler le volume et l'intensité de l'entraînement jusqu'à ce que ces différents problèmes soient résolus, car elles seront moins résistantes et plus sujettes aux blessures, en particulier en cas de fatigue.

Flexibilité

Les athlètes doivent être en mesure d'effectuer des mouvements de grande amplitude avec chacune des articulations sans ressentir de douleur. Les athlètes peuvent diriger de façon autonome les activités d'échauffement et de retour au calme. On recommande d'incorporer une routine de mobilité pré-entraînement et une routine d'étirements dynamiques au début de l'échauffement. L'échauffement avec ballon peut inclure de courtes parties à 1 contre 1 ou à 2 contre 2 afin de favoriser le développement de la « lecture du jeu » et un nombre élevé de contacts avec le ballon. Lors du retour au calme, les athlètes peuvent être responsables d'animer des exercices où l'on effectue des étirements statiques ou encore de type PNF, ainsi que des routines de massage avec rouleau de styromousse ou avec balle. Les athlètes peuvent également évaluer le niveau de tension de leurs muscles et utiliser différents types de massages en dehors des séances d'entraînement et prendre des rendez-vous pour des massages ou des séances de kinésithérapie au besoin.

Endurance

L'endurance se développe grâce aux activités d'entraînement quotidiennes. Lors de la saison morte, l'entraînement aérobie est intégré de façon plus systématique au programme de préparation afin d'améliorer l'endurance et l'aptitude à récupérer.

Vitesse

On peut travailler la vitesse tout au long de l'année et à toutes les étapes du DLT. On suggère de travailler la vitesse lors de chacune des séances de volleyball, à raison d'un minimum de 5 minutes après l'échauffement. Les athlètes doivent alors fournir un effort maximal d'une durée de 5 secondes ou moins et avoir récupéré complètement avant d'amorcer l'effort suivant. Deux séances d'entraînement de la vitesse peuvent également être incluses à chaque semaine dans leur programme de conditionnement physique (durée de 30 minutes chacune); on cherche alors à remédier à certaines faiblesses identifiées en situation de jeu. On peut travailler la vitesse multidirectionnelle et la vitesse des segments en simulant des actions de jeu. Certaines méthodes utilisées incluent l'entraînement de type sprint, le saut à la corde, la pliométrie et les intervalles ultra-courts.

Force

Les programmes de développement de la force et de récupération sont davantage personnalisés. À ce stade, les athlètes devraient avoir des bases solides dans le domaine de la préparation physique. Une personne certifiée en préparation physique et en entraînement élabore des programmes individualisés qui ciblent les 4 domaines en lien avec la force. Les exercices de musculation ou de renforcement sont effectués à l'extérieur des séances de volleyball à raison de 2 à 4 fois par semaine. Bien que le développement de la force se fasse encore de façon plutôt globale, certains exercices devraient également être choisis en fonction des lacunes identifiées en situation de jeu. Les athlètes devraient désormais maîtriser les techniques associées aux différents exercices et se sentir très à l'aise avec ceux-ci. Pour certains exercices, on devrait estimer la force maximale au moins deux fois par année à l'aide de tests sécuritaires, puis ajuster les charges d'entraînement en conséquence. Lorsque cela est possible, on devrait également établir les profils suivants : performance réalisée lors des sauts et puissance développée lors de certains exercices effectués avec charge.

Flexibilité

Les athlètes doivent être en mesure d'effectuer des mouvements de grande amplitude avec chacune des articulations sans ressentir de douleur. Les athlètes peuvent diriger de façon autonome les activités d'échauffement et de retour au calme. On recommande d'incorporer une routine de mobilité pré-entraînement et une routine d'étirement dynamique au début de l'échauffement. L'échauffement avec ballon peut inclure de courtes parties à 1 contre 1 ou à 2 contre 2 afin de favoriser le développement de la « lecture du jeu » et un nombre élevé de contacts avec le ballon. Lors du retour au calme, les athlètes peuvent être responsables d'animer des exercices où l'on effectue des étirements statiques ou encore de type PNF, ainsi que des routines de massage avec rouleau de styromousse ou avec balle. Les athlètes devraient également évaluer le niveau de tension de leurs muscles sur une base régulière et utiliser différents types de massages en dehors des séances d'entraînement, ou encore prendre des rendez-vous pour des massages ou des séances de kinésithérapie au besoin.

Endurance

L'endurance se développe grâce aux activités d'entraînement de volleyball faites tout au long de la semaine. L'entraînement aérobie est intégré au programme annuel de préparation de chaque athlète afin d'améliorer l'endurance et l'aptitude à récupérer.

À ces stades du développement, les athlètes ont un solide vécu d'entraînement dans les domaines de la vitesse, de la force, de la flexibilité et de l'endurance. Ils et elles travaillent sous la supervision directe de spécialistes en musculation et en conditionnement physique ainsi qu'avec des thérapeutes du sport dans le but d'optimiser leur préparation individuelle sur une base quotidienne. On cherche également à développer une plus grande autonomie chez ces athlètes pour ce qui est de l'évaluation et de l'amélioration des qualités athlétiques et de la mobilité. Il se peut que des athlètes atteignent ces stades mais qu'ils ou elles n'aient qu'une expérience limitée avec les programmes de conditionnement physique et d'entraînement de la force. Il faut alors procéder à des évaluations et les impliquer dans des programmes individualisés de rattrapage afin de combler les lacunes existantes.

Les programmes de ces athlètes sont élaborés par les membres du personnel de l'équipe nationale et par les professionnels de l'ESI, et reflètent une approche très individualisée.

Considérations générales

Cette phase du DLT concerne les personnes qui jouent un rôle dans les domaines de l'entraînement, de l'arbitrage et de l'administration. Les leaders du système sportif devraient idéalement adopter un mode de vie sain afin d'être les plus efficaces possible dans leurs fonctions tout en servant d'exemples aux plus jeunes. Vous trouverez ci-dessous quelques attentes et recommandations pour ce stade tirées du document [Le concept de durabilité : vie active](#).

Vers 30 ans

Les objectifs commencent à évoluer et passent progressivement de « l'amélioration » au « maintien ». Les athlètes qui évoluent dans des ligues professionnelles prennent souvent leur retraite à cet âge. Les autres constatent souvent que les blessures, le travail et les engagements familiaux prennent de plus en plus de leur temps. On remarque souvent chez les jeunes parents une diminution de l'activité physique (Rhodes et coll., 2013). Il est donc essentiel que les adultes établissent des priorités dans leur emploi du temps afin d'y inclure du repos, un répit par rapport à l'éducation des enfants, la participation à certains sports ou à des compétitions, ainsi que des activités sociales.

Vers 40 et 50 ans

À ce stade, la force musculaire et l'endurance commencent à diminuer de façon insidieuse, se rétablir après une blessure mineure prend plus de temps qu'auparavant, et certaines blessures graves peuvent même limiter le mouvement de façon permanente. Faire de la musculation 1 à 2 fois par semaine peut aider à maintenir la force et une composition corporelle adéquate. Cette période est également un bon moment pour faire une transition vers des activités où le nombre et l'intensité des impacts au sol sont moindres.

Vers 50 et 60 ans

Alors que l'on commence à songer à la retraite, l'activité physique représente une occasion de rester en forme, à la fois physiquement et mentalement. Pour certains individus, l'activité représente un objectif en soi, par exemple s'entraîner en vue de prendre part à un triathlon ou à un marathon. Pour d'autres, l'activité physique constitue un moyen de parvenir à une fin. Par exemple, la pratique d'une activité physique durant la semaine peut aider à prévenir des blessures lors du match de hockey amical de la fin de semaine. Pour d'autres encore, s'inscrire à un cours ou faire de l'exercice en groupe peut permettre de développer ou de maintenir un réseau social.

Vers 70, 80, 90 ans et au-delà

La pratique régulière de l'activité physique est essentielle pour maintenir le bien-être physique, cognitif et émotionnel. Étudier les effets du comportement sédentaire sur la physiologie humaine équivaut à regarder un film en accéléré : l'âge biologique progresse plus vite que l'âge chronologique. Au cours des dernières années, plusieurs études ont porté sur les effets de l'activité physique et de la sédentarité sur les personnes de ces groupes d'âges. Les données indiquent que passer davantage de temps en position assise est associé à une augmentation du tour de taille, aux maladies cardiovasculaires et à la démence ; toutes ces conditions affectent les activités la vie de tous les jours et représentent des causes importantes de mortalité. L'activité physique régulière est en revanche associée à une meilleure qualité de vie et à des risques moins élevés de maladies cardiovasculaires, de démence, de diabète et d'ostéoporose. L'entraînement en endurance est également associé à une augmentation de l'activité cérébrale et à un état d'esprit positif.

Alimentation

Adapté de « Le sport c'est pour la vie ADM Resource, décembre 2016 »

	Départ actif (0 à 5 ans)	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans env.)	Apprendre à s'entraîner (9 à 12 ans env.)	S'entraîner à s'entraîner (13 à 16 ans env.)	S'entraîner à la compétition (17 à 21 ans env.)	S'entraîner à gagner (21 ans et plus)	Vie active
Nutrition	Une bonne alimentation de base fournie par les parents et les personnes qui s'occupent des enfants.	Les adultes guident les enfants dans le choix de leurs collations pour les activités. Aider à la préparation des repas à domicile.	Préparer et emballer ses propres collations en vue d'une activité sportive. Aider à planifier les repas. Comprendre ce qu'est un aliment de qualité et ce qu'est un aliment que l'on consomme sur- tout pour le plaisir.	Prise alimentaire adaptée aux exigences de l'entraînement et au processus de récupération. Élaborer un plan de nutrition avant, pendant et après la compétition. Expérimenter et ajuster le plan de nutrition au besoin.	Prise alimentaire de haute qualité adaptée aux exigences et au contexte de l'entraînement. Élaborer un plan de nutrition pour les périodes prolongées à l'extérieur et à l'hôtel. S'assurer que l'alimentation soit adé- quate lors des compétitions en dehors de l'Amérique du Nord. Alimentation avant, pendant et après la compétition bien testée et bien tolérée. Surveiller certains biomarqueurs pour détecter des carences (par exemple, le fer pour les athlètes féminines).	Suivi actif de certains biomarqueurs afin d'assurer une alimentation de haute qualité et de prévenir les carences nutritionnelles. Planifier les repas pour garantir une nutrition optimale lors des grands événements et apporter sa propre nourriture si nécessaire.	Assurer un apport alimentaire adéquat pour favoriser une bonne santé et pour soutenir la performance sportive.
Hydratation	Assurer une hydratation appropriée des enfants. Eau ou jus de fruits dilués. Prendre des précautions lors des activités qui se déroulent dans des conditions de température et d'humidité élevées. Remarque : Certaines personnes ayant un handicap, en particulier celles ayant subi des lésions traumatiques de la moelle épinière, ne peuvent pas transpirer. Il est par conséquent essentiel de leur fournir un apport en eau adéquat et de veiller à ce que leur régulation thermique puisse se faire correctement.			Élaborer un plan d'hydratation pour l'entraînement et la compétition. Apprendre à surveiller l'état d'hydratation par la couleur de l'urine. Contrôler la température et l'humidité et adapter l'apport hydrique en conséquence.	Élaborer, tester et ajuster le plan d'hydratation en vue des compétitions, en particulier les épreuves qui s'échelonnent sur plusieurs jours. Ajuster l'hydratation en fonction de la température et du taux d'humidité, des pertes de liquide et des déplacements. Mesurer la densité de l'urine Choisir des boissons contenant des électrolytes qui sont adaptées aux exigences du sport.	Élaborer, tester, enregistrer et ajuster le plan d'hydratation en vue des compétitions, en particulier celles qui se déroulent sur plusieurs jours. Ajuster l'hydratation en fonction de la température et du taux d'humidité, des pertes de liquide et des déplacements. Mesurer la densité de l'urine. Au besoin, choisir les boissons sportives en fonction du niveau de la dépense énergétique.	Assurer une hydratation adéquate pour favoriser la santé, garantir la sécurité à l'effort et favoriser une bonne performance.
Compléments alimentaires	Déconseiller l'utilisation de compléments alimentaires, sauf s'ils sont prescrits par un médecin pour un problème de santé.		Privilégier une alimentation de qualité au détriment des compléments alimentaires (à tous les stades).	En collaboration avec un ou une spécialiste de la nutrition, déterminer s'il est nécessaire de prendre des compléments alimentaires. S'assurer que les compléments soient conformes aux normes de l'Agence mon- diale antidopage (AMA).	Compte tenu des besoins nutritionnels des athlètes, envisager la prise de compléments alimentaires conformes aux normes de l'AMA en vue de prévenir certaines carences identifiées.	Utiliser des compléments conformes aux normes de l'AMA pour une nutrition optimale.	À la discrétion de chaque personne, en tenant compte de l'avis des professionnels et professionnelles de la santé.

SUITE...

	Départ actif (0 à 5 ans)	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans env.)	Apprendre à s'entraîner (9 à 12 ans env.)	S'entraîner à s'entraîner (13 à 16 ans env.)	S'entraîner à la compétition (17 à 21 ans env.)	S'entraîner à gagner (21 ans et plus)	Vie active
Menstrua- tions	Non applicable		Les athlètes féminines sont informées et préparées pour le début des menstruations. Envisager la prise de suppléments de fer au besoin.	Pour les athlètes féminines, faire le point sur les antécédents menstruels et la condition actuelle. L'athlète surveille ses menstruations et transmet ses préoccupations au personnel médical approprié.	Les athlètes féminines font un suivi de leurs menstruations. En cas de préoccupations concernant l'état des menstruations (par exemple, oligoménorrhée et aménorrhée), référer les athlètes au personnel médical approprié.		
Santé osseuse	Assurer une alimentation adéquate et de qualité, entre autres pour ce qui est de l'apport en calcium. En cas de perturbation hormonale chez les femmes (arrêt du cycle menstruel), il convient de demander une assistance médicale en vue de garantir la santé des os.						
Composition corporelle et troubles de l'alimentation	Privilégier une alimentation saine. Mettre l'accent sur l'équilibre entre l'apport et la dépense énergétique, et non sur la composition corporelle. Considérer la composition corporelle comme étant le résultat d'une alimentation et d'un entraînement de qualité, PAS comme un objectif en soi. Tous les individus qui interviennent dans le processus d'entraînement comprennent leur rôle en tant que « déclencheurs potentiels » de troubles alimentaires (attention excessive portée sur le poids des athlètes). Sensibiliser les athlètes de même que les entraîneurs et entraîneuses aux troubles alimentaires et aux signes qui permettent de les reconnaître. Développer des stratégies permettant de reconnaître ces troubles chez soi-même et chez les autres membres de l'équipe, ou encore pour obtenir de l'aide. Savoir où on peut obtenir de l'aide (voir ressources ci-dessous) : Déclaration de consensus du CIO sur la triade de la femme athlète – RED-S, http://goo.gl/Ame8FV ; et IOC Nutrition for Athletes, http://goo.gl/v9PMgd .						

Sommeil

Dans le processus adaptatif complexe qui mène à l'amélioration de la performance sportive, la récupération et la régénération post-exercice (RRPE) sont tout aussi importantes que l'entraînement lui-même. Bien qu'il s'agisse d'un processus passif, le sommeil constitue un élément crucial de la RRPE. Le tableau ci-dessous est extrait de « **SOMMEIL, RÉCUPÉRATION ET PERFORMANCE HUMAINE, Une stratégie exhaustive pour le développement à long terme du participant/athlète** » de Charles H. Samuels, MD, CCFP, DABSM & Brent N. Alexander, M.Sc. Pour consulter le document complet, cliquez ICI.

Recommandations en lien avec le sommeil selon le stade du DLT	Recommandations concernant le sommeil			
	Durée (h/nuit)	Qualité	Phase	Points principaux
Enfant actif (garçons et filles de 0 à 6 ans)	13 à 16	Établir et maintenir une routine de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable et sûr. Éviter les stimulations une à deux heures avant le coucher ; réduire au minimum le temps « passé devant un écran ».	Consolider la période de sommeil nocturne. Diminuer le nombre de siestes à 1 ou 2 par jour la première année. S'exposer à la lumière naturelle dès le réveil.	Établir une routine de sommeil diurne et nocturne stable. Utiliser un objet transitionnel pour faciliter l'endormissement. Commencer à adopter des comportements individuels propices à l'endormissement.
S'amuser grâce au sport (filles de 6 à 8 ans, garçons de 6 à 9 ans)	10 à 11 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable. Adopter des comportements individuels propices à l'endormissement. Faire un suivi de la qualité du sommeil en vue de déceler certains troubles potentiels.	Établir des habitudes de sommeil (position neutre) entre 21 h et 8 h. Encourager l'adoption d'un horaire prévoyant une sieste ou une période de repos l'après-midi. Établir des routines de repas stables (le petit déjeuner est le repas le plus important).	Renforcer l'habitude de consacrer de 15 à 30 minutes à une routine qui précède le coucher. Éviter les stimulations une ou deux heures avant le coucher ; réduire au minimum le temps « passé devant un écran ». Mettre en place de bonnes habitudes pour la nutrition et les repas afin de soutenir les routines de sommeil.
Apprendre à s'entraîner (filles de 8 à 11 ans, garçons de 9 à 12 ans)	9,5 à 10 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable. Faire un suivi de la qualité du sommeil en vue de déceler certains troubles potentiels.	Maintenir des habitudes de sommeil en position neutre. Chaque jour, s'exposer pendant 30 minutes à la lumière tôt le matin. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important).	Maintenir une routine de 15 à 30 minutes avant l'heure du coucher. Surveiller et contrôler le temps « passé devant un écran ». Surveiller la consommation de caféine.
S'entraîner à s'entraîner (filles de 11 à 15 ans, garçons de 12 à 16 ans)	9 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	Assurer un environnement de sommeil confortable. Mettre en place une stratégie de siestes sur une base régulière. Faire un suivi en vue de déceler la somnolence et la fatigue. Faire un suivi de la qualité du sommeil en vue de déceler certains troubles potentiels.	Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Chaque jour, s'exposer pendant 30 minutes à la lumière tôt le matin. Faire un suivi en vue de déceler tout retard de la phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important).	Insister sur l'importance de la routine du sommeil. Faire un suivi en vue de déceler toute dette de sommeil cumulative (< 9 heures/nuit ou < 56 heures/semaine) Surveiller la consommation de caféine. Ne pas s'entraîner en état de fatigue.
S'entraîner à la compétition (filles de +/- 15 à 21 ans, garçons de +/- 16 à 23 ans)	8 à 10 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	Assurer un environnement de sommeil confortable en voyage et lors des compétitions. Faire un suivi afin de déterminer si le stress et l'anxiété occasionnés par les compétitions provoquent de l'insomnie. Faire un suivi en vue de déceler la somnolence et la fatigue. Faire un suivi de la qualité du sommeil en vue de déceler certains troubles potentiels.	Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Faire un suivi en vue de déceler tout retard de la phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Chaque jour, s'exposer pendant 30 minutes à la lumière tôt le matin. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important).	Mettre l'accent sur la réduction de la dette de sommeil. Prévoir entre 56 et 70 heures de sommeil par semaine. Ne pas s'entraîner en état de fatigue ou si on est en déficit de sommeil. Renoncer à passer du temps devant un écran avant d'aller au lit. Si le sommeil est de mauvaise qualité, demander de l'aide.
S'entraîner à gagner (filles de 18 ans et +, garçons de 19 ans et +)	8 à 10 + sieste de 30 min entre 14 h et 15 h	Assurer un environnement de sommeil confortable en voyage et lors des compétitions. Faire un suivi afin de déterminer si le stress et l'anxiété occasionnés par les compétitions provoquent de l'insomnie. Faire un suivi de la qualité du sommeil en vue de déceler certains troubles potentiels.	Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Faire un suivi en vue de déceler tout retard de la phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Chaque jour, s'exposer pendant 30 minutes à la lumière tôt le matin. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important).	Mettre l'accent sur la réduction de la dette de sommeil. Prévoir entre 56 et 70 heures de sommeil par semaine. Ne pas s'entraîner en état de fatigue ou si on est en déficit de sommeil. Renoncer à passer du temps devant un écran avant d'aller au lit. Si le sommeil est de mauvaise qualité, demander de l'aide.
Vie active (tout les âge)	7 à 9 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste et minimiser la dette de sommeil. Assurer un environnement de sommeil confortable. Si le sommeil est de mauvaise qualité, demander de l'aide.	Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Chaque jour, s'exposer pendant 30 minutes à la lumière tôt le matin. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important).	S'assurer de dormir suffisamment. Maintenir des routines de repas et toujours prendre un petit déjeuner. Apprendre à faire la sieste. Ne pas s'entraîner en état de fatigue ou si on est en déficit de sommeil.

Tolérance structurelle

La tolérance structurelle est définie comme étant la capacité à supporter la charge d'entraînement requise sans souffrir de blessures ou sans fatigue excessive. Pour la développer, il faut une planification méticuleuse et une augmentation lente et progressive du volume (quantité/durée) et de l'intensité de l'entraînement au fil du temps. Jumelée à une récupération insuffisante, une augmentation soudaine et prononcée des heures d'entraînement, de compétition ou de conditionnement physique d'une semaine à l'autre, d'un mois à l'autre ou d'une saison à l'autre peut entraîner des blessures, une fatigue excessive ou encore le surentraînement. Le tableau ci-dessous présente un modèle de progression du nombre total d'heures d'activité au cours de la carrière des athlètes qui pratiquent le volleyball. Ce modèle tient compte de l'évolution du rapport entre les heures consacrées à l'entraînement et à la compétition, ainsi que des heures dédiées à la préparation physique, mais ne tient pas compte de la participation à d'autres sports. Notez que les athlètes peuvent intégrer un programme de volleyball sans avoir le vécu d'entraînement recommandé, ou encore sans avoir au préalable suivi les progressions qui sont préconisées dans le tableau. Il peut par conséquent s'avérer nécessaire d'ajuster la charge d'entraînement de ces athlètes, qui peuvent ainsi avoir besoin d'une planification différente de celles des autres membres de l'équipe.

Le tableau de la page suivante fournit plus de détails sur la façon d'améliorer la tolérance structurelle. Des exemples de plans périodisés qui tiennent compte des concepts précédents sont également proposés à la page 46.

Recommandations concernant le DLT	11-12U	13U	14U	15U	16U	17U	18U	21U
Semaines dans une saison	8-16	22-30 (26)	22-30 (28)	28-34 (32)	28-34 (32)	32-40 (37)	32-40 (40)	38-46 (45)
Entraînement de volleyball	8-24	100	120	140	155	135	150	185
Heures de compétition de volleyball	Intégré	75	85	120	135	200	225	280
Heures de préparation physique	50	75	115	115	125	155	180	180
Heures d'activité totales	74	250	320	375	415	490	555	645

Tolérance structurelle

	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans env.)	Apprendre à s'entraîner Précoce (8 à 10 ans env.)	Apprendre à s'entraîner Avancé (10 à 12 ans env.)	S'entraîner à s'entraîner Précoce (12 à 14 ans env.)	S'entraîner à s'entraîner Avancé (14 à 16 ans env.)	Apprendre la compétition (17 à 19 ans env.)	S'entraîner à la compétition (19 à 21 ans env.)
PRÉVENTION DE BLESSURES	Familiarisation avec les habiletés motrices fondamentales.	Apprendre à effectuer correctement les exercices d'échauffement et de retour au calme, y compris les étirements	Les athlètes peuvent diriger un groupe pendant les périodes d'échauffement et de retour au calme.	Apprendre à utiliser un rouleau de styromousse et une balle pour améliorer la mobilité.	Diriger une routine avec rouleau de styromousse et balle, ainsi que certains exercices lors du retour au calme.	Apprendre à effectuer des tests de mobilité fonctionnelle et à travailler avec un ou une spécialiste pour effectuer des exercices de mobilité et de stabilité.	Peut s'auto-évaluer et résoudre des problèmes de mobilité et de stabilité et faire de la musculation en vue de prévenir certaines blessures dues à la surutilisation. *
DURÉE DE LA SAISON	8 à 12 semaines	12 à 18 semaines	16 à 24 semaines	22 à 30 semaines	28 à 34 semaines	32 à 40 semaines	40 à 48 semaines
NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE	1 à 2 @ 40-60 min	2 à 3 @ 45-60 min	2 à 3 @ 60-70 min	A) 2 à 3 entraînements/semaine B) Intérieur : 3 à 4 @ 90 min B) Volleyball de plage : 3 à 4 @ 60 min	A) 2 à 3 entraînements/semaine B) Intérieur 3 à 5 @ 90-120 min B) Volleyball de plage : 3 à 5 @ 60-90 min	A) 2 à 3 entraînements/semaine B) Intérieur : 4 à 8 @ 120 min B) Volleyball de plage : 4 à 8 @ 90 min	A) 2 à 3 entraînements/semaine B) Intérieur : 5 à 8 @ 120-150 min B) Volleyball de plage : 5 à 8 @ 90 min
				Deux modèles d'entraînement sont présentés ci-dessus afin d'illustrer les options qui s'offrent aux athlètes selon le cheminement dans lequel ils ou elles évoluent. Le nombre minimum de séances qui est nécessaire pour développer les habiletés et progresser vers « l'excellence personnelle » est de 3 par semaine. Le nombre maximum de séances d'entraînement à chaque stade est également indiqué. Cependant, « plus » ne signifie pas toujours « mieux ». La qualité de l'environnement d'entraînement et le vécu des athlètes constituent des facteurs déterminants pour guider les choix.			
NOMBRE DE PARTIES PAR SEMAINE	1 @ 40-60 min (match de 10 min)	1 @ 60 min (match de 10 min)	1 @ 60 min	1 @ 60 min (formule 2 de 3 manches) OU 1 tournoi par mois.	1,5 @ 60 min (formule 2 de 3 manches) ou 1 tournoi toutes les 3 semaines.	1,5 @ 90 min (formule 3 de 5). Volleyball de plage : 2 tournois par mois ou 4 à 6 matches toutes les deux semaines.	1 @ 90 min (1 match/jour ou 1 tournoi par mois. Volleyball de plage : 2 tournois par mois ou 4 à 6 matches toutes les deux semaines.
RAPPORT ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION*	Instruction 15 % Jeux dirigés par des adultes 35 % Jeux libres 50 %	70/30	65/35	60/40	60/40	40/60	40/60
NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS PHYSIQUES PAR SEMAINE	S.O.	Exercices de renforcement du tronc et avec le poids du corps intégrés à l'échauffement ou avant la récupération.	1 à 2 séances hebdomadaires de musculation hors terrain, complétées par des exercices de musculation et un entraînement neuromusculaire sur le terrain, y compris un entraînement des habiletés motrices.	2 séances hebdomadaires de musculation autonomes, parallèlement à un entraînement neuromusculaire et des habiletés motrices intégré à l'échauffement et à d'autres activités d'entraînement sur le terrain.	2 séances hebdomadaires de musculation du corps entier, plus 1 séance d'exercices supplémentaire, parallèlement à un entraînement neuromusculaire et à l'entraînement des habiletés motrices sur le terrain.	2 à 4 @ 30-60 min	4 @ 60 min
AUTRES SPORTS	Plus de 4 sports ou activités. Sport 25 % de l'année. Activités 75 % de l'année.	2 à 3 sports organisés ou activités non structurées.	2 sports organisés ou activités non structurées.	1 ou 2 autres sports en plus du volleyball intérieur ou de plage.	Volleyball intérieur et de plage + autres activités non structurées durant la saison morte.	Intérieur et de plage	Intérieur et de plage
ACTIVITÉ TOTALE MAXIMALE	Participation à des activités sportives 4 à 6 fois par semaine. Si l'enfant a un sport préféré, la participation à cette activité peut se faire à raison de deux fois par semaine, à condition qu'il ou elle pratique également plusieurs autres sports, et ce afin d'encourager une pratique sportive saine tout au long de la vie.	Entraînement spécifique au sport trois fois par semaine et participation à d'autres sports ou activités trois fois par semaine.		Maximum de 6 séances par semaine pour tous les sports (3 séances de volleyball et 1 ou 2 parties).	Maximum de 7 séances par semaine (1 séance = 90 min de pratique, de match ou de conditionnement), P. ex. : 4 séances de volleyball + 2 de conditionnement physique + 1 partie = 7.	Maximum de 11 séances par semaine (1 séance = 60 à 120 min d'entraînement de volleyball, de conditionnement physique ou de partie). Par exemple : 6 séances de volleyball + 3 de conditionnement physique + 2 parties = 11.	
			Il doit y avoir un minimum, de 5 heures de repos entre les séances d'entraînement s'il y en a deux par jour, et un jour de repos complet par semaine. À ces stades, il faut faire un suivi du nombre total d'activités d'entraînement auxquelles les athlètes prennent part afin de s'assurer qu'ils ou elles peuvent tolérer les charges qui leur sont présentées et ainsi réduire les risques de blessures ou d'épuisement. Il faut également surveiller le volume de sauts effectués lors des séances de volleyball. Pour répondre aux exigences de l'entraînement et de la compétition, le nombre de sauts doit augmenter progressivement. Une augmentation importante d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre peut se traduire par une augmentation considérable des risques de blessures chroniques ou aiguës. Il est possible de quantifier et de faire un suivi précis de la charge d'entraînement associée au plan d'entraînement, ou encore de la représenter à l'aide de symboles simples (↑ , ↔ , ↓).				

* Le rapport compétition comprend l'entraînement spécifique à la compétition que l'on retrouve dans le cadre de l'entraînement.

Protocoles d'évaluation physique

Les liens suivants permettent de consulter des informations détaillées portant sur l'évaluation des qualités physiques. Certains tests peuvent être effectués individuellement par les athlètes ou contrôlés par un entraîneur ou une entraîneuse ayant une formation minimale, tandis que d'autres doivent être supervisés par une personne qualifiée. Dans la mesure du possible, Volleyball Canada recommande aux clubs d'engager des spécialistes en préparation physique certifiés par des associations professionnelles reconnues pour soutenir le développement du pilier Athlète. De telles évaluations peuvent débuter à la fin du stade « S'entraîner à s'entraîner » ou au stade « Apprendre la compétition ».

- [INTÉRIEUR](#)
- [PLAGE](#)
- [ASSIS](#)

ÉCHELLE DE LA DOULEUR

Lors des tests d'évaluation, de même que tout au long du programme de préparation physique, il est important de surveiller le niveau de douleur que les athlètes peuvent ressentir.

Pour faire un tel suivi, Volleyball Canada recommande d'utiliser l'échelle ci-dessous. Peu importe le moment de la saison, une douleur de niveau 2 qui serait ressentie pendant plus de 3 jours consécutifs mérite qu'on y prête une attention particulière. L'athlète devrait alors consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé.

0. Aucune douleur – Je n'ai aucune douleur.
1. Minime – La douleur est à peine perceptible.
2. Légère – J'éprouve un faible niveau de douleur. Je la ressens uniquement lorsque j'y prête attention.
3. Inconfortable – La douleur me dérange, mais je peux l'ignorer la plupart du temps.
4. Modérée – Je ressens constamment la douleur, mais je peux poursuivre la plupart de mes activités.
5. Dérangante – Je pense à la douleur la plupart du temps. Je ne peux pas mener certaines activités à cause de la douleur.
6. Pénible – Je pense à la douleur tout le temps. Je ne peux pas mener de nombreuses activités à cause de la douleur.
7. Ingérable – J'ai tout le temps mal. Elle m'empêche de mener la plupart de mes activités.
8. Intense – Ma douleur est si intense qu'il est difficile de penser à autre chose.
9. Grave – Ma douleur est tout ce à quoi je peux penser. Je peux à peine parler ou bouger à cause de la douleur.
10. Incapable de bouger – Je ne peux pas bouger à cause de la douleur. J'ai besoin de soins immédiats pour soulager cette douleur.



Volleyball Canada

Afin de faciliter la collecte de données pertinentes pour l'analyse à court et à long terme, Volleyball Canada a élaboré une série de protocoles de tests physiques, proposés chaque année dans le cadre des camps d'identification du Programme national d'excellence (PNE). Les athlètes qui souhaitent s'inscrire à ces camps d'identification peuvent consulter les pages Web suivantes pour les HOMMES et les FEMMES.

Données normatives - Tests d'évaluation des qualités physiques

INTÉRIEUR / Hommes

Meilleur : Meilleur résultat jamais obtenu. Moyen : Moyenne des résultats au test. Minimal : Niveau minimal acceptable.

	Équipe	Classement	Portée - smash	Portée - contre	Agilité pro	Vélocité en attaque	Vélocité de service sauté smashé	Indice de force réactive	Saut en contre mouvement
			cm	cm	sec	kmph	kmph		
P	SÉNIOR	Meilleur	372.11	358.10	3.10		109		
		Moyen	345.75	319.67	3.25		94		
		Minimal	335.30	312.39	3.45		80		
	JUNIOR	Meilleur	354.33	335.28	3.08				
		Moyen	338.19	314.33	3.23				
		Minimal	322.58	300.99	3.44				
	JEUNES	Meilleur	340.36	316.23	3.36		95		
		Moyen	336.55	314.64	3.40		84		
		Minimal	332.74	312.42	3.43		72		
P4	SÉNIOR	Meilleur	353.10	322.61	3.06	112	114		
		Moyen	346.46	319.52	3.21	108.75	107.29		
		Minimal	340.40	315.00	3.33	107	102.		
	JUNIOR	Meilleur	367.03	331.47	3.00	113.67	118		
		Moyen	351.75	323.01	3.23	105.17	106.64		
		Minimal	341.63	313.69	3.52	94	99.3		
	JEUNES	Meilleur	350.52	327.66	3.31	101	90		
		Moyen	342.90	320.68	3.49	93.33	86.91		
		Minimal	334.01	312.42	3.69	89	80		
P2	SÉNIOR	Meilleur	373.40	342.90	3.13	115	116		
		Moyen	363.25	331.45	3.36	115	88.25		
		Minimal	353.10	319.99	3.55	115	10		
	JUNIOR	Meilleur	382.27	347.98	3.22	107	107.33		
		Moyen	363.32	333.42	3.27	107	107.33		
		Minimal	347.98	323.85	3.36	107	107.33		
	JEUNES	Seuls les résultats obtenus au Poste 4 sont comptabilisés à cet âge.							

	Équipe	Classement	Portée smash	Portée contre	Agilité pro	Vélocité en attaque	Vélocité de service sauté smashé	Indice de force réactive	Saut en contre mouvement
			cm	cm	sec	kmph	kmph		
L	SÉNIOR	Meilleur	312.40		3.16				
		Moyen	312.40		3.27				
		Minimal	312.40		3.38				
	JUNIOR	Meilleur	347.98	326.39	3.16		92.67		
		Moyen	318.48	293.66	3.23		92.67		
		Minimal	302.26	283.21	3.30		92.67		
	JEUNES	Meilleur	341.63	314.96	3.42	98			
		Moyen	330.62	309.46	3.57	98			
		Minimal	322.58	306.07	3.71	98			
C	SÉNIOR	Meilleur	365.80	335.31	3.10	98	117		
		Moyen	353.30	327.89	3.24	93.83	107		
		Minimal	349.30	323.85	3.29	87	92		
	JUNIOR	Meilleur	372.11	339.09	3.10	102	111.30		
		Moyen	340.38	314.60	3.30	90.73	103.99		
		Minimal	309.88	281.94	3.73	83	98		
	JEUNES	Meilleur	350.52	328.93	3.33	100	92		
		Moyen	343.32	323.22	3.53	92.40	86		
		Minimal	332.74	317.50	3.72	85	82		

Volleyball Canada ne recommande pas d'effectuer ces tests au début du stade « S'entraîner à s'entraîner » car le niveau de maturation physique pourrait alors avoir une trop grande incidence sur les résultats. Ces tests peuvent par contre être administrés vers la fin du stade « S'entraîner à s'entraîner ». La notion de « succès » devrait alors être établie sur la base des progrès individuels réalisés par chaque athlète et non en fonction de données normatives.

Données normatives - Tests d'évaluation des qualités physiques

INTÉRIEUR / Femmes

Meilleur : Meilleur résultat jamais obtenu. Moyen : Moyenne des résultats au test. Minimal : Niveau minimal acceptable.

	Team	Rating	Portée - smash	Portée - contre	Agilité pro	Vélocité en attaque	Vélocité de service sauté smashé	Indice de force réactive	Saut en contre mouvement
			cm	cm	sec	kmph	kmph		
P	SÉNIOR	Meilleur	311.15	285.75	3.29				
		Moyen	299.59	281.77	4.1				
		Minimal	292	277	5.89				
	JUNIOR	Meilleur	316.23	295.91	3.3	78.3	74		
		Moyen	306.31	284.46	3.6	76.33	71.54		
		Minimal	288.29	270.51	3.86	74	69		
	JEUNES	Meilleur	290.83	274.32					
		Moyen	287.02	273.69					
		Minimal	283.21	273.05					
P4	SÉNIOR	Meilleur	320.04	306.07	3.18				
		Moyen	310.66	292.61	4.69		121		
		Minimal	304.80	278	5.63		110.6		
	JUNIOR	Meilleur	322.58	302.26	3.16	83.7	103		
		Moyen	305.99	288.63	3.53	76.13			
		Minimal	292.1	279.4	3.88	69			
	JEUNES	Meilleur	306.07	290.83					
		Moyen	298.87	283.21					
		Minimal	292.1	279.4					
P2	SÉNIOR	Meilleur	325.12	296.01	3.17				
		Moyen	324.23	293.4	3.17				
		Minimal	322.58	292.1	3.17				
	JUNIOR	Meilleur	323.85	297.18	3.25	81.7	78.67		
		Moyen	313.58	291.15	3.61	77.45	73.37		
		Minimal	295.91	279.4	4.03	71.7	63.3		
	JEUNES	Opposites combined with Left Sides at this age.							

	Team	Rating	Portée - smash	Portée - contre	Agilité pro	Vélocité en attaque	Vélocité de service sauté smashé	Indice de force réactive	Saut en contre mouvement
			cm	cm	sec	kmph	kmph		
L	SÉNIOR	Meilleur	296	277.01	3.28				
		Moyen	289.79	272.44	4.22				
		Minimal	284.48	269.24	5.15				
	JUNIOR	Meilleur	295.91	274.32	3.16	82.7	75.7		
		Moyen	288.08	269.66	3.44	80.9	72.23		
		Minimal	276.86	260.35	3.68	79	68.7		
	JEUNES	Meilleur	283.21	267.97					
		Moyen	282.58	267.34					
		Minimal	281.94	266.7					
C	SÉNIOR	Meilleur	320.04	306.07	3.31				
		Moyen	309.17	292.09	5.17				
		Minimal	288	273.99	5.67				
	JUNIOR	Meilleur	335.28	304.8	3.15	86.7			
		Moyen	313.28	292.93	3.57	77.01			
		Minimal	302.26	279.4	3.98	68.7			
	JEUNES	Meilleur	328.93	312.42					
		Moyen	314.54	297.18					
		Minimal	300.99	287.02					

Volleyball Canada ne recommande pas d'effectuer ces tests au début du stade « S'entraîner à s'entraîner » car le niveau de maturation physique pourrait alors avoir une trop grande incidence sur les résultats. Ces tests peuvent par contre être administrés vers la fin du stade « S'entraîner à s'entraîner ». La notion de « succès » devrait alors être établie sur la base des progrès individuels réalisés par chaque athlète et non en fonction de données normatives.

Données normatives - Tests d'évaluation des qualités physiques

PLAGE

Sexe	Position	Élément	Disponibilité %	Soulevé de terre avec barre de traction 3 RM (% du poids corporel)	CMJ sur la plateforme de force CMJ (cm)	Agilité pro et réactive (s)	Retour 8 m (s)	Approche (cm)	RHIET (s)
FEMMES	Contreuses	Nouv. génération	90	133	32	6.5	4.00	290	88
		Séniors	90	176	38	6.3	3.90	300	86
	Défenseuses	Nouv. génération	90	150	36	6.26	3.90	285	84
		Séniors	90	200	43	6.16	3.85	285	82
HOMMES	Contreurs	Nouv. génération	90	175	40	6.00	3.90	325	82
		Séniors	90	200	50	5.75	3.60	332	75
	Défenseurs	Nouv. génération	90	175	45	5.75	3.65	320	78
		Séniors	90	200	55	5.55	3.60	325	72

Données normatives - Tests d'évaluation des qualités physiques

ASSIS

ÉQUIPES	Classement	Hauteur assise	Portée, smash assis	Portée, contre assis	Envergure des bras	T-Test assis (gauche)	T-Test assis (droit)	Sprint de 5 m assis	Lancer de ballon médecine de 3 kg	Bench Press Predicted 1RM	Prédiction Développé Couché 1 RM	Barbell Deadlift Predicted 1 RM
		cm	cm	cm	cm	s	s	s	cm	kg	kg	kg
FEMMES	Meilleur	97.00	150.00	148.00	178.00	9.44	9.67	1.90	515	54.11	84.18	
	Moyen	90.64	138.54	136.29	166.39	12.58	17.10	2.42	429	42.69	61.27	
	Minimal	82.50	125.00	126.00	151.50	19.29	12.60	4.12	325	30.00	49.09	
HOMMES	Meilleur	106.00	165.00	160.00	203.00	8.03	9.00	1.32	487	134.09		170.45
	Moyen	96.50	149.00	146.00	185.00	10.79	10.40	1.84	388	85.00		123.18
	Minimal	86.00	142.00	137.00	175.00	13.38	11.80	2.40	332	61.36		84.09

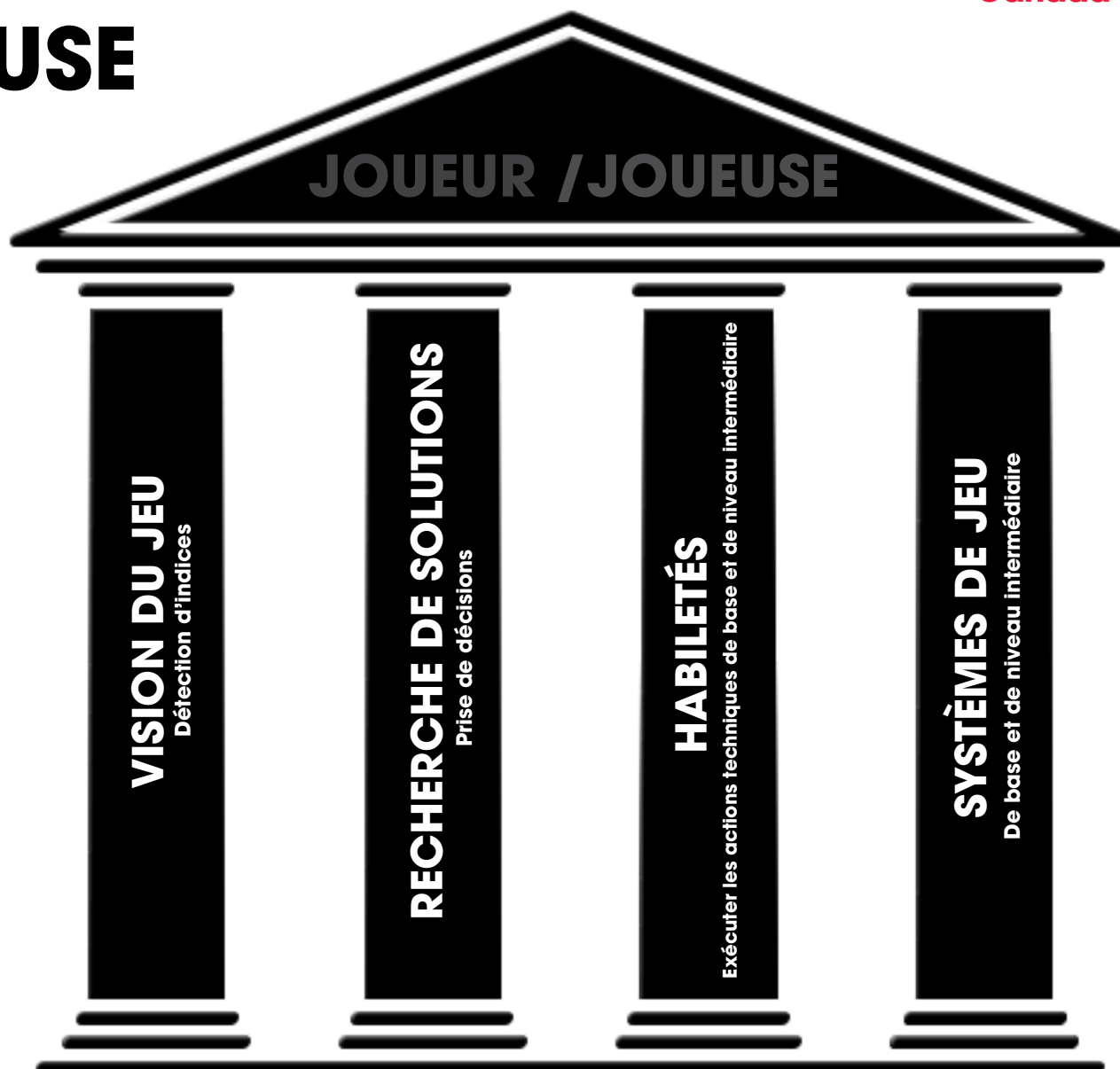
Meilleur : Meilleur résultat jamais obtenu. Moyen : Moyenne des résultats au test. Minimal : Niveau minimal acceptable.

Le PILIER JOUEUR/JOUEUSE

Le pilier joueur ou joueuse comporte quatre dimensions qui sont étroitement liées. Durant le jeu, la plupart des situations dans lesquelles les joueuses et les joueurs se trouvent peuvent être considérées comme étant des « problèmes à résoudre ». Pour y parvenir, ils ou elles doivent tout d'abord bien **voir** la façon dont le jeu se déroule et **détecter certains indices** qui fournissent des informations pertinentes. Il leur faudra ensuite **prendre rapidement des décisions** relativement à ce qu'il faut faire, et finalement **exécuter habilement** les différentes techniques et actions de jeu. Pour connaître du succès, les actions des membres de l'équipe doivent également être structurées dans un **système de jeu** qui permettra à chaque individu d'interagir de façon coordonnée et efficace avec les autres en vue de réaliser une performance qui reflète une bonne cohésion.

Tout ceci se déroule très rapidement en situation de jeu... Lors des entraînements, il faudra donc consacrer une proportion élevée de temps disponible à développer de façon intégrée ces différentes habiletés, tout en incorporant les différentes composantes des piliers Athlète et Personne.

Il est crucial que les joueurs et les joueuses s'approprient les éléments de la lecture du jeu et de la prise de décisions qui sont associés aux différentes techniques de base, et qu'ils ou elles puissent les mettre correctement en application dans le contexte de ces situations de jeu, bien avant de passer à l'enseignement des techniques et des systèmes plus avancés. Cependant, il n'est pas nécessaire que les athlètes maîtrisent parfaitement tous les aspects associés à une action de jeu avant de commencer à en travailler de nouvelles.



Initiation/acquisition : habiletés techniques et systèmes de base

Initiation : Premier contact de l'athlète avec un aspect particulier du jeu.

Acquisition : L'athlète peut exécuter une forme approximative de l'action de jeu (il y a habituellement absence de rythme et de fluidité). La forme et l'efficacité se détériorent davantage lorsqu'il y a de la pression ou en situation de compétition.

Habilités techniques

LANCER	En tant que service, passe ou passe d'attaque
ATTRAPER	Un service ou passe
SERVIR	Service flottant
	Service smashé
	Service en dessous (facultatif)
RÉCEPTIONNER	Manchette
	Réception en touche
PASSER	Passe avant
	Passe arrière
ATTAQUER	Geste d'attaque
	Sauter et attaquer
CONTRE	Mouvements des contreurs ou des contreuses
DÉFENDRE	Éléments de base
	Défense au-dessus de la tête

Systèmes Fondementale

SE POSITIONNER ET MANIPULER LE BALLON	Le jeu se déroule en situation de 1 contre 1. Les joueurs ou les joueuses peuvent contrôler le ballon qui vient dans leur direction et maintenir un échange en l'attrapant, le lançant ou le frappant au-dessus du filet. Ils ou elles se placent près du filet pour l'attaque et loin du filet pour la défense.
SE DÉPLACER ET COOPÉRER	Le jeu se déroule en situation de 2 contre 2. Les joueurs ou les joueuses peuvent maintenir un échange avec leur partenaire. Ils ou elles peuvent attraper/relancer le ballon vers le filet, le lancer le long du filet ou le frapper par-dessus le filet. Ils ou elles peuvent également lancer le ballon selon une trajectoire en arc de cercle vers leur cible. Les passeurs ou les passeuses dirigent le ballon tôt en direction du filet pour préparer la passe d'attaque.
DÉVELOPPER UNE ATTAQUE	Le jeu se déroule en situation de 3 contre 3. Les joueurs ou les joueuses peuvent maintenir un échange en utilisant 3 contacts, p. ex. : une action « attraper- lancer », une passe d'attaque et une frappe par-dessus le filet. Ils ou elles peuvent se déplacer pour effectuer un lancer efficace suivi d'une attaque. Ils ou elles peuvent également effectuer une passe d'attaque qui a une bonne trajectoire et une hauteur appropriée (rythme). À la réception ou à la défense du service, le joueur ou la joueuse libre à proximité de la cible de la passe devient le passeur ou la passeuse (habituellement celui ou celle à la droite). Les attaques peuvent se faire depuis différentes positions et on se replie en défense. On commence à travailler les attaques rapides.
RÉCEPTIONNER ET JOUER EN DÉFENSIVE	Les joueurs ou les joueuses évoluent en situation de 3 contre 3. Ils ou elles peuvent maintenir un échange en utilisant 3 contacts, p. ex. : une passe en manchette, une seule action « attraper- lancer » et une frappe au-dessus du filet. On débute l'enseignement des mouvements du contre individuel et la lecture du jeu en défensive. Les joueurs et les joueuses peuvent ajuster leur position défensive en vue d'affronter divers types d'attaques.
DÉVELOPPER UN JEU STRUCTURÉ ET ORGANISÉ	Les joueurs ou les joueuses évoluent en situation de 3 contre 3 ou à 4 contre 4. Ils ou elles peuvent soutenir un échange avec leurs partenaires en utilisant 3 contacts consécutifs et des techniques de volleyball, sans faire rebondir le ballon au sol. On commence à utiliser les rotations de service. La plupart du temps, les joueurs et les joueuses peuvent lire le jeu et se déplacer efficacement lors des situations de balles faciles. On commence à désigner un passeur ou une passeuse à la réception du service. Les jeux en attaque ciblent les faiblesses de l'adversaire ou les ouvertures en défensive.

* Les joueurs et les joueuses passent à des schémas de jeu plus complexes lorsque le taux de réussite atteint 70%.

Consolider les habiletés et les systèmes de BASE

Acquérir les habiletés et les systèmes INTERMÉDIAIRES (fin du stade)

* Volleyball intérieur seulement

Consolidation : L'athlète peut exécuter l'action de jeu de façon correcte. Le contrôle et le rythme sont bons lorsque les conditions d'exécution sont faciles ou prévisibles. Certains éléments de la performance peuvent être conservés lorsqu'il y a de la pression ou en situation de compétition, mais d'autres demeurent instables.

Habiletés de base	
Service	Service flottant à l'arrêt
	Service sauté flottant à l'arrêt*
	Service smashé – Puissance*
Réception	Manchette
	En touche
Touche	Passe sur balle facile
	Passe d'attaque par joueur ou joueuse « non spécialiste »
Passe d'attaque et attaque	Passe haute en position 4 et 2
	Attaque à partir des position 6 et 1
	Attaque en croisé (X) et attaque en tandem (facultatif)
	Rapide au centre - 51 et 31
Attaque	Attaque en puissance sur la diagonale et la ligne
	Placement amorti et frappe enroulée
Contre	Contre : Déplacement long : Pas chassé, pas croisé (3)
	Contre : Déplacement moyen : Pas croisé (3 et 2 pas), Pas chassé (3 pas).
	Contre : Déplacement court : Pas chassé (1 et 2 pas)
	Blocage du service (uniquement au Volleyball assis)
Jeu défensif	Défensive : En manchette et en touche : Défensive près du sol, en haut du bassin, au-dessus de la tête

Acquisition : L'athlète peut exécuter une forme approximative de l'action de jeu (il y a habituellement absence de rythme et de fluidité). La forme et l'efficacité se détériorent davantage lorsqu'il y a de la pression ou en situation de compétition.

Habiletés intermédiaires	
Service	Service smashé – Contrôle*
Passe d'attaque et attaque	Deuxième tempo - position 4
	Deuxième tempo - position 2
	Rapides au centre - 41
	Rapides au centre - 61
	Step Around - Court, Moyen, Long
Attaque	Off the block – Hit & Wipe
	Recycle
Jeu défensif	Poursuite et récupération du ballon
	Plongeon
	Roulade et Glissade
	Technique de la « crêpe »
Systèmes	Base et intermédiaires
Systèmes offensif	6-6, 4-2, 6-3, 6-2, 5-1
Réception	Formation en W à 4 ou 3
Systèmes défensifs	Système de contre espacé, Contre regroupé
Contres	1 et 2 contreurs
Défense	Avec position 6 avancé, Avec le 6 reculé
Couverture	2-3 ou 3-2
Transition	Tous les mouvements d'un cycle d'action à un autre

Consolider les habiletés et les systèmes de BASE

Acquérir les habiletés et systèmes INTERMÉDIAIRES (fin du stade)

Consolidation : L'athlète peut exécuter l'action de jeu de façon correcte. Le contrôle et le rythme sont bons lorsque les conditions d'exécution sont faciles ou prévisibles. Certains éléments de la performance peuvent être conservés lorsqu'il y a de la pression ou en situation de compétition, mais d'autres demeurent instables.

Habiletés de base	
Service	Service flottant
	Service flottant sauté
	Service smashé en puissance
Réception	Réception
Passe	Réception en touche
	Passe en manchette
	Passe arrière
Attaque	Le répertoire à l'attaque
	Frappe en puissance : Devant soi
	Frappe en puissance : À contre-courant
	Frappe en puissance : Désaxée
	Placement : Court sur la ligne
	Placement : Court sur la petite diagonale
	Placement : Enroulé et profond
Contre	Placement : Avec les jointures
	Bloquer la ligne : Se retirer du filet
	Bloquer la ligne : Bloquer
Jeu défensif	Bloquer la ligne : Bloquer et défendre
	Frappe en puissance : En manchette Frappe et Avec les mains et les doigts.
Jeu défensif	Placement - Avec une main : sur le jointure, À deux mains : ensemble au-dessus de la tête, Récupérer un placement au sol.

Acquisition : L'athlète peut exécuter une forme approximative de l'action de jeu (il y a habituellement absence de rythme et de fluidité). La forme et l'efficacité se détériorent davantage lorsqu'il y a de la pression ou en situation de compétition.

Habiletés intermédiaires	
Service	Service smashé en Contrôle
Passe	Passe face au filet
	Passe en suspension
	Passe rapide ou jeu rapide à l'attaque
	Passe d'attaque suite à un contre
Attaque	Entre-deux
	Attaque délibérée dans le bloc pour reconstruction à l'offensive
Contre	Contre : la diagonale : Retrait du filet au bloc
	Contre : la diagonale : Contre
	Contre : la diagonale : Contre et défense
Adjusting to conditions	Identifier la direction du vent
	S'ajuster en fonction du vent
	S'ajuster à la pluie et à un ballon mouillé
	Équipement et température
Systèmes	Base
Systèmes offensifs	Réception devant soi, passe devant soi
Systèmes défensifs	True line, cross, peeling call, line peel, cross peel

Raffiner les habiletés techniques et les systèmes de BASE Consolider les habiletés techniques et les systèmes INTERMÉDIAIRES

Perfectionnement : L'athlète est capable d'exécuter le mouvement avec une forme, une vitesse, une précision et un contrôle idéaux. La performance est très régulière, même dans des conditions très difficiles. Seuls quelques ajustements mineurs peuvent être nécessaires. Tous les éléments du mouvement ont été automatisés, ce qui permet à l'athlète d'effectuer des ajustements rapides pendant le jeu.

Habiletés de base	
Service	Service flottant à l'arrêt
	Service sauté flottant à l'arrêt*
	Service smashé – Puissance*
Réception	Manchette
	En touche
Touche	Passe sur balle facile
	Passe d'attaque par joueur ou joueuse « non spécialiste »
Passe d'attaque et attaque	Passe haute en position 4 et 2
	Attaque à partir des position 6 et 1
	Attaque en croisé (X) et attaque en tandem (facultatif)
	Rapide au centre - 51 et 31
Attaque	Attaque en puissance sur la diagonale et la ligne
	Placement amorti et frappe enroulée
Contre	Contre : Déplacement long : Pas chassé, pas croisé (3)
	Contre : Déplacement moyen : Pas croisé (3 et 2 pas), Pas chassé (3 pas).
	Contre : Déplacement court : Pas chassé (1 et 2 pas)
Defend	Blocage du service (uniquement au Volleyball assis)
	Défensive : En manchette et en touche : Défensive près du sol, en haut du bassin, au-dessus de la tête

Consolidation : L'athlète peut exécuter l'action de jeu de façon correcte. Le contrôle et le rythme sont bons lorsque les conditions d'exécution sont faciles ou prévisibles. Certains éléments de la performance peuvent être conservés lorsqu'il y a de la pression ou en situation de compétition, mais d'autres demeurent instables.

Habiletés intermédiaires	
Serve	Service smashé – Contrôle*
Passe d'attaque et attaque	Deuxième tempo - position 4
	Deuxième tempo - position 2
	Rapides au centre - 41
	Rapides au centre - 61
Attack	Step Around - Court, Moyen, Long
	Off the block – Hit & Wipe
Defend	Recycle
	Poursuite et récupération du ballon
	Plongeon
	Roulade et Glissade
	Technique de la « crêpe »
Systèmes	Intermédiaires
Systèmes offensifs	4-2, 6-3, 6-2, 5-1
Réception	4 ou 3
Systèmes défensifs	Contre regroupé
Contre	1 et 2 contreurs
Defenders	Avec le 6 reculé
Couverture	2-3 ou 3-2
Transition	Tous les mouvements d'un cycle d'action à un autre

Raffiner les habiletés techniques et les systèmes de BASE

Consolider les habiletés techniques et les systèmes INTERMÉDIAIRES

Perfectionnement : L'athlète est capable d'exécuter le mouvement avec une forme, une vitesse, une précision et un contrôle idéaux. La performance est très régulière, même dans des conditions très difficiles. Seuls quelques ajustements mineurs peuvent être nécessaires. Tous les éléments du mouvement ont été automatisés, ce qui permet à l'athlète d'effectuer des ajustements rapides pendant le jeu.

Habiletés de base	
Service	Service flottant
	Service flottant sauté
	Service smashé en puissance
Réception	Réception
Passe	Réception en touche
	Passe en manchette
	Passe arrière
Attaque	Le répertoire à l'attaque
	Frappe en puissance : Devant soi
	Frappe en puissance : À contre-courant
	Frappe en puissance : Désaxée
	Placement : Court sur la ligne
	Placement : Court sur la petite diagonale
	Placement : Enroulé et profond
Contre	Placement : Avec les jointures
	Bloquer la ligne : Se retirer du filet
	Bloquer la ligne : Bloquer
Jeu défensif	Bloquer la ligne : Bloquer et défendre
	Frappe en puissance : En manchette Frappe et Avec les mains et les doigts.
Jeu défensif	Placement - Avec une main : sur le jointure, À deux mains : ensemble au-dessus de la tête, Récupérer un placement au sol.

Consolidation : L'athlète peut exécuter l'action de jeu de façon correcte. Le contrôle et le rythme sont bons lorsque les conditions d'exécution sont faciles ou prévisibles. Certains éléments de la performance peuvent être conservés lorsqu'il y a de la pression ou en situation de compétition, mais d'autres demeurent instables.

Habiletés intermédiaires	
Service	Service smashé en Contrôle
Passe	Passe face au filet
	Passe en suspension
	Passe rapide ou jeu rapide à l'attaque
	Passe d'attaque suite à un contre
Attaque	Entre-deux
	Attaque délibérée dans le bloc pour reconstruction à l'offensive
Contre	Contre : la diagonale : Retrait du filet au bloc
	Contre : la diagonale : Contre
	Contre : la diagonale : Contre et défense
Adjusting to conditions	Identifier la direction du vent
	S'ajuster en fonction du vent
	S'ajuster à la pluie et à un ballon mouillé
	Équipement et température
Systèmes	Intermédiaires
Systèmes offensifs	Réception devant soi, passe devant soi
Systèmes défensifs	True line, cross, peeling call, line peel, cross peel

Raffiner les habiletés techniques et les systèmes INTERMÉDIAIRES

Perfectionnement : L'athlète est capable d'exécuter le mouvement avec une forme, une vitesse, une précision et un contrôle idéaux. La performance est très régulière, même dans des conditions très difficiles. Seuls quelques ajustements mineurs peuvent être nécessaires. Tous les éléments du mouvement ont été automatisés, ce qui permet à l'athlète d'effectuer des ajustements rapides pendant le jeu.

Habiletés de base	
Service	Service flottant à l'arrêt
	Service sauté flottant à l'arrêt*
	Service smashé – Puissance*
Réception	Manchette
	En touche
Touche	Passe sur balle facile
	Passe d'attaque par joueur ou joueuse « non spécialiste »
	Passe haute en position 4 et 2
Passe d'attaque et attaque	Attaque à partir des position 6 et 1
	Attaque en croisé (X) et attaque en tandem (facultatif)
	Rapide au centre - 51 et 31
Attaque	Attaque en puissance sur la diagonale et la ligne
	Placement amorti et frappe enroulée
Contre	Contre : Déplacement long : Pas chassé, pas croisé (3)
	Contre : Déplacement moyen : Pas croisé (3 et 2 pas), Pas chassé (3 pas).
	Contre : Déplacement court : Pas chassé (1 et 2 pas)
	Blocage du service (uniquement au Volleyball assis)
Jeu défensif	Défensive : En manchette et en touche : Défensive près du sol, en haut du bassin, au-dessus de la tête

Perfectionnement : L'athlète est capable d'exécuter le mouvement avec une forme, une vitesse, une précision et un contrôle idéaux. La performance est très régulière, même dans des conditions très difficiles. Seuls quelques ajustements mineurs peuvent être nécessaires. Tous les éléments du mouvement ont été automatisés, ce qui permet à l'athlète d'effectuer des ajustements rapides pendant le jeu.

Habiletés intermédiaires	
Service	Service smashé – Contrôle*
Passe d'attaque et attaque	Deuxieme tempo - position 4
	Deuxieme tempo - position 2
	Rapides au centre - 41
	Rapides au centre - 61
Attaque	Step Around - Court, Moyen, Long
	Off the block – Hit & Wipe
Jeu défensif	Recycle
	Poursuite et récupération du ballon
	Plongeon
	Roulade et Glissade
Systèmes	Technique de la « crêpe »
Systèmes offensifs	6-2, 5-1
Réception	4, 3, ou 2
Defensive Systems	Contre regroupé
Contre	À 2 et à 3
Defenders	Avec le 6 reculé
Couverture	2-3 ou 3-2
Transition	Tous les mouvements d'un cycle d'action à un autre

Raffiner les habiletés techniques et les systèmes INTERMÉDIAIRES

Perfectionnement : L'athlète est capable d'exécuter le mouvement avec une forme, une vitesse, une précision et un contrôle idéaux. La performance est très régulière, même dans des conditions très difficiles. Seuls quelques ajustements mineurs peuvent être nécessaires. Tous les éléments du mouvement ont été automatisés, ce qui permet à l'athlète d'effectuer des ajustements rapides pendant le jeu.

Habiletés de base	
Service	Service flottant
	Service flottant sauté
	Service smashé en puissance
Réception	Réception
Passe	Réception en touche
	Passe en manchette
	Passe arrière
Attaque	Le répertoire à l'attaque
	Frappe en puissance : Devant soi
	Frappe en puissance : À contre-courant
	Frappe en puissance : Désaxée
	Placement : Court sur la ligne
	Placement : Court sur la petite diagonale
	Placement : Enroulé et profond
Contre	Placement : Avec les jointures
	Bloquer la ligne : Se retirer du filet
	Bloquer la ligne : Bloquer
Jeu défensif	Bloquer la ligne : Bloquer et défendre
	Frappe en puissance : En manchette Frappe et Avec les mains et les doigts.
Jeu défensif	Placement - Avec une main : sur le jointure, À deux mains : ensemble au-dessus de la tête, Récupérer un placement au sol.

Perfectionnement : L'athlète est capable d'exécuter le mouvement avec une forme, une vitesse, une précision et un contrôle idéaux. La performance est très régulière, même dans des conditions très difficiles. Seuls quelques ajustements mineurs peuvent être nécessaires. Tous les éléments du mouvement ont été automatisés, ce qui permet à l'athlète d'effectuer des ajustements rapides pendant le jeu.

Habiletés intermédiaires	
Service	Service smashé en Contrôle
Passe	Passe face au filet
	Passe en suspension
	Passe rapide ou jeu rapide à l'attaque
	Passe d'attaque suite à un contre
Attaque	Entre-deux
	Attaque délibérée dans le bloc pour reconstruction à l'offensive
Contre	Contre : la diagonale : Retrait du filet au bloc
	Contre : la diagonale : Contre
	Contre : la diagonale : Contre et défense
Adjusting to conditions	Identifier la direction du vent
	S'ajuster en fonction du vent
	S'ajuster à la pluie et à un ballon mouillé
	Équipement et température
Systèmes	Intermédiaires
Systèmes offensifs	Réception devant soi, passe devant soi
Systèmes défensifs	True line, cross, peeling call, line peel, cross peel

S'entraîner à gagner

Apprendre à gagner

Des athlètes compétitifs au plus haut niveau : Jeux olympiques, paralympiques et championnats du monde

À ce stade de développement, les joueurs et les joueuses ont généralement consolidé et raffiné toutes les habiletés techniques de base et de niveau intermédiaire. Quelques athlètes de très haut niveau pourront même innover et mettre au point des variations créatives de celles-ci. Cependant, il n'est pas rare que des athlètes aient besoin de faire un certain « rattrapage » sur le plan technique afin d'améliorer des habiletés particulières, ou encore pour corriger des lacunes qui n'auraient pas été identifiées au cours des stades précédents. De plus, il peut dans certains cas s'avérer nécessaire de prévoir un peu de travail de maintien technique au cours de la saison. Parfois, on devra même procéder à un travail de fond, par exemple lorsque des points de repères importants sur le plan mécanique semblent perdus.

Les programmes de ces athlètes sont élaborés et mis en œuvre par les membres du personnel de l'équipe nationale et par les entraîneurs et entraîneuses d'équipes professionnelles. Ils reflètent une approche très individualisée dans les domaines technique et tactique en vue de compétitions ciblées lors du cycle quadriennal.

Évaluations des habiletés techniques – Protocoles

Un processus d'amélioration

L'évaluation des habiletés techniques peut permettre de faire un suivi de la progression des athlètes au cours d'une saison. L'utilisation de protocoles standardisés pour évaluer les habiletés techniques peut également aider les clubs, les associations provinciales/territoriales de volleyball et Volleyball Canada à déterminer dans quelle mesure les principales composantes du système actuel (formation des entraîneurs et des entraîneuses, calendrier des compétitions, infrastructure des écoles/clubs, etc.) contribuent à améliorer le niveau du volleyball canadien dans le contexte de la haute performance.

L'évaluation des habiletés techniques peut cependant s'avérer être une tâche délicate en volleyball puisque la façon dont les actions de jeu sont exécutées peut varier considérablement selon les forces et les faiblesses de l'adversaire. De plus, les performances individuelles des membres d'une même équipe peuvent être influencées de façon marquée par le niveau d'habileté des spécialistes de certaines positions : p. ex., la qualité des passes d'attaque a un impact direct sur l'efficacité de la frappe et des actions en attaque.

Dans le cadre des programmes de haute performance de Volleyball Canada, l'évaluation des habiletés techniques tient compte des meilleures performances individuelles et par équipe que l'on peut voir sur la scène internationale.

Les tableaux présentés dans les pages suivantes proviennent du document « Profil de la médaille d'or » de Volleyball Canada. Ils contiennent des points de référence statistiques qui ont été établis pour les équipes nationales des Jeunes, Juniors et Séniors face aux six meilleures équipes internationales. Ces informations permettent d'effectuer une analyse de l'écart pouvant exister entre les performances canadiennes et celles de ces formations ce qui, en retour, nous permet de mieux orienter nos programmes de préparation à la haute performance ou encore ceux qui forment les entraîneurs et les entraîneuses.

Par exemple, en 2021, le programme national de volleyball féminin en salle a identifié une lacune importante dans la compétence à faire des passes et une lacune secondaire/correspondante dans le service. Afin de faire disparaître cette lacune dans le paysage du volleyball canadien, les clubs et les écoles peuvent apporter quelques changements clés à la préparation, comme décrit [ICI](#).

Mesurer la maîtrise des habiletés aux stades de développement à long terme (DLT) qui précèdent « Apprendre la compétition » est également une tâche difficile, en raison de la difficulté à comparer les équipes et les athlètes des différents clubs dans un pays aussi vaste que le Canada. Cependant, un événement annuel, la Coupe du Canada, offre une bonne occasion d'évaluer le niveau technique lorsque les équipes provinciales s'affrontent. Lors de cet événement, les données statistiques recueillies par Volleyball Canada sont identiques à celles collectées dans le cadre des compétitions internationales. Les programmes des équipes provinciales peuvent utiliser ces informations pour développer leur propre analyse des écarts et comparer les données d'une année à l'autre afin d'évaluer les améliorations apportées à leurs propres programmes.

Pour les entraîneurs de clubs/des écoles ayant entamé les stades « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre la compétition » et qui désirent mesurer le développement des compétences de leurs joueurs au cours d'une saison, Volleyball Canada a développé une série de tests de compétences standardisés pour les catégories [14 ans et moins](#), [16 ans et moins](#) et [18 ans et moins](#). Les exercices proposés dans le cadre de ces tests sont conçus pour se rapprocher le plus possible des conditions de jeu, mais ils comportent également certaines limites. Ces tests constituent néanmoins un excellent moyen de faire un suivi du développement des habiletés individuelles et de célébrer les progrès réalisés. Cependant, on doit toujours garder en tête qu'à ces stades, la plus importante mesure du succès est le plaisir que les athlètes éprouvent à pratiquer le volleyball et leur intérêt à jouer encore la saison suivante.

Évaluations des habiletés techniques – Données normatives

Intérieur / Hommes

Meilleur : Meilleur résultat jamais obtenu. Moyen : Moyenne des résultats au test. Minimal : Niveau minimal acceptable.

JOUEURS		SERVICES FLOTTANTS			SERVICE SMASHÉS			RÉCEPTIONS			
Équipe	Classement	AS (%)	ERREURS (%)	Points marqués (%)	AS (%)	ERREURS (%)	Points marqués (%)	EXCELLENTE %	ERREURS (%)	Efficacité de la passe (%)	Qualité de la passe, échelle de 0 à 3
SÉNIOR	Meilleur	10%	2%	38%	13%	19%	33%	69%	2%	49%	2.55
	Moyen	6.50%	3.5%	34%	8.5%	23%	31%	59.5%	5.5%	44.5%	2.44
	Minimal	3%	5%	30%	4%	27%	29%	50%	9%	40%	2.32
JUNIOR	Meilleur	14%	9%	35%	25%	20%	55%	65%	5%	41%	2.43
	Moyen	9.5%	12%	30.5%	20%	25%	38.5%	55%	10%	38%	2.34
	Minimal	5%	15%	26%	15%	30%	22%	45%	15%	35%	2.24
JEUNES	Meilleur	21%	7%	44%	25%	60%	54%	45%	12%	34%	2.29
	Moyen	14%	14%	36.5%	20%	40.5%	40.5%	40%	18.5%	30%	2.19
	Minimal	7%	21%	29%	15%	21%	35%	35%	25%	26%	2.09

JOUEURS		ATTAQUE – POSTE 2			ATTAQUE – POSTE 4			ATTAQUE – CENTRES		
Équipe	Classement	ATTAQUE QUI MARQUANTE (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)	ATTAQUE QUI MARQUANTE (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)	ATTAQUE MARQUANTE (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)
SÉNIOR	Meilleur	50%	6%	30%	55%	6%	37%	60%	3%	53%
	Moyen	47.5%	8%	29%	51%	7.5%	33%	59%	4.5%	51%
	Minimal	45%	10%	28%	47%	9%	29%	58%	6%	49%
JUNIOR	Meilleur	55%	9%	46%	64%	9%	46%	78%	6%	75%
	Moyen	48.6%	13%	33.5%	50.5%	13%	31.5%	68%	9.5%	72.5%
	Minimal	42%	17%	22%	37%	17%	17%	59%	13%	70%
JEUNES	Meilleur	39%	12%	26%	56%	5%	44%	54%	9%	48%
	Moyen	35%	16.5%	22%	51.5%	9%	34.5%	49%	10.5%	43.5%
	Minimal	31%	21%	19%	47%	13%	26%	45%	12%	39%

JOUEURS		CONTRES					RÉCUPÉRATIONS		
Équipe	Classement	Contres/passe ÉQUIPE	Contres/passe CENTRES	Contres/passe POSTE 4	Contres/passes POSTED 2	Contres/passe PASSEURS	« Récup./passe ÉQUIPE »	« Récup./passe LIBÉRO	« Récup./passe AUTRES »
SÉNIOR	Meilleur	3.04	1.11	.58	.42	.64	3.8	1.14	.96
	Moyen	2.55	.84	.53	.4	.46	3.43	1.1	.9
	Minimal	2.05	.57	.48	.38	.28	.305	1.05	.83
JUNIOR	Meilleur	2.98	1.48	.76	.86	.47	3.19	1.3	1.05
	Moyen	2.78	1.23	.65	.82	.35	3.09	1.2	1.01
	Minimal	2.57	.96	.54	.78	.23	2.99	1.1	.97
JEUNES	Meilleur	2.7	1.06	.42	.8	.51	8.05	2.32	2.07
	Moyen	2.45	.86	.37	.72	.41	7.7	2.11	1.83
	Minimal	2.19	.65	.31	.64	.31	7.35	1.9	1.59

Évaluation des habiletés techniques

Intérieur / Femmes

Meilleur : Meilleur résultat jamais obtenu. Moyen : Moyenne des résultats au test. Minimal : Niveau minimal acceptable.

JOUEURS		SERVICES FLOTTANTS			SERVICE SMASHÉS			RÉCEPTIONS			
Équipe	Classement	AS (%)	ERREURS (%)	Points marqués (%)	AS (%)	ERREURS (%)	Points marqués (%)	EXCELLENTE %	ERREURS (%)	Efficacité de la passe (%)	Qualité de la passe, échelle de 0 à 3
SÉNIOR	Meilleur	11%	4%	395	8%	14%	29%	40%	7%	55%	2.37
	Moyen	8%	8%	33%	5%	215	25.5%	34.5%	10%	42.5%	2.24
	Minimal	5%	12%	275	2%	285	22%	29%	13%	30%	2.1
JUNIOR	Meilleur	15%	5%	35%	5%	175	27%	37%	9%	52%	2.29
	Moyen	11%	11%	295	3.5%	20.5%	24%	32%	12.55	41%	2.17
	Minimal	7%	17%	23%	2%	245	21%	27%	16%	30%	2.06
JEUNES	Meilleur	19%	9%	28%	5%	18%	24%	355	9%	49%	2.21
	Moyen	14%	165	24.5%	3%	235	22%	28.5%	14%	38.5%	2.11
	Minimal	9%	23%	215	1%	285	19%	22%	19%	28%	2.01

JOUEURS		ATTAQUE – POSTE 2			ATTAQUE – POSTE 4			ATTAQUE – CENTRES		
Équipe	Classement	ATTAQUE QUI MARQUANTE (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)	ATTAQUE QUI MARQUANTE (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)	ATTAQUE MARQUANTE (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)
SÉNIOR	Meilleur	43%	5%	27%	48%	65	375	56%	3%	72%
	Moyen	41%	7%	25%	44.55	9%	32.5%	52%	4.5%	68.5%
	Minimal	39%	9%	23%	41%	12%	285	48%	6%	65%
JUNIOR	Meilleur	39%	8%	25%	47%	7%	33%	49%	5%	62%
	Moyen	35%	11.55	23%	43%	10.5%	31%	45.5%	7%	60.5%
	Minimal	31%	155	21%	395	14%	29%	42%	9%	59%
JEUNES	Meilleur	29%	9%	23%	37%	9%	31%	41%	6%	59%
	Moyen	25.5%	13.5%	20%	35%	13.5%	28%	35%	8.5%	55%
	Minimal	22%	18%	17%	33%	18%	25%	29%	11%	51%

JOUEURS		CONTRES					RÉCUPÉRATIONS		
Équipe	Classement	Contres/passe ÉQUIPE	Contres/passe CENTRES	Contres/passe POSTE 4	Contres/passes POSTED 2	Contres/passe PASSEURS	« Récup./passe ÉQUIPE »	« Récup./passe LIBÉRO	« Récup./passe AUTRES »
SÉNIOR	Meilleur	2.48	1.08	.59	.42	.29	8.12	2.08	1.39
	Moyen	1.95	.99	.49	.33	.24	7.51	1.77	1.27
	Minimal	1.41	.89	.39	.23	.18	6.9	1.45	1.15
JUNIOR	Meilleur	2.23	.9	.54	.31	.25	9.8	3.05	1.89
	Moyen	2.22	.85	.46	.28	.22	8.43	2.97	1.75
	Minimal	2.2	.8	.38	.25	.18	7.05	2.89	1.61
JEUNES	Meilleur	2.19	.85	.4	.26	.2	10.03	2.95	2.43
	Moyen	1.99	.75	.28	.2	.18	9.88	2.58	2.27
	Minimal	1.79	.65	.15	.13	.15	9.72	2.2	2.11

Évaluation des habiletés techniques

Plage / Hommes

Meilleur : Meilleur résultat jamais obtenu. Moyen : Moyenne des résultats au test. Minimal : Niveau minimal acceptable.

JOUEURS		ATTAQUE – CONTREURS			ATTAQUE – DÉFENSEURS			ATTAQUE – OUVERTURES		
Équipe	Classement	ATTAQUES QUI MARQUENT (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)	ATTAQUES QUI MARQUENT (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)	ATTAQUES QUI MARQUENT (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)
SÉNIOR	Meilleur	63.1	8.6	494	64.1	9.1	4464	55.2	8.3	399
	Moyen	56.9	11.8	437	55.4	12.8	367	52.5	9.3	366
	Minimal	50.7	14.1	315	46.7	16.1	296	51.9	11.4	312
JUNIOR	Meilleur	68.7	6.8	540	61.54	9	502	57.66	8.2	455
	Moyen	63.2	9.3	464	57	11.4	443	54.5	12.1	422
	Minimal	56.7	14.9	377	47.3	16.9	342	50.6	14.8	358
JEUNES	Meilleur	71.6	5.2	563	57.1	6.7	473	65.6	8.1	511
	Moyen	68.4	6.8	446	53.2	9.8	414	54.6	14.9	438
	Minimal	59.3	13.8	354	44.6	15.3	303	48.3	16.6	340

JOUEURS		SERVICES FLOTTANTS			SERVICES SMASHÉS			RÉCEPTION	
Équipe	Classement	AS (%)	ERREURS (%)	Points marqués (%)	AS (%)	ERREURS (%)	Points marqués (%)	BONNE PASSE (%)	ERREURS (%)
SÉNIOR	Meilleur	7.6	6.8	37.1	11.5	16.9	37	74.6	3.4
	Moyen	6.9	10.7	34.9	7.6	19	32	67.8	5.9
	Minimal	2.6	12.8	31.3	4.5	21	28	60.2	11.9
JUNIOR	Meilleur	12.9	7.1	41.3	15.4	9.2	42.2	81.3	4.8
	Moyen	9.6	11.3	37.6	8.2	12.3	35.1	70.4	8.2
	Minimal	3.8	12.4	29.9	4.3	18.3	28.9	59.5	13.7
JEUNES	Meilleur	11.1	4.3	50.2	16.6	12.8	53.4	86.8	5.6
	Moyen	8.7	7.2	44.3	11.4	17.3	48.1	73.8	10.7
	Minimal	2.4	12.6	33.1	8.6	21.4	32.4	59.7	16.3

JOUEURS		CONTRES		RÉCUPÉRATIONS		
Équipe	Classement	Contres/passe	Contres/passe défense alternée	CONTRES/passe Contreur	Contres/passe Défenseur	Contres/passe défense alternée
SÉNIOR	Meilleur	2.73	1.16	1.86	5.89	3.9
	Moyen	1.64	.97	1.15	3.93	3.12
	Minimal	1.20	.76	.43	2.95	1.61
JUNIOR	Meilleur	3.03	1.29	2.06	4.91	3.04
	Moyen	1.82	1.08	1.28	3.33	2.26
	Minimal	1.33	.84	.48	1.97	1.46
JEUNES	Meilleur	2.08	1.03	2.78	6.93	4.76
	Moyen	1.42	.86	2.00	5.35	3.98
	Minimal	.76	.68	1.20	3.99	3.18

Évaluation des habiletés techniques

Plage / Femmes

Meilleur : Meilleur résultat jamais obtenu. Moyen : Moyenne des résultats au test. Minimal : Niveau minimal acceptable.

JOUEURS		ATTAQUE – CONTREURS			ATTAQUE – DÉFENSEURS			ATTAQUE – OUVERTURES		
Équipe	Classement	ATTAQUES QUI MARQUENT (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)	ATTAQUES QUI MARQUENT (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)	ATTAQUES QUI MARQUENT (%)	ERREURS (%)	EFFICACITÉ (%)
SÉNIOR	Meilleur	60.7	5.4	494	57.4	7	479	55.6	8.1	407
	Moyen	54.6	8.8	404	53.4	9.7	384	52.4	9.2	379
	Minimal	50.4	10.4	324	47.6	12.7	302	46.5	11.1	297
JUNIOR	Meilleur	65	6.8	540	61.54	9	502	59.74	10.1	430
	Moyen	59.8	9.3	464	54	11	443	53	12.1	397
	Minimal	54.4	14.7	377	47.6	16.9	342	46.5	15.3	334
JEUNES	Meilleur	62.3	5.2	458	56.88	9.1	325	58.68	8	397
	Moyen	58	6.8	396	46.6	12	287	47.6	9.3	374
	Minimal	51.4	16	302	39.5	16.5	243	40.6	18.1	254

JOUEURS		SERVICES FLOTTANTS			SERVICES SMASHÉS			RÉCEPTION	
Équipe	Classement	AS (%)	ERREURS (%)	Points marqués (%)	AS (%)	ERREURS (%)	Points marqués (%)	BONNE PASSE (%)	ERREURS (%)
SÉNIOR	Meilleur	11.5	2.1	42.6	11.7	7.6	39.5	78.2	4.2
	Moyen	7.1	6.5	37.8	8.6	11.9	34.8	65.3	8.8
	Minimal	2.8	8.3	34.9	4.3	16.1	32.1	56.9	12.2
JUNIOR	Meilleur	14.9	4.3	45.7	15.1	12.9	43.8	83.3	4.9
	Moyen	7.4	7.6	40.8	8.9	16.1	39	75.2	9.9
	Minimal	2.1	11.9	37.7	3.6	20.5	36.1	64.5	13.6
JEUNES	Meilleur	17.7	5.6	43.9	18.6	7.8	44.7	88.4	5.6
	Moyen	11.6	7.6	38.3	13.4	17.1	39.6	79.4	11
	Minimal	2.4	12.6	31.2	3.6	21.9	32.4	68.2	15

JOUEURS		CONTRES		RÉCUPÉRATIONS		
Équipe	Classement	Contres/passe	Contres/passe défense alternée	CONTRES/passe Contreur	Contres/passe Défenseur	Contres/passe défense alternée
SÉNIOR	Meilleur	1.51	1.36	2.44	6.71	5.4
	Moyen	1.2	0.98	1.91	5.08	4.72
	Minimal	0.95	0.7	1.21	4.49	3.71
JUNIOR	Meilleur	1.78	1.63	2.79	6.44	6.7
	Moyen	1.47	1.25	2.26	5.76	5.5
	Minimal	1.22	0.97	1.56	5.17	3.91
JEUNES	Meilleur	0.87	0.62	4.14	7.39	7.74
	Moyen	0.77	0.52	3.61	5.76	6.11
	Minimal	0.55	0.3	2.91	5.07	5.42

Évaluation des habiletés techniques

Assis

Moyenne : Moyenne des résultats au test.

JOUEURS/JOUEUSES		ATTAQUES - POS 4					ATTAQUES - POS 2					ATTAQUES - CENTRES					ATTAQUES – LIGNE ARRIÈRE				
Équipe	Classement	Total	Att%	Blo%	Err%	Eff%	Total	Att%	Blo%	Err%	Eff%	Total	Att%	Blo%	Err%	Eff%	Total	Att%	Blo%	Err%	Eff%
Femmes	Moyenne	655	35%	8%	372	16%	372	39%	9%	10%	20%	619	40%	8%	8%	24%	208	29%	8%	21%	-
Hommes	Moyenne																				

JOUEURS/JOUEUSES		RÉCEPTION SERVICE FLOTTANT							RÉCEPTION SERVICE SMASHÉ						
Équipe	Classement	Total	Exc%	Pos%	Err%	Eff%	eSO%	3 pt.	Total	Exc%	Pos%	Err%	Eff%	eSO%	3 pt.
Femmes	Moyenne	1008	19%	36%	14%	22%	44%	1.68	183	14%	32%	13%	19%	43%	1.62
Hommes	Moyenne														

JOUEURS/JOUEUSES		CONTRES / PASSE D'ATTAQUE					RÉCUPÉRATION / PASSE D'ATTAQUE					
Équipe	Classement	Total	P4	P3	P2	SER	Total	Direct	Blo	Couv	Urg	Err
Femmes	Moyenne	3.06	0.44	0.75	0.77	1.01	17	7.68	1.68	2.15	0.38	5.49
Hommes	Moyenne											

JOUEURS/JOUEUSES		SERVICES FLOTTANTS					SERVICES SMASHÉS				
Équipe	Classement	Total	Att%	Blo%	Err%	PS%	Total	Att%	Blo%	Err%	Point Marqué
Femmes	Moyenne	1105	17%	4%	16	50%	420	21%	8%	17%	46%
Hommes	Moyenne										

Planification de programme et périodisation

En termes simples, planifier un programme consiste à déterminer à l'avance comment le temps, les ressources et les priorités seront gérés. Dans le domaine du sport, on peut développer des plans à court (séance ou journée), moyen (une ou plusieurs semaines) ou long terme (saison, année... ou même quelques années dans le cas des athlètes d'élite). La planification de programmes sportifs qui durent quelques semaines ou plus intègre souvent le concept de périodisation. Le terme périodisation fait référence à la façon plutôt complexe dont les activités et les contenus d'entraînement, les compétitions, de même que certains autres événements d'importance sont agencés et priorisés les uns par rapport aux autres dans le temps. Le but d'un tel exercice est d'optimiser le développement athlétique et de faire en sorte que les meilleures performances puissent être réalisées lors des compétitions les plus importantes.

Il y a plusieurs types de périodisations. Comme son nom l'indique, une périodisation saisonnière s'étend sur une période plus courte qu'une année; elle s'amorce habituellement quelques semaines avant les premières compétitions et se termine à la fin de la saison. Une périodisation annuelle, aussi appelée plan ou programme d'entraînement annuel ou PEA, pousse la réflexion plus loin et tient compte des activités que les athlètes devraient effectuer pour se préparer durant la saison morte ou encore pour faire une transition et récupérer suite à la dernière compétition. Les plans quadriennaux sont quant à eux encore plus complexes, et visent à agencer une série de PEA en vue d'obtenir la meilleure préparation possible et d'améliorer la performance tout au long d'un cycle olympique. Peu importe le type de périodisation, certains défis de taille se dressent au moment de la conception du plan, car on cherche à : (1) faire une « intégration verticale optimale » des différents aspects physiques, techniques, tactiques et mentaux de la performance au fil du temps; (2) établir le meilleur ratio entraînements : compétitions, tout en sachant que certaines compétitions peuvent être considérées comme étant des « événements préparatoires »; et (3) s'assurer que les athlètes puissent récupérer adéquatement compte tenu de tout ce que le plan comporte.

La périodisation repose sur une application judicieuse du principe d'Adaptation. Selon ce principe, les athlètes doivent « subir un stress adéquat et progressif » pour s'améliorer, mais ils et elles ont également besoin de temps et de certaines conditions bien précises pour récupérer et « s'adapter » suite à ce stimulus. À moyen ou à long terme, il s'agit là de la seule façon d'élever le niveau de performance. Il faut aussi savoir que les améliorations obtenues grâce à l'entraînement ne sont pas constantes et linéaires. Même si des progrès rapides peuvent être observés au début d'un programme, un « effet plateau » peut survenir au bout d'un certain temps, de sorte que la performance peut stagner si le stimulus ou la « charge d'entraînement » ne sont pas ajustés périodiquement. Parce que les adaptations ne sont pas permanentes et qu'elles sont réversibles, la performance peut même diminuer si la « charge d'entraînement » est trop faible ou si sa fréquence est insuffisante... Tous ces aspects doivent être soigneusement pris en compte quand on périodise la préparation sportive, car plus le vécu d'entraînement des athlètes est grand, plus il devient difficile de réaliser des progrès. Tous ces facteurs sont à l'origine des défis dont on a fait mention précédemment...

Face à tout ceci, des questions très pratiques se posent, p. ex. : « Quelle quantité d'entraînement faut-il prévoir pour réaliser un objectif tel que consolider les habiletés techniques de base? Et combien de temps cela peut-il prendre? » Bien que l'adaptation soit un processus très individuel, il faut habituellement compter 3 mois ou plus pour que des athlètes qui s'entraînent de 2 à 3 fois par semaine puissent progresser du stade de « l'acquisition » à celui de la « consolidation » d'une habileté. À l'évidence, cela signifie que l'on doit adopter une approche plutôt conservatrice quant au nombre d'habiletés techniques que l'on peut cibler au cours d'une saison... On doit aussi comprendre que tout plan devra inévitablement faire l'objet de certains ajustements.

Un mot sur la compétition : bien qu'il s'agisse d'un élément clé de l'expérience sportive et d'une composante importante de tout programme de préparation à la performance, force est d'admettre qu'on lui accorde souvent trop d'importance, particulièrement au cours des premières années du développement des athlètes. Pour certains individus, cela peut nuire au développement des habiletés techniques ou encore de qualités athlétiques telles que la force ou la puissance. Plus important encore, l'environnement sportif peut alors devenir moins amusant ou agréable. Au moment de prendre des décisions en lien avec le nombre et le niveau des compétitions auxquelles les athlètes prendront part, il faut donc faire preuve de discernement, mettre les choses en perspective et rechercher un certain équilibre car « plus » ne signifie pas nécessairement « mieux ».

Qu'il couvre la saison ou l'année, un plan de préparation périodisé « axé sur la personne » devrait tenir compte de toutes les facettes de la vie de l'athlète, ce qui inclut les sports autres que le volleyball que les jeunes peuvent pratiquer, l'éducation, les activités familiales et la vie sociale. En intégrant ces éléments, de même que les différents aspects mentionnés précédemment, on pourra réaliser deux objectifs importants : (1) un développement équilibré de la personne grâce au sport, et (2) une diminution des risques de blessure, de fatigue excessive et de surmenage.

C'est avec tout ceci en tête que Volleyball Canada a élaboré différents exemples de plans périodisés couvrant l'ensemble des stades du DLT. L'objectif est d'offrir des modèles que les entraîneurs et les entraîneuses pourraient utiliser au moment de planifier leurs séances. Dans le cas des groupes d'âges plus jeunes, nous sommes d'avis que la planification devrait se limiter à la saison. Le niveau de détail que l'on retrouve dans ces plans pourrait s'avérer intimidant pour certaines personnes. Par conséquent, le scénario idéal serait que chaque club puisse compter sur les services d'un entraîneur ou d'une entraîneure détenant la certification du contexte Performance. Cela permettrait d'offrir un soutien à ceux et celles qui débutent dans le domaine de l'entraînement, notamment en les aidant à faire des liens adéquats entre les priorités identifiées dans le plan et le contenu des séances. À cet effet, la page suivante présente un outil qui pourrait s'avérer utile lors de la planification des séances d'entraînement.

13U	14U	15U	16U	17U	18U	21U
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Planification des séances d'entraînement – Intégrer le tout de façon harmonieuse

Après avoir passé en revue les principes de base du cadre du développement à long terme de Volleyball Canada, tenu compte des piliers Personne, Athlète et Joueur/Joueuse de la matrice du développement en volleyball, et réfléchi à la façon dont tous ces éléments peuvent être priorisés dans un plan saisonnier, l'entraîneur ou l'entraîneuse est maintenant en mesure de passer à l'étape de l'élaboration du contenu des séances d'entraînement.

Pour faciliter cette démarche et établir des liens directs avec certaines des exigences d'évaluation du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), Volleyball Canada a élaboré un outil pouvant servir de modèle et fournir un cadre de travail lors de la planification des séances d'entraînement (voir ci-dessous). L'utilisation de cet outil permettra également de se familiariser avec le modèle de planification des séances qui est utilisé lors des évaluations en vue de la certification du PNCE.

L'outil est proposé sous la forme d'une feuille de calcul Excel. Il contient également une variété d'activités et d'exercices pouvant être intégrés dans les plans de séances. Cette banque d'exercices propose de bons exemples d'activités pour différents niveaux de jeu. Elle n'est évidemment pas exhaustive, mais constitue néanmoins un bon point de départ à partir duquel les entraîneurs et les entraîneuses pourront élaborer leurs propres activités afin de répondre aux besoins de leurs athlètes.

**CRÉATEUR DE PLAN DE SÉANCES
D'ENTRAÎNEMENT ET BANQUE D'EXERCICES**

VIDÉO EXPLICATIVE

Dans l'esprit du Kaizen (amélioration continue), nous vous invitons à communiquer avec nous à coaching@volleyball.ca et à partager vos exercices, activités, idées ou ressources.

Glossaire

Ce glossaire a pour but de résumer certains concepts clés en lien avec la performance en Volleyball et de définir certains termes d'entraînement qui sont utilisés dans le présent document de même que dans les ressources du PNCE de Volleyball Canada.

Performance – Le résultat d'une tâche, son niveau/sa qualité ou la façon de l'exécuter. Ce qui est réalisé, compte tenu des aptitudes et des capacités de l'individu (Dictionnaire Webster). La performance fait donc référence à ce que l'athlète est en mesure de faire maintenant, et elle peut varier dans le temps.

Déterminants de la performance en volleyball – Les facteurs qui ont un effet sur le niveau de la performance. En volleyball, on peut les regrouper en trois grandes catégories : la lecture du jeu (détection d'indices), la prise de décisions, et l'exécution des actions de jeu.

Lecture du jeu – L'aptitude à détecter des informations pertinentes durant l'action. Par exemple : sa propre position sur le terrain par rapport aux autres; l'endroit sur le terrain où se trouvent les membres de sa propre équipe et les adversaires; la vitesse et la trajectoire du ballon; un signe ou un indice permettant de prédire ce que s'apprête à faire un joueur ou une joueuse; etc.

Prise de décisions - L'aptitude à traiter les informations qui sont recueillies durant le jeu et à choisir de bonnes options en vue des actions à venir (quoi faire; quand, où et comment le faire) – et ce rapidement et au bon moment.

Exécution – L'aptitude à effectuer efficacement les différentes actions que le jeu exige en attaque et en défensive compte tenu des situations qui se présentent. Une exécution de qualité est non seulement correcte sur le plan mécanique, mais elle reflète également des niveaux adéquats de vitesse, de puissance, de précision, d'amplitude de mouvement, de constance et d'efficacité, et ce tout au long du match. L'exécution est soutenue par un ensemble d'habiletés athlétiques et mentales.

Habiletés athlétiques – Les attributs physiques qui soutiennent la performance sur le plan de la motricité et du métabolisme (production d'énergie). Certaines qualités athlétiques importantes sont décrites aux pages suivantes.

Habiletés mentales – Les aspects qui déterminent la façon dont l'athlète se comporte au moment de réaliser une performance. Pour connaître du succès, les joueurs ou les joueuses doivent démontrer des niveaux adéquats d'activation, de concentration, de contrôle de soi, de gestion du stress et des émotions et faire preuve de résilience tout au long de la partie. Les habiletés mentales peuvent influencer l'expression des autres déterminants de la performance.

Fatigue – Une diminution de la puissance de travail (intensité), une baisse de la qualité d'exécution, ou une hausse de la fréquence et de la magnitude des erreurs que l'on peut observer au fil du temps durant un effort, ou encore lors d'une compétition ou d'une séance d'entraînement. La fatigue est un phénomène complexe et elle peut être causée par un ensemble de facteurs physiologiques ou neurologiques. Elle se manifeste habituellement à la suite d'un effort réalisé à haute intensité, d'un effort ou d'une tâche prolongés, ou encore d'une série d'efforts ou de tâches que l'on répète plusieurs fois pendant une période donnée. La fatigue est une conséquence normale de plusieurs activités d'entraînement ou de compétition. La mise en place de stratégies de récupération adéquates (temps, repos, sommeil, hydratation, alimentation) est toutefois nécessaire afin d'éviter qu'elle ne devienne excessive et affecte l'aptitude à réaliser de bonnes performances.

Sommeil en position neutre – Lors du sommeil, adopter une position dans laquelle la colonne vertébrale est droite, à partir de la tête et du cou jusqu'au bas.

Surentraînement – Un état persistant de fatigue pouvant survenir au fil du temps en raison d'une récupération insuffisante, d'une charge d'entraînement trop élevée ou trop fréquente, ou d'une combinaison de ces facteurs. Le surentraînement se caractérise par une diminution ou une stagnation de la performance et par une incapacité de l'athlète à s'adapter aux stimuli d'entraînement qui lui sont présentés. Plusieurs signes ou symptômes physiologiques, psychologiques et/ou biochimiques peuvent être associés au surentraînement, mais ceux-ci ont tendance à varier beaucoup entre les athlètes. Une diminution de la « sensation de bien-être », une fatigue chronique, des douleurs musculaires au réveil, ou encore une baisse de la qualité du sommeil pourraient être des signes précurseurs du surentraînement. Le type de fatigue et les perturbations qui sont associées au surentraînement ne sont pas réversibles à court terme. Plusieurs semaines (voire des mois) peuvent donc s'avérer nécessaires pour que l'athlète puisse récupérer pleinement et revenir à son niveau de performance habituel. Dans ces conditions, le volume et l'intensité de l'entraînement doivent être réduits de façon marquée et la reprise des activités doit se faire de façon très progressive.

Intensité – La puissance (quantité de travail fait par unité de temps) associée à un effort ou à une tâche. Le concept d'intensité peut également être envisagé en fonction des exigences du sport : en plus des exigences physiques et métaboliques d'une tâche, on peut également tenir compte des défis qui lui sont associés sur les plans technique, perceptuel (détection d'indices) et cognitif (prise de décisions), et des contraintes qui sont présentes (p. ex., temps disponible pour l'effectuer).

Endurance (habileté athlétique) – L'aptitude à repousser l'apparition des signes de fatigue au moment d'exécuter une tâche dans des conditions particulières. Ces conditions peuvent être en lien avec des variables telles le mode d'exercice (p. ex., course, cyclisme, natation, etc.), le type d'effort (continu, intermittent), la durée et l'intensité de l'effort, la nature des périodes de récupération s'il y en a (passive ou active; durée et intensité associées à la récupération active), les conditions environnementales en vigueur (température; taux d'humidité ambiante; altitude; vent; etc.) ou la condition de l'individu (entraîné ou non; état nutritionnel ou d'hydratation au début de l'activité; fatigue découlant d'efforts produits précédemment; état de santé; etc.).

Note : Durant un exercice, le concept d'endurance peut par conséquent être appliqué à des efforts d'intensités variables (p. ex., des efforts très intenses mais de courte durée, ou encore des efforts prolongés effectués à intensité faible ou modérée), la variable clé étant ici la durée pendant laquelle l'effort peut être soutenu, ou le nombre de fois qu'il peut être répété, sans qu'il n'y ait une diminution de la puissance de travail, ou de la qualité d'exécution dans le cas d'une tâche où les exigences techniques, décisionnelles et perceptuelles sont élevées.

Force maximale (habileté athlétique) - Le niveau de tension le plus élevé qui peut être produit par un muscle ou un groupe musculaire lors d'une contraction maximale et ce, peu importe la durée de la contraction. Parce que la plupart des gestes sportifs sont associés à une accélération (variation de la vitesse dans le temps), une autre façon de définir cette qualité athlétique peut être : le niveau de tension le plus élevé qui peut être produit par un muscle ou un groupe musculaire lors d'une contraction maximale associée à une vitesse de mouvement particulière.

Force-vitesse (habileté athlétique) - L'aptitude à effectuer une contraction musculaire ou à vaincre une résistance le plus rapidement possible, p. ex. au moment d'accélérer un segment ou un objet. Ce type de contraction est d'une durée très brève. On utilise parfois le terme « force explosive » ou « puissance » comme synonymes.

Force -endurance (habileté athlétique) – L'aptitude d'un muscle ou d'un groupe musculaire à se contracter de façon répétée à des intensités sous-maximales. On associe habituellement la force-endurance aux situations où l'on effectue de 15 à 30 répétitions d'un exercice de musculation à l'entraînement. Cependant, on peut également appliquer ce concept à n'importe quelle charge sous-maximale et à des mouvements effectués à différentes vitesses.

Force du tronc – La force des muscles qui contribuent à stabiliser le pelvis, le tronc et la colonne vertébrale et à en contrôler les mouvements. Un niveau adéquat de force est requis au niveau du tronc pour placer et maintenir le corps dans une position optimale et pour générer des niveaux élevés de puissance au moment d'effectuer plusieurs actions techniques du volleyball qui exigent des rotations.

Vitesse (habileté athlétique) – L'aptitude à effectuer un geste dans le temps le plus bref possible, à effectuer une série de mouvements à la fréquence la plus élevée possible à l'intérieur d'une courte période, ou encore à déplacer le corps sur une distance donnée dans le temps le plus bref possible lors d'un effort effectué à une intensité maximale (normalement, d'une durée de 8 secondes ou moins). Cette habileté athlétique est associée de près à la force-vitesse et à la puissance anaérobie maximale.

Équilibre (habileté athlétique) – L'aptitude à atteindre et à préserver un état de stabilité. Il y a trois types d'équilibre : (1) équilibre statique (adopter une position où le corps est stable et en contrôle à l'arrêt; (2) équilibre dynamique (conserver le contrôle du corps alors qu'on est en mouvement, ou stabiliser le corps en effectuant certaines contractions musculaires visant à annuler les effets de forces externes qui agissent sur celui-ci; et (3) l'aptitude à contrôler la stabilité d'un objet ou d'un autre corps à l'arrêt ou en mouvement.

Coordination (habileté athlétique) - L'aptitude à effectuer des mouvements dans le bon ordre, au bon moment et avec un bon synchronisme. En volleyball, il faut envisager cette habileté non seulement en fonction des déplacements effectués par l'athlète sur le terrain, mais également en fonction des actions impliquant le ballon. On parlera alors de « coordination œil-main », c.-à-d. du contrôle moteur impliquant le mouvement des yeux, le traitement de l'information visuelle et l'action d'une ou des deux mains.

Flexibilité (habileté athlétique) - L'aptitude à bouger une articulation avec facilité et à sa pleine amplitude. Plusieurs facteurs peuvent exercer une influence sur l'amplitude de mouvement, notamment l'élasticité de la capsule articulaire, la viscosité du muscle, la température du muscle (p. ex., à la suite d'un échauffement ou d'une période d'activité) et la rigidité des ligaments et des tendons (American College of Sports Medicine, 2014). L'évaluation de la flexibilité implique habituellement une action d'étirement ayant pour but de déterminer l'amplitude maximale de mouvement.

Étirement statique – Un étirement au cours duquel la personne se tient en position debout, assise ou couchée, allonge ensuite une partie du corps relativement lentement et de façon contrôlée jusqu'à ce que l'amplitude de mouvement soit atteinte, puis conserve cette position pendant un certain temps (habituellement entre 15 et 45 secondes). Aucune force externe n'est appliquée lors de ce type d'étirement.

Étirement dynamique – Un étirement au cours duquel l'amplitude de mouvement est atteinte alors que l'on effectue des mouvements de façon active, mais contrôlée. De tels mouvements peuvent inclure des rotations, des fentes ou des mouvements de pendule qui ont souvent pour but d'imiter la façon dont certaines parties du corps bougent lors de l'exécution de d'actions propres au sport.

Énergie – En physique, la capacité de produire un travail.

Métabolisme – Les différentes réactions biochimiques qui ont lieu à l'intérieur des cellules du corps et qui produisent de l'énergie. Durant l'exercice, l'énergie dont les cellules musculaires ont besoin pour se contracter peut provenir de différentes sources (substrats énergétiques) et voies métaboliques (filières énergétiques). La production d'énergie peut se faire très rapidement de façon anaérobie (c.-à-d. sans que l'oxygène soit impliqué) ou encore à un rythme plus lent par les voies aérobies (l'oxygène est alors impliqué). À l'effort, les filières aérobies et anaérobies entrent en jeu de façon « complémentaire » pour répondre à la « demande énergétique » et elles sont en quelque sorte « interconnectées ». Le but du présent document n'est pas de faire une description des filières énergétiques aérobies et anaérobies... Il est cependant utile de connaître certains éléments de base à leur sujet. Les principales variables qui déterminent dans quelle mesure l'énergie est produite de façon aérobie ou anaérobie sont l'intensité et la durée de l'effort, le type d'effort (continu ou intermittent) et dans le cas des efforts intermittents, la durée des pauses et leur nature (passive ou active). En règle générale, plus l'intensité est élevée, plus l'effort sera de courte durée et plus la contribution des voies métaboliques anaérobies à la production d'énergie sera élevée. De plus, dans la plupart des cas ce sont les filières énergétiques anaérobies qui fournissent aux muscles actifs la plus grande partie de l'énergie dont ils ont besoin lors des premières secondes d'un effort (particulièrement si celui-ci est intense et fut précédé d'une pause), ou lorsque l'intensité augmente de façon marquée et soudaine au cours d'un effort continu, de sorte que les besoins énergétiques excèdent le taux de production des voies métaboliques aérobies. D'autre part, c'est le métabolisme aérobie qui fournit la plus grande partie de l'énergie dont l'organisme a besoin au repos, lors d'exercices à intensités faibles ou modérées, ou encore après environ 45 secondes lors d'un effort intense. La nature intermittente du volleyball, de même que l'intensité, la vitesse et la puissance élevées de la plupart des actions de jeu, en font un sport où les filières anaérobies jouent un rôle clé en ce qui a trait à la production d'énergie. Cela étant dit, les filières énergétiques aérobies doivent elles aussi être développées à un niveau adéquat.

Consommation maximale d'oxygène – La quantité d'oxygène la plus élevée que l'organisme peut utiliser pour produire de l'énergie de façon aérobie lors d'un effort intense impliquant de grosses masses musculaires (p. ex., course, cyclisme, natation, pédalage avec les bras, etc.). L'abréviation utilisée est VO₂max, où V fait référence au volume et O₂ à l'oxygène. Le VO₂max d'un individu peut s'accroître de façon significative avec l'entraînement, mais la limite supérieure est établie génétiquement. Les principaux facteurs qui déterminent le VO₂max sont le débit cardiaque maximal (la quantité maximale de sang que le cœur peut pomper par unité de temps), la quantité d'oxygène que le sang peut transporter, et l'aptitude des cellules musculaires à utiliser l'oxygène pour produire de l'énergie. Les deux principales façons d'exprimer la consommation maximale d'oxygène sont en litres par minute (L/min) et en ml/kg/min lorsque l'on tient compte de la masse de l'individu. Pour une même valeur de VO₂max exprimée en L/min, la personne ayant la plus faible masse corporelle aura un VO₂max plus élevé en ml/kg/min.

Puissance aérobie maximale – La puissance de travail qui est produite à une intensité correspondant au VO2max. L'abréviation utilisée est PAM. En plus du VO2max, la PAM d'une personne est également déterminée par son efficacité à produire les mouvements durant l'effort. Si deux individus A et B ont la même masse corporelle et le même VO2max, et que B possède une meilleure technique et est par conséquent plus efficace sur le plan mécanique, sa PAM sera plus élevée.

Puissance anaérobie maximale – La puissance de travail la plus élevée que peut produire une personne lors de l'effort le plus intense qu'elle peut effectuer. Parce que l'intensité sera maximale lors d'un tel effort, la fatigue se manifestera très rapidement, habituellement en quelques secondes.

Endurance anaérobie – L'aptitude à retarder l'apparition de la fatigue et à minimiser la diminution de la puissance de travail lors d'un effort dont l'intensité est significativement plus élevée que celle correspondant à la PAM, et au cours duquel une proportion élevée de l'énergie provient des voies métaboliques anaérobies. Pour estimer l'endurance anaérobie, on demande habituellement à la personne d'effectuer un effort très intense dont la durée est comprise entre 30 et 90 secondes. Le terme « capacité anaérobie » est parfois utilisé comme synonyme.

Neurodiversité – Une personne est considérée comme étant neurodivergente lorsque son cerveau apprend, fonctionne et traite l'information différemment de celui de la majorité des gens. La neurodiversité regroupe un vaste éventail de conditions, dont l'autisme, la dyslexie, la dyspraxie, un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), la dyscalculie et le syndrome de La Tourette. Source : Lifeworks, 2021.

