



# LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :





## COMMENTAIRE GÉNÉRAL SUR LES 3 SÉANCES CONSACRÉES À LA MANCHETTE

1. Le niveau d'exécution technique différencié

En ce qui concerne l'apprentissage de la manchette, nous recommandons d'utiliser 3 niveaux d'exécution technique évolutifs :

- **attraper-lancer** la balle au départ des genoux et avec écart des appuis
- manchette frappée suite à une balle **qui rebondit**
- **manchette directement frappée**

La lecture des différentes tâches proposées doit donc se faire de manière différenciée suivant ce que les enfants peuvent réaliser.

À titre d'exemple, toutes les tâches présentées sur les vidéos peuvent ainsi être effectuées sous forme d'attraper-lancer pour les enfants qui éprouvent des difficultés à frapper la balle directement.

2. L'enchaînement des actions

La méthode que nous préconisons repose sur un principe de base : les enfants sont confrontés **en permanence** à l'enchaînement des actions.

Vous pouvez, en fonction de la dynamique propre à chaque groupe, présenter l'ensemble des tâches de la partie motrice sur 2 séances et permettre ainsi aux enfants qui éprouvent le plus de difficultés de bénéficier du temps suffisant pour intégrer cette approche méthodologique.

3. Le côté transversal des films proposés

Les parties « volley » de chacun des 3 films présente des évolutions qui doivent être modulées dans le temps. Par contre, les parties motrices peuvent tout à fait être choisies indifféremment pour l'une ou l'autre séance. Le temps imparti aux tâches sans ballon peut être plus ou moins long suivant la vitesse de compréhension, d'adaptation et d'intégration du groupe-classe.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Un travail pédagogique orchestré par :



### 4. 3 séances pour 3 moments dans l'évolution des enfants

La séance 1 propose avant tout des repères moteurs pour jouer le geste technique dans une bonne attitude corporelle.

La séance 2 vous montre comment faire évoluer les enfants à travers les 3 niveaux d'exécution technique explicités ci-dessus.

La séance 3 aborde un nouvel élément, qui serait de jouer la manchette dans une direction donnée (différenciation entre l'origine et le but de la trajectoire).

### 5. Les éléments essentiels au niveau de l'apprentissage moteur

2 éléments fondamentaux sont à relever :

- Le premier a trait à l'écart des appuis (split dans le vocabulaire volley-ball) pour jouer toute manchette. Les 3 activations différentes proposées traitent de l'alternance entre ouverture et fermeture du corps. Aussi bien dans le niveau bas (couché sur le sol) que dans le niveau moyen (4 appuis, à genoux, ...) ou le niveau haut (debout, action de sauter).
- Le second élément a trait au déplacement. On va privilégier (accentuer) les déplacements arrière. Ce type de déplacement constitue bien souvent une lacune importante chez les enfants. La manchette, dans le contexte spécifique du volley-ball, se joue très régulièrement suite à un déplacement vers l'arrière de 2 appuis.

### 6. Quel ballon utiliser ?

Il faut prendre des ballons de même volume que les ballons de volley normaux mais dont la masse est différente ; des ballons existent déjà à 10 euros (grandes surfaces sportives). Ceux que nous utilisons dans les vidéos sont des ballons au toucher agréable ; ils coûtent un peu plus de 20 euros pièce. En cas de budget « limité », les ballons de plastique peuvent aussi convenir ; idéalement, ils devraient avoir une bonne capacité de rebond.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## CONTENU DE LA SÉANCE

Pour ces premières tâches, le parcours est semblable : effectuer une tâche motrice liée aux 2 partenaires couchés sur le sol, toucher l'élastique et revenir à son point de départ.

### Exercice 1

2 joueurs sont en couché ventral sur le sol.

Le 3<sup>e</sup> joueur passe entre les 2 partenaires, fait le tour du 2<sup>e</sup> (celui qui est le plus proche de l'élastique) et touche l'élastique.

Pour le retour, il revient au point de départ en passant au-dessus des 2 joueurs en couché ventral.



### Exercice 2

Le déplacement du « coureur » est identique, mais dès que le joueur a effectué le trajet aller, les 2 joueurs couchés sur le sol effectuent une double rotation de 360° - 1<sup>er</sup> rotation vers l'intérieur du terrain, 2<sup>e</sup> rotation pour revenir à la position initiale.



## COMMENTAIRES - EXPLOITATION PEDAGOGIQUE

Chacune des tâches proposées peut l'être sous forme de jeu groupe contre groupe.

### Exercice 1

Le fait de franchir un obstacle implique l'ouverture des appuis.

Suivant le nombre total d'enfants, les groupes peuvent être composés indifféremment de 3 ou de 4 joueurs.

### Exercice 2

Les rotations peuvent être de 180°. On peut aussi n'en demander qu'une seule (pas de retour à la position initiale).

UNE COLLABORATION ENTRE :



### Exercice 3

Les 2 joueurs sont en couché ventral, bras et jambes fermés (les mains se joignent devant la tête). À partir de cette position, ils doivent ouvrir complètement le corps tout en demeurant en couché ventral (position en « X »). Ce mouvement doit être effectué 2 fois pendant que le 3<sup>e</sup> joueur accomplit le parcours de déplacements.



### Exercice 4

On combine les exercices 2 et 3. Les joueurs couchés sur le sol doivent enchaîner une ouverture du corps et une rotation de 360°. Les joueurs effectuent le même trajet qu'auparavant ; pour le retour, ils doivent veiller à s'organiser pour passer au-dessus de joueurs qui sont en mouvement sans tomber ni gêner le mouvement des partenaires



### Exercice 3

Cette position en « X » est très importante dans le cadre du volley-ball et dans nombre de sports collectifs ballon. La tâche est proposée avec 2 passages de la fermeture à l'ouverture. Ils peuvent aussi être exécutés en permanence le temps du déplacement du « coureur ».

### Exercice 4

Un autre élément à souligner dans notre approche pédagogique est le fait d'entraîner la mémoire du corps. Pour des enfants « éduqués » dans cette méthode, ils peuvent retenir jusqu'à 4 mouvements corporels différents.

Si le groupe est fort peu discipliné au niveau moteur, le trajet retour peut s'effectuer en contournant les enfants plutôt qu'en passant au-dessus d'eux.

UNE COLLABORATION ENTRE :



### Exercice 5

Le trajet aller s'effectue avec l'accent mis sur la vitesse : il faut toucher l'élastique en passant au-dessus de chaque joueur ; pour le retour, les 2 joueurs couchés sur le sol se sont mis en position de chute faciale (en pont) et le coureur doit passer en dessous des 2 joueurs.



### Exercice 6

Le déplacement est similaire à l'exercice 5. Au retour, passer sous le 1<sup>er</sup> joueur, qui s'est placé en pont, et **au-dessus du 2<sup>e</sup>**, qui s'est placé en planche (en appui sur les coudes et sur les pieds).



### Exercice 5

Cet enchaînement implique que les enfants doivent changer de niveau à l'intérieur du même exercice. Dans le volley, les manchettes elles-mêmes sont exécutées à 3 niveaux différents (haut – moyen – bas). Outre ce transfert possible, le fait de ramper implique la coordination membres supérieurs - membres inférieurs, ce qui n'est certes pas (ou plus) un acquis naturel chez la plupart des enfants de cet âge.

### Exercice 6

On ajoute une position de gainage. On pourrait également inciter les enfants dans la même position soit à écarter les appuis, ou encore à élever successivement le coude gauche puis le coude droit pendant que le partenaire passe au-dessus de lui (forme plus complexe pour les enfants plus « physiques »).

UNE COLLABORATION ENTRE :



Les tâches suivantes sont proposées par groupes de 6. Le nombre peut varier, soit dans l'idée d'augmenter, ou encore de diminuer l'intensité physique des tâches demandées.

#### Exercice 7

Cet exercice se réalise par 6 : 3 joueurs sont couchés sur le sol, et les 3 autres vont effectuer les déplacements.

Mouvement vers l'élastique : passer au-dessus des 3 joueurs avec assez bien de tonicité

Retour : revenir en marche arrière en ligne droite avec les mains tenues derrière le dos.



#### Exercice 7

Dans cet exercice, on introduit plus la notion de vitesse mais aussi le déplacement arrière. À cet effet, plusieurs options sont possibles :

- Celle qui est présentée sur la vidéo (bras tenus derrière le dos) implique le fait que seuls les membres inférieurs sont sollicités (il n'y a pas l'appoint du travail des membres supérieurs, ce qui est préférable dans le cadre du volley-ball).
- L'accent peut aussi être mis sur l'amplitude des pas liés au recul.

UNE COLLABORATION ENTRE :



### Exercice 8

Trajet aller identique : passer au-dessus des joueurs.

Pendant que le coureur se déplace et touche l'élastique, les 3 joueurs couchés sur le sol forment une ligne perpendiculaire à l'élastique.

Le trajet retour s'effectue en marche arrière avec un pied de part et d'autre de la ligne formée par les 3 joueurs.



Réitérer à chaque fois ce changement de position

### Exercice 9

Il s'agit d'une combinaison de 3 exercices précédents.

1<sup>er</sup> trajet : les 3 joueurs au sol sont parallèles à l'élastique et le joueur qui effectue le déplacement passe au-dessus de ses partenaires.

Puis, retour via un déplacement en marche arrière, mains tenues derrière le dos. Pendant ce temps, les 3 joueurs couchés sur le sol effectuent une ouverture en « X », puis reviennent dans la position initiale.



### Exercice 8

Dans cette tâche, la chronologie des actions n'est pas uniquement l'apanage des joueurs qui se déplacent, mais aussi le fait des joueurs couchés sur le sol.

De plus, cette chronologie est en quelque sorte « collective », puisque les 3 joueurs doivent se coordonner pour que l'exercice puisse se dérouler dans les meilleures conditions.

Les reculs sont ici des transferts concrets vers la manchette jouée après recul.

L'écart des appuis imposé par la position des partenaires couchés correspond à celui qui doit être mis en place dans l'exécution technique de la manchette.

UNE COLLABORATION ENTRE :



2<sup>e</sup> trajet : passer entre les joueurs en slalom et toucher l'élastique.



Pendant ce temps, les 3 joueurs forment une ligne perpendiculaire à l'élastique.  
Retour : en marche arrière, pieds de part et d'autre de la ligne formée par les joueurs au sol.

#### Exercice 10

Les trajets aller et retour s'effectuent en slalom. Pendant les déplacements, les joueurs en couché latéral au sol s'ouvrent « en soleil » (le pied et la main se touchent pour former 2 arcs par l'ouverture simultanée du bras et de la jambe). Ce mouvement s'effectue le temps que les joueurs aient effectué leurs déplacements.



#### Exercices 10 et 11

Le centre de l'exercice est maintenant placé sur les joueurs statiques pour qu'ils puissent percevoir dans un mouvement la notion d'ouverture et de fermeture.

UNE COLLABORATION ENTRE :



### Exercice 11

Les joueurs, debout, passent de la position du soldat au garde à vous à une position en « X » (ouverture simultanée des membres inférieurs et supérieurs). Pendant que les 3 joueurs effectuent cet exercice, il y a slalom des 2 joueurs qui se tiennent la main à l'aller comme au retour. L'exercice s'arrête quand 2 parcours ont été effectués.



### Exercice 12

L'organisation est semblable à l'exercice précédent mais la course s'effectue par 3.



### Exercice 12

Cette tâche devrait être jouée sous forme de course équipe contre équipe.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## 1<sup>e</sup> géographie



### Tâche 1

Le joueur effectue le recul en slalomant entre 3 plots en plastique. Puis il se dirige rapidement vers le pneu de vélo dans lequel se trouve un ballon. Il se place en split (c'est-à-dire ouvert, avec un écart entre les pieds) et lance le ballon au 3<sup>e</sup> joueur, qui lui rend en lançant la balle par le bas au niveau des genoux.



Le joueur redépose le ballon dans le pneu et les 3 joueurs changent de place et poursuivent l'exercice.

Ces exercices se jouent par 3, mais peuvent aussi être joués par 4 ou par 2.

### Tâche 1

On retrouve dans cette première tâche ballon les 2 balises principales au niveau moteur : le recul et l'écart des appuis.

La seule « exigence » serait de lancer la balle à partir des genoux et d'avoir un pied de part et d'autre du pneu de vélo.

Les avantages des pneus de vélo sont qu'ils ne glissent pas, qu'ils sont gratuits et qu'ils correspondent à l'écart des appuis idéal.

*NB : Si vous n'en possédez pas, vous pouvez en trouver chez n'importe quel marchand de cycles, qui sera bien content de s'en débarrasser.*

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Tâche 2

Recul entre les 3 plots en plastique, pour la suite de l'exercice, on augmente le nombre d'actions avec la balle : il y a 3 lancers de ballon à des distances de plus en plus longues. On continue de favoriser les déplacements en marche arrière. Après le 1<sup>er</sup> lancer, le joueur recule de 2 appuis, reçoit un 2<sup>e</sup> ballon et le relance au lanceur. Il recule à nouveau et il y a un 3<sup>e</sup> lancer sur une balle plus longue. Le joueur qui attrape la balle la replace dans le pneu de vélo avant de changer de rôle.



Dans la séquence suivante, on voit les 2 types de recul possible. Cela peut faire l'objet de consignes ou non.

Le recul peut se faire :

- en déplacement « associé », c'est-à-dire que les enfants reculent en un temps en effectuant un saut tout en maintenant l'écart des appuis
- en déplacement « dissocié », où les enfants reculent en 2 temps (un pied puis l'autre).



## Tâche 2

Cette tâche implique certaines compétences en termes de lancer, puisque les lancers successifs doivent être exécutés à des distances de plus en plus longues. Ce n'est pas un problème si l'enfant doit quitter sa position pour attraper la balle. Cependant, **il doit rendre la balle à son partenaire dans la position écartée au niveau des membres inférieurs.**

UNE COLLABORATION ENTRE :



### Tâche 3

On continue de développer le fait que les enfants gardent l'écart en se bougeant. Le joueur prend le ballon et fait face au lanceur. Avant de lancer, il effectue un quart de tour ballon en mains, puis revient à sa position initiale. Il lance ensuite le ballon vers le lanceur.



### 2<sup>e</sup> géographie



### Tâche 4

Au lieu de se déplacer en slalom, le joueur met un pied de chaque côté de 2 plots. Il effectue un saut où les 2 pieds se touchent, puis il revient en écart. Ensuite, il recule entre les 2 plots en essayant d'augmenter l'amplitude de ses pas. Puis il revient autour de 2 autres plots, où il effectue un 2<sup>e</sup> saut. Il arrive près du ballon et lance la balle vers son partenaire. Celui-ci lui lance les ballons comme précédemment, mais le retour s'effectue maintenant en manchette directe. Ce sont les premiers ballons qui sont frappés à 2 bras.

### Tâche 3

L'idée supplémentaire présente dans cette tâche est de modifier sa position de départ tout en maintenant l'écart des appuis.

### Tâche 4

On ne peut passer à la réalisation des manchettes que si le lancer initial est correct ; il faut donc pouvoir varier les distances entre le lanceur et le joueur de telle façon que chacun évolue en fonction de son niveau. Comme explicité précédemment, on peut encore passer par une phase de lancer pour les enfants qui éprouvent plus de difficultés.

Sans en faire une exigence technique, le fait d'orienter sa poitrine vers le sol se révèle un facteur « facilitant » pour la réussite de la manchette.

UNE COLLABORATION ENTRE :





3<sup>e</sup> géographie



Jeu

La séance se termine par un jeu. Il y a un chemin tracé entre 4 plots. Chaque joueur à son tour doit franchir l'espace entre ces plots en alternant les situations où il est ouvert et celles où il est fermé. Les déplacements s'effectuent en marche arrière en alternant l'écart et la fermeture des appuis. Ensuite, il doit jouer 2 balles en manchette sur le lancer de son partenaire. Chaque balle attrapée par le lanceur vaut 1 point.

Jeu

On peut très bien jouer le même jeu en différenciant les matches : les groupes qui peuvent réussir parfois une manchette et les groupes qui ne peuvent encore que attraper et lancer la balle.

UNE COLLABORATION ENTRE :

