



***Special Olympics***

## **Guide d'entraînement volley-ball**

Planifier une saison d'entraînement  
et de compétition



## **Table des contenus**

Fixer des buts .....	2
Planifier une saison d'entraînement et de compétition de volley-ball .....	4
Composantes essentielles pour planifier une séance d'entraînement de volley-ball.....	5
Principes de séances d'entraînement efficaces.....	6
Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement .....	7
Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité.....	8
Matches d'entraînement de volley-ball .....	9
Sélectionner les joueurs d'une équipe .....	10
Créer une implication significative dans les Sports Unifiés® .....	11
Carte d'évaluation des aptitudes en volley-ball .....	12
Special Olympics – Évaluation des techniques de volleyball en individuel .....	13
Special Olympics - Évaluation des techniques de volleyball en individuel.....	14
Tenue de volley-ball.....	15
Equipement de volley-ball .....	18



## Fixer des buts

Pour la motivation de chaque athlète, il est important de définir des objectifs réalistes mais stimulants, à l'entraînement comme pendant la compétition. Ces objectifs figurent au cœur des programmes d'entraînement et de compétition. Dans le cadre sportif, la confiance témoignée aux athlètes rend leur participation divertissante. Elle est essentielle pour la motivation de l'athlète. Consultez également **Principes d'entraînement** pour plus d'informations et d'exercices sur la fixation des objectifs.

L'appréhension des limites de chaque athlète constitue la première étape de la définition d'objectifs. Les entraîneurs débutants qui élaborent une déclaration d'objectifs avant de savoir de quoi l'athlète est capable sapent la validité des objectifs.

1. Déterminez les forces et les faiblesses de l'athlète sur le plan intellectuel, physique et social.
2. Définissez trois à quatre objectifs mesurables que l'athlète peut réaliser lors d'une saison. Ils peuvent avoir trait aux compétences (p. ex. apprendre à servir en permanence dans les limites), à l'aspect social (p. ex. éviter les accès de colère ou la mauvaise humeur pendant les entraînements) ou au physique (p. ex. réaliser un exercice plus rapidement).
3. N'oubliez pas de formuler vos objectifs de manière positive.
4. Définissez un ou deux objectifs qui requerront une réelle implication de l'athlète — « objectifs complémentaires ».
5. Identifiez la manière dont les forces et faiblesses de l'athlète affecteront ces objectifs et établissez un programme pour aborder les éventuels problèmes.
6. Rencontrez l'athlète et son tuteur pour leur expliquer les objectifs et gagner leur compréhension et leur adhésion. Le niveau de soutien que vous pouvez escompter du tuteur peut limiter certains des objectifs que vous auriez aimé définir.
7. Evitez les objectifs dont le contrôle échappe à l'athlète (victoire de l'équipe lors d'un match ou d'un tournoi).
8. Déterminez si l'athlète/le tuteur souhaite définir des objectifs qui n'ont pas trait aux compétences, comme devenir entraîneur assistant pour une équipe de niveau inférieur, Messenger Mondial et/ou officiel SOOPA (programme d'officiels Special Olympics pour les athlètes).
9. Déterminez si vous (l'entraîneur) souhaitez apprendre ou accomplir quelque chose afin d'atteindre ces objectifs. Que prévoyez-vous ?
10. Identifiez des récompenses motivantes ou une reconnaissance que vous pouvez proposer aux athlètes quand ils atteignent un objectif. Il NE doit PAS s'agir de corruption ou de récompenses matérielles substantielles.

### Exemples d'objectifs en volley-ball

- ◆ Apprenez à utiliser en permanence le service smashé. Réussissez huit lancers sur dix dans les limites depuis la ligne de service réglementaire ;
- ◆ Prenez en charge l'échauffement et la récupération de l'équipe en utilisant la séquence d'étirements appropriée ;
- ◆ Tenez un discours lors du banquet de remise des prix du volley-ball ;
- ◆ Obtenez quatre points sur cinq lors de la compétition n°3 sur les compétences en volley-ball, manchettes ;
- ◆ Apprenez à installer et à démonter les filets sur le terrain chaque semaine ;
- ◆ Aidez lors d'une présentation de proximité dans un foyer-résidence afin de recruter de nouveaux athlètes.



**Avantages de fixer des objectifs**

- ◆ Accroît le niveau de forme physique de l'athlète
- ◆ Apprend l'autodiscipline
- ◆ Apprend à l'athlète les aptitudes sportives essentielles à de nombreuses autres activités
- ◆ Donne à l'athlète un moyen d'expression et d'interaction sociale



## Planifier une saison d'entraînement et de compétition de volley-ball

Pendant une saison, les joueurs doivent acquérir différentes compétences. Un programme d'entraînement sur toute la saison aidera les entraîneurs à présenter les techniques de manière systématique et efficace. Les séances du programme ci-dessous sont organisées pour des entraînements ayant lieu deux fois par semaine.

### Exemple de plan d'entraînement

<b>Pré-saison</b>	
<b>Semaine n° 1</b>	Evaluation Fitness/Musculation Evaluation Règles Exercices sur les techniques de base
<b>Semaine n° 2</b>	Exercices de service Fitness/Musculation Exercices de passes Organisation de l'attaque et de la défense Frappe/réception
<b>Saison de compétition</b>	
<b>Semaine n° 3</b>	Organisation de l'attaque Organisation de la défense Règles/Remises en jeu Frappe/réception
<b>Semaine n° 4</b>	Contrôle Jeu d'équipe/postes Contrôle Jeu d'équipe/postes
<b>Semaine n° 5</b>	Jeu de passes Jeu d'équipe/Soutien Jeu de passes Jeu d'équipe/Soutien
<b>Semaine n° 6</b>	Jeu de passes Jeu d'équipe Jeu de passes Jeu d'équipe/Soutien
<b>Semaine n° 7</b>	Jeu d'équipe Jeu d'équipe/Défense
<b>Semaine n° 8</b>	Exercices techniques d'équipe Préparation au tournoi



## **Composantes essentielles pour planifier une séance d'entraînement de volley-ball**

Chaque séance d'entraînement doit contenir les mêmes éléments essentiels. Le temps consacré à chaque élément dépend de l'objectif de la séance, du moment dans la saison et du temps disponible pour la séance. Les éléments suivants doivent être intégrés dans le programme d'entraînement quotidien d'un athlète. Reportez-vous aux chapitres mentionnés dans chaque domaine pour obtenir de plus amples informations et de l'aide à ce propos.

- ◆ Échauffements
- ◆ Techniques précédemment enseignées
- ◆ Nouvelles techniques
- ◆ Expérience de la compétition
- ◆ Feedback sur les performances

L'étape finale de la programmation d'une séance d'entraînement consiste à prévoir ce que l'athlète va effectivement effectuer. N'oubliez pas : toute séance d'entraînement élaborée à l'aide des composantes clés prévoit une progression de l'activité physique.

1. Facile à difficile
2. Lent à rapide
3. Connu à inconnu
4. Général à spécifique
5. Début à fin



## Principes de séances d'entraînement efficaces

<b>Maintenez tous les athlètes actifs</b>	Les athlètes doivent être des auditeurs actifs
<b>Établissez des buts clairs et précis</b>	Les athlètes apprennent mieux quand ils savent ce que l'on attend d'eux.
<b>Donnez des instructions claires et concises</b>	Faites des démonstrations — pour une meilleure précision de l'enseignement
<b>Relevez les progrès</b>	Constatez les progrès réalisés avec vos athlètes
<b>Donnez un feedback positif</b>	Mettez en avant et récompensez ce que l'athlète effectue correctement
<b>Variez</b>	Variez les exercices — évitez l'ennui.
<b>Suscitez le plaisir</b>	C'est un plaisir de s'entraîner et de faire de la compétition ; ; gardez ce principe pour vous et vos athlètes.
<b>Établissez des progressions</b>	On apprend davantage lorsque l'information progresse de : <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Simple à complexe — réaliser que « je » peux le faire.</li><li>◆ Connu à inconnu — découvrir de nouvelles choses avec succès.</li><li>◆ Général à spécifique — c'est pour cette raison que je travaille si dur</li></ul>
◆ <b>Prévoyez une utilisation maximale des ressources</b>	Utilisez ce dont vous disposez et improvisez pour le matériel que vous n'avez pas — faites preuve de créativité
<b>Tenez compte des différences individuelles</b>	Les athlètes, les rythmes d'apprentissage et les capacités sont différents



## **Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement**

- ◆ Assignez aux entraîneurs assistants leurs rôles et leurs responsabilités conformément à votre plan d'entraînement.
- ◆ Lorsque cela est possible, faites en sorte que tout le matériel et tous les postes soient prêts avant l'arrivée des athlètes.
- ◆ Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.
- ◆ Revoyez le programme prévu avec chacun. Tenez les athlètes informés des modifications de planning ou d'activités.
- ◆ Modifiez le programme selon les installations et afin de répondre aux besoins des athlètes.
- ◆ Au cours de chaque entraînement, prévoyez des jeux de groupe par-dessus un filet ou une corde.
- ◆ Faites en sorte que les exercices et les activités soient brefs et ludiques pour éviter que les athlètes ne s'ennuient. Occupez tout le monde avec une activité, même s'il s'agit de repos.
- ◆ Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe qui peut être stimulante et amusante, en faisant en sorte que, à la fin de l'entraînement, les athlètes attendent avec impatience la prochaine séance.
- ◆ Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.
- ◆ Récapitulez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.
- ◆ Gardez le **côté ludique** dans les fondamentaux.





## Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Les entraîneurs doivent s'assurer que les athlètes connaissent, comprennent et appréhendent les risques inhérents au volley-ball, si limités soient-ils. La sécurité et le bien-être des athlètes sont les principales préoccupations des entraîneurs. Le volley-ball n'est pas un sport dangereux, mais des accidents peuvent se produire si les entraîneurs oublient de prendre des mesures de précaution. Il incombe à l'entraîneur principal de limiter les blessures en garantissant des conditions de pratique sûres.

- ◆ Lors du premier entraînement, définissez des règles de comportement claires et faites-les respecter :
- ◆ Ne faites pas de gestes avec les mains.
- ◆ Ecoutez les entraîneurs.
- ◆ Au coup de sifflet — Arrêtez-vous, regardez et écoutez.
- ◆ Demandez à l'entraîneur la permission de quitter le terrain ou le gymnase.
- ◆ Veillez à ce que les athlètes apportent de l'eau à chaque entraînement, en particulier par forte chaleur.
- ◆ Vérifiez votre kit de premiers secours ; réapprovisionnez-le selon les besoins.
- ◆ Veillez à ce que l'entraîneur possède une copie du certificat médical de chaque athlète.
- ◆ Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.
- ◆ Avant chaque entraînement ou compétition, parcourez le terrain pour en contrôler la sécurité. Retirez tout obstacle à proximité ou sur le terrain que les joueurs pourraient heurter (chaises ou caisses) ou sur lequel ils pourraient glisser (vêtements, planchettes ou déversements).
- ◆ Assurez-vous que l'équipement est le plus sûr possible, p. ex. scotchez ou retirez les fils qui pendent du filet, rembourrez les poteaux et/ou fixez solidement les mires au filet.
- ◆ Revoyez vos procédures de premiers secours et d'urgence. Pendant les entraînements et les matches, veillez à ce qu'une personne formée aux premiers secours et à la réanimation cardiorespiratoire se trouve sur le terrain ou à proximité.
- ◆ Echauffez-vous et étirez-vous correctement au début et/ou à la fin de chaque entraînement ou compétition afin d'éviter toute blessure musculaire.
- ◆ Entraînez vos joueurs en vue d'améliorer leur forme physique globale. Les joueurs en forme risquent moins de se blesser. Dynamisez vos entraînements.
- ◆ Dans les exercices par équipe ou par petits groupes, regroupez les joueurs par niveau.
- ◆ Encouragez tous vos joueurs à porter des genouillères lors des entraînements et des matches.



## **Matches d'entraînement de volley-ball**

La compétition est un facteur de progression. Le programme stratégique Special Olympics volley-ball consiste notamment à dynamiser le développement sportif au niveau local. La compétition motive les athlètes, les entraîneurs et toute l'équipe de management sportif. Enrichissez votre calendrier en y ajoutant un maximum d'opportunités de compétition. Ci-dessous, vous trouverez quelques suggestions.

1. Organisez un tournoi de volley-ball Special Olympics ou un tournoi régional.
2. Organisez et/ou participez à des jeux simulés contre d'autres équipes de volley-ball Special Olympics, si possible en dehors des compétitions.
3. Demandez aux membres d'une équipe scolaire/de club locale si vos athlètes peuvent s'entraîner avec eux, voire se mesurer à eux lors d'un jeu simulé.
4. Contactez votre organe directeur national et si possible, obtenez des informations sur les opportunités de certification des entraîneurs.
5. Assistez avec l'équipe à une compétition de volley-ball locale (universitaire ou de club) ou, si possible, regardez une retransmission télévisée. Discutez des bases mises en œuvre par les joueurs et insistez sur l'importance d'appliquer les compétences acquises chaque semaine à l'entraînement.
6. Incorporez des éléments de compétition à la fin de chaque séance d'entraînement.



## Sélectionner les joueurs d'une équipe

La clé de la réussite du développement d'une équipe Special Olympics ou Special Olympics Sports Unifiés® réside dans la sélection des membres de l'équipe. Vous trouverez ci-dessous quelques considérations de base.

### Regroupement par sexe

Si possible, les équipes doivent être regroupées par sexe. Bien que les équipes mixtes ne soient pas interdites, dans la mesure du possible, les athlètes de sexe féminin doivent avoir la possibilité d'évoluer dans une division féminine si elles le souhaitent. Tous les programmes ne proposent pas de division féminine ; veuillez consulter votre programme local.

### Regroupement par âge

Tous les membres de l'équipe doivent se situer dans une tranche d'âge proche :

- ◆ Dans une tranche de 3 à 5 ans pour les athlètes de 21 ans et moins
- ◆ Dans une tranche de 10 à 15 ans pour les athlètes de 22 ans et plus

### Regroupement par aptitudes

Les équipes Sports Unifiés sont plus performantes quand tous les membres de l'équipe possèdent les mêmes compétences sportives. Les sportifs dont les compétences sont nettement supérieures à celles de leurs coéquipiers dominent la compétition ou s'adaptent aux autres en ne développant pas leur plein potentiel. Dans les deux situations, les objectifs d'interaction et de coopération sont faussés et l'expérience compétitive n'est pas totale.

Le risque de blessure est également plus grand quand des athlètes de niveau inférieur tentent de défendre sur des ballons frappés par des adversaires de niveau substantiellement supérieur. Même si aucune blessure n'est à déplorer, ces athlètes peuvent être « intimidés » et ainsi perdre le plaisir de jouer.



## **Créer une implication significative dans les Sports Unifiés®**

Les Sports Unifiés adoptent la philosophie et les principes de Special Olympics. Quand vous sélectionnez votre équipe de Sports Unifiés, vous souhaitez obtenir de la part des athlètes et des partenaires une implication significative tout au long de la saison sportive. Les équipes de Sports Unifiés sont organisées dans cet esprit. Chaque membre d'équipe doit jouer un rôle et avoir l'opportunité de contribuer à la réussite de l'équipe. L'implication significative renvoie également à la qualité de l'interaction et de la concurrence au sein d'une équipe de Sports Unifiés. Une implication significative de tous les membres de l'équipe garantit une expérience positive et enrichissante pour tout le monde.

### **Indicateurs d'une implication significative**

- ◆ Les membres de l'équipe concourent sans faire courir à eux-mêmes ou aux autres des risques de blessure.
- ◆ Les membres de l'équipe concourent en respectant les règles de la compétition.
- ◆ Les membres de l'équipe ont la capacité et la possibilité de contribuer à la performance de l'équipe.
- ◆ Les membres de l'équipe comprennent comment mêler leurs aptitudes à celles d'autres athlètes, de manière à améliorer les performances des athlètes moins doués.

### **On ne peut pas parler d'implication significative lorsque certains membres de l'équipe**

- ◆ Ont des aptitudes sportives supérieures aux autres coéquipiers.
- ◆ Agissent comme des entraîneurs sur le terrain, plutôt que comme des membres de l'équipe.
- ◆ Contrôlent la plupart des aspects de la compétition pendant les périodes critiques du match.
- ◆ Ne s'entraînent ou ne pratiquent pas régulièrement et ne se présentent que le jour de la compétition.
- ◆ Réduisent gravement leur niveau d'aptitude pour ne pas perturber les autres ou contrôler le match entier.



## Carte d'évaluation des aptitudes en volley-ball

La carte d'évaluation des aptitudes dans un sport est une méthode systématique utile pour déterminer les compétences d'un athlète. Elle est conçue pour aider les entraîneurs à définir le niveau des athlètes avant le début de la pratique. Les entraîneurs considèrent cette évaluation comme un outil utile, pour différentes raisons :

1. Elle aide l'entraîneur et l'athlète à déterminer les postes auxquels l'athlète est le plus à même d'évoluer, p. ex. passeur, attaquant, libéro (spécialiste de la défense), etc.
2. Elle constitue la base des domaines d'entraînement de l'athlète
3. Elle aide les entraîneurs à regrouper les athlètes de niveau comparable dans des équipes d'entraînement
4. Elle mesure les progrès de l'athlète
5. Elle aide à déterminer le programme d'entraînement quotidien de l'athlète

Avant de réaliser l'évaluation, les entraîneurs doivent effectuer l'analyse suivante en observant l'athlète.

- ◆ Se familiariser avec chacune des tâches énumérées dans les aptitudes principales
- ◆ Visualiser précisément chaque tâche
- ◆ Avoir observé un athlète de bon niveau exécuter l'exercice

L'évaluation fournit aux entraîneurs l'opportunité d'analyser au mieux leurs athlètes. Commencez toujours en expliquant l'aptitude observée. Si possible, faites-en une démonstration.



## Special Olympics - Évaluation des techniques de volleyball en individuel

Nom : \_\_\_\_\_  Athlète  Partenaire  
 Numéro du maillot : \_\_\_\_\_ Nom de l'entraîneur : \_\_\_\_\_  
 Nom de l'équipe : \_\_\_\_\_ Nom de l'évaluateur : \_\_\_\_\_  
 Délégation : \_\_\_\_\_ Date de l'évaluation : \_\_\_\_\_ / /  
 \_\_\_\_\_ **COCHEZ ICI** si vous utilisez le "Règlement modifié" pour cette évaluation

### Évaluation individuelle pendant un match en équipe

<p><b>A. Service</b></p> <p>Difficultés à lancer / toucher le ballon (1)                      Sert parfois à la cuillère, sans faute, par-dessus le filet (2)                      Sert systématiquement et efficacement à la cuillère sans faute (3)                      Sert sans faute à la fois à la cuillère et en service tennis par-dessus le filet (4)                      Sert systématiquement en service tennis par-dessus le filet (5)                      Sert souvent en service tennis par-dessus le filet, de façon à ce que l'équipe adverse ne puisse pas renvoyer le ballon (8)</p> <p>NOTE : L'évaluateur doit prendre en compte le niveau technique de l'équipe adverse en évaluant la Valeur (8)</p>	<p>(indiquez le choix le plus représentatif du niveau de technique de l'athlète)</p> <p style="text-align: right;"><b>SCORE :</b> <input style="width: 50px;" type="text"/></p>
<p><b>B. Passe</b></p> <p>Difficultés à réaliser une manchette pour un coéquipier (1)                      Réalise parfois une manchette à un coéquipier (2)                      Ne réussit les passes que vers lui-même / elle-même (3)                      Réussit généralement les passes reçues dans sa zone (4)                      Choisit le meilleur type de passe (smash/volée/ manchette) adaptée à la situation (5)                      Réussit les passes avec précision, permettant au passeur d'attaquer (6)                      Contrôle l'attaque en réussissant une passé avancée, un smash et une manchette (8)</p>	<p>(indiquez le choix le plus représentatif du niveau de technique de l'athlète)</p> <p style="text-align: right;"><b>SCORE :</b> <input style="width: 50px;" type="text"/></p>
<p><b>C. Blocage</b></p> <p>Ne bloque pas, quelle que soit la situation (1)                      Fait peu ou pas d'efforts pour bloquer et sort souvent de sa position pour bloquer (2)                      Ne bloque que lorsque le ballon est directement envoyé devant lui/elle (3)                      Vient chercher les attaques situées à 1 ou 2 pas (4)                      Tente de bloquer les attaques à 3 ou 4 pas, réussit plusieurs blocages (6)                      Capacité exceptionnelle à arrêter les attaques adverses sur toute la longueur du filet, avec un bon contrôle de son corps (8)</p>	<p>(indiquez le choix le plus représentatif du niveau de technique de l'athlète)</p> <p style="text-align: right;"><b>SCORE :</b> <input style="width: 50px;" type="text"/></p>
<p><b>D. Attaque/Frappe</b></p> <p>Ne montre aucune connaissance des mécaniques de base du jeu au premier rang (1)                      Attaque sporadiquement par-dessus le filet (2)                      Frappe le ballon par-dessus le filet lorsqu'il vient directement sur lui/elle (3)                      Frappe le ballon par-dessus le filet lorsqu'on le lui passe, se déplace occasionnellement de 1 à 2 pas (4)                      Frappe systématiquement le ballon par-dessus le filet dans le camp adverse (5)                      Frappe systématiquement le ballon par-dessus le filet de façon à ce que l'équipe adverse ne puisse pas le renvoyer (6)                      NOTE : L'évaluateur doit prendre en compte le niveau de technique de l'équipe adverse pour évaluer la Valeur (6)                      Prouve sa capacité à sauter et attaquer en smashant vers le sol (8)</p>	<p>(indiquez le choix le plus représentatif du niveau de technique de l'athlète)</p> <p style="text-align: right;"><b>SCORE :</b> <input style="width: 50px;" type="text"/></p>



## Special Olympics - Évaluation des techniques de volleyball en individuel

### E. Communication

(indiquez le choix le plus représentatif du niveau de technique de l'athlète)

Ne communiqué pas avec ses coéquipiers ou ses entraîneurs ; n'avance pas vers le ballon (1)

Ne communiqué pas avec les coéquipiers ou les entraîneurs ; court souvent vers les joueurs et prend les ballons réclamés par ses coéquipiers (2)

Répond aux coéquipiers et aux entraîneurs en changeant sa façon de jouer sur le terrain (4)

Appelle et poursuit les ballons de façon agressive lorsqu'ils sont près de sa position et recule lorsqu'un coéquipier réclame un ballon (5)

Encourage ses coéquipiers à communiquer ; guide ses coéquipiers sur le terrain (6)

Communique beaucoup avec ses coéquipiers et entraîneurs pendant le jeu (8)

SCORE :

### F. Connaissances du jeu

(indiquez le choix le plus représentatif du niveau de technique de l'athlète)

Confond parfois attaque et défense ; pas de transitions ; reste statique (1)

Peut jouer à un poste fixe lorsque l'entraîneur l'exige ; peut parfois venir chercher un ballon perdu (2)

Compréhension limitée du jeu ; technique basique et jouera quelques matches si l'entraîneur l'y invite (4)

Compréhension modérée du jeu ; quelques attaques et des techniques de défense solides (6)

Compréhension avancée du jeu et maîtrise des fondements du volleyball (8)

SCORE :

### G. Mouvement

(indiquez le choix le plus représentatif du niveau de technique de l'athlète)

Reste statique ; n'avance pas ou ne s'éloigne pas du ballon, le cas échéant (1)

Ne fais qu'un ou 2 pas en direction du ballon (2)

S'avance vers le ballon, mais le temps de réaction est lent et nécessite une transition entre l'attaque et la défense (4)

Bouge de façon à couvrir le terrain (5)

Bonne couverture du terrain, comportement modérément agressif ; bonne transition entre défense et attaque (6)

Couverture exceptionnelle du terrain, anticipation agressive ; excellente transition entre défense et attaque (8)

SCORE :

Score total :

(Score maximum = 56)

Divisez le SCORE TOTAL par 7 pour obtenir la NOTE GLOBALE

[Arrondissez au dixième le plus proche, ex.: 4,97 = 5,0 ou 3,53 = 3,5 ; Note maximale = 8]

NOTE GLOBALE :

Signature de l'entraîneur/  
évaluateur :

\_\_\_\_\_



### Tenue de volley-ball

Tous les compétiteurs doivent posséder l'équipement de volley-ball approprié. En tant qu'entraîneur, définissez les types de vêtements de sport qui conviennent pour l'entraînement et la compétition. Mentionnez l'importance du port de vêtements ajustés, les avantages et les inconvénients de certains types de vêtements pendant l'entraînement et les compétitions. Par exemple, les pantalons longs (non omnisports) ne conviennent pas à toutes les rencontres de volley-ball. Expliquez que les athlètes ne peuvent pas déployer tout leur potentiel s'ils portent des vêtements non-adaptés à la pratique sportive, qui limitent leurs mouvements. Emmenez les athlètes voir des scolaires ou des universitaires s'entraîner ou jouer et attirez l'attention sur leur équipement. Vous pouvez également montrer l'exemple en portant des vêtements appropriés pendant l'entraînement et les compétitions. L'équipement adéquat comprend un maillot, un short et des baskets.

Il est interdit de porter des objets susceptibles de blesser ou de conférer un avantage artificiel au joueur. Pour des raisons de sécurité, il est recommandé que les joueurs ne portent pas de casquette ou de bijoux. S'ils sont portés, les médaillons religieux ou médicaux doivent être retirés des chaînes et recouvertes d'un pansement ou cousues sous le maillot. Si un anneau (autre qu'un bracelet plat) ne peut être retiré, il doit être recouvert d'un pansement afin de ne pas présenter de risque.

Les joueurs peuvent porter des lunettes ou des lentilles, à leurs risques et périls. Certains produits peuvent prévenir les blessures notamment aux yeux, aux chevilles et aux genoux.

#### Maillot

Pendant l'entraînement, les athlètes doivent porter un maillot confortable offrant une liberté de mouvements de la région de l'épaule. Les manches longues, qui peuvent réduire l'impact du ballon sur les avant-bras lors des passes, constituent une option satisfaisante. Veillez à ce que le maillot soit suffisamment long pour être rentré dans un short ou un survêtement d'échauffement.

Pendant les compétitions, les maillots des joueurs doivent être numérotés de 1 à 99. Aucun doublon n'est admis. Le numéro doit être clairement visible, d'une couleur qui contraste avec le maillot et placé au centre, à l'avant (au moins 15 cm) et à l'arrière (au moins 20 cm) du maillot. La bande qui compose les numéros doit mesurer au moins 2 cm d'épaisseur. La couleur et la forme des maillots et des shorts doit être identique pour toute l'équipe. Un libéro doit porter le même numéro que celui qui figure sur son maillot de joueur de champ. Le responsable de la compétition peut opérer des exceptions discrétionnaires pour certains matches. Ces spécifications sont destinées à orienter l'entraîneur lors de la commande de maillots.







### Shorts

Pendant l'entraînement, les athlètes doivent porter des shorts de sport ou leur short de match. Les shorts doivent être confortables et esthétiques.

Pendant la compétition, tous les joueurs doivent porter des shorts identiques, numérotation, couleur et logos inclus.



### Chaussettes

Il est recommandé aux athlètes de porter des chaussettes afin d'absorber l'humidité des pieds pendant l'activité. Compte tenu de l'alternance permanente entre arrêt et action au volley-ball, les chaussettes permettent d'éviter les ampoules.

### Chaussures

Il est recommandé aux athlètes de porter des baskets conçues spécialement pour le volley-ball. Il est important qu'elles comportent des semelles amortissantes, un soutien de la voûte plantaire et un soutien du talon. Les chaussures montantes sont acceptables.





#### Tenues d'échauffement

Il est recommandé aux athlètes de porter un blouson de survêtement avant et après un match de volley-ball ou lors des entraînements dans des environnements froids. Un sweat-shirt en coton peu épais et un pantalon d'entraînement constituent d'excellents vêtements d'échauffement, peu onéreux.

#### Genouillères

Les genouillères sont fortement recommandées pour protéger les genoux des ecchymoses et des brûlures sur le parquet.



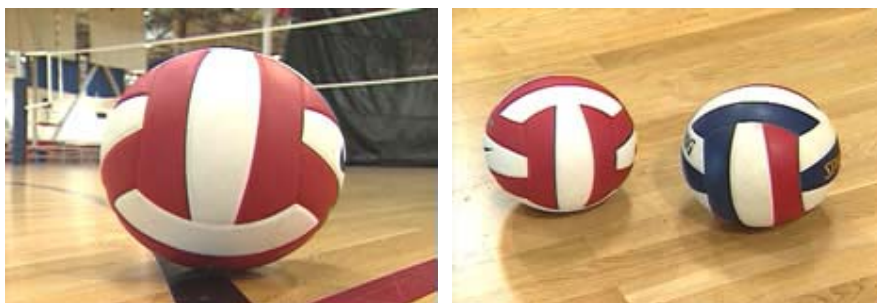


### Equipement de volley-ball

Le volley-ball requiert le type d'équipement mentionné ci-dessous. Certains produits sont susceptibles de faciliter l'enseignement des techniques de ce sport.

#### Volley-ball

Le ballon ne doit pas dépasser 81 cm de circonférence et il ne doit pas peser plus de 226 g. Il doit s'approcher le plus possible du ballon de volley-ball réglementaire. Le ballon doit être sphérique avec une enveloppe en cuir souple naturel ou synthétique comportant à l'intérieur une vessie en caoutchouc ou en matériau similaire. Il doit être d'une couleur uniforme et claire, ou présenter une combinaison de couleurs. La pression interne doit être comprise entre 0,30 et 0,32 kg/cm<sup>2</sup>. En mode Compétition par équipe adaptée, il est possible d'utiliser un ballon de volley-ball plus léger en cuir ou en cuir synthétique.



#### Terrain

Bien qu'il soit recommandé d'utiliser un terrain réglementaire de 9 m x 18 m, l'adaptation Special Olympics permet de rapprocher la ligne de service, qui doit se trouver au moins à 4,5 m du filet. Si aucun terrain de taille réglementaire n'est disponible, des modifications peuvent être apportées pour permettre la pratique en toute sécurité.

#### Filets

Utilisé pour séparer les équipes pendant le jeu, le filet masculin (2,43 m de haut) est utilisé pour les compétitions régulières et Sports Unifiés. Le filet féminin (2,24 m de haut) est utilisé pour les compétitions féminines et par équipes adaptées. Le filet officiel mesure 1 m de large sur 9,5 à 10 m de long (avec 25 à 50 cm de chaque côté des bandes latérales). Il est composé de mailles carrées noires de 10 cm de côté. A sa partie supérieure, une bande de toile blanche, rabattue de chaque côté du filet sur 7 centimètres de large est cousue sur toute sa longueur.





#### Mires

Il s'agit de tiges verticales flexibles placées en opposition de chaque côté du filet, aux points où le filet croise les lignes latérales. Une mire mesure 1,80 m de long. La partie supérieure de la mire, qui dépasse le filet de 80 cm, est peinte de bandes contrastées de 10 cm, de préférence rouges et blanches.



#### Normes relatives au filet

Les poteaux supportant le filet sont placés à une distance de 0,50 m à 1 m à l'extérieur de chaque ligne de côté. Ils doivent avoir une hauteur de 2,55 m et être de préférence réglables. Si possible, des protections pour les poteaux doivent être utilisées.

#### Chariot/sac à ballons

Équipement utilisé pour transporter ou stocker les ballons de volley-ball pendant l'entraînement ou la compétition.