

Atelier 6

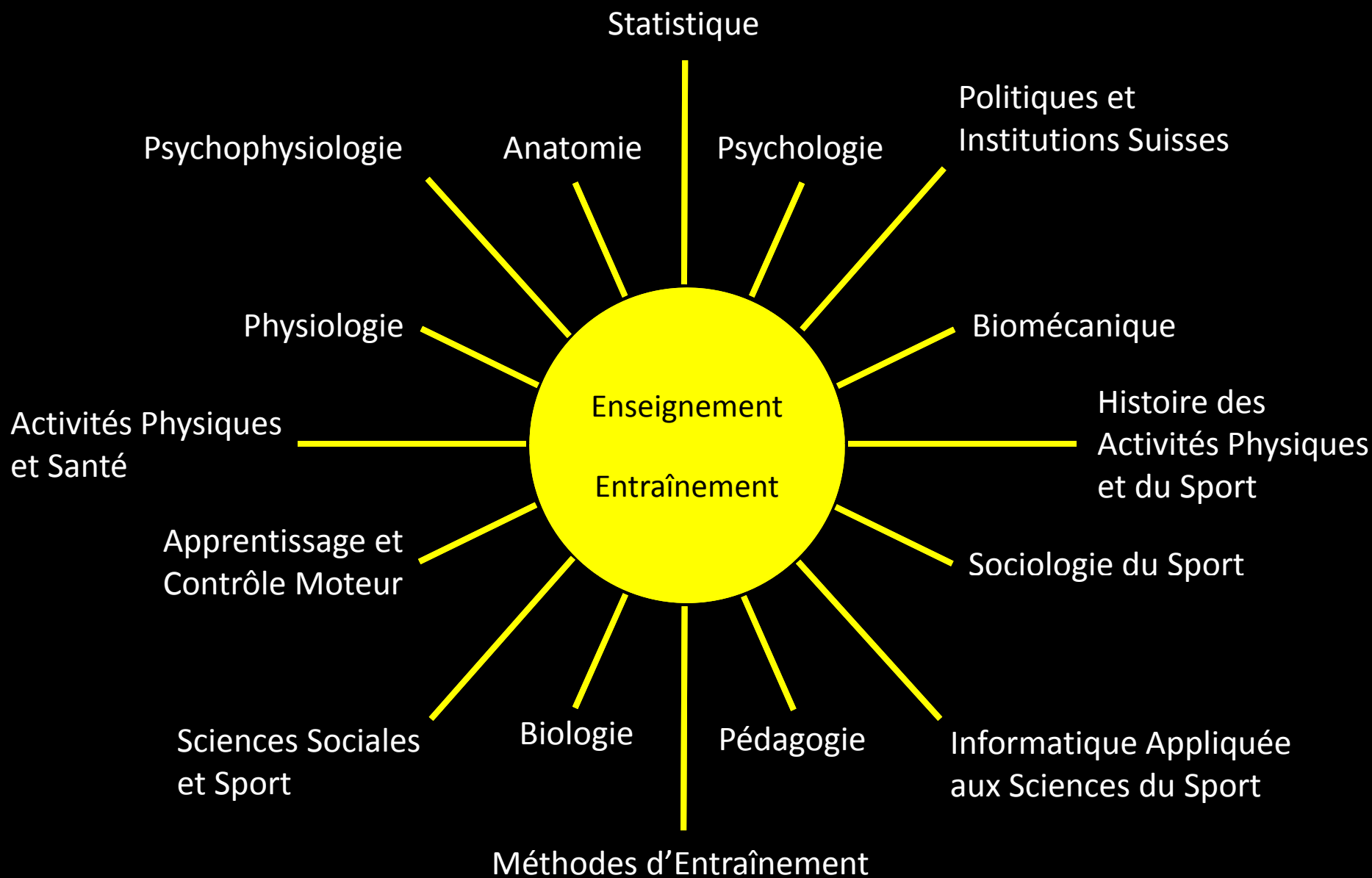
Georges-André CARREL

Directeur du Service des sports de l'UniL
et de l'EPFL

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Réflexions pour améliorer
l'enseignement du sport, la qualité
de l'entraînement



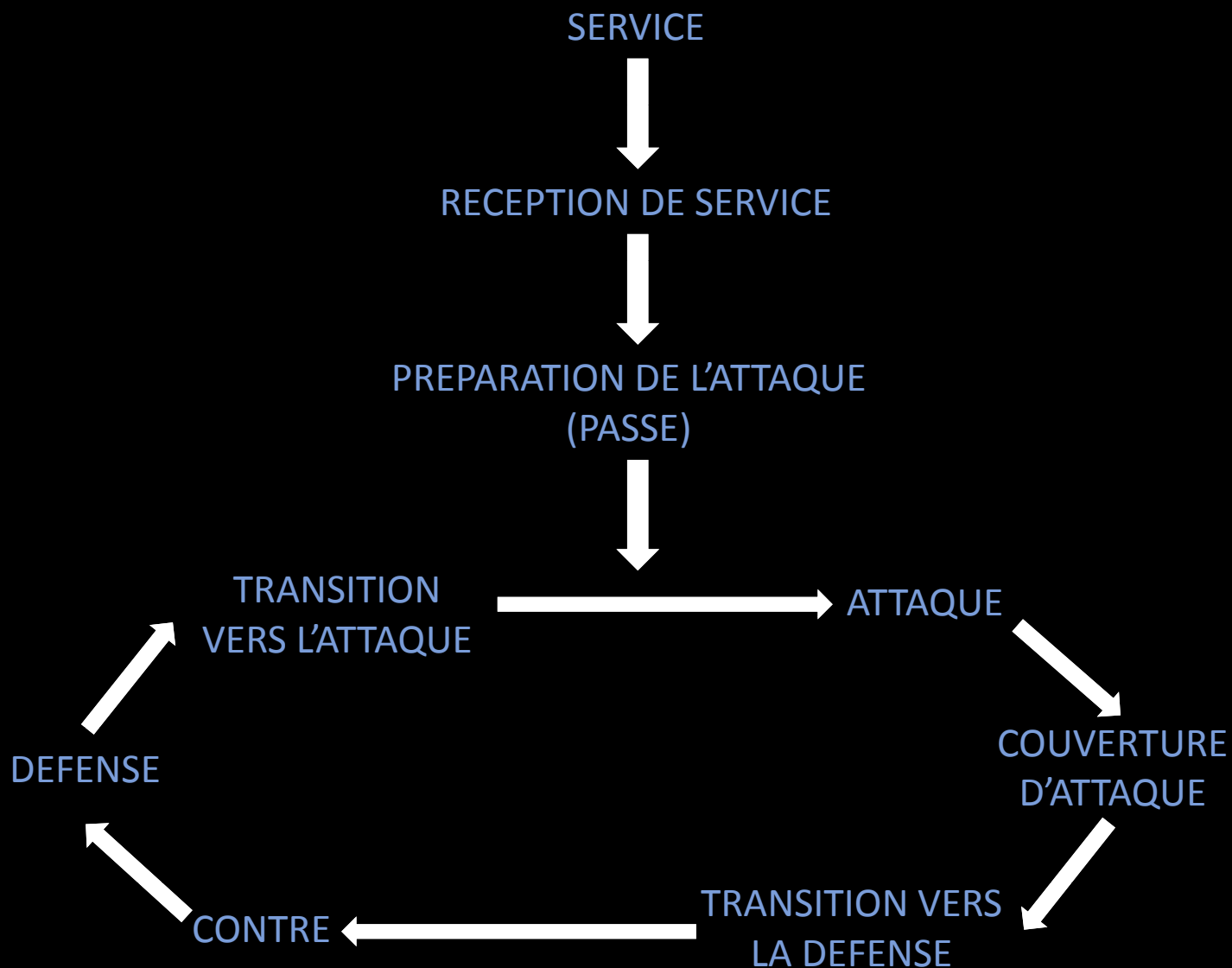


« UNE VOCATION NE S'EXPLIQUE
PAS, ELLE SE VIT »

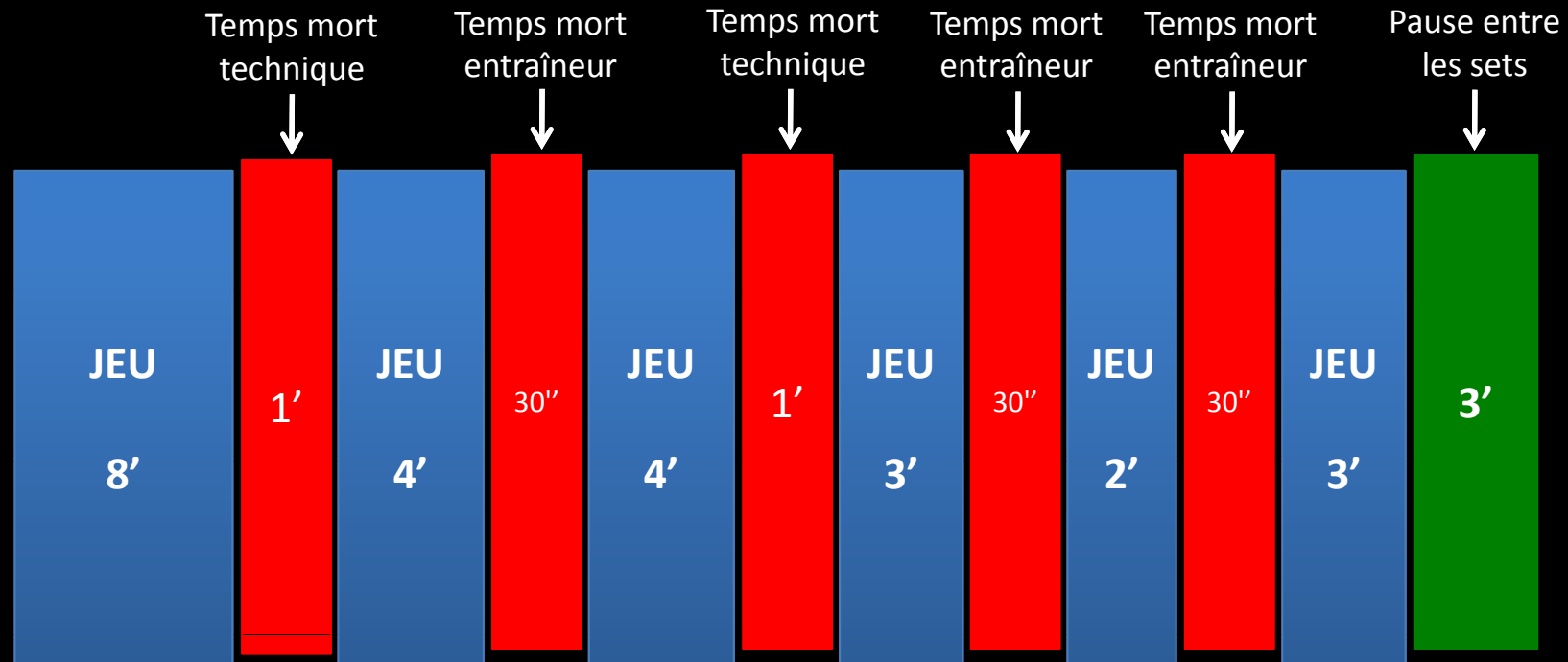
« CET APPEL MYSTÉRIEUX VIENT
DE DIEU » [Bernanos]

- Connaître le vécu de l'élève, de l'entraîné. Chaque être humain a une histoire personnelle. Elle est riche d'acquis, de capacités, de ressources, de motivations, de projets sur lesquels l'enseignant - entraîneur doit prendre appui pour l'aider à apprendre et à progresser.
- Connaître son sport, son histoire, son évolution, ses règles, son environnement, ses caractéristiques, ses déterminants, ses rituels, son modèle cyclique et séquentiel, sa culture.

Le volleyball suit un modèle cyclique et séquentiel tel que celui décrit ci-dessous



Déroulement d'un set de volleyball avec le système de la marque continue (25 pts)



- 22' - 25' de jeu effectif par set environ.
- 45% de sauts et de déplacements en moins depuis 1998.
- Temps de jeu: 8'' - 9''; temps de repos actif: 15'' - 16''
- Rapport jeu - récupération: 1 - 2
- Si le score est de 26 - 24, il y aura donc 50 actions de volleyball dans un set.

« CE QUI PEUT SE MESURER PEUT S'AMÉLIORER »

- Déplacements par set d'un central

- 15 déplacements arrière
- 6 déplacements avant
- 6 déplacements latéraux

TOTAL SET: 27 déplacements

TOTAL MATCH: 124 déplacements

- Nombre de sauts par set d'un central

- 12 attaques
- 11 contres
- 3 à 4 services smashés

TOTAL SET: 26 sauts

TOTAL MATCH: 119 sauts

- Conclusion

- Au minimum, 1 à 2 déplacements et 1 à 2 sauts en 8 à 9 secondes.

L'ACTION DOIT ÊTRE RÉALISÉE EN GARDANT LA LIAISON AVEC LE BUT

STRATÉGIE

« ART DE METTRE EN PLACE DES ACTIONS COORDONNÉES DANS UN PROJET INSCRIT DANS LE LONG TERME »



TACTIQUE

NOTION DE MOYEN ET COURT TERME

« L'UTILISATION DE SYSTÈMES SPÉCIFIQUES PERMETTANT DE METTRE EN VALEUR LES FORCES DE L'ÉQUIPE » [D. Beal]



TECHNIQUE

« ENSEMBLE DE PROCÉDÉS MIS EN ŒUVRE POUR PRODUIRE EFFICACEMENT UN RÉSULTAT » [Professeur Malherbe]



ÉLABORER L'ENSEIGNEMENT, L'ENTRAÎNEMENT

MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT

ENTRAÎNEMENT - ENSEIGNEMENT

ENSEIGNEMENT – ENTRAÎNEMENT

Équipe d'élite

Équipe de jeunes

20'

Échauffement

Échauffement

80'

**Partie principale
Intensive et qualitative**

- Formes jouées, sets réduits
- Jeux d'opposition
- Présence mentale 100%

Travail technique

**Stabilisation au travers de
formes jouées**

Travail technique

Sets réduits

20'

**Ateliers
techniques**

**Retour au calme
Étirement
Visualisation de
l'entraînement**

Ateliers techniques

Retour au calme

Méthodologie de l'entraînement

- Il est essentiel de créer une culture, une philosophie d'entraînement, un jeu qui respecte des principes bien définis, connus et partagés par tous les membres de l'équipe.
- Dans le sport, chaque mouvement, chaque contact est le maillon d'une chaîne.
- Le rôle du joueur, lors de chaque contact, est de rendre la balle « meilleure » sans perdre de l'énergie sur le « passé », sur le contact précédent.
- Il faut développer des points forts chez un joueur.
- Développer la notion de point réel. Passer d'un état de contrôle à un état de performance.
- La notion d'option, de sentir le moment juste, impose des choix tactiques déterminants.
- Équilibre entre l'apprentissage et la formation. Chez les jeunes, il faut plus d'apprentissage.

Méthodologie de l'entraînement

- Pendant l'entraînement basé sur la répétition, l'enseignant doit peu parler. Le joueur doit se concentrer sur la balle car la sensation est importante.
- L'entraîneur profitera des jeux compétitifs pour imprégner l'équipe de sa philosophie.
- La participation des joueurs dans tous les paramètres de l'entraînement est fondamentale pour en améliorer la qualité. C'est la quantité de qualité qu'il faut viser dans l'organisation de l'entraînement.
- Le cognitif est une notion importante.
- Le contrôle de l'entraînement est le futur de la méthodologie de l'entraînement.

« Si tu veux des résultats durant
l'année, sème des graines.

Si tu veux des résultats durant dix ans,
plante des arbres.

Si tu veux des résultats durant la vie,
développe des hommes. »

[Kuang Chung Tzu]