

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### CARDIO-TRAINING

#### SÉANCE 1

10 minutes de course à allure faible à modérée  
+ 2 blocs de 8x 30sec (essoufflement – maximum 80% de FCmax) / 30sec intensité faible ou marche,  
Récupération 4 minutes

#### SÉANCE 2

10 minutes de course à allure faible à modérée  
+ 15 minutes de travail en enchainant les exercices suivant sans récupération :  
10 Burpees + 10 Sit-Up + 30 Jumping-jack + 15 Air squat  
(des pauses sont possibles à n'importe quel moment pour rester dans la zone de 80% de FC)

#### SÉANCE 3

10min de course à allure faible à modérée  
+ 20min comprenant 20 accélérations de 15sec (essoufflement – maximum 80% de FCmax) avec récupération libre entre les 20 accélérations

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### GAINAGE

#### Circuit 1

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

**Dos rond** : A l'inspiration, gonfler le dos. A l'expiration, rentrer le nombril vers la colonne vertébrale.  
**Dos creux** : A l'inspiration, gonfler le ventre, pousser le nombril vers le sol.  
 Répéter l'exercice lentement.

#### Exercice 2



#### Consignes

Aligner les coudes dans l'axe des épaules. Contracter fessiers et périnée. Expirer lentement tout en plaquant le nombril sur la colonne

#### Exercice 3



#### Consignes

Aligner cheville-bassin-épaule. Coude dans l'axe vertical de l'épaule.  
 Expirer en rentrant le nombril vers la colonne. Fessiers et périnée contractés.  
 Faire les deux côtés.

#### Exercice 4



#### Consignes

Mêmes consignes que précédent.  
 Déverrouiller légèrement les genoux.  
 Bassin haut, auto-agrandissement

#### Exercice 5



#### Consignes

Contracter les fessiers, rentrer le nombril vers la colonne et fixer les omoplates.  
 Relever les jambes et les bras en s'auto-agrandissant et en inspirant.  
 Bloquer la respiration (5 à 10sec).  
 Reposer lentement en expirant.

#### Exercice 6



#### Consignes

Mêmes consignes que n°5.  
 Contracter fessiers et périnée. Relever les jambes. Expirer lentement tout en rentrant le nombril vers la colonne.  
 Ne pas hésiter à fléchir les jambes pour éviter une cambrure lombaire exagérée.

#### Exercice 7



#### Consignes

Départ en position de pompe, lever simultanément un bras et la jambe opposée.  
 Garder la position (5 à 10sec) en restant bien aligné.  
 Dos plat, bassin dans l'axe, omoplates fixées.  
 Fessiers et périnée contractés.

#### Exercice 8



#### Consignes

Mains placées sous les épaules. Bassin relevé, genoux à 90° et pieds largeur des épaules.  
 Inspirer tout en levant lentement un genou. Expirer pendant la redescente puis changer de jambe en contractant le périnée.

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### GAINAGE

#### Circuit 2

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

Garder la position en maintenant les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

#### Exercice 2



#### Consignes

Monter simultanément les mains et 1 pied vers le sol. Alternier la jambe à chaque fois. Dynamique sur la montée et contrôlé sur la descente.

#### Exercice 3



#### Consignes

En position de pompes, passer une jambe sous l'autre sans trop déformer la ligne des épaules.

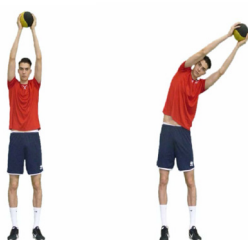
#### Exercice 4



#### Consignes

A partir de la position alignée cheville-bassin-épaule et coude au sol dans l'axe de l'épaule, effectuer des montées et descentes de bassin de manière lente et contrôlée sans jamais toucher le sol.

#### Exercice 5



#### Consignes

Avec un poids (haltère ou MB) au-dessus de la tête, faire des inclinaisons et des rotations de buste de manière lente et contrôlée. Veiller à garder les bras tendus. Faire les 2 côtés et les 2 sens.

#### Exercice 6



#### Consignes

Effectuer des rotations de G à D avec les bras tendus. Ne pas bouger les pieds. Fléchir légèrement les genoux.

#### Exercice 7



#### Consignes

Assis sur un swiss ball, effectuer des rotations de G à D avec les bras tendus. Ne pas bouger les pieds.

#### Exercice 8



#### Consignes

A partir d'une position avec le MB ou le ballon tendu devant, monter le genou de la jambe arrière devant et effectuer une rotation sur le côté en même temps. Stabiliser la position.

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### GAINAGE

#### Circuit 3

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

A partir d'une position où les genoux, décollés du sol, sont sous les hanches et les mains sous les épaules, sauter pour amener les jambes tendues et revenir à la position initiale. Maintenir les fessiers contractés en position allongée.

#### Exercice 2



#### Consignes

A genoux sur un Swiss Ball, effectuer des petits lancers et réceptions de MB ou ballon en gardant les bras tendus.

#### Exercice 3



#### Consignes

Allongé sur le ventre, en gardant les pieds au sol ou des battements de pieds en gardant les mains au sol.

#### Exercice 4



#### Consignes

Mettre un haltère ou un MB au dessus de la tête et marcher sur 10m en aller-retour. Répéter l'exercice de l'autre côté.

#### Exercice 5



#### Consignes

En position de pompes, mettre un pied sur un Swiss Ball ou un ballon de VB et maintenir la position. Changer de pied à la moitié du temps.

#### Exercice 6



#### Consignes

En position d'autograndissement, monter sur la pointe des pieds, stabiliser 3sec et redescendre les talons au sol 3sec.

#### Exercice 7



#### Consignes

A genoux, en position de pompes les mains sur un ballon, faire décoller légèrement le ballon en le faisant avancer un peu devant et/ou sur le côté et revenir à la position initiale. Garder bien les fessiers contractés pendant l'exercice.

#### Exercice 8



#### Consignes

En position allongée sur le dos, bras croisés sur la poitrine, maintenir une position en appui sur talons (angle supérieur à 90°).

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### Circuit 1

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

##### Flexion 1 jambe

Descendre en excentrique sur 3-4sec le plus bas possible, tout en permettant la remontée. Attention à ne pas trop arrondir le dos.

#### Exercice 2



#### Consignes

##### Pull over élastique

Bien ouvrir l'angle bras-tronc puis amener les mains sur le nombril.

#### Exercice 3



#### Consignes

##### Hip Thrust

Avec une résistance (pack d'eau, élastique...) sur le bassin, réaliser des montées et descentes de bassin.

#### Exercice 4



#### Consignes

##### Cul de jattes

Décoller le bassin du sol en gardant bras tendus.

#### Exercice 5



#### Consignes

##### Fentes latérales

Possibilité de réaliser un geste de manchette pendant l'exécution de la fente.

#### Exercice 6



#### Consignes

##### Rotateurs externes

Le coude doit rester le plus près possible du corps. Penser à bien fixer l'omoplate avant le début de la rotation externe.

#### Exercice 7



#### Consignes

##### Déplacements latéraux

A l'aide de mini bande élastique réaliser des pas chassés en gardant bien les genoux au-dessus des pieds.

#### Exercice 8



#### Consignes

##### Tirage élastique

Tirage élastique en gardant les coudes à hauteur d'épaules minimum.

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### Circuit 2

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

##### Overhead squat

Tenir un bâton bras tendu au dessus de la tête. La prise de mains est assez large. Descendre les fesses à hauteur des genoux. Les talons restent en contacts avec le sol, autrement mettre une cale.

#### Exercice 2



#### Consignes

##### Fixateurs d'omoplates

Abduction bras tendus élastique.

#### Exercice 3



#### Consignes

##### Fentes à droite

Descendre le genou arrière vers le sol en essayant d'avoir des angles à 90° partout

#### Exercice 4



#### Consignes

##### Fentes à gauche

Descendre le genou arrière vers le sol en essayant d'avoir des angles à 90° partout.

#### Exercice 5



#### Consignes

##### Pompes à genoux

Genoux au sol, effectuer des flexions des coudes pour amener la poitrine au sol. Les genoux, bassin et épaules sont alignés.

#### Exercice 6



#### Consignes

##### Ischio-J sur ballon de volley

Les pieds sur un ballon, fléchir puis tendre les jambes sans modification du tronc.

#### Exercice 7



#### Consignes

##### Rotateurs externes

Coude à hauteur de l'épaule bien fixée, je réalise une rotation externe.

#### Exercice 8



#### Consignes

##### Déplacements latéraux

A l'aide de mini bande élastique réaliser des pas chassés en gardant bien les genoux au-dessus des pieds.

## PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### Circuit 3

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

#### Exercice 1



#### Consignes

##### Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à G

Départ bouteille mi-tibia, le dos le plus plat possible, je réalise une extension de genou suivi de l'élévation de la charge au-dessus de la tête. Je décolle légèrement les pieds puis atterris jambe fléchie.

#### Exercice 2



#### Consignes

##### Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à D

Départ bouteille mi-tibia, le dos le plus plat possible, je réalise une extension de genou suivi de l'élévation de la charge au-dessus de la tête. Je décolle légèrement les pieds puis atterris jambe fléchie.

#### Exercice 3



#### Consignes

##### Élévation antérieure

A l'aide d'un élastique ou d'une bouteille d'eau, monter le bras devant à hauteur de l'épaule.

#### Exercice 4



#### Consignes

##### Ischio-J sur ballon au choix

Les pieds sur un ballon, fléchir puis tendre les jambes sans modification du tronc.

#### Exercice 5



#### Consignes

##### Dips

Les mains posées sur un banc, je réalise des flexions du coude puis extensions.

#### Exercice 6

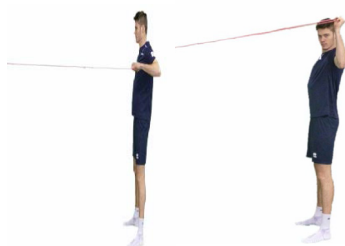


#### Consignes

##### Short track

Poussées stabilisées avec jambe opposée qui passe dessous.

#### Exercice 7



#### Consignes

##### Tirage + rotation externe

Tirage élastique coude hauteur d'épaule, j'enchaîne par une rotation externe.

#### Exercice 8



#### Consignes

##### Pompes à genoux sur ballon

Avec une main posée sur un ballon, les genoux au sol, je réalise une pompe. Attention à ne pas creuser le dos.

## JEUX AVEC BALLONS

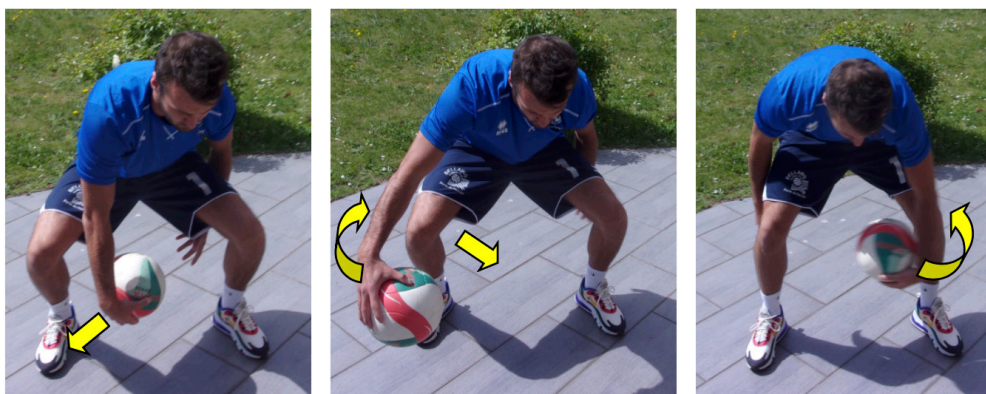
### TRAVAIL DE MANIPULATION (OU JONGLAGE) DE BALLON EN VOLLEY

#### 1/ Exercices d'échauffement

Petits exercices de dérouillage articulaire

##### A/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES – GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS

- a) Faire circuler le ballon en 8 entre les genoux en se penchant :  
De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)
- b) Faire tourner le ballon en se penchant autour d'un mollet  
8 fois autour du droit puis 8 fois autour du gauche



##### B/ DEBOUT – PIEDS AUSSI LARGE QUE LE BASSIN

Monter la jambe droite (cuisse parallèle au sol) puis la gauche en alternance (avec un certain rythme) et faire tourner le ballon en 8 autour des cuisses en suspension





**C/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES – GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS**

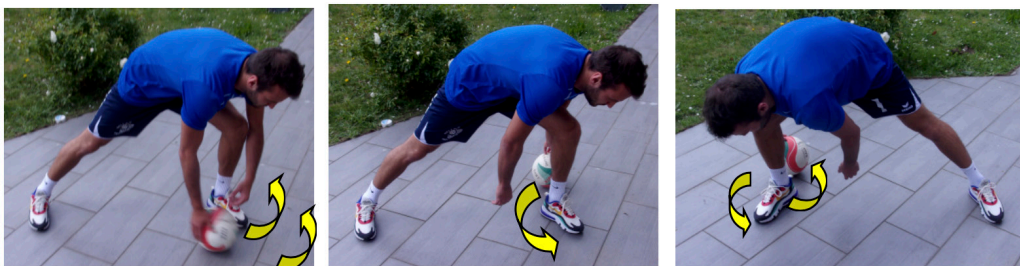
a) Faire rouler le ballon en 8 entre les pieds en se penchant, De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)



b) Faire rouler le ballon entre les jambes le plus loin possible devant et le plus loin possible derrière



c) Faire rouler le ballon en se penchant autour d'un pied  
6 fois autour du pied droit puis 6 fois autour du pied gauche

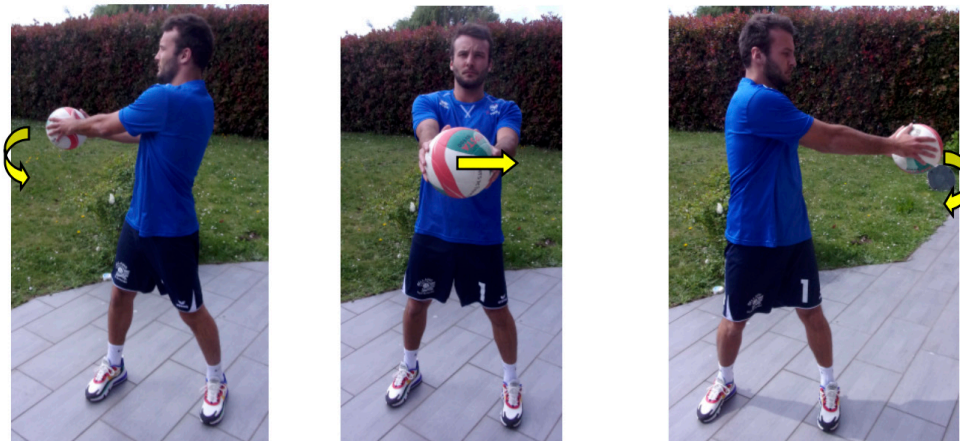


**D/ DEBOUT - JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES –GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS**

a) Faire tourner le ballon autour du bassin :  
De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)



b) Faire des mouvements de semi - rotations en tenant le ballon avec les bras tendus en allant du côté droit au côté gauche du corps



c) Faire des mouvements du bas vers le haut en tenant le ballon avec les mains bras tendus  
\*1/ je touche le sol avec le ballon \* 2/ je lève le ballon au dessus de ma tête



**E/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES – GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS**

a) Déposer le ballon derrière la nuque / lâcher le ballon en le faisant rouler le long de la colonne vertébrale et le récupérer au niveau des fesses avec ses mains (rapidement sans que le ballon ne tombe au sol)



b) Evolution de l'exercice : quand le ballon est récupéré au niveau des fesses, se fléchir ballon toujours derrière les jambes pour faire passer ce dernier entre les jambes

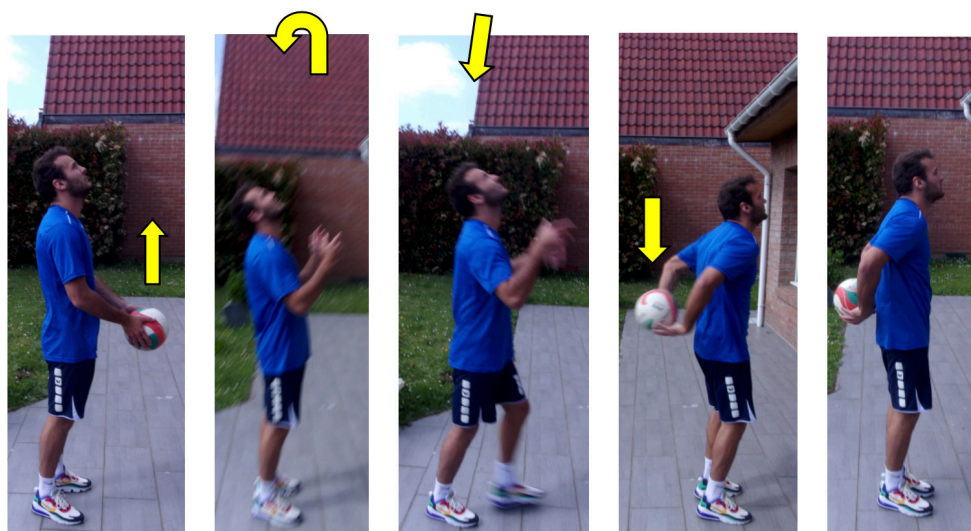


**F/ DEBOUT — (POUR PLUS DE SÉCURITÉ VOUS POUVEZ PRENDRE APPUI AVEC UNE MAIN SUR UN MUR)**

- a) Faire tourner 6 fois un ballon autour du pied gauche en manipulant le ballon avec le pied droit
- b) Faire tourner 6 fois un ballon autour du pied droit en manipulant le ballon avec le pied gauche



**G/ AUTO LANCER LE BALLON EN L'AIR, OBSERVER LA TRAJECTOIRE ET BLOQUER LA BALLE AVEC LES MAINS DERRIÈRE LE DOS**



## 2/ Exercices de manipulation

### PRÉAMBULE

Quelque soit le niveau du joueur – du joueur débutant au joueur confirmé – le départ de la phase de manipulation technique commencera toujours par une phase d'auto lancer :

Auto lancer = Je me lance le ballon pour pouvoir travailler :

\*en lançant le ballon en l'air au-dessus de moi

\*en lançant le ballon en l'air dans un espace proche de moi (la distance dépendra de l'adresse de l'individu à lancer ou du travail de déplacement et placement souhaitant être réalisé)

\*en lançant plus ou moins haut le ballon (il y aura nécessité, et probablement difficulté, à gérer l'énergie du ballon au moment du contact)

#### Remarque :

Cette phase d'auto-lancer n'est pas toujours évidente pour le très jeune joueur (M7 et certains M9) car elle nécessite une bonne dissociation et coordination des membres supérieurs avant tout et aussi inférieurs

### PRINCIPES GÉNÉRAUX

L'évolution d'une situation du joueur débutant au joueur confirmé se fera :

- Avec le ballon (ballon de baudruche, ballon jeune, ballon senior...)
- En augmentant le nombre de contacts souhaités
- Dans l'alternance des différentes techniques de contacts souhaitées
- De la qualité technique du contact qui pourra être exigée
- D'une possibilité de déplacement avant et/ou pendant la manipulation

► **ÉTAPE 1**

- Se lancer le ballon et frapper le ballon avant de le bloquer

**FRAPPE NON SPÉCIFIQUE**

Avec la tête  
Avec le genou monté (cuisse à l'horizontale)  
Avec le pied

**FRAPPE SPÉCIFIQUE (À PRIVILÉGIER)**

Avec 1 main ou 1 avant bras en frappe basse  
Avec 1 main en frappe haute  
Avec 2 mains ou 2 avants bras en frappe basse  
Avec 2 mains en frappe haute

L'efficacité du jonglage peut se juger au déplacement que le joueur aura à faire pour bloquer son ballon (on peut délimiter un espace d'intervention pour sensibiliser au résultat)

► **ÉTAPE 2**

- Se lancer le ballon et frapper le ballon avant de le bloquer

**FRAPPE NON SPÉCIFIQUE**

Avec la tête  
Avec le même genou monté (cuisse à l'horizontale) puis en alternance avec l'autre genou  
Avec le pied puis en alternance avec l'autre pied

**En alternant une frappe non spécifique puis une autre**

**FRAPPE SPÉCIFIQUE (À PRIVILÉGIER)**

Avec 1 main ou 1 avant bras en frappe basse puis en alternance avec l'autre main ou avant bras  
Avec 1 main en frappe haute puis en alternance avec l'autre main  
Avec 2 mains ou 2 avants bras en frappe basse et en alternant les deux contacts  
Avec 2 mains en frappe haute

**En alternant une frappe spécifique puis une autre :**

Frappe basse / frappe haut  
Frappe 1 membre / frappe deux membres  
Frappe côté droit / frappe côté gauche

**EN ALTERNANT UNE FRAPPE NON SPÉCIFIQUE ET UNE FRAPPE SPÉCIFIQUE**

► **ÉTAPE 3**

- Se déplacer avant le jonglage

**SE LANCER LE BALLON EN SE FAISANT DÉPLACER**

Devant soi  
 Sur son côté gauche  
 Sur son côté droit  
 Derrière soi (avec ou sans demi-tour)  
 et frapper le ballon (de 1 à ..... à plusieurs contacts) avant de le bloquer

**Les formes de contacts spécifiques – en priorité – proposées sur les étapes 1 et 2 peuvent être reproduites**

**L'efficacité du jonglage dépendra de la qualité du déplacement et du placement stable sous le ballon**

- Se déplacer pendant le jonglage

**SE DÉPLACER EN JONGLANT AVEC SON BALLON**

En avançant  
 En reculant  
 En parcourant un circuit (entre et/ou autour de plots etc....)

**Les formes de contacts spécifiques – en priorité – proposées sur les étapes 1 et 2 peuvent être reproduites**

**Cette forme de travail permet d'identifier la qualité du déplacement, du placement stable et de la position du ballon par rapport au corps avant le contact**

## ▶ ÉTAPE 4 1 BALLON / PERSONNE / 1MUR

- Lancer le ballon sur le mur et frapper le ballon en le contrôlant avant de le bloquer

Suivant la consigne de frappe souhaitée le joueur devra faire un lancer approprié pour que la trajectoire de balle de retour puisse permettre et faciliter le contact (intéressant en jeunes pour la production et gestion d'énergie du ballon)

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Avec 1 avant bras en frappe basse puis en alternance avec l'autre avant bras  
 Avec 2 avants bras en frappe basse  
 Avec 2 mains en frappe haute

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en le contrôlant et le renvoyer en frappant sur le mur avant de le bloquer

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains  
 Ou inverse du contact de contrôle

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en le contrôlant et le renvoyer sur le mur puis reproduire de 2 à plusieurs fois avant de le bloquer

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains  
 Inverse du contact de contrôle précédent

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains  
 Ou inverse du contact de contrôle  
 Ou Inverse du contact de renvoi précédent

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en l'envoyant sur le mur puis reproduire de 2 à plusieurs fois avant de le bloquer

### FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras  
 Frappe haute à 2 mains  
 Ou Inverse du contact de renvoi précédent



## SÉANCE : 1h00/1h30

6 à 10 pratiquants 20 ballons

### ÉCHAUFFEMENT

Sans ballon — Mobilité articulaire avec utilisation de tout l'espace. (Terrain de volley et contours)  
Varier les déplacements (courses diverses, changement de direction...)

- Mise en place, à mesure et de manière progressive, de sauts
- Travail de gainage et d'équilibre
- Augmenter l'intensité à mesure

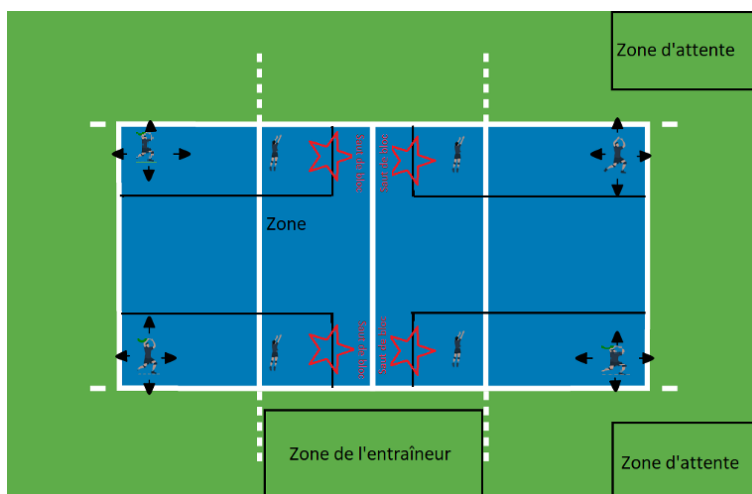
**NB: Distanciation sociale facile. Bien espacer le groupe**

### MISE EN ACTIVITÉ AVEC BALLON : ECHANGES AVEC CONSIGNES

1 ballon pour 2.

1 joueur A dos au filet ; 1 joueur B fond de terrain

A chaque renvoi : joueur A fait un saut de bloc ; joueur B va toucher le sol à 1m autour de lui (derrière ou devant ou à droite ou à gauche). Le saut de bloc se fait à la limite de la zone, soit à plus d'un mètre du filet.



#### OBJECTIFS

1. Le ballon doit rester en vie  
→ 1 contrôle + 1 renvoi
2. Chercher à maintenir le ballon en vie  
→ Renvoi direct

#### ORGANISATION

- 8 joueurs travaillent sur demi-terrain par binôme
- 2 joueurs sont en récupération active, proprioception, gainage dans la zone d'attente
- 3 rotations de 5 à 6 minutes
- Les binômes ne s'échangent pas et gardent leur ballon.

**A la fin de l'exercice, les 5 ballons sont mis de côté et ne seront pas réutilisés avant qu'ils soient désinfectés.**

## ► SITUATION 1 JOUÉE

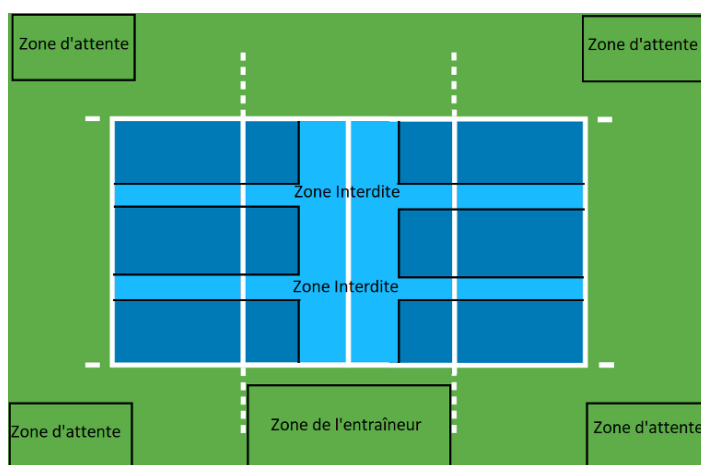
Matches à thème = 4 rotations de 5min

Mettre les 2 pieds hors de sa zone, entre 1m50 et le filet.

Touche la ligne de fond à chaque renvoi

Assis à chaque renvoi

Jeu en 2 touches maximum

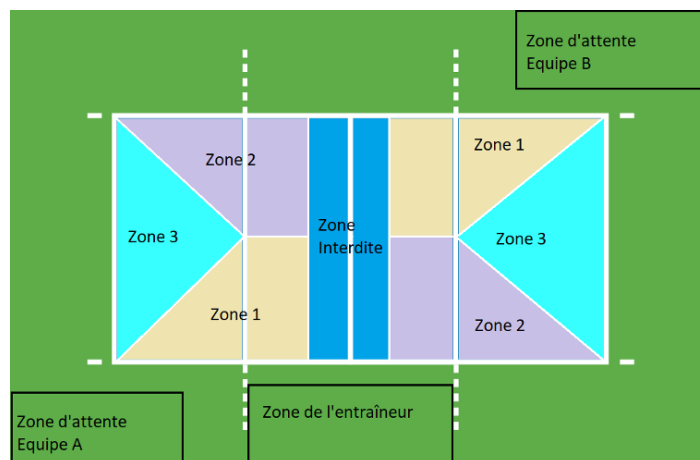


### ORGANISATION

- 1 contre 1
- 6 joueurs actifs ; 4 en récupération active sans ballon
- Terrain : 1m50 L x 7m l + 2m25 entre chaque terrain
- Les joueurs en possession du ballon peuvent aller dans la zone interdite. La réception et/ou la défense n'en ont pas le droit.
- 4 rotations de 5 minutes : 3 matchs + 1 passage en récupération active.
- Les binômes ne s'échangent pas et gardent leur ballon.

**A la fin de l'exercice, les 12 ballons sont mis de côté et ne seront pas réutilisés avant qu'ils soient désinfectés.**

► **SITUATION 2 JOUÉE**



**ORGANISATION**

- Match en 3 contre 3.
- Terrain : 7x7m avec 3 zones délimitées.
- 5 joueurs par équipe. 3 en situation, 2 en attente.
- Les joueurs en possession du ballon peuvent aller dans la zone interdite. La réception et/ou la défense n'en ont pas le droit.
- Match en 15 points.
- Pour marquer 1 point, il faut gagner 2 fois en 3 ballons joués.
- Dès qu'une équipe marque 1 point, tous les joueurs changent de zone.

1 → 2 → 3 → attente



Prévoir 4 ballons. Un changement de ballon est à envisager tous les 10 à 15 ballons joués ≈ tous les 5 points.

**REMARQUE SUR LA SÉANCE**

Dans cet exemple, un seul terrain est utilisé. Avec deux terrains, la quasi-totalité de la problématique de distanciation sociale est résolue.

Dans cette séance, les efforts sont modérés et peuvent être maintenu dans le temps. La filière énergétique aérobie est mise en avant. Les efforts trop brutaux et brefs sont à éviter, car ceux-ci ont un impact sur le rôle des défenses immunitaires.

Le chapitre < Introduction > est primordial. Si les conditions évoquées ne sont pas réunies, la mise en place de la séance doit être remise en cause.

**INFORMATION IMPORTANTE**

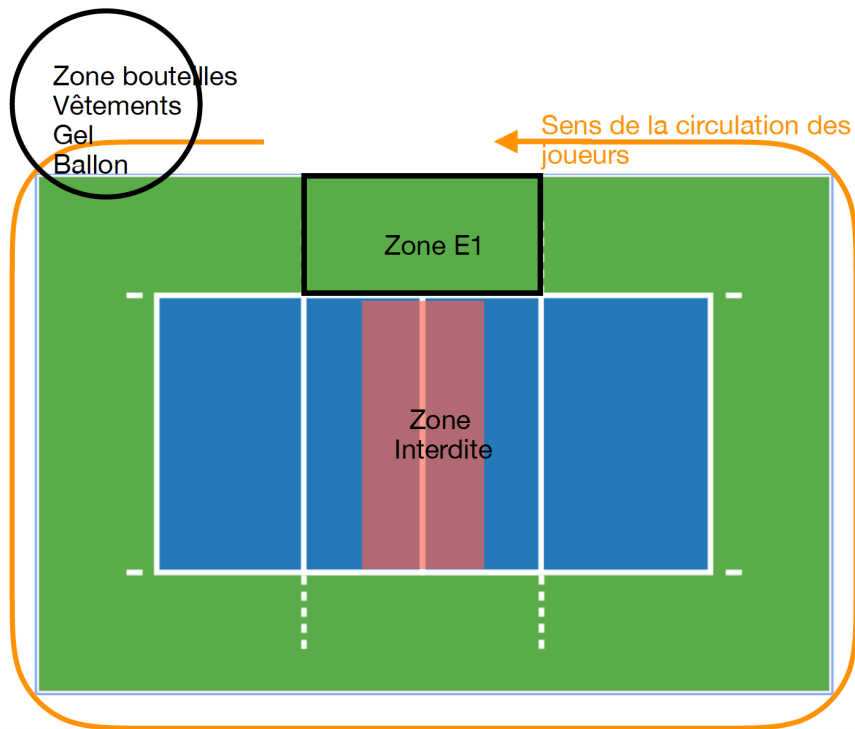
Le document et la séance proposés ci-dessus peuvent être rendus caducs en fonction de l'évolution de la pandémie et de mises en place de nouveaux protocoles sanitaire.

Des évolutions, notamment d'espace, seront alors à mettre en place

## Séance 10 joueurs + 1 entraîneur 10 ballons numérotés de 1 à 10 – Affectés à chaque joueur

Proposition de S.Marouteau O.Bribes et G.Coppin

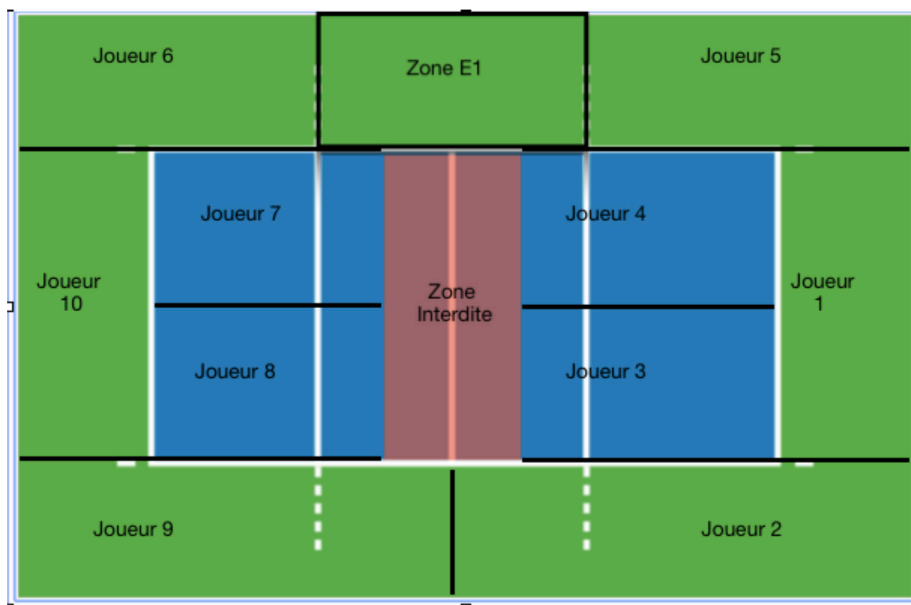
Utilisation du terrain



**SÉANCE :** Mise en train, échauffement – Retour au calme

**PRINCIPE :** espace suffisant entre les joueurs

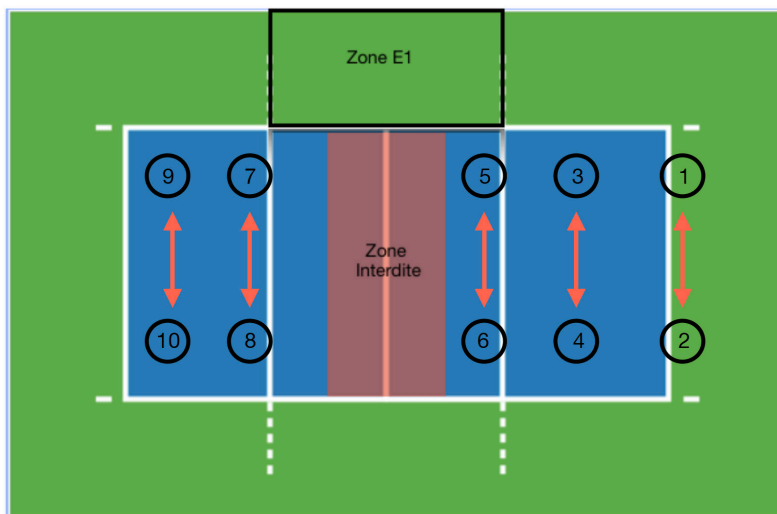
**TYPE D'EXERCICES :** Préparation sans ballon, à poids de corps ; Etirements ; Manipulations de balle (joueur 1 avec le ballon 1)



► **THÈME : MANIPULATION DE BALLE 2X2**

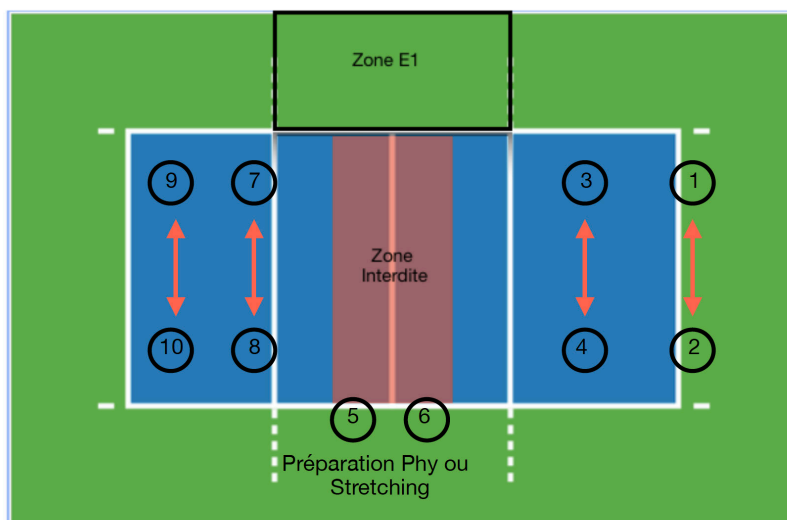
Principes :

- Limiter les possibilités d'échanges de ballon entre joueurs. Couple J1 et J2 uniquement avec le ballon 1
  - Limiter la perte de ballons dans l'espace des autres joueurs
- Type d'exercice : Manipulations de balles – Gammes 2x2



**Variantes**

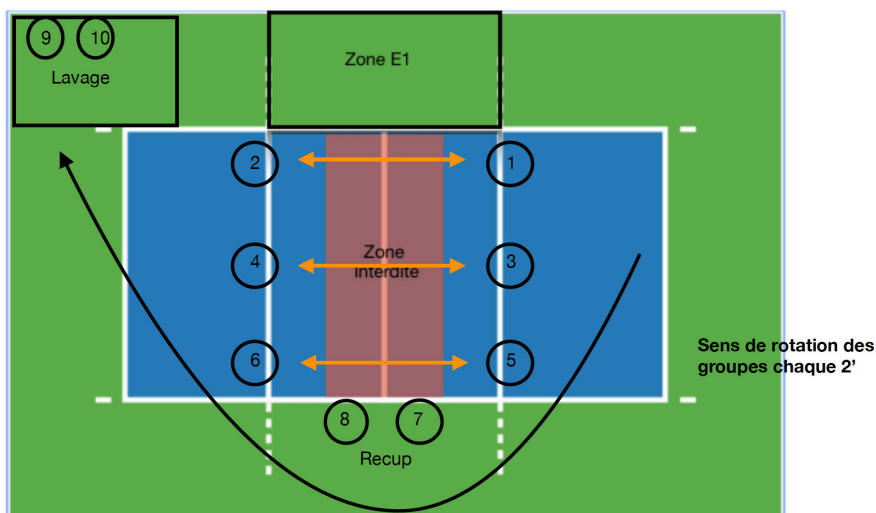
- Pour augmenter l'intensité physique : Le couple de joueur proche du filet est en préparation physique
- Pour diminuer l'intensité physique : Le couple de joueur proche du filet est en stretching



► **THÈME : EXERCICE D'OPPOSITION 1 CONTRE 1**

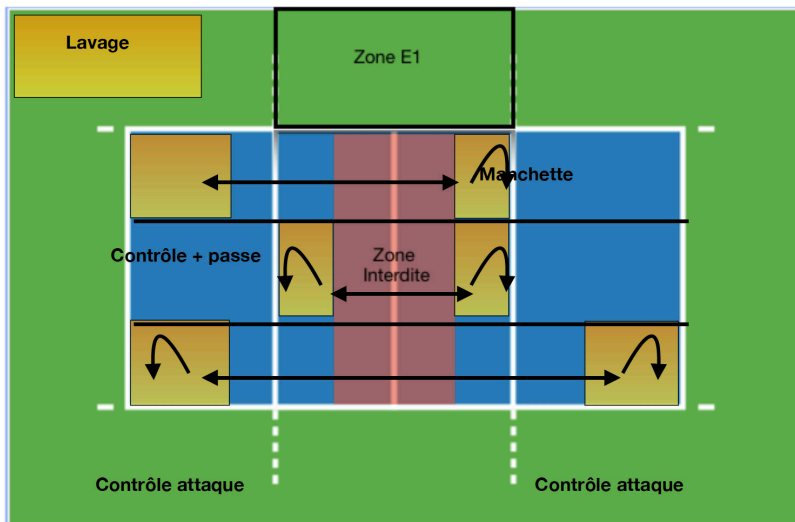
Principes :

- Limiter les échanges de ballons entre joueurs J1-2 avec ballon 1-2. Couple de joueur non interchangeables
- Temps de nettoyage du ballon
- 2 minutes d'opposition chronométré et rotation des groupes



**Variantes**

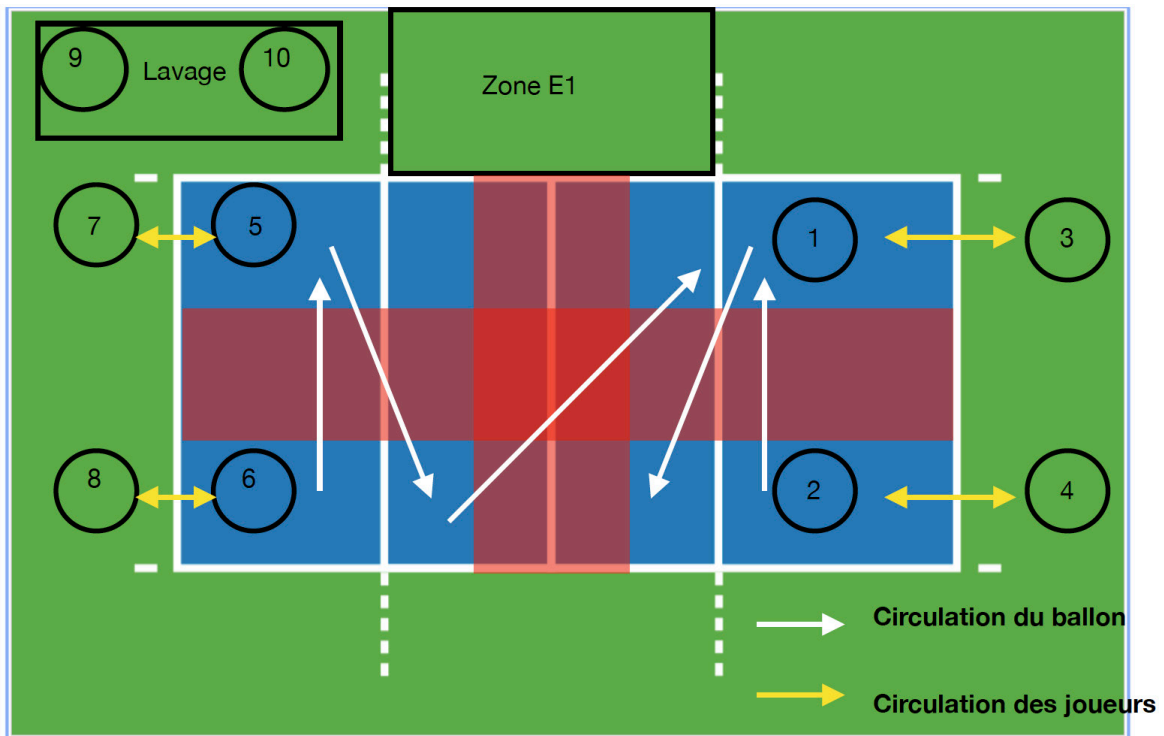
- Nombre de contact par joueur ( 1 - 2 - 3 )
- Thème différent par 1/3 de filet
- Manchette / passe / attaque
- Contact 1 bras / Contact bras gauche seulement / Contact tête seulement
- Contact manchette puis contourner un plot fond de terrain ou sur un côté ; Jeu en 2 contacts + plongeon
- Privilégier des surfaces de jeu différentes en variant les profondeurs



► **THÈME : EXERCICE D'OPPOSITION / COOPÉRATION À 2 CONTRE 2**

Principes :

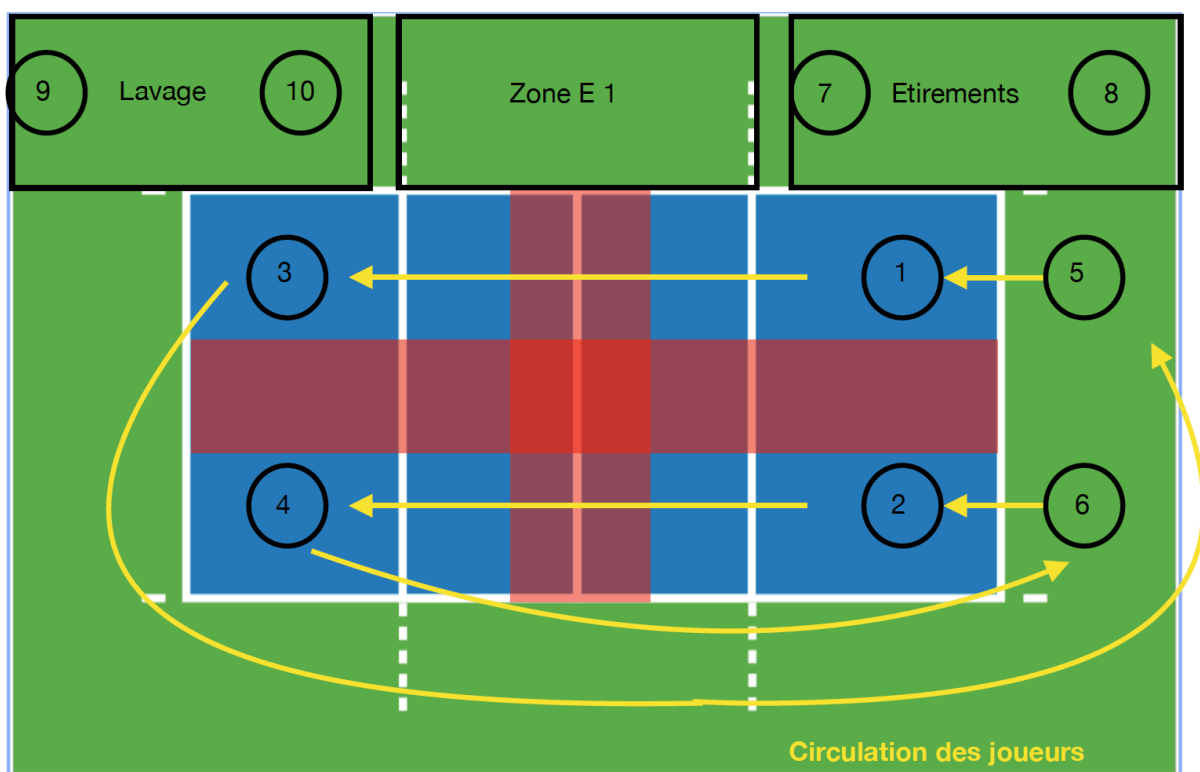
- Limiter les échanges de ballons entre joueurs, J1-2 avec ballon 1-2. Couple de joueurs non interchangeable. Couple d'opposition non interchangeable J1-2 J3-4 avec ballon 1-2-3-4
- temps de nettoyage du ballon.
- Opposition chronométrée et rotation des groupes
- Distanciation sociale à l'intérieur de son terrain
- Avec la zone interdite, pas de zone de conflit possible, interdiction de pénétrer dans la zone de son partenaire.



**Variations :**

- Nombres de contacts autorisés 1-2-3
- Surface de jeu 1m/3m - 3m/9m - 6m/9m
- Thématiques de contact obligatoire ( idem formes de jeux habituelles )

► THÈME : variation d'intensité avec des formes de gagne terrain





### REMARQUE SUR LA SÉANCE

- Dans cet exemple, un seul terrain est utilisé. Avec deux terrains, la quasi-totalité de la problématique de distanciation sociale est résolue.
- Dans cette séance, les efforts sont modérés et peuvent être maintenus dans le temps. La filière énergétique aérobie est mise en avant. Les efforts trop brutaux et brefs sont à éviter, car ceux-ci ont un impact sur le rôle des défenses immunitaires.
- Le chapitre < Introduction > est primordial. Si les conditions évoquées ne sont pas réunies, la mise en place de la séance doit être remise en cause.
- Information du ministère sur les ballons : Ce n'est pas un sujet médical, il faut s'en tenir aux gestes barrières : se laver les mains, désinfecter les ballons. Les mesures plus précises sur l'hygiène doivent être émises par la fédération.

### INFORMATION IMPORTANTE

Le document et la séance proposés ci-dessus peuvent être rendu caducs en fonction de l'évolution de la pandémie et de mises en place de nouveaux protocoles sanitaire. Des évolutions, notamment d'espace, seront alors à mettre en place.

**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**



INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS  
LES UNS LES AUTRES**



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Eviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

W-0314-001-2003 - 20 avril 2020



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)




**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**











COVID-19

## ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



30  
secondes


Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



-  Frottez-vous les mains, paume contre paume
-  Lavez le dos des mains
-  Lavez entre les doigts
-  Frottez le dessus des doigts
-  Lavez les pouces
-  Lavez aussi le bout des doigts et les ongles
-  Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)  
(INFORMATION IN FRENCH)

 **0 800 130 000**  
(toll-free)

W-0311-001-2003 - 27 mars 2020

**Dans le cadre d'une pratique individuelle et collective sans contact**

**AVANT**

Se laver les mains et désinfecter le matériel (ballon, poteaux etc..)

**PENDANT**

Se laver les mains et le ballon toutes les 10 minutes

**APRÈS**

Désinfecter le matériel utilisé et se laver les mains

**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**



**LES BONS GESTES  
FACE AU CORONAVIRUS :  
OÙ JETER LES MASQUES,  
MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?**

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**

  
**MINISTÈRE  
 DE LA TRANSITION  
 ÉCOLOGIQUE  
 ET SOLIDAIRE**  
*Liberté  
 Égalité  
 Fraternité*

**CRISE DU CORONAVIRUS :  
 FAUSSES BONNES IDÉES,  
 VRAIES SOLUTIONS**

COVID-19

En protégeant notre santé,  
 nous pouvons aussi protéger notre environnement.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
**PRIVILÉGIER LES PRODUITS  
 EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE**



**VRAIE SOLUTION :**  
**ÉVITER LE PLASTIQUE**

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
**JETER MES LINGETTES  
 DANS LES TOILETTES**



**VRAIE SOLUTION :**  
**JETER MES LINGETTES  
 DANS UN SAC POUBELLE**

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
**BRÛLER MES  
 DÉCHETS VÉGÉTAUX**



**VRAIE SOLUTION :**  
**VALORISER MES  
 DÉCHETS VÉGÉTAUX**

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

**LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ**



COVID-19

**PORTER UN MASQUE,  
POUR MIEUX NOUS PROTÉGER**



Se laver les mains **avant** de mettre son masque et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières



Couvrir le nez et la bouche



Une fois posé, ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter **ou** s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières**

W-0116-0012003 - 30 avril 2020



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

**Il est recommandé que toutes les personnes encadrantes portent un masque**

**INFORMATIONS UTILES À DIFFUSER AUX ACTEURS**

**INFORMATIONS**

**CORONAVIRUS  
COVID-19**

**0 800 130 000**

**RECOMMANDATIONS**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc>