



La séance

Nous allons détailler la structure-type d'une séance de 2 heures. Libre à vous de l'aménager en fonction de vos objectifs.

Un entraînement est toujours constitué de séquences s'enchaînant dans une logique de sécurité, d'animation voire de performance:

- **Echauffement général**
- **Echauffement spécifique**
- **Corps de séance**
- **Retour au calme et récupération**

Note: nous ne rentrerons pas dans le contenu de la séance à proprement parler; mais nous allons étudier les principes de chacun de ses éléments.

L'**échauffement général** sert d'une part à augmenter la fréquence cardiaque et respiratoire pour atteindre le palier nécessaire à l'alimentation de la structure motrice: le muscle. D'autre part, il faut préparer les articulations et lesdits muscles à effectuer les différents mouvements propres à la discipline sportive. En volley ball, les chocs articulaires au niveau des chevilles, des genoux et du dos lors de la réception de saut, ainsi que les traumatismes pouvant intervenir au niveau des muscles de l'épaule lors des frappes de balle, constituent les principaux dangers à prendre en considération.

L'échauffement général vise à préparer le corps à l'activité sportive. Il pourra être constitué de course à allure modérée pendant au moins 8 minutes, avec des déplacements variés et spécifiques à l'activité lors des 3 dernières minutes: pas chassés, course arrière, bondissements... Nous vous conseillons d'effectuer ces déplacements par rapport au tracé du terrain (allers-retours sur la surface de jeu, déplacements le long du filet) afin d'intégrer les repères de la salle (éclairage, distances) dès l'échauffement.

Vous procéderez ensuite aux étirements et rotations articulaires. Les étirements doivent agir sur les fibres musculaires, tandis que les rotations préparent les articulations. Les étirements de début d'entraînement seront portés sur les groupes musculaires par séquences de 6 secondes environ, en veillant à effectuer les mises en tension sur les groupes agonistes puis antagonistes, au moins deux fois par groupe. Vous pourrez ENSUITE effectuer les rotations articulaires en allant dans les amplitudes. Nous vous conseillons:

- *de procéder méthodologiquement, de bas en haut, surtout pour les jeunes,*
- *d'insister sur le tronc, souvent négligé au profit des membres,*
- *de ne pas laisser de muscles se refroidir par manque d'activité prolongé,*
- *de guider (si vous êtes entraîneur ou préparateur physique) une partie des étirements, puis de laisser quelques minutes non dirigées pour que chaque joueur/joueuse insiste sur les zones qu'il/elle souhaite. Ce confort est aussi précieux pour se concentrer et rentrer dans l'entraînement.*
- *Ne laissez pas de joueur inactif, ou ne vous laissez pas aller !*
- *Préférez des étirements debout en début d'entraînement, réservez ceux qui se réalisent au sol et qui portent à la passivité pour la fin de l'entraînement...*

Lorsque les étirements sont terminés, procédez à la réactivation grâce à quelques séquences de vitesse (jeux, circuits ou courses par équipe...)

L'**échauffement spécifique** consiste à prendre les ballons et se préparer à réaliser le corps de séance le mieux possible: prendre contact avec la balle, avoir des sensations au niveau des appuis, reprendre des repères de trajectoire et d'anticipation-coïncidence...

Il dépendra des premiers exercices qui seront réalisés:

- *lancers et frappes de balle pour de l'attaque ou du service,*
- *déplacements et sauts au filet pour du bloc,*
- *déplacements explosifs sans ballon et contacts au sol pour de la défense,*
- *déplacements spécifiques en zone arrière pour de la réception.*

Veillez à intégrer des échanges simples avec le ballon à 2,3 ou 4 joueurs pour atteindre les sensations optimales. Voici d'autres conseils avisés: alternez les échauffements standards pour que le protocole utilisé -déjà connu- mette le joueur en confiance (surtout s'il est stressé avant une compétition importante), mais variez l'échauffement spécifique si vous sentez une certaine lassitude due à la monotonie du ronronnement d'un échauffement par trop classique. N'hésitez pas à changer ce qui était prévu, et observez les regards pour déceler les indices de stress ou ennui...

Vient ensuite le **CORPS DE SEANCE**. Sa structure interne, composée de 3 à 6 exercices pour deux heures de créneaux horaires, est extrêmement variable et fera l'objet d'un autre GuideLine. Reportez vous aussi aux exercices et leurs outils pour noter quelques particularités qui peuvent influencer la programmation sportive.

Dans tous les cas, le nombre de sauts, l'alternance des périodes de travail et de repos doivent être maîtrisés globalement avant tout choix d'exercice. Notez de plus que vos objectifs de séance doivent influencer la structure du corps de séance (stabilisation, initiation ou découverte, amélioration, préparation tactique, physique ou psychologiques sont autant de dominantes qui influencent le corps de séance).

Enfin, tout entraînement doit se **conclure** par un **RETOUR AU CALME** et une récupération physiologique visant à éviter un stress nerveux néfaste pour le sommeil par exemple. Cela se traduit concrètement par de la course très légère sans chaussures et en relâchant les épaules et le cou par exemple (pantin qui court), ou un exercice de service sans volume ni effort conséquent... Les étirements de fin d'entraînement interviennent pour terminer la séance. Ils porteront sur les principaux groupes musculaires sollicités (train porteur si le nombre de sauts était important...) et seront réalisés au sol de préférence cette fois, sur des durées de 20 à 30 secondes par groupe...

Voici donc un petit schéma récapitulatif, dans lequel nous avons aussi intégré la prise en main de l'entraîneur (speech de présentation de début de séance) ainsi que son bilan de séance (après les étirements) et avant le rangement éventuel du matériel par les joueurs.

