



# Principes fondamentaux de l'entraînement

---

- L'organisation de l'entraînement, les procédures d'entraînement, la mise en place et la gestion des exercices sont des outils au service de l'entraîneur.



# I/ Introduction

---

- L'analyse des fondamentaux technique pose la question de son utilisation par l'entraîneur :
  - .utilisation personnelle (technique d'entraîneur)
  - .connaissance et transmission au(x) joueurs(ses) :  
mais comment? Grâce à :
    - 1/ démarche globale (modèle de jeu)
    - 2/ procédures d'entraînement
    - 3/ mise en place et gestion des exercices



## II/ Démarche globale

---

- 3 notions clés :

1/ des savoir-être

2/ des savoir-faire

3/ donner du sens à ses propres actions



## II/ Démarche globale (suite)

---

- Des savoir-être :
  - .attitudes et comportements du joueur face aux évènements liés à la pratique (échec, succès, autorité, difficulté, etc.),
  - .impliquent : maîtrise des manifestations négatives de ses propres émotions.



## II/ Démarche globale (suite)

---

- Des savoir-faire :
  - .partie visible des actions : complexe
  - « technico-tactique »



## II/ Démarche globale (suite)

---

- Donner du sens à ses propres actions :
  - .l'entraîneur prévoit un modèle de transformation des savoir-faire du joueur(se)
  - .transformer c'est intégrer le joueur(se) dans un **processus** fondé sur la durée, la quantité, l'exigence permanente de qualité, sa propre « philosophie »



## II/ Démarche globale (suite)

---

- Sur quoi s'articule ce processus?
  - .des fondamentaux (équilibre, rythme, « culture volley »)
  - .des techniques au service de tactiques
  - .la compréhension du duel (comprendre le jeu de l'adversaire, apprendre à gagner, être fort dans les choix que l'on a fait). D'où exercices à contrat (qualité de l'action, résultat de l'action, opposition)



## II/ Démarche globale (suite)

---

- Des idées récurrentes dans la formation :
  - .situations maximale et minimale,
  - .rapport risque/prudence
  - .faute/erreur (répéter la même erreur = une faute)





## III/ Les procédures d'entraînement

---

- Chaque procédure est choisie en fonction des objectifs et doit apparaître selon la période de l'apprentissage
- Les procédures :  
manipulations, gammes, séries, circuits,  
enchaînements de tâche, exercice  
d'opposition, jeu en formation



## III/ Les procédures d'entraînement (suite)

---

- **Manipulations :**
- Réalisation d'exercices simples à 1, 2 ou 3 ou plus dans des conditions de réussite optimales
- Objectif : retrouver les sensations personnelles (contacts de balles)



## III/ Les procédures d'entraînement (suite)

---

- **Gammes :**
- Les joueurs réalisent des exercices simples à 1,2 ou 3 ou plus dans des conditions de réussite optimales, ils effectuent des actions simples avec recherche de qualité technique.
- Objectif : répéter les acquis dans des conditions standardisées (avec ou sans ballon)



## III/ Les procédures d'entraînement (suite)

---

- **Séries :**
- Répétition comme moyen d'apprentissage. Conditions stables (au moins 10 répétitions, charge de travail correspondant au modèle du VB soit 1 tps travail, 2 tps repos)
- Objectif : construire une technique et la stabiliser dans des rythmes variables.



## III/ Les procédures d'entraînement (suite)

---

- **Circuits :**
- Successions d'actions. Cette procédure est souvent associée au développement des capacités énergétiques.
- Objectif : retrouver les sensations personnelles (contacts de balles). Renforcer les techniques en perturbant les conditions habituelles du jeu.



### III/ Les procédures d'entraînement (suite)

---

- **Enchaînement de tâches :**
- Enchaînement d'actions dans la logique du jeu (intervenir sur les actions mais surtout sur le type et la qualité des déplacements entre les actions).  
L'enchaînement peut être individuel ou en relation avec les partenaires.
- Objectif : apprendre et perfectionner les enchaînements des actions liés aux rôles, connaître et améliorer la connaissance des rôles dans la logique du jeu.



## III/ Les procédures d'entraînement (suite)

---

- **Exercice d'opposition :**
- Exercices qui s'effectuent avec un ou plusieurs adversaires dans un rapport de force modulable.
- Objectif : apprendre à observer, analyser la situation, améliorer la prise de décision, choisir la réponse tactique la plus adaptée à la situation



## III/ Les procédures d'entraînement (suite)

---

- **Jeu en formation :**
- S'effectue avec tout ou partie du collectif, avec ou sans opposition.
- Objectif : mettre en place le modèle de jeu, coordonner les actions, les rôles des joueurs, améliorer la communication.





## IV/ Conclusion

---

- Les outils dont dispose l'entraîneur sont variés, complexes et évolutifs.
- L'entraîneur doit les appréhender, les comprendre et CHOISIR (ou non) de les utiliser.
- Comment CHOISIR?  
En ANALYSANT SES BESOINS. Comment analyser ses besoins?  
En OBSERVANT...