

Manuel de l'entraîneur mini beach



AS DE SABLE
CLUB D'ENTRAÎNEMENT



Rédigé par Philippe Talbot
Révisé par Léandre Lajeunesse Bériault
MAJ mai 2020 par
Amélie Bernier-Girard
Édition sableuse

Version disponible en ligne : www.asdesable.org
Sous l'onglet information/espace employé/Zone entraîneurs/entraîneurs mini
Mot de passe : asdesable



Table des matières

Introduction	4
Mise en contexte	4
Motivation	4
Attentes générales	4
Description de tâche de l'entraîneur chef	5
Avant le début de la saison	5
Au début de la saison	5
En cours de saison	5
À la fin de la saison	5
Pendant l'entraînement	5
Après l'entraînement	6
Planification	7
Rôle du coordonnateur	7
Rôle de l'entraîneur	7
Planification sur 8 semaines	7
Exigences spécifiques	8
Outils de planification	9
Matériel disponible (Varie d'une ville à l'autre)	9
Engagement à faire du bénévolat	9
Supervision des athlètes	10
Aide à la planification et particularité du mini-volley	10
Échauffements	10
Habilités	11
Jeux de passes attraper-lancer au mini-volley de plage	11
Touche	12
Manchette	12
Passe-pong	12
La demi-lune	13
Service	13
Dead fish	13
Réception	14
Le Panier	14
Documents pertinents	14



Introduction

Mise en contexte

Le club d'entraînement As de sable a vu le jour en 2012 avec comme objectif de permettre aux jeunes des équipes de volleyball intérieur de conserver leurs acquis. Aujourd'hui, le club garde cette motivation, mais l'intérêt des adolescents pour le volleyball de plage nous a motivés à construire un programme vraiment adapté à ce sport. En 2013, le club a complètement explosé en passant d'une dizaine de jeunes à près d'une soixantaine. De plus, il a trouvé son logo et son nom lors d'un concours d'originalité auprès des athlètes. As de Sable était officiellement né! Depuis ce jour, on peut dire qu'on en a fait du chemin.

Motivation

En tant qu'organisme sportif, nous avons des objectifs bien précis. Le principal est de permettre le développement du volleyball de plage au Québec. De plus, vous aurez deviné que nous gardons notre objectif premier qui consiste à travailler en collaboration avec le volleyball intérieur afin de favoriser le développement des athlètes. De manière plus générale, nous avons à encourager l'adoption d'un mode de vie sain et actif afin que les participants deviennent éventuellement de vrais sportifs et athlètes. Finalement, nous voulons mettre en place un environnement propice à l'apprentissage en offrant des entraînements adaptés et agréables pour tous. Un beau défi!

Attentes générales

Pour arriver à réaliser les objectifs mentionnés précédemment, nous avons des attentes bien claires envers vous. Nous vous demandons d'être des modèles pour les jeunes autant dans vos interventions que dans vos relations avec eux. Le meilleur moyen d'être un modèle est d'offrir des entraînements de qualité et bien planifiés. Il faut garder en tête que les entraîneurs sont là pour aider au développement athlétique et psychologique des jeunes, mais aussi, dans le cas de jeunes athlètes, pour les initier au contexte d'entraînement. Notre principal objectif est de développer une passion chez les jeunes afin qu'ils continuent leur progression lors des prochaines années. Ils deviendront progressivement des athlètes, mais avant de performer il faut jouer!



Description de tâche de l'entraîneur chef

Avant le début de la saison

1. Effectuer la lecture du présent document afin de comprendre les particularités de votre poste.
2. Lire le Guide RH de l'entraîneur pour connaître les particularités administratives liées à votre poste (salaire, avantages, politiques d'absences, etc.)
3. Une journée de formation au cours du mois de juin. Cette formation peut vous être donnée en personne ou en ligne, vous serez avisé des modalités par votre coordonnateur.

Au début de la saison

1. Une semaine avant le premier entraînement, vous devez effectuer votre planification de la saison en huit semaines afin de vous guider dans la création de vos entraînements.
2. Pour les nouveaux entraîneurs, vous devez envoyer les deux premiers entraînements de la saison à votre coordonnateur afin de le faire valider.

En cours de saison

1. Vous aurez une présence bénévole lors d'un événement As de Sable obligatoire. Les détails sont expliqués plus bas dans le présent document. Vous devrez offrir vos disponibilités à votre coordonnateur tôt au cours de la saison.
2. Commencer à rédiger le carnet de l'athlète à la mi-saison pour les mouvements techniques déjà abordés.

À la fin de la saison

1. Finaliser les carnets de l'athlète et les envoyer en version PDF à votre coordonnateur pour qu'il les remette aux athlètes par courriel. Vous devez les envoyer pour le 1^{er} septembre.

Pendant l'entraînement

Rôles de l'entraîneur

- Gestion du groupe (interventions de groupe et arrêt d'un exercice)
 - Jamais un assistant-entraîneur ne doit faire d'intervention de groupe
- Discipline
- Explication des exercices
- Suivi de ses athlètes
- Informer l'assistant-entraîneur sur ses attentes et sur le déroulement de l'entraînement



Rôles de l'assistant-entraîneur

- Prise en charge et explication de l'échauffement (il peut être planifié par l'assistant-entraîneur)
 - S'assurer que l'échauffement respecte le thème de la journée
 - Ex. : Échauffement des épaules si on travaille le service
- Intervention individuelle
- Rétroaction (beaucoup)

Responsabilités

- SÉCURITÉ
 - Toujours donner les règles de sécurité (pour chaque exercice)
 - Sévir rapidement lors d'un comportement dangereux
 - Faire rapport des éléments dangereux aux coordonnateurs
 - Remplir un rapport d'accident pour tout accident et le remettre au coordonnateur qui en fera part au responsable
 - Rapport d'accident disponible sous l'onglet « Document entraîneur »
- Heure d'arrivée
 - Toujours arriver au minimum 10 minutes avant les athlètes pour être bien préparé à l'entraînement, pour accueillir les athlètes et prendre les conseils du coordonnateur.
- Respect et expulsion
 - Respecter les athlètes et exiger ce même respect
 - Vous avez le pouvoir d'expulser un athlète, mais vous devez en faire part à votre coordonnateur à la fin de votre entraînement.

Après l'entraînement

Toujours s'assurer que :

- Le site est propre;
- Les athlètes ont un transport pour le retour;
- Les installations ont toutes été rangées (si nécessaire);
- Vous avez tous les ballons (SVP bien les compter).



Planification

Rôle du coordonnateur¹

- Supporter et guider l'équipe d'entraîneur
- Aider à la rédaction du premier entraînement avec les nouveaux entraîneurs
- Faire des observations et des rencontres avec les entraîneurs afin d'améliorer les entraînements (le coordonnateur doit être présent lors de la première semaine d'entraînement, puis passera environ aux deux semaines pour voir le déroulement des entraînements)
- Le coordonnateur est présent pour vous soutenir dans l'exercice de vos tâches, n'hésitez pas à vous y référer pour toutes questions!

Rôle de l'entraîneur

- Rédiger des entraînements en s'appuyant sur la planification sur 8 semaines (voir en 2.3)
- Construire des entraînements respectant les critères de l'exemple type (voir en 2.5)
- Envoyer vos entraînements au coordonnateur au plus tard 24 heures à l'avance (Première semaine) - *Pour les nouveaux entraîneur*
- Informer les athlètes des compétitions As de Sable à venir.

Planification sur 8 semaines

	Mini beach
Semaine 1	Attrapé-lancer
Semaine 2	Manchette
Semaine 3	Touche
Semaine 4	Déplacement
Semaine 5	Service
Semaine 6	Réception
Semaine 7	Consolidation des acquis
Semaine 8	Jeux et tournoi

- ✓ La progression des apprentissages est un outil de référence qui donne un aperçu général des éléments travaillés au cours des entraînements. La progression réelle dépendra de l'implication des athlètes et de leur capacité d'apprentissage.
- ✓ Ces planifications servent à vous donner des points de repère. Il est important de s'adapter au niveau des athlètes de votre équipe.

¹ Si vous êtes coordonnateurs, référez-vous au document «Manuel Coordonnateur» pour connaître l'ensemble de vos responsabilités.



Exigences spécifiques

Avant la construction d'un entraînement, il est essentiel d'avoir un thème bien précis. Il faut toujours garder en tête qu'au cours d'un entraînement, vous ne devez voir qu'un seul geste technique ou qu'une partie du jeu. Exemple : la touche ou l'entrée à la passe.

Accueil :

- ✓ Explication de l'entraînement
- ✓ Informations pertinentes

Échauffement :

- Mise en action progressive avec objectif d'apprentissage ou développement de la condition physique, de la coordination ou de l'agilité.
- Amplitude articulaire (Exemple : Fente, genou haut, spider man, etc.)

Réactivation :

- Exercice de mise en action en lien direct avec le volleyball de plage

Partie principale :

- 1^{er} temps :
 - Un temps d'apprentissage d'éléments nouveaux ou de rappel sur certains éléments à approfondir (20% du temps de la partie principale)
- 2^e temps
 - Un temps où on développe, consolide et perfectionne les savoir-faire techniques et tactiques en fonction de la période de l'année et du niveau des athlètes (60% du temps de la partie principale)
- 3^e temps
 - Un temps où s'effectue le maintien des acquis techniques et tactiques par des efforts plaçant les athlètes en situation de fatigue (20% du temps de la partie principale)²

Retour sur l'entraînement

- Retour sur les points abordés lors de l'entraînement
 - Favoriser le questionnement des athlètes

² La formation du joueur de volleyball, Guide de l'entraîneur dans l'enseignement des savoir-faire et l'élaboration des séances d'entraînement



Outils de planification

Voici les documents que vous devrez lire avant votre premier entraînement :

Règlements spécifiques au minivolley :

http://www.volleyball.qc.ca/wp-content/uploads/2018/09/PRAS_Nouvelle_reglementation_mini_volley_sept2018.pdf

Techniques de base minivolley :

http://www.volleyball.qc.ca/wp-content/uploads/2017/02/PRAS_Techniques_de_Base_Minivolley.pdf

Matériel disponible (Varie d'une ville à l'autre)³

- 8 ballons (minimum)
- 50 plots
- 2 échelles d'agilité
- 2 terrains (1 si moins de 10 athlètes)

Engagement à faire du bénévolat

Afin d'avoir accès gratuitement aux tournois As de Sable, nous demandons aux entraîneurs d'être présent un minimum de 6h lors d'un évènement As de Sable de manière bénévole afin de participer à la promotion de notre sport.

Tâches de l'entraîneur

- Montage et démontage du site
- Gestion de l'arbitrage par les athlètes
- Gestion de la cantine
- Aide et orientation des athlètes
-

Bénéfices associés à l'implication bénévole

- Accès gratuit aux tournois adultes As de Sable pour l'entraîneur
- Le repas à la cantine est fourni (d'une valeur de 5\$)
- Les frais de déplacements sont remboursés

Vous devez donner vos disponibilités pour les tournois le plus tôt possible à votre coordonnateur afin que le responsable événementiel puisse planifier les horaires des bénévoles au courant de la saison!

³ Faites la demande à votre coordonnateur si vous avez des besoins en matériel



Supervision des athlètes

Si vous entraînez également des groupes jeunesse, vous pouvez également superviser vos athlètes lors de votre présence aux tournois As de Sable! Il n’y a cependant pas de circuit de mini-beach compétitif à l’heure actuelle. Les spécificités de l’accompagnement de tournoi sont décrites dans le Manuel de l’entraîneur jeunesse.

Aide à la planification et particularité du mini-volley

Dans cette section, vous trouverez de l’aide à la planification. Nous souhaitons que ces exemples vous inspirent, mais nous aimerions que vous fassiez appel à votre originalité afin que vos entraînements ne deviennent pas répétitifs.

Échauffements

Tout d’abord, nous devons parler d’une partie de l’entraînement souvent mise de côté par les entraîneurs trop pressés de progresser. Il faut savoir que l’échauffement est primordial pour augmenter la température corporelle et ainsi diminuer les risques de blessures. Le club d’entraînement doit toujours prioriser la sécurité et la prévention à la performance. Toutefois, il faut savoir qu’un échauffement n’est pas nécessairement une perte de temps, mais plutôt une période de développement de la coordination, de la proprioception ou même de l’augmentation des habiletés techniques. Il faut seulement éviter les mouvements brusques et favoriser un début d’entraînement progressif et sécuritaire. Très souvent les jeunes athlètes apprécient les échauffements sous forme de jeu. C’est à vous de choisir, mais il est important que vous incorporiez cette étape dans tous vos entraînements.

- ✓ Il est important de toujours inclure l’amplitude articulaire aux échauffements

Travail dans les échelles

Visionnez ce vidéo pour des idées d’exercices :

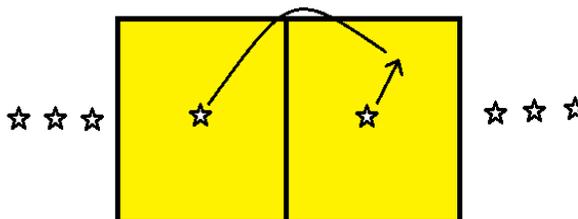
https://www.youtube.com/watch?v=eX3wAfb0_EI

- Des échelles d’agilité sont fournies dans certaines villes et il est essentiel d’en faire profiter vos athlètes afin de développer leur coordination et leur rapidité de déplacement dans le sable.



Jeu de ballon lancé

- Deux équipes se placent en file indienne derrière le terrain
- L'athlète doit lancer le ballon de l'autre côté dans le but de le faire tomber au sol
- La personne de l'autre côté doit l'attraper et le relancer
- L'objectif est de faire tomber le ballon dans le terrain adverse
- Si le ballon tombe... 1 tour de terrain en jogging
- Terminer la partie avec des éliminations



Habilités

Pour les débutants, le principal objectif est de réussir les gestes techniques. Ceux-ci veulent donc immédiatement essayer de réussir le geste en question. Toutefois, en tant qu'entraîneur, vous devez savoir identifier ce qui sera réellement bénéfique au développement de vos jeunes.

Avant de parler des différents gestes du volleyball, il est essentiel de s'assurer que votre groupe maîtrise ces habiletés motrices de base : Lancer, attraper, sauter et courir. Il existe une tonne de jeux simples pour tester et développer ces habiletés.

En voici quelques exemples :

- ✓ Courir : Mur chinois, course à relais, police-voleur, etc.
- ✓ Lancer et attraper : Ballon chasseur, ballon planète, ballon quille, etc.
- ✓ Sauter : Circuit avec obstacle, corde à sauter, etc.

Jeux de passes attraper-lancer au mini-volley de plage

Comment?

En groupe de 4 minimum, faire circuler la balle en faisant des passes attraper-lancer. S'assurer de bien respecter les consignes concernant une passe attrapé-lancé du mini-volley.

Variantes!

- ✓ Variante de difficulté : Faire circuler la balle au joueur immédiatement à gauche(droite).
 - Augmente le degré de rotation pour exécuter la passe.
- ✓ Ajouter une deuxième balle
- ✓ Une balle par participant
 - Demande beaucoup de contrôle pour pouvoir terminer sa passe avant de devoir anticiper un attraper.



Touche

Description :

- Pieds en position légèrement avant-arrière à la largeur des épaules, le bassin tourné vers la cible.
- Les paumes se font face et les mains sont « rondes ».
- Mains au-dessus du front (coude plus haut que les épaules).
- Transfert de poids à partir de la jambe arrière.
- Extension complète des bras et des mains.
- La tête et le corps sous le ballon.⁴

La touche est une habileté discrète, c'est-à-dire qu'elle a un début et une fin bien déterminée. Il est important de bien décrire chacune des étapes de la touche. Si on explique trop rapidement, il est certain que les jeunes auront de la misère à bien assimiler l'aspect technique de la touche.

Manchette

La manchette est un geste très important au volleyball et encore plus au volleyball de plage. Il est important de bien expliquer chacune des étapes de la manchette et de s'assurer qu'elles soient bien comprises.

- Pieds en position légèrement avant-arrière à la largeur des
- Épaules, le bassin tourné vers la cible.
- Le tronc et les genoux sont légèrement fléchis.
- Les mains sont une dans l'autre et doivent permettre de garder les pouces parallèles.
- Les poignets sont « cassés » vers le sol pour bloquer les coudes.
- La tête est orientée vers l'espace entre les bras pour assurer un bon angle avec le bras.
- Les bras ont une très courte action vers le haut.
- Il y a transfert de poids par la poussée du pied arrière.⁵

Passe-pong

Comment ?

Préparer une cible ou un groupe de cible en utilisant des cerceaux ou des contenants de plastiques de type poubelles. Les participants doivent viser, d'une distance préétablie, les cibles en utilisant des techniques telles que l'attraper-lancer, la touche ou la manchette (pour la touche et la manchette, ils devront lancer leur propre ballon sur eux-mêmes avant d'effectuer le mouvement technique).

⁴ http://www.volleyball.qc.ca/wp-content/uploads/2017/02/PRAS_Techniques_de_Base_Minivolley.pdf

⁵ http://www.volleyball.qc.ca/wp-content/uploads/2017/02/PRAS_Techniques_de_Base_Minivolley.pdf



La demi-lune

Comment?

Il faut un ballon et un minimum de 2 participants. Pour un groupe de plus de 8 athlètes, séparer les athlètes en 2 groupes.

Les apprenants se placent en demi-cercle devant l'entraîneur. Celui-ci lance le ballon vers l'apprenant pour qu'il exécute une touche ou une manchette pour la redonner à l'entraîneur. Selon le niveau et le développement des participants, quelques variantes peuvent être incorporées.

Variantes!

- ✓ Exercice de prise de décision entre l'exécution d'une touche ou d'une manchette selon la hauteur du lancer.
- ✓ Ajouter un déplacement vers l'avant ou l'arrière.
- ✓ Les participants ferment les yeux et attendent l'appel de leur nom pour ouvrir les yeux et identifier la trajectoire de la balle.

Service

Dead fish

Comment?

Diviser en 2 groupes égaux de chaque côté du terrain. Les joueurs font leur service (un à la fois). Si un joueur manque son service, il doit aller se placer dans l'autre terrain en position de réception. Pour revenir au service, les joueurs de son équipe doivent le viser et il doit toucher la balle.

Variantes!

- ✓ Le joueur éliminé doit attraper la balle.
- ✓ Le joueur éliminé ne peut pas se déplacer.

Si les joueurs ne sont pas assez constants dans leurs services, n'hésitez pas à leur permettre d'avancer dans le terrain ou de leur donner une période « libre ».



Réception

Le Panier

Comment?

Un joueur se positionne d'un côté du terrain alors que le reste de l'équipe est de l'autre. Le joueur seul doit avoir un cerceau, un sac ou un panier qu'il tiendra à deux mains. Son objectif est d'attraper les balles qui viendront vers lui. Les autres joueurs doivent faire traverser la balle, un à la fois, en servant. Le joueur qui aura contribué le plus aux ballons attrapés deviendra le nouveau en position de réception.

Variantes!

- ✓ Permettre de servir dans le terrain
- ✓ Lancer le ballon par en-dessous au lieu de servir
- ✓ Au lieu d'attraper le ballon avec un cerceau, le jeune pourrait simplement laisser le ballon frapper ses bras (sans mouvement) ou tomber entre ses jambes, les deux pieds au sol.

Documents pertinents

Pour en connaître davantage sur d'autres aspects de l'entraînement comme l'amélioration de la coordination ou de la proprioception chez le jeune, vous pouvez consulter le document de soutien à l'entraîneur mini beach dans votre espace employé ou en cliquant sur le lien suivant :

[Soutien à l'entraîneur mini beach](#)

Version disponible en ligne : www.asdesable.org

Sous l'onglet information/espace employé/Zone entraîneurs/entraîneurs mini beach

Mot de passe : asdesable