

**3.3**

Association  
Interprovinciale  
de la F.B.V.B.

**ASPECTS PRATIQUES  
DE LA  
PREPARATION PHYSIQUE  
EN VOLLEY-BALL**

par

**Marc CLOES**

en collaboration avec  
Luc HUMBLET,  
Christian PETERS  
& Renaud VERMEIRRE

## Table des matières

Introduction	
Présentation des collaborateurs	
<b><i>Chapitre 1 - Identification des objectifs de la préparation physique</i></b>	
<b>Marc CLOES &amp; Christian PETERS</b>	<b>1</b>
Variables influençant la préparation physique	1
Le jeu et l'influence du règlement	1
Les caractéristiques psychomotrices de l'activité	3
Les habiletés utilisées sur le terrain	4
Les tactiques individuelles et collectives	5
Les caractéristiques sociales et de motivation	7
Le planning des activités de compétition	7
Conclusions	8
Bibliographie	8
<b><i>Chapitre 2 - L'évaluation physique en volley-ball</i></b>	
<b>Marc CLOES</b>	<b>9</b>
L'utilisation des tests physiques en volley-ball	9
Choix de tests spécifiques	9
Sauter haut	10
Sauter haut longtemps	13
Se déplacer vite	13
Frapper fort et vite	17
Maintenir un effort d'intensité moyenne pendant une longue période (endurance)	18
Assurer une amplitude maximale aux mouvements (souplesse)	18
Endurance - force	18
Organisation du passage des tests	19
Bibliographie	19
<b><i>Chapitre 3 - Procédés d'entraînement physique en volley-ball</i></b>	
<b>Marc CLOES</b>	<b>21</b>
Rappel théorique	21
La contraction musculaire	21
Les procédés de fourniture d'énergie	21
L'amélioration des systèmes de production d'énergie	22
Condition physique et musculation	24
Le travail de la condition physique	25
Principes généraux	25
Le travail de l'endurance	28
le travail de la vitesse	46
Le travail de la résistance	55
La musculation	61
Les exercices de musculation	62
Le renforcement musculaire	65
Les méthodes de musculation utilisant les efforts concentriques	71
Les méthodes de musculation utilisant les efforts isométriques	74
Les méthodes de musculation utilisant les efforts excentriques	75

Les méthodes liées à la plyométrie	76
Autres formes du travail de la force en volley-ball	83
La souplesse	85
La coordination	87
Méthodes permettant d'améliorer la coordination	87
Contenu de l'entraînement de la coordination	92
La vitesse de réaction	94
Bibliographie	
<b>Chapitre 4 - La planification de la préparation physique en volley-ball</b>	
<b>Marc CLOES, Luc HUMBLET &amp; Renaud VERMEIRRE</b>	<b>97</b>
Notions théoriques	97
Le phénomène d'adaptation - la surcompensation	98
Le phénomène de sommation des effets	100
Les principes d'entraînement	101
Evaluation de la charge d'entraînement	103
Dynamique de charge	105
Elaboration du plan annuel	106
Les subdivisions du plan annuel	106
L'élaboration du plan annuel	109
Exemples de plans annuels	112
Cas d'une équipe s'entraînant une fois par semaine	113
Cas d'une équipe s'entraînant deux fois par semaine	116
Cas d'une équipe s'entraînant trois fois par semaine	118
Cas d'une équipe s'entraînant au minimum quatre fois par semaine	121
Exemples de programmes de musculation	113
Programme de préparation de la musculature pour des volleyeurs de trois niveaux	123
Programme de musculation destiné à des joueurs de première nationale	123
<b>Chapitre 5 - L'entraînement physique chez les jeunes</b>	
<b>Marc CLOES</b>	<b>133</b>
Les phases de croissance	133
Age du nourrisson (de 0 à 1 an)	133
Age de la petite enfance (de 1 à 3 ans)	134
Age préscolaire (de 3 à 7 ans)	134
Age scolaire (de 6-7 ans au début de la puberté: 11-13 ans chez les filles, 12-14 ans chez les garçons)	135
Première phase de la puberté (de 11-13 ans à 13-14 ans pour les filles, de 12-14 ans à 14-15 ans pour les garçons)	136
Deuxième phase de la puberté (de 13-14 ans à 17-18 ans chez les filles, de 14-15 ans à 18-19 ans chez les garçons)	137
Principes d'action dans l'entraînement des jeunes	137
Contenus d'entraînement en fonction des catégories d'âge	138
Contenus d'entraînement pour les joueurs d'âge préscolaire	139
Contenus d'entraînement pour les joueurs d'âge scolaire	141
Contenus d'entraînement pour les joueurs au cours de la première phase de la puberté	152
Contenus d'entraînement pour les joueurs au cours de la deuxième phase de la puberté	159
Bibliographie	161