

Beach volleyball: De la plage à l'école

Le beach volleyball poursuit son ascension fulgurante auprès des jeunes. Attractif, il n'en demeure pas moins très exigeant sur les plans conditionnel, technique et tactique.



Le beach volleyball: une discipline appréciée et pratiquée par beaucoup de monde.

Considéré il y a vingt ans encore comme une discipline de plage, le beach volleyball a décollé littéralement aux USA et au Brésil pour atteindre le continent avec un succès croissant. Avec comme consécration son entrée dans le gotha des disciplines olympiques. La Suisse n'a pas loupé le train et se trouve parmi les nations phares.

Les succès enregistrés par les duos suisses lors des compétitions internationales ont donné une énorme impulsion à ce sport complet et très exigeant malgré les apparences de décontraction qu'il dégage. Les terrains de beach volleyball fleurissent aux quatre coins de la Suisse.

Chaque école ou presque a accès à une installation. Aux enseignants d'en profiter et de proposer une démarche méthodologique simple qui conduira les élèves vers la maîtrise des éléments exercés tout d'abord en salle!

Du sable dans le préau

Comment introduire le beach volleyball à l'école ou en club, avec les jeunes? Les premiers pas dans le sable sont importants: les élèves doivent engranger des expériences motrices diverses pour se familiariser avec les nouvelles données que sont le sable, la grandeur du terrain, les placements et déplacements, l'orientation rendue difficile par l'absence des repères habituels, etc.

→ [Tous les contenus consacrés au beach volleyball](#)

Faciliter le jeu

Pour faciliter l'entrée dans l'activité, il est judicieux d'adapter les règles au fur et à mesure. On autorisera aux débutants la prise de balle sur les trois touches par exemple pour faciliter la construction. En tendant une corde sur la longueur, on obtiendra plusieurs terrains de taille réduite, ce qui limitera les déplacements. Autre possibilité: tendre le filet assez haut pour ralentir le jeu.

Pour tous les niveaux

L'avantage de ce sport est que tout le monde peut y jouer. Un ballon et un terrain de beach volleyball suffisent! Que l'on soit débutant ou un joueur confirmé, il faut juste oser se lancer. Alors pourquoi ne pas aussi l'introduire à l'école?



Il ne faut pas hésiter à adapter les règles du jeu selon le niveau des joueurs.

Petits terrains, grands effets



Le jeu sur grand terrain se révèle trop difficile pour les débutants ou les enfants. Au départ, il faut donc réduire la distance en délimitant de plus petits terrains ou en tendant un filet sur la longueur par exemple. Le plus simple est de tirer une corde en longueur – qui traverse le filet – et de l'accrocher à des montants de sauts en hauteur. Ne pas abaisser la hauteur du filet, mais au contraire la lever légèrement pour ralentir le jeu et permettre des échanges plus longs.

Les débutants prendront plus de plaisir sur un terrain plus petit.

Source: Cahier pratique «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO