

Thème du mois 07/2015: Beach-volley

Il y a tout juste un siècle, quelques joueurs de volleyball de Californie et du Brésil décident de quitter les salles au profit des plages de sable fin. Devenu depuis un sport de compétition et de loisir incontournable, le beach-volley peut également se pratiquer à l'école.



En Suisse, les terrains de jeu fleurissent sur tout le territoire; des tournois, des championnats de tous niveaux se déroulent chaque week-end dès le retour des beaux jours. Et même en hiver, les adeptes peuvent assouvir leur passion dans des halles couvertes.

Le beach-volley est aussi très populaire dans les clubs et les écoles. Il figure même au programme de la plupart des plans d'étude et des journées sportives. Les sportifs de loisir ont aussi investi cette activité qui permet à chacun de se dépenser quel que soit son niveau.

Autre atout incontesté de la discipline: elle se pratique dehors, à pieds nus et sur le sable! Les élèves apprécient cet avant-goût de vacances, hors des murs de la salle, au soleil, mais parfois aussi sous la pluie et dans le vent. Les effets du soleil et du vent ne doivent d'ailleurs pas être sous-estimés. Protection solaire et lunettes de soleil appartiennent à la panoplie du beach-volleyeur. L'enseignant pensera à emporter la crème solaire sur le terrain.

A l'école, oui! Mais comment?

Ce thème du mois propose une aide aux enseignants de 6e à 11e années HarmoS ainsi qu'aux moniteurs de volleyball afin qu'ils puissent dispenser des cours de qualité ludiques, proches du jeu et qui garantissent un grand nombre de touches de ballon.

Grâce à des exercices progressifs, le beach-volley est judicieusement introduit dans les cours d'éducation physique. Des questions telles que «De quel matériel ai-je besoin? Quelles sont les règles? Quelles sont les techniques spécifiques par rapport au volleyball en salle?» sont éclaircies dès le départ. Le lexique propre au beach-volley est également expliqué.

La forme finale «deux contre deux» est développée sur de petits terrains pour des raisons de place et afin de faciliter le jeu. Les exercices sont destinés aux débutants qui disposent cependant de quelques bases de volleyball classique. Ces séquences peuvent être adaptées et compliquées pour les joueurs avancés, en les transposant par exemple sur de grands terrains. Diverses formes de jeu et de tournoi sont également présentées.

Thème du mois

- [Beach-volley](#) (pdf)

Moyens didactiques

- Aspects méthodologiques
- Règles
- Technique: Topspin-drive, poke shot et tomahawk
- Jeu «deux contre deux»: Construction du point
- Jeu «deux contre deux»: Défense
- Alternatives au «deux contre deux»

Exercices

- Echauffement
- Topspin-drive, poke shot et tomahawk
- Développement du jeu
- Forme de jeu
- Formes de tournoi

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO