

Cahier pratique 20: Beach volleyball

Le beach volleyball poursuit son ascension fulgurante auprès des jeunes. Attrayant, il n'en demeure pas moins très exigeant sur les plans conditionnel, technique et tactique. Pour vous en convaincre, plongez dans ce cahier.

Considéré il y a quinze 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? Ce cahier pratique propose des idées de jeux et d'exercices destinées à faciliter la préparation de leçons.

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. 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

Les exercices d'échauffement se font si possible avec le ballon. Les premières pages offrent des exemples de mises en train ludiques. Plus loin, vous trouverez des propositions pour améliorer les facteurs de condition physique indispensables à la pratique du jeu sur sable.

Vitesse de déplacement et sauts tiendront la vedette aux pages 6 et 7. Débutants, avancés et experts trouveront dès la page 8 des exercices adaptés à leur niveau pour qu'ils puissent progresser régulièrement et se fixer de nouveaux objectifs.

[Cahier pratique 20: Beach volleyball](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO