

Beach-volley: Hop, dans le sable!

Le beach-volley est très populaire dans les clubs et les écoles. Il figure même au programme de la plupart des plans d'étude et des journées sportives. Protection solaire et lunettes de soleil appartiennent à la panoplie du beach-volleyeur. L'enseignant pensera à emporter la crème solaire sur le terrain.



Grâce à des exercices progressifs, le beach-volley peut être judicieusement introduit dans les cours d'éducation physique. De bonnes bases techniques sont indispensables pour garantir un certain plaisir au beach-volley. Elles peuvent être entraînées en salle en guise de préparation.

Notions indispensables

- [Règles](#)
- [Principales différences avec le volleyball](#) (pdf)
- [Aspects méthodologiques](#)
- [Technique](#)

Exercices

- [Echauffement](#)
- [Jeu «deux contre deux»: Construction du point](#)
- [Jeu «deux contre deux»: Défense](#)
- [Développement du jeu](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO