

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	48 (1991)
Heft:	11
Artikel:	Volleyball : initiation aux habiletés fondamentales : démarches préalables
Autor:	Boucherin, Jean-Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997794

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Volleyball: initiation aux habiletés fondamentales

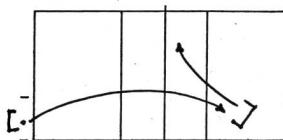
Démarches préalables

Jean-Pierre Boucherin, chef de la branche sportive

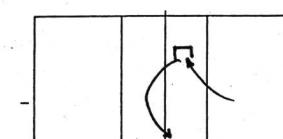
Volleyball! Volleyball?

Pas moins de 178 fédérations nationales...
Plus de 100 000 000 de licenciés...
Sport d'équipe jeune et dynamique!
Sport fascinant mais astreignant!
Sport riche en conflits!
Sport de perception et d'anticipation!
Sport ouvert à l'action pédagogique!
Jeu pour tous et sport de champions!

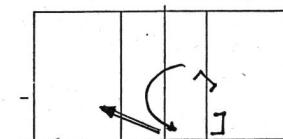
- Service
- Réception



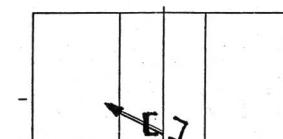
- Construction



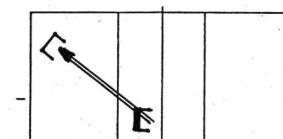
- Attaque
- Soutien



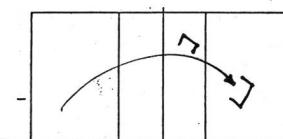
- Attaque
- Block



- Block
- Défense



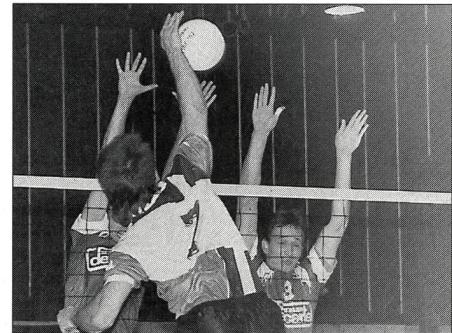
- Relance



Postulats

L'initiation et l'entraînement des habiletés fondamentales doivent être conçus en fonction des trois finalités propres au volleyball, à savoir:

- Empêcher le ballon de toucher le sol dans son camp;
- Lever le ballon «haut», le conserver pour le distribuer dans son camp;
- Envoyer le ballon par-dessus le filet de telle sorte qu'il touche le sol (cible) défendu par l'adversaire.

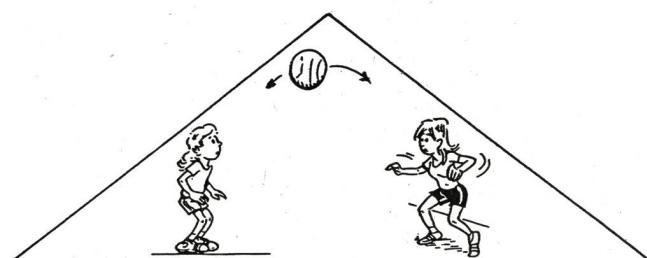


Trois conditions préalables

L'apprentissage des habiletés fondamentales et de toutes les actions motrices est directement lié aux trois paramètres suivants:

Ballon

- Le localiser
- Apprécier sa trajectoire
- Le maîtriser



Moi

- Connaître mon corps
- Savoir «où» et «comment» je suis
- Maîtriser mes mouvements

Partenaire/Adversaire

- Jouer «avec» mon partenaire
- Jouer «contre» mon adversaire
- Communiquer

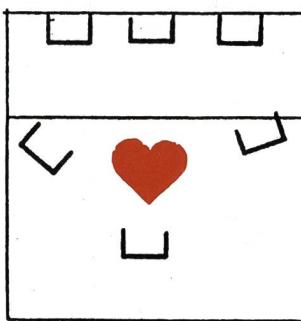
Moyens et objectifs

L'élaboration et l'exécution de chaque habileté fondamentale se font selon les quatre phases suivantes:

- Position de départ
- Déplacement
- Manipulation du ballon
- Liaison avec l'action suivante

Pour schématiser l'exécution d'une habileté, on peut envisager de la structurer, elle aussi, en trois phases chronologiques:

- tout le corps est orienté vers le centre de l'action, comme pour protéger le cœur de l'équipe.



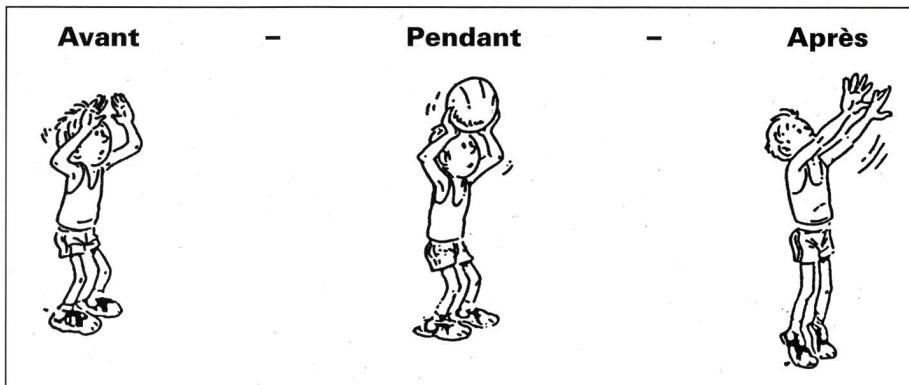
- Amortir le ballon qui arrive violemment; le transmettre au partenaire en lui imprimant une vitesse optimale
- Accélérer la vitesse du ballon sur la trajectoire en le frappant en direction du sol de l'adversaire.

Après

Transition – Liaison avec l'action suivante

Objectifs:

- Poursuivre l'action
- Revenir à l'ancienne position de départ ou en adopter une nouvelle le cas échéant.



Avant

Position de départ:

Selon des consignes tactiques et personnelles.

Objectifs:

Préparer tout ce qui peut l'être avant les premières réalisations:

- Comportement prédynamique – Communication
- Stimulation de l'attention
- Prise d'information, traitement, solution mentale pour programmer une anticipation.

Déplacement:

En fonction:

- de la trajectoire du ballon
- du partenaire
- de l'adversaire

Objectif:

 (voir illustration ci-contre)

- Placement du corps:
 - sous le ballon
 - derrière le ballon.
- Arrêt en position équilibrée:
 - petit bond avec arrêt simultané sur les deux pieds plus ou moins écartés, ou
 - un pied après l'autre, plus ou moins écartés (tac-tac)
 - avec orientation: appréciation du positionnement, de l'attitude, de la préparation des segments (bras et jambes)

Pendant

Manipulation:

Rechercher le contact: ballon, avant-bras ou mains, corps à l'arrêt, pieds au sol ou corps en suspension, au point mort.

Objectif:

- Transmettre le ballon selon des trajectoires optimales et des angles adéquats (direction et hauteur)

Méthodologie

Ne jamais oublier que le plus important n'est pas l'apprentissage analytique ou le perfectionnement clinique d'une habileté fondamentale, mais bien l'entraînement des mille et une manières de l'adapter, de la modeler et de s'en servir pour concrétiser une pensée tactique, un comportement, un objectif propre à chaque situation de jeu.

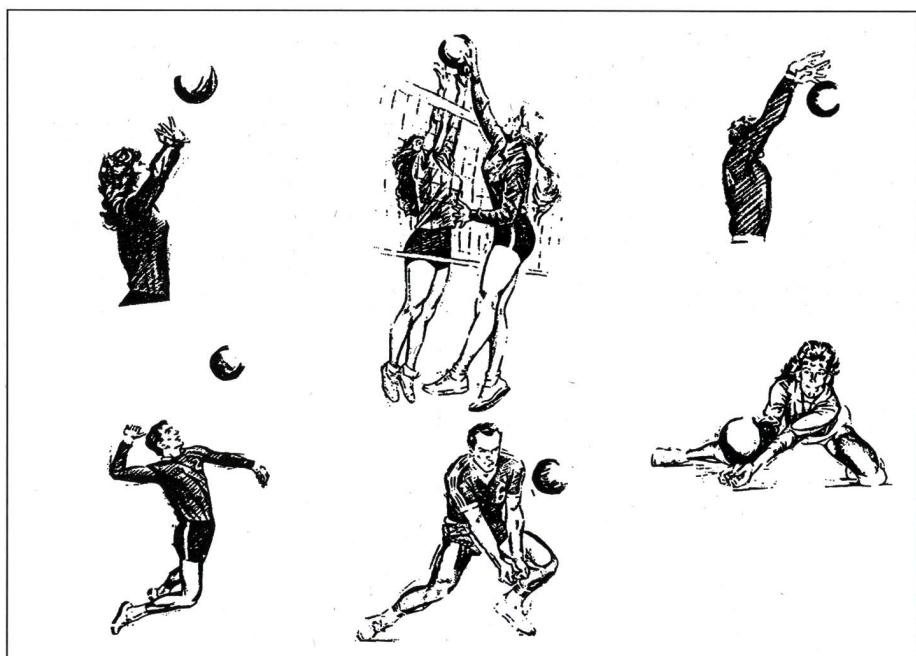
A cet effet, il paraît bon de se référer au manuel du moniteur J+S pour dispenser des entraînements:

- De la forme globale...

Approche selon une activité ludique collective

- ... vers la forme analytique...

Travail fragmenté des habiletés fondamentales en portant un accent bien déterminé à l'aide des «exercices-laboratoire»



- ... et retour à la forme globale

Application des fondamentaux dans des situations se rapprochant progressivement de la compétition, en mettant toujours en évidence un ou plusieurs accents à l'aide des «exercices d'application» et des «exercices de situation».

Conclusion... ou bases de départ!

Voici quelques idées relatives à des exercices d'application et de situation et ayant pour but d'adapter et de modérer les habiletés fondamentales.

Attention: Toujours imposer un ou deux accents bien précis!

Peu de joueurs bénéficient d'un véritable instinct du jeu! Il faut donc l'éveiller et l'entraîner!

Exercices d'application et de situation

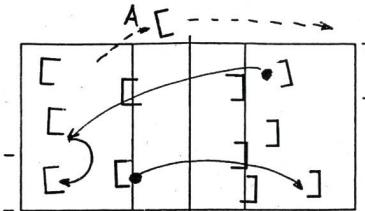
Exercice 1 (échauffement): Ballon par-dessus le filet

Par équipes: 4 à 7 joueurs – 2 ballons.

Expédier, en le frappant, le ballon dans le camp adverse; le réceptionner par manchette d'une ou des deux mains (ou du poing) pour le transmettre à un partenaire qui s'en saisit; de cet endroit, il le frappe en direction du camp adverse.

Le joueur qui commet une faute exécute un tour de terrain.

Accent: Prise d'informations – Communication – Décision: qui va jouer le ballon?



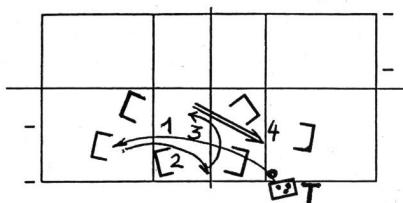
Exercice 2 (échauffement): Jeu avec l'adversaire

3 contre 3: l'entraîneur, lors de chaque faute, lance un ballon «facile» à l'emplacement de la faute; puis: manchette – passe – attaque, pieds au sol, ou passe à deux mains de l'autre côté (stade de l'initiation).

Objectif: le ballon doit franchir le filet à six reprises sans faute (trois fois de chaque côté) – Après chaque phase réussie, on procède à une rotation.

On peut aussi introduire des tâches supplémentaires: tous les joueurs de l'équipe se donnent la main, vont toucher la ligne de fond, etc.

Accent: Arrêt derrière ou sous le ballon avant d'exécuter l'habileté fondamentale.

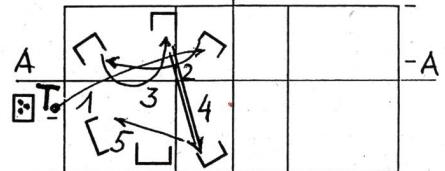


Exercice 3: Jeu avec un filet imaginaire

La ligne «A» représente un filet imaginaire. L'entraîneur lance (ou frappe) un ballon en direction d'un joueur: défense – construction – attaque pieds au sol sur les adversaires.

Objectif: six attaques réussies.

Accent: Cri – Retour au point de départ après chaque attaque.

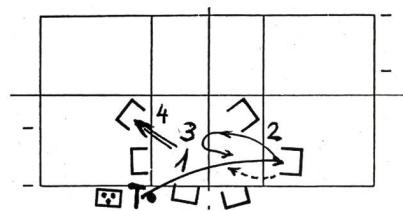


Exercice 4: Jeu pour «durer» le plus longtemps

2 contre 2: règles normales.

Celui qui commet une faute cède sa place au partenaire qui attend à l'extérieur du terrain; le fautif frappe la main du partenaire qui entre, sprinte pour aller chercher un ballon «perdu», le dépose à la «réserve» et se tient prêt à rentrer en jeu. L'entraîneur continue à lancer les ballons.

Accent: Préparation des bras (bras gauche, lors de l'élévation, pour l'attaquant), avant chaque habileté fondamentale.



Exercice 5: Jeu contre le mur

«A» attaque, pieds au sol, contre le mur; «B» réceptionne, puis passe à «P» qui passe à son tour à «A». L'attaque peut recommencer.

Objectif: réussir six attaques.

Accent: Position équilibrée et orientée du corps avant l'exécution de chaque habileté fondamentale.

