

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	50 (1993)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Structures et adaptation des exercices progressifs en volleyball
<b>Autor:</b>	Boucherin, Jean-Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998100">https://doi.org/10.5169/seals-998100</a>

### 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

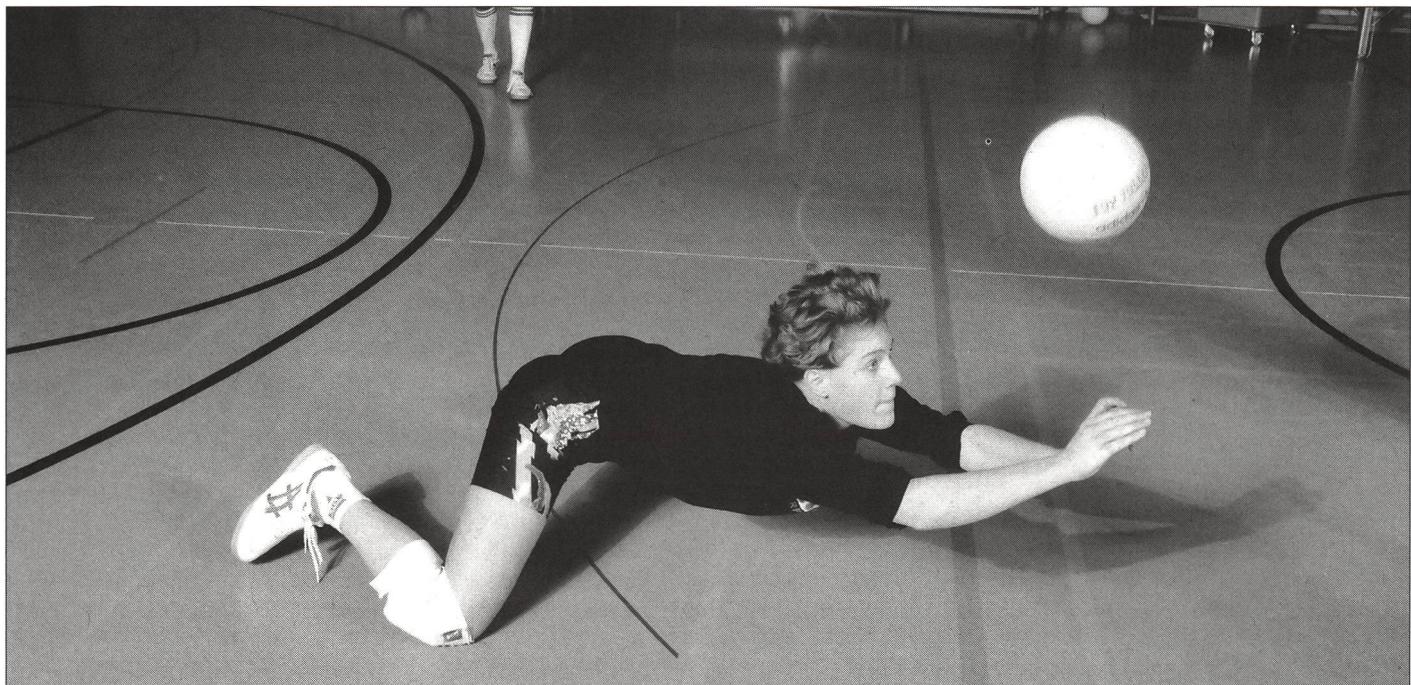
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.01.2026

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



## Structures et adaptation des exercices progressifs en volleyball

Jean-Pierre Boucherin, chef de la branche sportive J+S Volleyball, EFSM

«Chaque entraîneur a commencé par cent exercices pour n'en garder, avec l'expérience, que vingt qu'il sait varier et adapter selon les besoins.»

### Introduction

Lors de l'évaluation des cours d'entraîneurs, on peut remarquer que l'intérêt des participants concerne des secteurs très divers:

- volleyball féminin et masculin
- volleyball récréatif et volleyball de compétition
- évolution du volleyball scolaire au mini-volley de compétition
- évolution du volleyball du débutant au champion
- beach volley
- etc.

Compte tenu de l'envergure de cet éventail, il est impossible d'offrir un

échantillon spécifique conforme aux désirs et aux besoins de chacun.

Notre ambition est donc plutôt d'exposer la façon dont chaque entraîneur:

- Peut améliorer une habileté motrice, non pas en partant d'un exercice type qu'il est possible de servir à toutes les sauces, mais bien en élaborant une série d'*exercices progressifs rationnels* en fonction d'un objectif déterminé;
- Peut développer les structures d'un exercice progressif ou dégressif dans le sens des difficultés, tout en tenant compte:
  - de certains principes pédagogiques de base
  - des besoins et des compétences de ses joueurs
  - des situations spécifiques du volleyball.

### Les exercices progressifs

Un exercice est une chose qui vit, qui évolue, qui se développe et qui, sou-

vent, meurt pour ne plus être à la mode. Il est possible d'en dire autant des *exercices progressifs* appelés, aussi, *exercices ouverts* (M. Genson) ou *exercices évolutifs* (G.-A. Carrel).

### Définition

Une suite d'exercices progressifs permet d'enseigner la tâche proposée en allant:

- de la forme la plus simple à la plus complexe
- de l'analytique au global
- d'un comportement de base élémentaire à la spécialisation (selon les situations tactiques)
- de l'intention dans la recherche des causes de la faute au développement maximal de la performance.

Dans cette idée d'évolution progressive, nous sommes convenus des appellations suivantes, tout en tenant compte du fait qu'il est parfois difficile de différencier avec précision les catégories d'exercices:

- l'exercice laboratoire (EL)
- l'exercice d'application (EA)
- l'exercice de situation (ES)
- l'exercice tactique (ET)

Ainsi, lors de l'élaboration des macro-cycles d'entraînement, surtout en phase de préparation, il est possible de mettre un objectif principal en évidence au travers d'une suite d'exercices progressifs, en l'occurrence la famille «attaque-défense».

## L'exercice laboratoire (EL)

- L'exercice laboratoire consiste à simplifier une situation de jeu à l'extrême pour permettre une *répétition gestuelle* (kinesthésique) avec recherche absolue de la qualité d'exécution, et ceci dans le but:
- d'introduire *analytiquement* un mouvement (passe contre un mur: préparation des mains)
  - d'acquérir des *automatismes* bien délimités (élan pour le smash: toujours gauche – droite – gauche)
  - de *corriger* un geste ou un mouvement parasite (mouvement imparfait lors de la finition d'un smash – exercice au mur: smasher bras tendu, sol – mur, en accentuant le fouetté du poignet).

### Caractéristiques

- N'introduire qu'un seul accent (mouvement du poignet par exemple);
- Simplifier les tâches:
  - prise d'information (perception connue, exigeant toujours la même réponse motrice)
  - trajectoire du ballon (facile, adaptée)
  - déplacements (connus, courts, simples)
  - manipulation (toucher du ballon connu à l'avance);
- Procéder à une exécution lente, surtout au début:
  - laisser le temps nécessaire à l'intériorisation (réflexion), à la rétroaction (feed-back) et à la concentration;
- Procéder à une exécution plus rapide, mais toujours précise et propre ainsi à créer insensiblement un automatisme gestuel:
  - éviter les comportements de situation stressants
  - exiger un nombre élevé de répétitions.

## L'exercice d'application (EA)

L'exercice d'application consiste à développer progressivement, par des actions transitoires, l'exercice laboratoire de telle sorte à l'amener vers des situations de jeu très simplifiées et diversifiées.

Ainsi appliqué, l'exercice laboratoire va permettre:

- De concevoir le *perfectionnement* ou la *stabilisation* d'un mouvement selon des formes plus complexes;
- De découvrir graduellement les *événements* qui se passent avant et/ou après la *manipulation*;
- D'introduire des *facteurs d'engagement psychiques et de stress temporels*;

- D'insister spécialement sur une *exécution de bonne qualité de l'accent (des accents) déterminé(s)*.

### Caractéristiques

- Introduire, simultanément ou consécutivement, deux ou trois accents (la passe avec arrêt pied gauche et pied droit en avant, plus préparation des mains et soutien par exemple);
- Prévoir des variantes (le défenseur reçoit des ballons de gauche, de droite, de l'avant, de l'arrière par exemple);
- Introduire les notions de réaction et de vitesse, mais d'une manière progressive pour ne pas nuire à la qualité de l'exécution et du résultat (défendre plusieurs ballons par exemple);
- Exiger d'obtenir absolument le résultat qui a été convenu à l'avance et qui est connu de tous;
- Mettre en évidence les deux derniers points, pour créer un climat de tension et de comportement stressant;
- Créer des combinaisons de deux ou trois habiletés motrices logiques;
- S'approcher insensiblement de l'*«exercice de situation»* en créant des «mini-situations» d'entraînement proches du jeu.

L'élaboration de ces mini-situations devrait répondre à certains critères proches de situations de jeu authentiques. Il convient alors de penser aux points suivants:

- *Enchaînement logique des différentes actions motrices*: respecter une certaine chronologie de ces multiples actions, telles qu'elles se présentent habituellement dans le cadre d'une compétition.
- *Trajectoire des ballons*: l'entraînement de chaque habileté fondamentale exige des trajectoires spécifiques possédant des caractéristiques précises, et ceci aussi bien s'il s'agit de ballons qui arrivent sur le joueur, que s'il s'agit de trajectoires résultant de la manipulation du joueur (ballon qui doit absolument provenir du camp adverse lors de l'entraînement des réceptions de service par exemple).

- *Charges psychiques et physiques*: mise en évidence des capacités émotionnelles et de condition physique proches de celles de la situation de jeu (exercice de psychotension à réussir absolument sous peine d'être obligé de recommencer au début par exemple).
- *Tâches et actions motrices supplémentaires avant, pendant et après l'exécution d'une habileté*: augmenter la quantité et la complexité des informations à détecter, et introduire des actions motrices pour accroître les charges liées aux facteurs de la condition physique (roulade en avant, toucher une ligne et revenir avant une défense par exemple).

- *Règlement*: respecter l'esprit des règles (comportement du joueur, au service, avant le coup de sifflet de l'arbitre, et durant les cinq secondes qui suivent par exemple).

- *Déférence dans les rôles de partenaire et de défenseur*: apprendre à distinguer l'adversaire du partenaire (lors d'un exercice à trois, un joueur attaque alors que les deux autres défendent par exemple: celui qui attaque se comporte *en adversaire* et ne doit donc pas avoir peur de «faire mal»; les deux défenseurs, eux, agissent en *partenaires*: ils apprennent à s'entraider, à se décider, à prendre leurs responsabilités).

## L'exercice de situation (ES)

L'exercice de situation consiste à reproduire, justement, une situation de jeu authentique sous une forme simplifiée et isolée. Il sollicite en général l'engagement de 3 à 5 joueurs qui étudient et entraînent différentes solutions selon des accents précis (habiletés techniques, tactique collective) dans une situation de jeu bien déterminée. Il s'agit, en fait, d'une suite logique d'exercices (ou «exercice complexe») faisant appel aux éléments suivants:

- *Entraînement et stabilisation* de toutes les habiletés motrices;
- *Contrôle du comportement* (attention: tenir compte de la prise d'information, du traitement de l'information et de l'anticipation);
- *Liaison des actions motrices* dans un ordre chronologique: avant, pendant et après;
- *Evaluation du résultat* face à des adversaires plus ou moins agressifs;
- *Entente et coopération* entre deux ou trois partenaires.

## L'exercice tactique (ET)

L'exercice tactique, tel la finition d'une mosaïque, consiste à entraîner, avec une équipe de 6 joueurs, certains éléments psychomoteurs bien déterminés et déjà étudiés, selon les structures précédentes, sous des formes adaptées de compétition comme, par exemple, le jeu de transition (stratégie visuelle des trois joueurs au block, ou relations block-défense, ou combinaisons d'attaque).

\*

Cette forme d'entraînement ferme la boucle: global – analytique – global. L'exercice tactique permet de contrôler et de corriger l'évolution du comportement personnel de chaque joueur dans diverses situations de jeu très proches de la compétition.

## Entraînement type

L'exemple qui suit présente en fait matière à plusieurs entraînements, un ou deux microcycle(s) d'une équipe de niveau supérieur.

### Période de préparation:

Mai-juin.

### Thèmes:

L'arrière-défense: comportement des joueurs aux postes 1, 6 et 5.

### Condition physique:

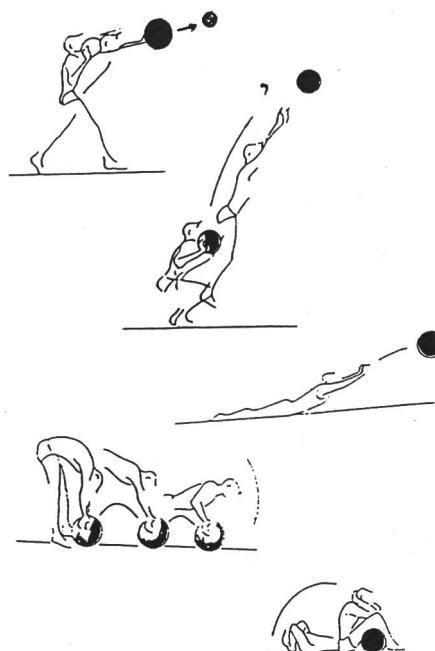
Cinq exercices (voir dessins) avec un ballon lourd pour deux joueurs: 4 séries de 5 exercices à 12 répétitions chacun.

### Objectif:

Agir sur un meilleur comportement du défenseur dans le but de permettre une construction optimale (en difficulté, il lève le ballon à une hauteur de 5 mètres environ sur le milieu de la ligne des 3 mètres).

### Accents de base:

La séance d'entraînement va comprendre 4 accents de base répartis selon le



Il permet surtout d'illustrer le développement théorique qui vient d'être présenté (structure des exercices progressifs: EL – EA – ES – ET).

principe <avant – pendant – après>:

- Position de départ: comportement du joueur
- Déplacement: appuis – orientation
- Qualité de la trajectoire du ballon défendu par le joueur
- Déplacement après avoir touché le ballon.

### Abréviations:

A = Accent – V = Variante – T = Entraineur

EL = Exercice laboratoire

EA = Exercice d'application

ES = Exercice de situation

ET = Exercice tactique.

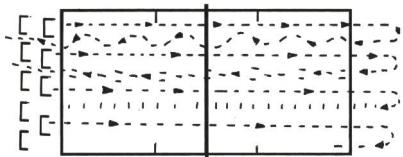
### Remarque:

Tout en leur laissant leurs accents, leurs objectifs et l'esprit qui les imprègnent, l'entraîneur devrait être capable d'adapter les exercices au niveau de son équipe.

## Séance d'entraînement

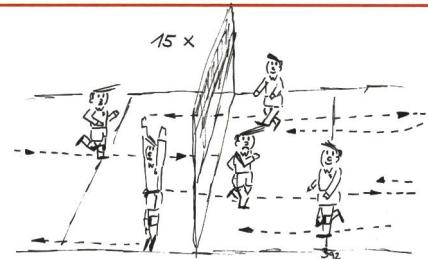
### Echauffement

1

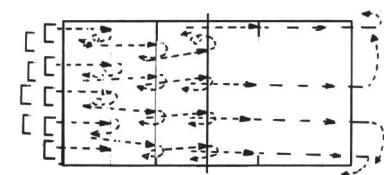


Par vagues: se déplacer dans le sens de la longueur et revenir en variant sa façon de courir.

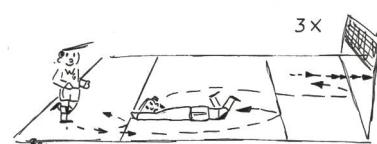
Exemple: courir à reculons de côté, en position accroupie, etc. (15 parcours).



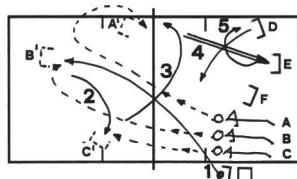
2



Par vagues: départ de la ligne de fond: toucher une ligne tous les 3 mètres, puis plonger vers l'arrière; dès la ligne médiane, sprinter sur 3 mètres.



3



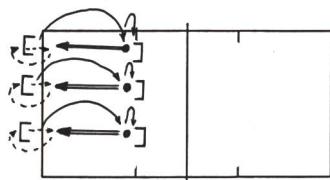
**A** = Présentation de l'objectif principal allant du global à l'analytique.

T frappe sur le ballon pour donner le départ; il exécute alors un service de l'autre côté du filet. Les 3 joueurs A, B, C récupèrent le ballon, construisent et attaquent en direction des 3 joueurs D, E, F. L'exercice se poursuit ainsi à 3 x 3 jusqu'à ce que le ballon tombe au sol (changement).



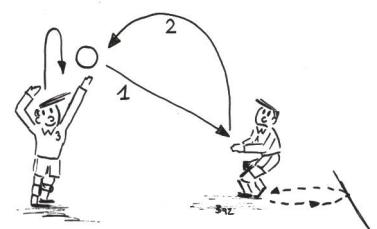
### Partie principale

4

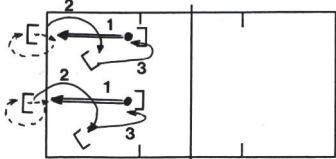


**EL A** = Position de départ, déplacement et arrêt derrière le ballon, retour.

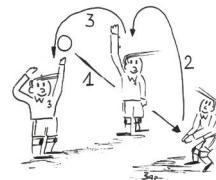
Attaquer avec précision le défenseur en position sur la ligne de fond; exécuter une manchette pour redonner le ballon; auto-passe intermédiaire et nouvelle attaque; ballon levé à 5 mètres; revenir au point de départ.



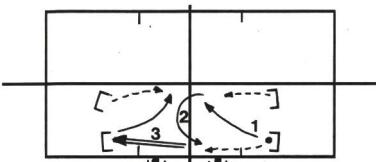
5

**EA**

Même chose que l'exercice 4, mais avec un troisième joueur sur la droite du défenseur qui reçoit le ballon de celui-ci et le transmet à l'attaquant.



6

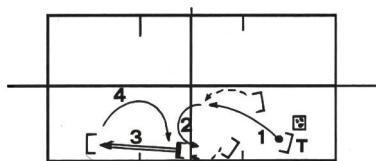


**A** = *Psychotension: réussir au moins dix passages par-dessus le filet.*

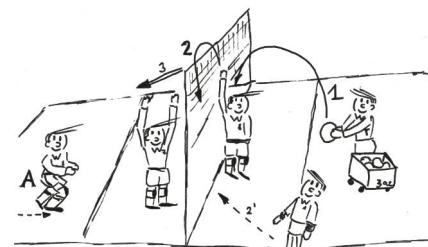
Continuer à tenir compte des 4 accents de base: jouer à  $2 \times 2$  avec 2 autres joueurs à l'extérieur du terrain et en possession d'un ballon chacun: défense – construction – attaque. Si un joueur commet une faute en défense ou ne respecte pas un accent, il court toucher le mur d'en face. Sa place est prise par un remplaçant qui lance le ballon à l'équipe adverse avant de pénétrer sur le terrain, et ainsi de suite.



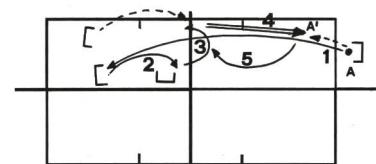
7



T transmet le ballon au passeur, qui fait attaquer en position 4; ce dernier attaque la ligne; un joueur effectue le block sans agressivité; le défenseur construit sur le bloqueur et le jeu continue.

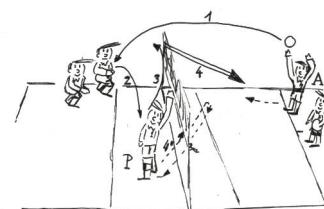


8

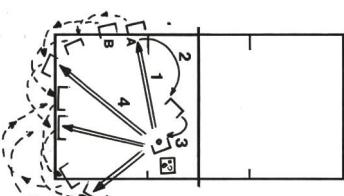


**EA A** = *Stratégie visuelle pour le joueur A.*

Défense de A combinée avec service-réception; service exécuté sur B ou C; construction, attaque sur A qui construit sur P; ce dernier passe dans l'autre camp; passe aux 3 mètres sur P; attaque de A qui retourne en défense; le jeu continue.

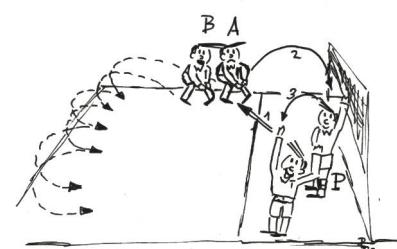


9

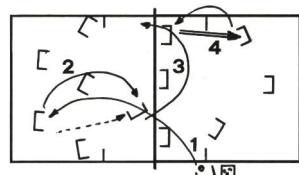


**ES A** = *Psychotension: construire sur P qui donne à T; retourner à la position de départ en cas de faute (petite diagonale).*

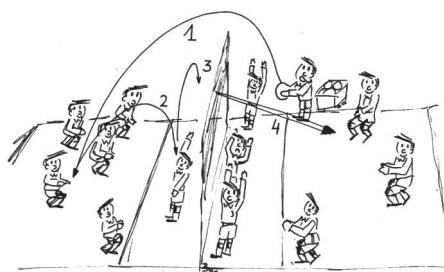
T attaque sur A et B qui, après chaque défense, se déplacent pour exécuter 8 nouvelles défenses: petite diagonale – grande diagonale – centre – ligne; deux fois et retour.



10

**ET**

Jeu de transition sur relance; le block se forme mais ne saute pas; continuer d'appliquer les accents de base.

**Retour au calme**

- Réussir 20 services
- Enlever les chaussures et courir pendant trois minutes
- Exécuter des exercices de stretching et de suspension. ■