

# Thème 1: échauffement

Tout sportif et toute sportive devrait préparer son corps à l'effort. Dans cette préparation – l'échauffement – nous opérons la distinction entre l'échauffement général et l'échauffement spécifique. L'échauffement devrait être adapté à chaque discipline sportive. En l'occurrence, nous nous attacherons à préparer le corps aux situations propres au volleyball.

En volleyball, le programme général d'échauffement commence par une course légère, qui a les effets suivants:

- augmentation de la température du corps
- stimulation du système cardio-vasculaire
- sécrétion d'hormones favorisant la performance
- accroissement de la vitesse de contraction de la musculature et préparation à l'activité musculaire
- lubrification des articulations
- amélioration de l'irrigation sanguine du système artériel
- amélioration de la coordination
- amélioration de la perception et du potentiel d'apprentissage et de performance

Dans la deuxième phase de l'échauffement général, l'accent est mis sur

des courses et des sauts propres au volleyball, dans les limites du terrain. Cela permet pour ainsi de «programmer» le cerveau en fonction des dimensions de l'aire de jeu.

Vient ensuite la phase spécifique, qui sert à échauffer et à mettre en branle les groupes musculaires sollicités par le volleyball, ainsi qu'à activer les schémas de coordination conformément aux exigences de l'entraînement qui va suivre.

Les exercices présentés sont spécialement conçus pour le volleyball. Ils constituent une bonne base. Vous pouvez découvrir d'autres exemples d'exercices dans les ateliers et les cours pratiques.

## 1. Échauffement général

### a) Mouvements généraux de décontraction (1)

Mouvements relâchés, comme balancer des bras et des jambes



Balancer et non tourner

### b) Course d'échauffement

3 à 5 minutes de course générale d'échauffement

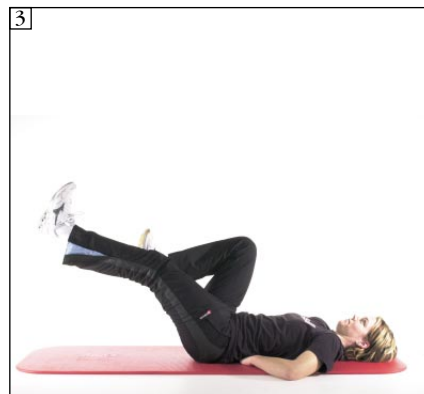
c) Préparation de la coordination et mobilisation progressive pour une stabilisation active:

La balance (2)



Stabilisation active de la jambe et du pied  
Contrôle de la posture statique du bassin, du tronc et de la ceinture scapulaire

Stabilisation du tronc en position couchée (3)



Mouvement alterné des jambes.  
Les mains contrôlent la position du dos (pas de cambrure!)

Stabilisation en appui facial (4)  
Exercice statique (forme simple)



Coudes fléchis – Épaules stabilisées – Tête horizontale – Genoux fléchis – Bassin et dos stables (pas de cambrure)

Sur les genoux (5)

Exercice statique (forme simple)



Tronc incliné tout en stabilisant le dos  
Bras tendus au-dessus de la tête  
Avec charge: ballon de volley ou médecine-ball

Flexion des genoux en fente (6)



Poids sur le pied avant – Rotule orientée vers l'avant – Mouvement lent de flexion-extension des genoux – Contrôler et stabiliser le bassin et le tronc tout au long de l'exercice

Exercices statiques (2, 4, 5): maintenir la position correcte pendant 20 à 30 secondes, 3 à 4 répétitions avec pauses intermédiaires.

Exercices dynamiques (1, 3, 6): 8 à 10 répétitions.

## 2. Échauffement spécifique

Débuter les exercices à moyenne intensité, puis monter en régime jusqu'à l'intensité maximale (vitesse de course, hauteur des sauts, force du lancer etc.): 5 secondes d'activité, 20 à 30 secondes de pause, 5 à 15 répétitions.

a) Préparation à la course et au saut

*École de course:* en tirant les genoux,

en tirant les talons, latéralement sur une ligne, simulation des courses sur le terrain de volleyball.

*École de saut:* à partir de la position mi-fléchie, sur une jambe, mais aussi et surtout simulation d'attaques et de bloc

b) Préparation à la frappe et à la passe

Exercices avec de petites charges ou ballons; exercices de lancer avec un

ballon de volleyball ou un médecine-ball léger (1 à 2 kg).

c) Préparation avec ballon

La dernière partie de l'échauffement spécifique sert à assurer la transition vers la partie principale de l'entraînement: préparation avec ballon de volleyball et utilisant les techniques propre à la discipline (passe, défense etc.).