

# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



*AU TRAVERS DE CES FICHES,  
VOUS TROUVEREZ :*

- ✓ Quelques clés pour bien baliser l'échauffement
- ✓ Quelques propositions d'échauffement sans ballon
- ✓ Quelques propositions d'échauffement avec ballon
- ✓ Quelques propositions de renforcement musculaire

## QUATRE CLÉS IMPORTANTES

**CLÉ 1 :**  
L'échauffement est un temps de transition entre l'activité quotidienne et l'activité sportive.

**CLÉ 2 :**  
Il doit être progressif, varié, ludique, en musique (éventuellement) et doit permettre une entrée dans la séance rapidement.



**CLÉ 3 :**  
Être inventif et proscrire les traditionnels tours de terrain en « courant ».

**CLÉ 4 :**  
L'animateur doit en être le pilote, le régulateur, et vérifie que les situations proposées sont réalisées.

# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 1. ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR LE JEU

### FAMILLE

Échauffement  
miroir

### EFFECTIF

Collectif

### BOÎTE À OUTILS

1 sono



### Consignes de réalisation :



FONCTIONNEMENT EN MIROIR  
(L'ANIMATEUR FAIT FACE AU GROUPE),  
OU EN CERCLE



GESTUELLES DE VOLLEY (MANCHETTE,  
CONTRE, PLONGEON, ETC.)



ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE ET  
CARDIO-RESPIRATOIRE,  
SUR FOND MUSICAL



MOBILISATIONS ARTICULAIRES AUTOUR  
D'EXERCICES DE CARDIO-TRAINING



COMBINAISON DE MOBILISATIONS  
ARTICULAIRES (FLEXIONS-EXTENSIONS,  
ROTATIONS, CERCLES DE BRAS, FENTES  
LATÉRALES POUR TOUCHER LE PIED  
OPPOSÉ, TORSIONS AU SOL, ETC.)



EXERCICES DE RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE (GAINAGE DYNAMIQUE,  
MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS...)



AUGMENTATION PROGRESSIVE  
DU RYTHME



DÉPLACEMENTS VARIÉS (PAS CHASSÉS,  
MONTÉES DE GENOUX, TALONS-FESSES  
MULTIDIRECTIONNELS...)

### Remarque :

Porter attention au positionnement de départ, en prenant garde à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre les pratiquants et qu'ils soient à distance des murs, poteaux et autres éléments de l'environnement.

### Variable :

Fonctionnement par paire. Un pratiquant guide, l'autre reproduit en miroir.

# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 2. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR UNE SOLLICITATION CARDIO VASCULAIRE

### FAMILLE

Échauffement  
parcours moteur

### EFFECTIF

Collectif

### BOÎTE À OUTILS

6 plots, échelle de rythme,  
couvelles, matériel de  
renforcement musculaire  
(élastique, coussin d'équilibre,  
médecine ball, etc...)

### Consignes de réalisation



MATÉRIALISER UN PARCOURS MOTEUR SUR LE POURTOUR ET À L'INTÉRIEUR DU TERRAIN DE VOLLEY, À L'AIDE DE COUPELLES, TAPIS, BANCs, CERCEAUX, ÉCHELLES DE RYTHME...



ALTERNER DES ATELIERS DE DÉPLACEMENTS VARIÉS, SLALOMS, DÉPLACEMENTS SPÉCIFIQUES VOLLEY, MOTRICITÉ SUR ÉCHELLE DE RYTHME, SAUTS VARIÉS, ÉQUILIBRES, GAINAGES, TIRAGES AVEC ÉLASTIQUES, LANCÉS DE MÉDECINE BALL...



AUGMENTATION PROGRESSIVE DU RYTHME

### Variables :

Travailler sous forme de circuit en veillant à la durée ou au nombre de répétitions de manière à ne pas créer d'embouteillage à l'arrivée sur les ateliers.

Travailler au temps par atelier, l'animateur régule les temps de rotations.

### Remarque :

Il est important de veiller à une entrée progressive dans l'activité, ainsi qu'à limiter les temps de coupure pour cause de surnombre en début d'atelier.

# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 3. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

Échauffement

EFFECTIF

1 + 1 / A et B

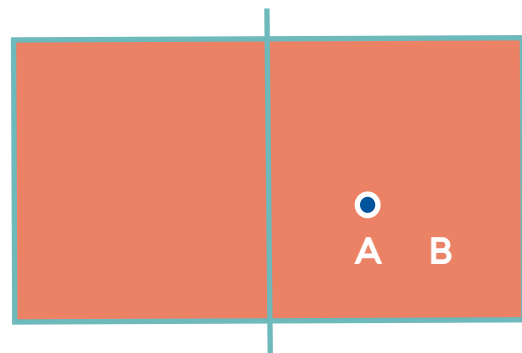
BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour deux

### Consignes de réalisation :



**A** LANCE LE BALLON PAR-DESSUS LE FILET VERS L'AUTRE CÔTÉ DU TERRAIN, ET DOIT LE RÉCUPÉRER AVANT LE SECOND REBOND ; IL LE RENVOIE SUR **B** ET VIENT SE PLACER DERRIÈRE **B**.



**B** FAIT LA MÊME CHOSE.

### Variable :

Le premier envoi se fait en passe.  
Le renvoi vers **B** se réalise par un contrôle et une passe.

### Remarque :

Préciser les distances d'évolution de manière à ce que les joueurs soient en situation de réussite.



# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 4. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

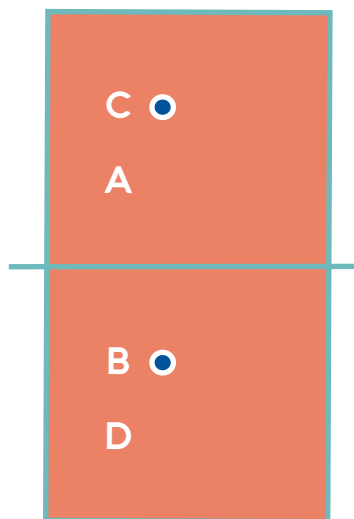
Échauffement

EFFECTIF

4 / A, B, C et D

BOÎTE À OUTILS

2 ballons pour quatre



Consignes de réalisation :

A ET B S'ÉCHANGENT LE BALLON EN LANCERS PAR-DESSOUS EN SE DÉPLAÇANT DE DROITE À GAUCHE, SOUS LE FILET EN POSITION FLÉCHIE ;



PENDANT CE TEMPS, C ET D S'ÉCHANGENT LE BALLON EN LANCER TYPE TOUCHE DE FOOTBALL; DÈS QUE C OU D N'A PAS LE BALLON, IL DOIT ALLER TOUCHER LE MUR DU FOND PAR EXEMPLE.



4 ÉCHANGES ET AB CHANGENT DE RÔLE AVEC CD.

Variables :

Les échanges entre A et B peuvent se faire en manchette.  
Les échanges entre C et D peuvent se faire en contrôle passe (attention à la distance entre les joueurs).

Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.



# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 5. ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

### FAMILLE

Échauffement

### EFFECTIF

4 / A, B, C et D

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour quatre,  
terrain de 3 mètres  
de large max



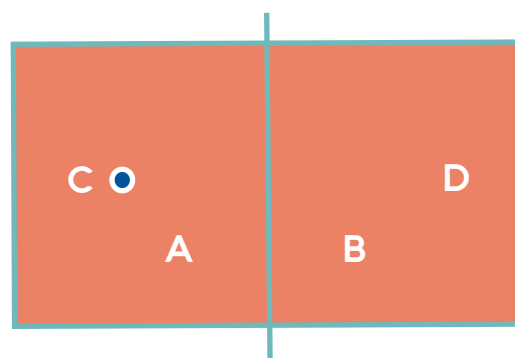
### Consignes de réalisation :



A ET C CONSTRUISENT « EN 3 TOUCHES »,  
DANS LES 3 MÈTRES. LE RENVOI VERS  
BD S'EFFECTUE EN PASSE.



LA RÉCEPTION CÔTÉ BD S'EFFECTUE EN  
ATTRAPER LANCER PUIS CONSTRUCTION  
EN 3 OU 4 TOUCHES ;  
LE NON RÉCEPTIONNEUR DEVIENT  
PASSEUR. SOIT LE PASSEUR FAIT UN  
CONTRÔLE AVANT SA PASSE VERS LE  
RÉCEPTIONNEUR, SOIT L'ATTAQUANT  
FAIT UN CONTRÔLE AVANT RENVOI VERS AC.  
PENDANT CE TEMPS, AC SONT SORTIS  
DU TERRAIN ET REVIENNENT SE PLACER  
DANS LES 3 MÈTRES POUR JOUER ....



### Variables :

Les échanges entre A et B peuvent  
se faire en manchette.  
Les échanges entre C et D peuvent  
se faire en contrôle passe (attention  
à la distance entre les joueurs).

### Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 6. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

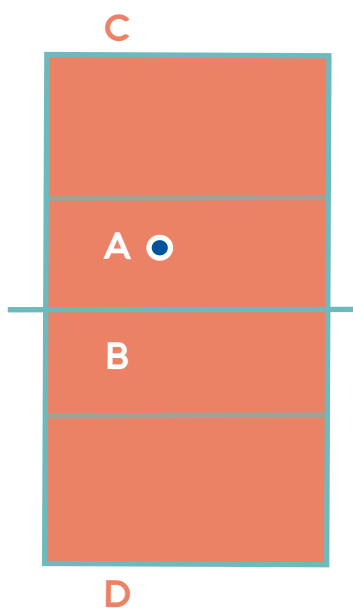
Échauffement

EFFECTIF

4 / A, B, C et D

BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour quatre,  
terrain de 3 mètres  
de large max



Consignes de réalisation :



DANS LES 3 MÈTRES, A CONTRÔLE ET PASSE SUR B ET VA TOUCHER LA LIGNE DE FOND, C RENTRE SUR LE TERRAIN QUAND A EST À SES CÔTÉS. B CONTRÔLE ET RENVOIE SUR C ...

Variables :

C peut rentrer quand B touche le ballon.  
Tout se joue en manchette.  
Contrôle en manchette et renvoie en passe  
ou inversement.

Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.



# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 7.1. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

Renforcement / Préparation physique générale



Squat

Pompes (sur les genoux ou pas)

Fente arrière

Duel face à face sur espace réduit : toucher la genouillère

Montées sur banc pieds joints ou poser un pied alternativement

Gainage araignée : face au sol, les 4 appuis écartés

Travail échelle de rythme

Equilibre sur un pied dans un cerceau : déplacer une coupelle à l'extérieur du cerceau





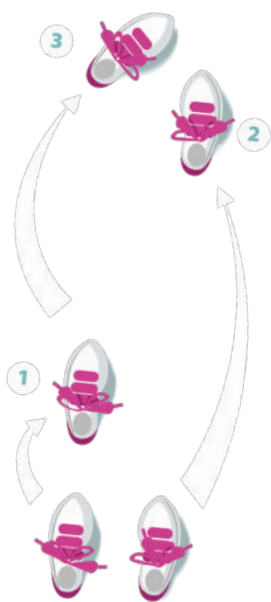
# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 7.2. ENTRER DANS LA SÉANCE PAR DES ACTIONS MOTRICES SPÉCIFIQUES

FAMILLE

Renforcement / Préparation physique générale



Fente  
arrière

Gainage

Chaise  
contre le mur  
15 secondes  
plus saut

Dos vers le sol,  
main en appui  
sur une chaise :  
flexion membres  
supérieurs

Pieds de chaque  
côté d'un banc,  
sauter pieds joints  
sur banc

Gainage  
« dorsaux »

Lancer  
médecine ball  
légère contre un  
mur type touche  
de football

Faire rouler  
1 cerceau,  
le rattraper et  
tourner autour



# ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT



## 7.3 EXPLICATIONS

✓ SUR CES DEUX FICHES DE RENFORCEMENT, IL EST NÉCESSAIRE DE RESPECTER :  
L'ALTERNANCE TEMPS DE TRAVAIL OU NOMBRE DE RÉPÉTITIONS ET LE TEMPS DE  
RÉCUPÉRATION, LE NOMBRE DE SÉRIE OU DE ROTATIONS, LA BONNE EXÉCUTION DES GESTES

✓ EN TERMES D'ORGANISATION, VEILLER À ALTERNER LES ATELIERS DE MANIÈRE À NE PAS  
SOLLICITER LES MÊMES GROUPES MUSCULAIRES OU TYPE D'EXERCICES CONSÉCUTIVEMENT

✓ EN TERMES DE GESTION DE L'ESPACE, CES SITUATIONS PEUVENT ÊTRE RÉPARTIES SUR UN  
TERRAIN, SUR UN SEUL CÔTÉ DU FILET, AUTOUR DU TERRAIN POUR LAISSER LA PLACE À DES  
SITUATIONS AVEC BALLONS...  
ELLES PEUVENT RESTER EN PLACE SUR UN CRÉNEAU OUVERT, POUR QUE CHAQUE PRATIQUANT  
PUISSE PASSER PAR CES ATELIERS AVANT DE RENTRER SUR LA PARTIE VOLLEY PAR EXEMPLE  
(PRÉVOIR DES FICHES DESCRIPTIVES...)

✓ EN TERMES DE GESTION DES EFFECTIFS, POSSIBILITÉ DE  
TRAVAILLER PAR PAIRE : UN TRAVAILLE, L'AUTRE RÉCUPÈRE /  
PAR TRIPLETTE, SUR 2 TYPES D'EXERCICES :  
DEUX TRAVAILLENT, UN RÉCUPÈRE...

