

Université d'Antananarivo

-----oOo-----

Ecole normale Supérieure

Département Education Physique et Sportive

Centre d'étude et des recherches en éducation physique et sportive

**ESSAI DE FORMATION DES JOUEURS
POLYVALENTS GRANDS GABARITS A
PARTIR DES QUALITES DE VOLLEYEUR
COMPLET**

MEMOIRE DE CAPEN

Présenté par : RANDRIANARISON Lordin Tata

Année : 2010

**UNIVERSITE D'ANTANANARIVO
ECOLE NORMALE SUPERIEURE
DEPARTEMENT EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**ESSAI DE FORMATION DES JOUEURS POLYVALENTS
GRANDS GABARITS A PARTIR DES QUALITES DE
VOLLEYEUR COMPLET**

MEMOIRE DE FIN D'ETUDE

Pour l'obtention du Certificat Aptitude Pédagogique de l'Ecole Normale

Supérieure(C.A.P.E.N)

Décret N° 93-394 du 20 juillet 1993

Présenté et soutenu publiquement le 02 juillet 2010

par :

Monsieur RANDRIANARISON Lordin Tata

Travaux dirigés par :

Monsieur RAFOLOMANANTSIATOSIKA Ravalitera

REMERCIEMENTS

**JE REMERCIE LE BON DIEU
CAR SANS SA BENEDICTION CE
TRAVAIL NE SERAIT JAMAIS
FAIT.**

NOUS AVONS L'AGREABLE DEVOIR DE REMERCIER TOUS CEUX QUI
ONT PERMIS, DE PRES OU LOIN, A LA REALISATION DE CE MEMOIRE.

A NOTRE PRESIDENT DU JURY,

Monsieur RAKOTONIAINA Jean Baptiste
Docteur en Anthropologie appliquée au sport
Maitre de conférences
Enseignant chercheur à l'ENS/EPS

NOUS ADRESSONS NOS VIFS REMERCIEMENTS ET NOTRE PROFONDE
RECONNAISSANCE

A NOTRE JUGE,

Monsieur RAJAONARISON Jean Prosper Andrianivo

Enseignant chercheur à l'ENS /EPS

Assistant d'enseignement supérieur et de recherche

Chef CER- ENS/EPS – Université d'Antananarivo

Directeur Technique National à la Fédération malgache d'Athlétisme

Conférencier de l'Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme (IAAF)

QUI A VOULU ACCEPTER DE JUGER NOTRE MODESTE TRAVAIL EN

DEPIT DE

SES NOMBREUSES PREOCCUPATIONS,

NOUS ADRESSONS NOTRE PROFONDE ET SINCERE GRATITUDE.

A NOTRE DIRECTEUR DE MEMOIRE,

MONSIEUR RAFOLOMANANTSIATOSIKA Ravalitera

PROFESSEUR CERTIFIE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE,

ENSEIGNANT PERMANENT AU C.E.R-E.P.S DE L'E.N.S

CHARGE DE COURS DE VOLLEY-BALL ET DE TENNIS AU C.E.R-E.P.S DE

L'E.N.S

DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL DE LA FEDERATION MALAGASY DE

TENNIS

RESPONSABLE DU DEVELOPPEMENT DU TENNIS A MADAGASCAR

PRESIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE T.A.F.I.T.A

QUI NOUS A DIRIGE ET QUI S'EST MONTRE UN PRECIEUX GUIDE DANS

NOS DEMARCHES

NOUS PRESENTONS NOS SINCERES REMERCIEMENTS ET NOTRE

PROFONDE RECONNAISSANCE.

QUE DIEU VOUS BENISSE TOUS !

- A Monsieur ANDRIANARIMANANA J.C Omer, Directeur de l'E.N.S Antananarivo ;
- A Monsieur RAKOTOMANGA Jean Clément Rahamefy, Chef de Département du C.E.R-E.P.S ;
- A Monsieur RAJAONARISON Jean Prosper, Chef C.E.R de l'E.N.S / E.P.S ;
- A Monsieur, le Docteur RAKOTONIAINA Jean Baptiste, parrain de notre promotion VAIKA ;
- A tous les professeurs, sans distinction de l'E.N.S ;
- A tous les responsables de l'administration ;
- A tous les étudiants de l'Ecole Normale Supérieure / Education Physique et Sportive ;
- A tous ceux qui, de loin ou de près, ont contribué à l'accomplissement de ce mémoire ;
- Aux responsables et entraîneurs du Club C.O.S.F.A ;
- Aux joueurs et joueuses de ce Club ;
- A mes amis.

Vous m'avez fait découvrir ce qu'est vraiment l'amitié

Un grand merci pour la promotion VAIKA

Votre soutien et notre solidarité pendant ces cinq longues années passées ensemble étaient la clé de notre réussite.

Nous exprimons notre sincère et profonde gratitude.

**TITRE : « ESSAI DE FORMATION DES JOUEURS POLYVALENTS
GRANDS GABARITS A PARTIR DES QUALITES DE VOLLEYEUR
COMPLET »**

RESUME

Maintenant dans le monde du sport, le gabarit des athlètes compte beaucoup. C'est le sport collectif qui est le plus influencé par ce critère morphologique. En regardant le volley-ball Malagasy, l' handicap de notre joueur est la taille ; alors que beaucoup de joueurs de grand gabarit pratiquent cette discipline, plusieurs d'entre eux ne sont pas aptes à jouer dans l'équipe nationale.

Ce problème peut être expliqué par plusieurs causes mais nous avons avancé que ce serait à cause de la méthode d'entraînement. Nous focalisons notre attention à la formation des joueurs de grand gabarit polyvalents par un diagnostic de leur faiblesse aux qualités de volleyeur complet pendant l'entraînement. L'interprétation et les discussions nous ont permis de vérifier l'hypothèse et d'avancer des suggestions. Alors une formation continue des entraîneurs encore en fonction est indispensable face à l'évolution incessante de cette discipline. Cela ne nous empêche pas d'ajouter d'autres suggestions pour rendre meilleur le résultat.

Mots clés :

Joueur grand gabarit - Polyvalent - Qualités de volleyeur complet

Nombre de pages :

Nombre de tableaux : 26

Nombre de figures : 02

Nombre de schémas : 01

Nom et adresse : RANDRIANARISON Lordin Tata

RAS / Ampahibe

Directeur de mémoire : RAFOLOMANATSIATOSIKA Ravalitera

LISTE DES TABLEAUX

- Tableau N°01** : méthode d'enseignement de volley-ball
- Tableau N°02** : les facteurs qui entrent en jeu au volley-ball
- Tableau N°03** : les deux principaux types d'enseignement et d'apprentissage
- Tableau N°04** : les différentes phases d'apprentissage
- Tableau N°05** : nombre de fois par semaine du travail des qualités physique en fonction de l'âge
- Tableau N°06** : L'âge propice pour travailler les qualités physiques
- Tableau N°07** : Les renseignements des joueuses
- Tableau N°08** : Moyenne d'âge
- Tableau N°09** : Moyenne de taille
- Tableau N°10** : Les renseignements des 3 joueuses
- Tableau N°11** : Moyenne d'âge
- Tableau N°12** : Moyenne de taille
- Tableau N°13** : Test n°1 des qualités de volleyeur complet
- Tableau N°14** : Test n°1 des qualités en pourcentage
- Tableau N°15** : Observation des deux phases durant le match
- Tableau N°16** : Deux phases en pourcentages
- Tableau N°17** : Test n°2 des qualités de volleyeur complet
- Tableau N°18** : Test n°2 des qualités en pourcentage
- Tableau N°19** : Observation des deux phases durant le match
- Tableau N°20** : Deux phases en pourcentage
- Tableau N°21 jusqu'à N°30** : Résultats des matchs aller et retour du championnat Analamanga

LISTE DES FIGURES

- Figure N°01** : Les différents éléments du développement d'un joueur
- Figure N°02 jusqu'à N°05** : Courbes des qualités et les deux phases
- Figure N°06** : La confiance entre joueur et entraîneur

LISTE DE SCHEMA

- Schéma N°01** : La relation existant entre l'enseignement et l'apprentissage

LISTE DES ABREVIATIONS

ACER	: Action Chrétienne des Etudiants Russes
ASI	: Association sportive d'Itaosy
AVB	: Analamanga Volley-ball
CAI	: Club d'Ambodin'Isotry
COSFA	: Club Omnisport des Forces Armées
CSMB	: Complexe Sportive Militaire de Betongolo
FFVB	: Fédération Française de Volley-ball
FIVB	: Fédération Internationale de Volley-ball
IFT	: Institut de Formation Technique
RPS	: Rallye Point Système
VBCD	: Volley-Ball Club de Diamant
YMCA	: Young Men Christian Association

INTRODUCTION

Plusieurs experts en volley-ball pensent que c'est une discipline indispensable au développement des enfants pour ses qualités physiques et mentales : c'est pour cela que cette discipline devient populaire et cette popularité ne cesse d'augmenter jusqu'à aujourd'hui.

Actuellement pour le spectacle, l'évolution tactique individuelle et collective pousse les athlètes à faire des actions plus spectaculaires, sans oublier l'évolution des règlements. Depuis quelques années des recherches scientifiques ont été effectuées pour la performance individuelle ou collective et même maintenant ces recherches ne suffisent pas encore.

Vu les différentes découvertes, le volley-ball est devenu un sport de gabarit comme certaines disciplines sportives; ainsi la compétition de haut niveau est devenue une compétition basée premièrement sur la taille des joueurs, deuxièmement sur la tactique, et troisièmement sur la performance physique. Presque tous les pays avancés qui participent aux compétitions de haut niveau comptent surtout sur la taille et le reste évolue en fonction du travail.

Ainsi, la tendance des recruteurs est maintenant basée sur la taille. Lorsqu'on regarde le volley-ball Africain, d'après les enquêtes auprès des joueurs Malgaches qui ont déjà participé aux championnats d'Afrique en 2006, « les joueurs qui ont participé au championnat sont tous des joueurs de grand gabarit sauf Madagascar ». Conscients du fait, les entraîneurs de chaque club recrutent de plus en plus des jeunes qui ont la taille exigée par cette discipline.

Mais ce qui est regrettable, c'est de voir ces jeunes comme « joueur d'attaque » d'après le vocabulaire des volleyeurs chez nous. Par amour de cette discipline sportive alors, nous avons le devoir de donner le fruit de nos recherches car nous sommes convaincus de son efficacité vis-à-vis de nos ressources humaines et aussi de la demande de cette discipline aussi bien au niveau des compétitions nationales qu'au niveau des compétitions internationales. Nos joueurs demandent toujours de participer aux grands tournois pour améliorer leur expérience pratique et leur motivation.

Notre recherche est alors orientée sur la formation d'un joueur polyvalent de grand gabarit pour rehausser le volley-ball Malgache. Pour mieux expliquer ce que nous

avons fait nous aborderons en premier lieu la présentation de la recherche; et après avoir passé en revue les cadres théoriques, nous envisagerons dans le troisième chapitre une méthodologie. Pour ce faire, nous avons fait notre expérimentation sur l'équipe féminine du COSFA volley-ball. Enfin après les discussions, nous essayerons d'avancer des suggestions.

Nous allons voir maintenant la présentation de la recherche.

CHAPITRE I

PRESENTATION DE LA **RECHERCHE**

1 PRÉSENTATION DE LA RECHERCHE

1.1 HISTORIQUE DU VOLLEY- BALL

En 1894, William MORGAN (1870-1942), né dans l'Etat de New York, étudiant au collège de l'Y.M.C.A (Young Men Christian Association) de Springfield, puis en 1895, Directeur de l'Education Physique à l'Y.M.C.A au Collège d' Holyoke dans l'état de Massachusetts, invente le jeu de volley-ball appelé à l'origine MINTONETTE. Il recherchait pour les «Businessmen » qui suivaient ses cours le matin, un jeu récréatif sans contact, pouvant se pratiquer avec un matériel sommaire. Il s'inspira du tennis et du Basket-ball inventé en 1891 par James NAISMITH, qu'il avait connu au collège. Il utilisa le ballon de basket : trop lourd, puis la vessie de ce ballon : trop léger ; alors il fit fabriquer un ballon en cuir avec une vessie de caoutchouc pesant environ 300g. William MORGAN présente ce jeu lors de la conférence des directeurs de l'éducation physique de l'Y.M.C.A. organisée à Springfield à la grande satisfaction de tous. Il codifie les règles du jeu récréatif en 1897.

C'est en 1910 que Monsieur HALSTEAD lui donna son nom de volley-ball, plus suggestif et descriptif de l'action. Cette activité, permettant d'effectuer un effort soutenu et procurant une véritable détente, connut très vite un grand succès auprès des sportifs et de la foule aux Etats-Unis.

Ce jeu se développait très rapidement. En 1900 le Canada l'adopta, et en 1905 le volley-ball fit son apparition à Cuba. Le mouvement de la jeune chrétienne (Y.M.C.A) va faire connaître ce jeu dans le monde entier, et en 1910 il gagne l'Orient et figure en 1913 au programme des jeux à Manille. Cette même année, il apparaît en Russie, au Japon et en Chine. Son développement est spécifique selon les pays, chacun ayant ses propres règles de jeu.

En 1917, il est importé en France et dans toute l'Europe par les troupes du corps expéditionnaire Américain ; sa propagande était rapide, et en 1920, le volley-ball est adopté comme grand jeu par l'école de Joinville (pépinière d'éducateurs sportifs). Il se développera sur les plages à partir de 1924, dans les camps de naturistes et dans certaines associations, notamment à l'association des jeunes émigrants russes chassés de leur pays par la révolution d'Octobre et réfugiés en France : l'action Chrétienne des étudiants Russes (A.C.E.R) filiale de l'Y.M.C.A, dont le siège est à Paris (Bd Montparnasse).

A cette époque se déroule en France, les jeux interalliés au stade Perching dans le Bois de Vincennes. C'est la naissance officielle du volley-ball en France.

Il apparaît en Tchécoslovaquie en 1920, en Bulgarie en 1922. En 1924, à l'occasion des Jeux Olympiques à Paris, des démonstrations sont faites sur la pelouse du stade de Colombes. En France, dès 1927, le volley-ball est enseigné systématiquement à tous les éducateurs sportifs par les professeurs américains ANDERSON et Mac NAYGTEN.

En 1928, l'association de volley américain organisa les 1^{ers} championnats nationaux de volley-ball aux Etats-Unis. Elle se déroula à l'YMCA Central de Brooklyn avec 23 équipes de 11 états de l'YMCA et du Canada.

En France, les premières compétitions organisées ont eu lieu en 1929 grâce aux associations sportives d'émigrés russes et aux clubs de vacances (clubs de plages). Elles regroupaient environ 205 joueurs. En 1931, l'ACER organise une grande fête sportive à Napoule ; des équipes féminines s'y produisaient pour la première fois. En 1933, à Paris, la première rencontre internationale est organisée à huit clos entre Russie et Estoniens.

Le 24 février 1936, la fédération Française de volley-ball (FFVB) est créée par Mr. Félix CASTELLANT qui sera le premier président. Les premières règles officielles sont éditées :

- Le terrain mesure de 15 à 20 mètres sur 9 à 11 mètres ;
- La hauteur du filet est fixée à 2,40m ;
- Le nombre de joueur est illimité
- Le service est effectué derrière toute la ligne de fond (à nouveau en vigueur en 1994) ;
- La partie est jouée en 2 sets gagnants de 15 à 21 points.

Seules 7 fautes (gestes ou dispositions des joueurs) entraînent une sanction et aucune faute ne se réfère à un point technique précis.

En 1938, est organisé les 1^{ers} championnats de France masculin officiel avec 4 équipes Parisiennes ; la SS Amicale de Paris inaugure le titre. Cette même année a lieu au stade Pierre de Coubertin, la 1^{er} rencontre internationale organisée par la France : FRANCE-GRECE au cours de laquelle on note une nette amélioration de la technique de jeu, (grande proportion d'émigrés russes dans l'équipe de France). En 1941, se dérouleront les premiers championnats de France féminin remporté par la villa

Primerose de Bordeaux. La même année, on avait assisté aux 1ers championnats scolaires et Universitaires

Malgré la deuxième guerre mondiale, la progression du volley-ball est constante tant par le nombre des pratiquants que par la qualité technique des équipes. Le nombre des pratiquants étaient évalués à 18 000 personnes. La comparaison des effectifs à la veille de la guerre, avec ceux de 1944 surprend : de 18 clubs et 211 licenciés en 1938, on est passé e à 406 clubs et 1397 licenciés en 1944. Parmi les clubs les plus connus, sont créés à cette période, les sections de volley du Racing club de France, du Stade Français, du SC Colombes, d'Asnières, de Clamart (section féminine) et de l'AS Cannes. Cette augmentation s'explique par la libre circulation autorisée sur tout le territoire pour les matches et des repas conséquents d'après match, avec avantages énormes procurés par la compétition, en période d'austérité.

En 1945, Félix CASTELLANT laisse son poste de Président à Paul LIBAUD, afin de se consacrer aux relations internationales. Le dimanche 20 Avril 1947, à l'initiative des fédérations de France, de Pologne et de Tchécoslovaquie (1^{er} fédération mise en place en 1922), la Fédération Internationale de Volley-ball (F.I.V.B) est créée, 11 autres Fédérations y adhèrent : Belgique, Brésil, Hollande, Hongrie, Italie, Egypte, Roumanie, Portugal, Uruguay, Etats-Unis, et Yougoslavie ; le Japon y adhère en 1951. Le siège est à Paris, Paul LIBAUD est élu président, et le restera jusqu'en 1984.

Des règles officielles communes, qui sont à la base de celles utilisées actuellement, sont édictées notamment :

- La hauteur du filet passe à 2m43 pour les Hommes, et à 2m24 pour les Dames;
- Seuls les avants sont autorisés à contrer ;
- Les temps morts sont réduits à 2 par set, et seront d'une durée maximale d'une minute.

En 1947, Paris a eu la charge de l'organisation des jeux mondiaux Universitaires. Le volley-ball y figurait pour la première fois.

En 1948, les 1ers championnats d'Europe masculin furent à Rome. En 1949 à Prague, ont eu lieu les 1ers championnats du monde masculin, et les 1ers Championnats d'Europe féminin. Et à cette occasion se déroulait le deuxième congrès de la F.I.V.B avec 24 Fédérations nationales.

En 1952 ont eu lieu à Moscou le 2^{ème} championnat du monde masculin, et les 1ers Championnats du monde féminin. En 1957, le volley-ball est reconnu comme sport Olympique et il figurera pour la première fois aux Jeux Olympique de Tokyo en 1964, en masculin et féminin.

En 1960 la Confédération Européenne de Volley-ball crée la coupe d'Europe des clubs champions.

En 1984, la présidence de la FIVB passe au Mexique avec le Docteur RUBEN ACOSTA H.

En 1988 il y avait un peu plus de 140 000 000 participants licenciés recensés, 176 Fédérations affiliées et 500 000 000 pratiquants dans le monde.

La mise en place par la FFVB de la ligue promotionnelle de Volley-ball (LPVB), chargée de gérer les intérêts des clubs de haut niveau (N1A et N1B chez les masculins, et N1A chez les féminines) a eu lieu en 1988.

En 1990, la FIVB crée la Ligue Mondiale de Volley-ball qui a pour but de promouvoir l'image du Volley-ball à partir d'un événement annuel itinérant. Elle regroupe les 8 meilleures équipes nationales du Monde :

- 2 pour l'Asie (Chine et Japon)
- 2 pour l'Amérique (Brésil et Etats-Unis)
- 4 pour l'Europe (France, Hollande, Italie et URSS)

En septembre 1993, le Beach-volley (2 contre 2) est reconnu comme Sport Olympique par le Comité International Olympique lors de la 101^{ème} session à Monaco. Les premiers Championnats d'Europe de cette spécialité furent organisés. En 1996, le volley-ball figure pour la première fois au programme des J.O d'Atlanta, en féminin et masculin.

En janvier 1999, on compte un peu plus de 160 000 000 de licenciés en salle et environ 50 000 000 en beach-volley. En 2000, on compte 218 Fédérations affiliées à la FIVB ; elle est la 1^{ère} fédération Mondiale.

Puisque les règlements évoluaient au cours de l'histoire, nous allons donc regarder cette évolution.

1.2 EVOLUTION DES REGLEMENTS DE VOLLEY-BALL

L'année 1895, un match se déroule en 9 manches, avec 3 services par équipe, nombre de touches de balles illimitées avant de rendre le ballon à l'adversaire.

Un point est perdu lorsque le ballon touche le filet, sauf lors du premier essai (sur les deux autorisés) au service.

1900 : la hauteur du filet passe de 1,98m à 2,28m (il est maintenant à 2,43m).

Un set se déroule en 21 points. Une équipe peut compter au maximum 16 joueurs.

1912 : de 7'6m x 15m, la superficie du terrain passe à 10'6m à 18m. Le nombre de joueurs est limité à 6, avec une rotation entre chaque service.

1915 : une équipe peut aligner de 2 à 6 joueurs sur terrain.

1916 : un set se gagne en 15 points et non plus en 21. Pour gagner un match, une équipe doit emporter 2 des 3 sets. Un joueur peut toucher la balle avec le pied. La hauteur du filet grimpe à 2,43m. Le « tenu » de balle compte pour une faute.

1918 : le nombre des joueurs sur le terrain est à nouveau fixé à 6.

1920 : le terrain mesure 9m x 18m (les dimensions actuelles), les contacts avec la balle sont autorisés au-dessus de la ceinture. Le nombre d'échanges autorisés avant de renvoyer la balle à l'adversaire est de 3. Le contre fait son apparition mais n'est pas encore réglementé.

1922 : les joueurs de la ligne arrière ne peuvent pas attaquer. A 14-14, 2 points consécutifs doivent être marqués pour remporter le set.

1923 : 6 joueurs sont autorisés sur le terrain avec 12 remplaçants. Tous doivent avoir un numéro sur leur maillot. Le service doit s'effectuer à droite derrière la ligne de fond. Pénétrer sur le terrain adverse compte pour une faute.

1925 : chaque équipe peut prendre 2 temps morts. A 14 points, 2 points d'avance suffisent pour remporter le set.

1932 : la durée du temps mort est limitée à 1 minute.

1941 : l'Italie est l'un des nombreux pays à tester un système de limitation du temps de jeu, avec des sets à 20 minutes, rallongés en cas d'égalité. L'idée est vite abandonnée.

1942 : les contacts avec la balle sont autorisés au-dessus du genou.

1948 : lors du des premiers championnats d'Europe à Rome, chaque joueur doit respecter sa position lors du service. La durée entre 2 sets est de 3 minutes.

1949 : lors du premier championnat du monde à Prague, apparaît la pénétration du passeur

1951 : le passage des mains sur le filet lors d'un contre, uniquement à la fin d'une attaque, est autorisé. De plus, un joueur de la ligne arrière peut attaquer à condition qu'il prenne son élan derrière la ligne.

1953 : le rôle de l'arbitre et son langage est réglementé

1957 : apparition du deuxième arbitre. Le temps mort ne dure plus que 30 secondes.

1968 : pose de l'antenne pour limiter l'espace sur les côtés du filet.

1974 : l'antenne est décalée pour situer les limites du terrain. Après un contre, trois touches de ballons sont autorisées.

1976 : la distance entre les deux antennes est rapportée de 9,40m à 9m.

1984 : interdiction de contrer un service.

1988 : apparition du tie-break lors du cinquième set, où un point est marqué à chaque service. Chaque set s'arrête au 17ème point, avec une unité d'écart en cas d'égalité.

1990 : au tie-break, en cas d'égalité à 16, il faut deux points d'avance pour l'emporter.

1994 : la balle peut être touchée avec n'importe quelle partie du corps, même les pieds. La zone de service est étendue à la totalité de ligne de fond (9m). Le « doublé » est annulé.

1996 : la pression du ballon est abaissée de 0,3 à 0'325kg/cm².

1999 : mise en place du nouveau système de décompte de point : le « Rallye Point Système » ou R.P.S ; chaque ballon joué donne 1 point. La création du joueur libero.

2007 : Cette année, la F.I.V.B testera un nouveau système de remplacement rapide lors des rencontres disputées dans le cadre de la ligue mondiale. La procédure régit le remplacement d'un joueur par un coéquipier alors que le ballon est hors jeu et que l'arbitre n'a pas encore sifflé la reprise du match. Elle consiste en l'entrée du remplaçant muni de la palette portant le numéro du joueur devant quitter le terrain, dans la zone de remplacement située près de la table du secrétaire-marqueur. Aucune autre action n'est requise de l'entraîneur de l'équipe ou du capitaine. La demande de remplacement est validée par un signal sonore du secrétaire- marqueur ou un coup de sifflet du 2ème arbitre, accompagné du geste officiel de la main de l'arbitre du match. Le joueur remplaçant gagne immédiatement la ligne latérale proche du poteau du filet, à

l'intérieur de la zone de remplacement, pour procéder à l'échange de palette avec le joueur sortant. Cet échange, qui marque l'achèvement de la procédure de remplacement, n'est autorisé que par un geste de la main du 2^{ème} arbitre. Une fois qu'un joueur pénètre dans la zone de remplacement et que le signal sonore/coup de sifflet a retenti, le remplacement doit être effectué ; faute de quoi l'équipe concernée est sanctionnée pour retard du jeu. La F.I.V.B espère que cela permettra de réduire les conflits potentiels entre équipe et arbitre, d'éviter toute confusion dans l'esprit des spectateurs et de conserver le rythme du jeu.

Arbitre, entraîneurs et joueurs seront appelés à donner leurs avis et à signaler tout problème éventuel

Après l'historique du volley-ball nous pouvons passer à l'état des lieux.

1.3 ETAT DES LIEUX

1.3.1 Constats et observation

1.3.1.1 Pendant l'entraînement

Les joueurs

- La précipitation à jouer le match est souvent remarquée durant l'heure d'entraînement.
- Imitation du style des « soi-disant » grands joueurs célèbres.
- La motivation des joueurs dépend beaucoup des exercices.
- L'entraînement des équipes ne commencent qu'à l'approche de l'ouverture de la saison est.
- La fausse pensée : «Un grand joueur est un joueur qui frappe fort » est mauvaise pour les jeunes car ils négligent certaines techniques de base.
- Il y a des jeunes joueurs de grand gabarit mais leur initiation à la pratique du volley-ball se fait trop tard.

Les entraîneurs

- Certains entraîneurs ont un problème de compétences pédagogiques.
- Ils ont tendance à négliger les autres joueurs
- Vu l'évolution technique et tactique du volley-ball, les entraîneurs ont tendance à former des joueurs spécialistes à chaque poste.
- La présence du libero leur donne de la confiance en défense.

-Les matériels et les infrastructures

- Il est rare de voir un club qui ait des ballons suffisants pour ses joueurs.
- Pour les équipements, c'est chacun pour soi.
- L'entraînement de plusieurs clubs se fait en plein air avec un terrain goudronné, cimenté ou en terre battue. Seulement quelques jours avant le match certains clubs s'entraînent dans un gymnase.

1.3.1.2 Pendant la compétition

Les spectateurs

- Ils ne veulent que du spectacle. Ils ne jugent qu'une partie des actions d'un joueur soit l'attaque, soit le contre, soit la défense.
- Le meilleur joueur est celui qui fait une attaque puissante.

Les joueurs

- Vu le besoin des spectateurs, ils sont impatients d'être arrivés à la zone d'attaque pour montrer une attaque puissante.
- La permutation devient fréquente, obligée par la spécialité par poste.
- Maintenant, ils dépendent trop du libero à la zone de défense.

Les entraîneurs

- Ils sont encore beaucoup qui ne savent pas gérer les joueurs.
- Ils n'ont pas confiance en leurs joueurs remplaçants.
- Certains ne trouvent rien à dire durant le temps mort.

1.4 OBJET ET INTERET DE LA RECHERCHE

Le volley-ball est un des sports que beaucoup de gens pratiquent chez nous. En tant que pratiquant de cette discipline sportive, on a pu remarquer un manque de certaines qualités de volleyeur chez nos jeunes joueurs de grand gabarit. C'est pourquoi notre recherche s'oriente sur eux, nous pensons alors que la polyvalence de nos joueurs futurs est une arme pour aller plus loin dans cette discipline. La nécessité de cette étude réside dans le fait qu'elle permet aux entraîneurs d'avoir une multitude de choix tactiques mais aussi de repérer les faiblesses individuelles d'un joueur et de faciliter une élaboration du programme d'entraînement individuel et collectif.

1.5 DELIMITATION DE LA RECHERCHE

Avant, le volley-ball malgache avait sa place sur le continent Africain. Maintenant au niveau de l'océan indien nous sommes déjà en difficulté même en étant le vainqueur masculin aux jeux des îles en 2007. Nous savons qu'il y a beaucoup de facteurs qui entrent en jeu pour avoir une bonne performance mais notre étude ne peut pas prétendre les embrasser tous car cela recouvre un domaine trop vaste.

Ainsi, nous limiterons notre recherche à la polyvalence de joueurs de grand gabarit seulement.

1.6 PROBLEMATIQUE

L'observation des rencontres nationales entre clubs et des rencontres internationales nous a permis de voir qu'une équipe qui a un pourcentage élevé de réussite pendant la phase défensive sort souvent vainqueur. Tous les joueurs peuvent attaquer ou mettre en difficulté leurs adversaires. Seulement à la fin de la rencontre la capacité de défendre plus ou moins bien les différencie. Donc nous pensons que la

formation des joueurs polyvalents de grand gabarit peut être un grand atout pour notre futur porte fanion

Ainsi, « Comment pourrions-nous avoir alors des joueurs de cette qualité ? »

Nous sommes soucieux de répondre cette question posée. Nous allons donc donner une hypothèse.

1.7 HYPOTHESE

Nous savons bien que beaucoup de recherches ont été déjà effectuées pour faire avancer chaque discipline sportive que se soit individuelle ou collective.

Pour nous en tant que pratiquants et futurs techniciens en volley-ball, nous estimons que c'est le renforcement des qualités d'un volleyeur complet durant l'entraînement par l'intermédiaire des exercices des situations simulées pourrions nous faciliter à former des joueurs de gabarit polyvalent.

Nous pouvons donc formuler notre hypothèse comme suit : «Le détection de la faiblesse des joueurs par rapport aux qualités de volleyeur complet se fait grâce à des exercices de situation simulée pendant l'entraînement »

Nous allons donc approfondir davantage l'étude dans le chapitre suivant en vue de la vérification de cette hypothèse.

CHAPITRE II
CADRE THÉORIQUE

2 CADRE THEORIQUE

Pour mieux comprendre notre recherche, nous allons faire appel à des théories déjà établies, ainsi nous regarderons le cadre théorique « en se référant aux travaux existants ». ¹Nous allons voir alors :

2.1 Volley-ball :

C'est un sport qui se dispute entre deux équipes de six joueurs se renvoyant par-dessus un filet un ballon léger sans qu'il touche le sol². Comme tous les sports collectifs, en volley-ball, chaque équipe ou chaque joueur utilise sa tactique celle-ci ne se réalise pas sans une bonne connaissance technique.

2.2 L'entraînement

Tout ce qui comprend la préparation physique, technico-tactique, intellectuelle et morale de l'athlète à l'aide d'exercices physiques.³ Il a pour but la mise en condition, l'entretien et le perfectionnement physique, technique, mental d'un individu ainsi que la mise au point de l'harmonisation d'une équipe.⁴ C'est un élément indispensable à toute progression. En volley-ball, les méthodes d'entraînement s'adaptent et se modernisent également en permanence, tenant compte d'une part de l'évolution générale de l'entraînement sportif et d'autre part de l'évolution de la technique et de la tactique de cette discipline.⁵ Plusieurs méthodes sont utilisées par les entraîneurs pendant l'entraînement. Mais beaucoup d'entre eux utilisent l'exercice de simulation surtout en sport collectif.

2.3 Quelques réflexions sur les exercices de simulation⁶

L'exercice de simulation n'est pas une nouvelle découverte de la pédagogie moderne de l'entraînement. La notion de simulation semble être aujourd'hui une réponse que les pratiques amènent.

- SIMULER : c'est comme si !

Le problème est de décomposer le jeu en plusieurs situations caractéristiques du réel. En jouant sur la maîtrise des variables, sur les rapports de force, on arrive à faire

¹V.AGOLOMAZOU, volley-ball, Moscou

²Larousse, je sème à tout vent

³Jurgen WEINECK, Manuel d'Entraînement, 1993

⁴Robert POULAIN, Préparation du rugbyman "De l'initiation au perfectionnement», 1977

⁵Nicolae SOTIR, Initiation -Entraînement, 1968

⁶Volley France Tech, Nov 98

des situations «COMME si c'est la réalité».La particularité de la situation simulée, c'est qu'elle peut répondre à un problème individuel, en cela elle se rapprochera d'une situation tactique ; elle peut également répondre à un problème d'ajustement collectif.

2.4 Quelques précisions sur la technique en volley-ball

La technique est un ensemble de gestes spécifiques, aussi bien dans sa forme que dans son contenu, utilisée dans le but de pratiquer avec un maximum de rendement une activité sportive en concordance avec les exigences du règlement et du sport considéré⁷.

La technique est un ensemble des actions d'exécution individuelle avec ou sans ballon .Elle permet aux joueurs d'obtenir les meilleurs résultats⁸.

2.5 Quelques précisions sur la tactique en volley-ball

La tactique est l'ensemble des actions individuelles ou collectives, utilisées consciemment par le ou les joueurs en réponse à un problème posé par le jeu⁹

La tactique dans le jeu de volley-ball représente pour les joueurs de larges possibilités sur le plan de l'initiative et de la « créativité ». Elle est nécessaire pour la sûreté de l'unité des actions.¹⁰

2.6 La tactique selon les autres auteurs.

Pour Alain LAURIER : « La tactique c'est l'ensemble des moyens qu'on emploie pour obtenir un résultat. C'est la disposition et l'animation des joueurs de la manière la plus favorable, à leur mode d'action suivant les dispositions de l'adversaire, le bien où se déroule la rencontre le but que l'on veut atteindre ¹¹

D'après Frédo GAREL : « La tactique c'est la réponse spontanée par l'action d'un joueur constamment renouvelée qui sont posés aux auteurs au cours d'un match »¹²

⁷Nicolae SOTIR, Initiation -Entraînement, 1968

⁸FFVB, entraînement en VB manuelle édition 1982

⁹A.V. IVOILOV, Volley-ball, édition LANOO/ TIEL J. Vigot 1984

¹⁰V.AGOLOMAZOU, volley-ball, Moscou

¹¹ALAIN LAURIER, football, culture tactique et principe de jeu

¹²Frédo GAREL, Football 'Technique, jeu, entraînement)

Selon : Karl Heinz HEDDERGOTT : ‘La tactique est la mise en œuvre méthodique de toutes les forces et ressources personnelles, orientées dans chaque compétition vers la victoire sur l’adversaire.’¹³

Pour « petit Larousse illustré » : la tactique c’est un ensemble des moyens habiles employés pour obtenir le résultat voulu. C’est un art de diriger une bataille en combinant par la manœuvre l’action des différents moyens de combat et les effets des armes¹⁴.

2.7 Relation entre la technique et tactique au volley-ball

La technique est toujours au service de la tactique. Il est évident que pour pouvoir jouer dans les règles du jeu il faudrait un approfondissement des gestes techniques adaptés à toute situation réelle. « Les techniques en elles-mêmes n’ont de signification que dans le contexte de leur emploi surtout en organisation tactique du jeu ». Ainsi, il est donc nécessaire d’apprendre les modèles fondamentaux du volley-ball.

2.8 Les sept modèles fondamentaux en volley-ball

- Les positions fondamentales et les déplacements en volley-ball.
- Le jeu de la passe, de réception et de la passe d’attaque.
- L’attaque.
- Le service.
- La défense (réception d’attaque) et le jeu au filet.
- La réception de service.
- Le contre.

Ces sept modèles de base sont indispensables pour le devenir d’un joueur. Ce sont des techniques individuelles dans le jeu moderne en volley-ball.¹⁵

Mais des qualités sont encore nécessaires à la formation individuelle.

¹³HEDDERGOTT Karl Heinz, nouvel enseignement du football

¹⁴Petit Larousse illustré

¹⁵Sorily GILDAS, 2007, 74 Page

2.9 Les qualités du volleyeur complet¹⁶

- Adresse
- Souplesse et détente
- Spontanéité des réflexes
- Mobilité (rapidité de déplacement et l'exécution)
- Don d'observation.
- Endurance nerveuse.

Nous allons voir donc l'utilité et l'importance de ces qualités mais aussi l'interdépendance qu'on peut voir entre elles mais avant nous allons parler de la musculation.

2.10 La musculation

Beaucoup d'auteurs parlent de la musculation dans leurs ouvrages ou dans les articles et certains sont convaincus de son importance à la préparation physique des athlètes. Actuellement presque toutes les disciplines sportives pratiquent la musculation. C'est la capacité d'exercer sa musculature sur une résistance afin d'augmenter sa puissance musculaire et d'atteindre la totalité des fibres du muscle nécessaires au travail.¹⁷

A ses débuts, la musculation n'avait comme objectif que la seule amélioration de la force par l'augmentation de la masse musculaire. Depuis les connaissances scientifiques ont évolué, et il est apparu deux points fondamentaux concernant le volley-ball.

- Un développement trop important de la masse musculaire diminue la qualité d'exécution des gestes techniques.
- C'est la puissance explosive qui est décisive et non la seule force musculaire.

« L'entraînement de musculation vise à donner aux volleyeurs leurs plus grandes possibilités physiques générales, afin de les mettre dans les meilleures conditions pour aborder ou soutenir l'entraînement spécifique et bien entendu l'effort de compétition »¹⁸. Cela est recommandé pour toutes les parties du corps :

- le haut du corps
- le bas du corps

¹⁶Paul GAUMET, Initiation au volley-ball

¹⁷CNED (Centre National d'Enseignement à Distance) Généralité sur l'EPS édition H, 1999

¹⁸Nicolas LOCUSSOL, préparation physique en volley-ball

- la stabilisation spécifique de la colonne lombaire.

Revenons maintenant aux qualités nécessaires à la formation individuelle.

Comme on a dit ci dessus, il y a une interdépendance entre eux par la musculation.

2.11 Définition des termes de chacune de ces qualités

2.11.1 Adresse

Définition :

C'est le processus de contrôle et de régulation du mouvement.

Importance :

Elle permet au sportif de maîtriser des actions motrices avec précision et économie dans des situations déterminées qui peuvent être prévues (stéréotypes), ou imprévues (Adaptation), et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs.

Relation avec les facteurs physiques :

Elle n'existerait pas sans les facteurs physiques qui déterminent la performance c'est-à-dire : la force, la vitesse, l'endurance et l'interconnexion complexe qui permette le mouvement¹⁹

Si le volley-ball peut être considéré comme un jeu de puissance et d'adresse en même temps qu'un jeu de stratégie et de tactique, La priorité doit être selon nous donnée à l'adresse.

Un bon volleyeur peut être celui qui atteint les endroits sensibles du terrain et pas seulement celui qui joue la réussite de ses actions sur sa seule puissance.²⁰

En travaillant souplesse, équilibre, et en insistant sur l'importance énorme de l'attention, du regard, on améliore l'adresse. La puissance n'est toutefois pas inutile à l'acquisition de l'adresse. Pour l'adresse, nous insisterons beaucoup sur l'importance des appuis et du regard.

« Avoir toujours les yeux sur le ballon et penser à l'action présente sont sources d'adresse »²¹

¹⁹Jurgen WEINECK, Manuel d'Entraînement, 1993

²⁰Dominique KRAEMER, Bernard THIVENT, VOLLAO juin 1990

²¹Robert POULAIN, Préparation du rugbyman "De l'initiation au perfectionnement», 1977

2.11.2 Mobilité

Définition :

C'est la capacité et la qualité qu'un sportif de pouvoir exécuter des mouvements de grande amplitude articulaire par lui-même ou sous l'influence des forces externes.

Importance :

La mobilité est une des conditions élémentaires qui permet l'exécution de mouvements quantitativement et qualitativement corrects. En améliorant les capacités, les exercices pourront être exécutés avec beaucoup plus d'amplitude, de force, de vitesse et de légèreté.

Différence de mobilité selon l'âge et le sexe

Avec l'âge, la musculature est le plus grand système de l'organisme exposé au vieillissement. Un entraînement régulier peut certes freiner ces phénomènes physiologiques de régression dus au vieillissement, mais non les éliminer. La mobilité est au maximum lors de la transition entre enfance et adolescence et se détériore par la suite. Chez la femme la mobilité est plus élevée. Les filles sont avantagées par rapport aux garçons dans ce domaine tout comme les femmes par rapport aux hommes. Comme on a constaté au-dessus, la mobilité englobe la rapidité de déplacement et la rapidité d'exécution. Le terme « rapidité » nous mène alors à parler de la vitesse.

Définition de la vitesse :

✓ C'est la faculté d'exécuter un mouvement très rapidement (tir), ou de répéter un grand nombre de mouvements dans un temps donné (course)²²

✓ Le terme vitesse est utilisé en sport pour des réactions musculaires qui se caractérisent par un changement rapide maximal de l'état musculaire entre la contraction et la décontraction.²³

✓ C'est la capacité d'accomplir des actions motrices dans un laps de temps minimum et dans des conditions données

✓ C'est la capacité de se déplacer avec la plus grande rapidité possible.²⁴

✓ C'est une qualité physique permettant :

- De réaliser un geste, une suite de gestes le plus rapidement possible.

²²MERCIER Joseph et Yves CROSS, Football et Entraînement

²³SCHINITTGER Peter, Contenu de programme et des théories d'entraînement Football

²⁴Jurgen WEINECK, Manuel d'Entraînement, 1993

- sur une distance donnée le plus rapidement possible.²⁵

Selon le dictionnaire : « Petit Larousse illustré 1990 » :

La vitesse a beaucoup de sens²⁶

✓ C'est le rapport de chemin parcouru ou de temps employé à le parcourir.

✓ C'est la qualité d'une personne ou d'une chose qui se déplace et agit beaucoup en peu de temps, rapidité, à agir, promptitude.

✓ C'est la valeur vers laquelle tend la vitesse d'un corps qui se déplace dans un milieu résistant sous l'action d'une force constante

✓ C'est le rapport de la distance parcourue au temps mis à la parcourir.

On distingue trois sortes de vitesse :

- La vitesse de réaction : qui est la capacité de réagir en peu de temps²⁷
- La vitesse d'exécution : qui est la contraction maximale d'un muscle au cours d'un seul geste technique.²⁸
- La vitesse de déplacement : qui est la capacité de se déplacer avec la plus grande rapidité possible.²⁹

Passons maintenant à la souplesse et la détente. Presque toutes les disciplines sportives ont besoin de la souplesse que ce soit individuelle ou collective.

2.11.3 La souplesse

La souplesse est une qualité physique qui permet à un muscle de s'étirer. C'est grâce à elle que nous pourrions exécuter un mouvement avec un maximum d'amplitude. Elle est indissociable de la musculation et doit être associée à celle-ci pour lutter contre l'hypertonie musculaire, nuisible à une coordination gestuelle (adresse), et à l'évolution technique du sportif. Pour qu'une frappe de balle soit efficace, il faut que l'armé du bras ou de la jambe soit ample (souplesse articulaire) et que les muscles frappeurs soient puissants. Souplesse et force sont donc deux qualités très imbriquées pour un résultat optimum.³⁰

La souplesse est une qualité physique « permettant au corps d'exécuter avec aisance, harmonie et dans leur amplitude complète, tous les mouvements définis par les

²⁵ RAKOTONDRAVELO Voninavoko, Entraînement et Musculation

²⁶ Petit Larousse illustré

²⁷ Andriamanatena, 24 Août 1995

²⁸ Andriamanatena, 24 Août 1995

²⁹ - RAKOTONDRAVELO Voninavoko, Entraînement et Musculation

³⁰ CNED (Centre National d'Enseignement à Distance) Généralité sur l'EPS édition H, 1999

articulations... » Cette qualité physique pouvant se développer et s'entretenir à tout âge. Elle doit être obligatoirement combinée, ou complétée l'entraînement musculation³¹. Comme la souplesse, la détente joue aussi un rôle important au sport collectif.

2.11.4 La détente

La musculation améliore souvent la détente car elle travaille la puissance musculaire et la force. En faisant parcourir des distances courtes, 30m environ, à allure maximale, on fera travailler la vitesse et d'une certaine façon la détente. La détente s'améliore pour les sauteurs par des exercices de sautillerment en évitant ceux qui demandent de la tactique.³²

Le travail pliométrique par sa nature dynamique provoque le plus grand développement de la vitesse de contraction musculaire, la puissance musculaire. C'est en utilisant le cycle étirement- raccourcissement du muscle que cette méthode améliore la vitesse d'exécution et en cela qu'elle est parfaitement adaptée aux conditions de jeu du volley-ball. Des experts s'accordent pour reconnaître que ce travail améliore directement la détente³³. Nous pouvons passer maintenant à la spontanéité des réflexes

2.11.5 Réflexe :

- Le réflexe se définit comme la réaction rapide en présence d'un événement soudain³⁴

- Il s'agit de mécanismes innés sans contrôle de la volonté.

- Mouvement réflexe : le mouvement réflexe est inné et se produit sans l'action de la volonté suite à une stimulation qui donne une réponse constante. Il s'exécute sans l'intervention des centres nerveux supérieurs (cerveau).³⁵ Le réflexe est toujours présent dans le sport que ce soit collectif ou individuel par l'intermédiaire de l'engin utilisé. Pour cela on a besoin de la vision, ce qui nous mènera à la perception.

³¹ RAKOTONDRAVELO Voninavoko, Entraînement et Musculation

³² Robert POULAIN, Préparation du rugbyman "De l'initiation au perfectionnement», 1977

³³ Claude HANTALA, Volley France Tech, Nov 98

³⁴ Larousse, je sème à tout vent

³⁵ ABC du B.E.C.S Tome 1, Anatomie Fonctionnelle et Physiologie de l'entraînement

2.11.6 Perception

S. PIRET et M.M BEZIERS ont dit : « Pour transformer le geste réflexe en geste volontaire, l'individu passe par la phase de perception et ce serait cette perception qui lui permettrait d'accéder à des structures supérieures³⁶

Pour CRATTY B. la perception a deux sens :

Dans son sens large, la perception est parfois synonyme d'intelligence et de personnalité.

Dans son sens plus étroit, certains auteurs assimilent la perception à un type très spécifique de données sensorielles : perception visuelle, perception auditive, perception Kinesthésique.

«La perception est le processus d'organisation et d'interprétation de l'expérience.³⁷

Selon OGLE : « La perception c'est la conscience subjective d'un changement temporel dans une direction visuelle »³⁸

Henri PIERON l'a défini comme une prise de connaissance sensorielle d'objet ou d'un mouvement extérieur qui ont donné naissance à des sensations plus complexes.³⁹

Pour GUILLAUME P. : « Toute perception est alors une réaction d'ensemble de l'organisme à un complexe d'excitations simultanées et successives. Elle est aussi la réaction à ce même complexe d'une personnalité qui a ses souvenirs, ses habitudes, son orientation intellectuelle ou affective, momentanée ou durable.⁴⁰

D'après : FELLOWS : « c'est l'opération par laquelle un organisme reçoit et analyse une information sensorielle.⁴¹

2.11.6.1 Notion de l'espace

D'après PARLEBAS P : « l'espace sportif est très important pour la conduite motrice du joueur car l'espace est l'intermédiaire des interactions enclenchées par les pratiquants des sports non –individuels⁴²

³⁶S. Piret et M. M Beziers, la coordination motrice, Masson et Cie

³⁷CRATTY Bryant, psychologie et activité physique

³⁸OGLE, In Psychologie sportive par HTA WHITING, 1976

³⁹PIERON Henri, la Psychophysique, Paris P.U.F, 1966

⁴⁰GUILLAUME. P, Manuel de psychologie, I In formation de l'habitude -P.U.F.

⁴¹FELLOWS, In psychologies sportive For HTA WHITING , 1976

⁴²PARLEBAS Pierre, activité Physique et éducation motrice

2.11.6.2 Utilité de la perception de l'espace

Selon F. MAHLO : « la perception de l'espace nous fait connaître l'écart de la distance des objets entre eux, ou par rapport à nous »⁴³

Pour PARLEBAS. « La perception est l'anticipation des déplacements de la balle des partenaires et des adversaires dans leur déroulement spatial et dans leur direction, elle remet une importance capitale pour l'activité en jeu.⁴⁴

D'après GARBE J et M RENNERT : « avoir une bonne perception de l'espace c'est être capable de se situer, d'agir, dans cet espace parmi les éléments mobiles, fixes, de s'y orienter, d'y prendre des directions multiples, c'est pour analyser les situations en se les représentant. ⁴⁵

2.11.6.3 Notion de la vitesse :

D'après Joseph MERCIER et Yves CROSS : « *La vitesse, c'est la foulée d'exécuter un mouvement très rapidement (tir), ou de répéter un grand nombre de mouvement dans un temps donné (course) »*

Selon le dictionnaire « petit Larousse illustré 1990 », la vitesse a beaucoup de sens :

La vitesse a beaucoup de sens :

- C'est le rapport de chemin parcouru ou temps employé à le parcourir.
- C'est la qualité d'une personne ou d'une chose qui se déplace, agit beaucoup en peu de temps, rapidité à agir avec promptitude.
- C'est la valeur vers laquelle tend la vitesse d'un corps qui se déplace dans un milieu résistant sous l'action d'une force constante.
- C'est le rapport de la distance parcourue au temps mis à la parcourir.

D'après Petter SCHNITTGER : « Le terme vitesse est utilisée en sport pour des réactions musculaires qui se caractérisent par un changement rapide maximal de l'état musculaire entre la contraction et la décontraction

2.11.6.4 Caractéristique de la vitesse

On peut distinguer trois sortes de vitesse, à savoir :

- La vitesse de réaction,
- La vitesse de sprint,

⁴³Friedriche MAHLO, l'acte tactique en jeu édition vigot frères

⁴⁴PARLEBAS Pierre, activité Physique et éducation motrice

⁴⁵GARBE. J et M. RANNER, Education physique et Sportive.

- La vitesse d'exécution

La vitesse de réaction : c'est la capacité de réagir en peu de temps, c'est-à-dire dans le temps le plus court.

- Sprint : c'est un mot anglais employé pour les mouvements cycliques. Le sprint est nettement marqué par la capacité de se déplacer d'une façon à augmenter la vitesse autant que possible en assurant près du but.

La vitesse d'exécution se définit comme la contraction maximale d'un muscle au cours d'un seul geste technique.⁴⁶

Pour le volley-ball l'apprentissage de ces qualités se fait par étape, voici un tableau qui montre l'âge propice et l'étape de cet apprentissage.

⁴⁶SCHINITTGER Peter, Contenu de programme et des théories d'entraînement Football

Tableau 1 : méthode d'enseignement du VB

Etapes Age	Jeux	Tactiques	Technique	Prep. physique
1ère étape 8-10 ans Bases du M.V.	Petits jeux Ballon au-dessus du filet Volley 1 x 1	Coopération Anticipation Déplacements vers le ballon Règles de base	Attraper Lancer Faire rouler Passe volley	Positions Déplacements vers le ballon Vitesse Agilité Réaction Puissance
2ème étape 9-11 ans Préparation au M.V.	Petits jeux Ballon au-dessus du filet Mini volley 2 x 2	Coopération observation des adversaires Anticipation du ballon Règles de base	Attraper Lancer Passe volley Passe en manchette Réception passe Passe d'attaque Service par en-dessous	Déplacement rapide V.B. En avant Latéralement En arrière Agilité Chutes Roulades Puissance Vitesse Saut
3ème étape Phase A 10-12 ans Introduction M.V.	Petits jeux Mini volley 3 x 3	Utilisation tactique des habiletés Tactique de base collective Règles M.V.	Passe en manchette Passe volley Réception de service Réception passe attaque Service tennis Défense de smash Attaque	Vitesse Réaction Agilité Souplesse Puissance Saut avec élan Puissance
3ème étape Phase B 11-13 ans Perfectionnement du M.V.	Mini basket -b- Mini volley 4 x 4	Tactiques individuelles Formations d'équipe et systèmes d'attaque et de défense	Attaque Puissance Placée Contre Service Puissant Placé	Vitesse Réaction Agilité Souplesse Puissance Chutes Roulades Plongeurs Endurance
4ème étape 12-14ans transition vers le Volleyball réglementaire	Jeux divers avec ballon Volleyball 6 x 6	Formation d'équipes et systèmes Tactiques individuelles Règles du Volleyball	Perfectionnement de toutes les habiletés de base Variations des nouvelles habiletés	Préparation physique générale continue Amélioration des qualités en relations avec les habiletés

Source : manuel de l'entraîneur I

Le volley-ball est un sport à l'habilité ouverte. Le joueur ne joue jamais le même coup deux fois de suite, étant donné qu'il ne reçoit jamais la même balle. La méthode par action définit le volley-ball comme un sport à habilités ouvertes dans lesquelles les facteurs suivants entrent en jeu.

2.12 Les facteurs qui entrent en jeu au volley-ball en tant que activité ouverte

Tableau N°2 : Les facteurs qui entrent en jeu au volley-ball

Phase	Facteur	Caractéristiques
Perception	Facultés de perception	<ul style="list-style-type: none"> - Facultés de perception nécessaires pour juger le plus tôt possible la balle qui arrive vers soi - Anticipation de l'endroit et du moment où la balle - Déplacement le plus tôt possible pour atteindre la balle, tout en conservant son équilibre
Décision	Faculté de prise de décision	<ul style="list-style-type: none"> - Décision du coup à effectuer - Utilisation des informations reçues lors de la phase de perception et utilisation de son expérience afin de décider de la réponse à donner au coup adresse
Action	Exécutions de ces compétences	<ul style="list-style-type: none"> - Action de la frappe de balle - Coordination, placement, direction - Mise au point d'une technique de frappe solide
Retour d'information	Analyse de ses compétences	<ul style="list-style-type: none"> - Processus de l'évaluation de l'action réalisé

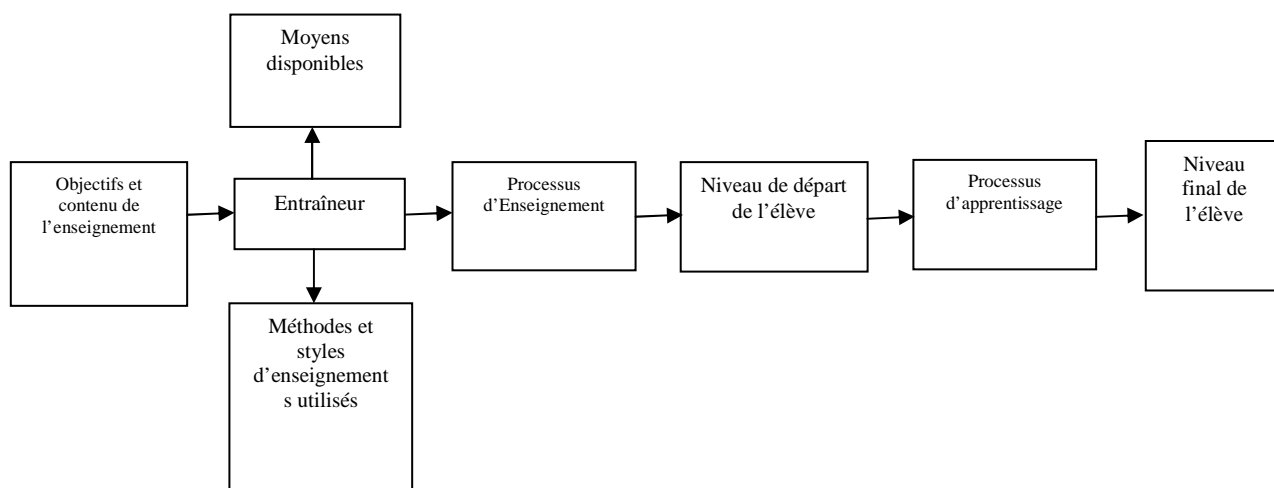
Source : manuel d'entraîneur de haut niveau

Lorsqu'on enseigne, il est primordial d'avoir une approche systématique. En effet, la manière dont on structure son enseignement a une influence considérable sur l'évolution de l'apprentissage.

2.13 La relation existant entre l'enseignement et l'apprentissage⁴⁷

L'enseignement n'est pas toujours quelque chose de positif. Il en est du ressort de l'enseignant et aussi pour l'apprenant. Les entraîneurs ont pour mission de faciliter le processus de formation du joueur. Mais ce n'est pas parce que l'entraîneur entraîne qu'il faut nécessairement en conclure que les joueurs progressent. En effet l'apprentissage n'a lieu que lorsqu'un changement intervient chez un joueur. La pratique et l'expérience sont des composantes coessentielles de la formation d'un joueur mais l'entraînement ne permettra jamais à aucun joueur d'atteindre la perfection si sa technique est imparfaite

Voici un schéma de la relation existant entre l'enseignement et apprentissage



Source : manuel de l'entraîneur de haut niveau

Comme nous le voyons sur le schéma, la progression d'un joueur ne dépend pas seulement de l'entraîneur, mais aussi des moyens disponibles et du joueur.

Les différents types d'enseignement⁴⁸

Il y a deux principaux types d'enseignement et apprentissage :

Chacun a sa spécificité. Le tableau ci-dessus présente les deux principaux types d'enseignement et d'apprentissage.

⁴⁷ITF (International Tennis Fédération, manuel de l'entraîneur de haut niveau, canada 1999

⁴⁸ITF (International Tennis Fédération, manuel de l'entraîneur de haut niveau, canada 1999

Tableau N°03: les deux principaux types d'enseignement e d'apprentissage

Apprentissage par soi-même (apprentissage de substitution)	Apprentissage conventionnel
<ul style="list-style-type: none"> • L'élève et l'enseignement sont une même et unique personne. • Peut donner des résultats si la personne est méthodique et observatrice. • Dans le cas contraire, il peut en résulter une technique imparfaite et un retard dans le processus d'apprentissage. 	<ul style="list-style-type: none"> • D'un côté l'enseignant de l'autre l'élève. • Type d'enseignement le plus profitable lorsque l'élève souhaite acquérir une bonne technique en un minimum de temps grâce à un apprentissage progressif.

Source : manuel de l'entraîneur de haut niveau

2.14 Les différentes phases de l'apprentissage⁴⁹

La formation d'un joueur passe d'abord par l'acquisition de principes techniques. Par la suite, il faudra le faire évoluer dans des situations de jeu de plus en plus difficiles. La dernière phase consiste à utiliser efficacement ces fondamentaux en alliant les facultés de perception et de prise de décision à l'exécution technique des coups pour un Joueur. L'apprentissage est un processus progressif. Il est de la responsabilité de l'entraîneur d'admettre l'existence de ces différentes phases d'apprentissage et d'essayer d'adapter les styles et méthodes d'enseignement ainsi que la difficulté de l'exercice à la phase dans laquelle se trouve le joueur.

La principale mission de l'entraîneur sera d'aider le joueur à traverser avec succès ces différentes phases, jusqu'à ce qu'il parvienne à exercer ses compétences à un niveau de jeu compétitif.

Les principales caractéristiques de chacune des phases d'apprentissage sont reprises dans le tableau suivant :

⁴⁹ITF (International Tennis Fédération, manuel de l'entraîneur de haut niveau, canada 1999

Tableau N°04 : Les différentes phases d'apprentissage

Phase	Caractéristiques	Facultés techniques
<p>Phase préparatoire ou phase verbale/ cognitive :</p> <p>Le joueur n'a pas conscience de ce qu'il doit faire ou en a conscience, mais n'est pas en mesure de le faire, ou encore ne peut le faire que (Je façon sommaire</p>	<p>Générales : cette phase requiert de la part du joueur une réflexion active sur ce qu'il doit faire et une concentration totale sur l'exécution de la tâche.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le joueur commet des erreurs nombreuses parce qu'il « fixe » l'objectif dans sa mémoire. ✓ Le cerveau donne au corps des ordres sur la façon d'exercer ses facultés. Le joueur cherche ensuite à connaître les défauts de son geste et à l'adapter pour l'essai suivant. <p>Entraînement: varie, simple, bien repartit. Préférer la méthode globale. Aucune pression sur le joueur, ni de problèmes à résoudre. Une chose à la fois.</p> <p>Avis : ne pas le donner après chaque tentative. Mais il faut régulièrement expliquer et montrer ce qui ne va pas. Alternier la critique avec les compliments. Insister sur la manière. Il est préférable que l'avis vienne de l'entraîneur et qu'il soit précis. Poser des questions. Demander au joueur de comparer ce qu'il fait à ce qu'il devrait faire</p> <p>Motivation : extrinsèque (venant de lui-même) ou intrinsèque (venant de lui-même) selon les cas. Le définir des objectifs. Les erreurs font partie de l'apprentissage.</p> <p>Rôle de l'entraîneur : familiariser le joueur aux gestes du tennis à l'aide d'explications et de démonstrations simples, de la vidéo, etc.</p> <p>Choisir des mots simples et pertinents en fonction de l'expérience passée du joueur.</p>	Acquises à 30
<p>Phase de la pratique / répétition ou phase associative : Le joueur a conscience de ce qu'il doit faire et peut utiliser ses qualités techniques dans des situations fermées (situations d'entraînement, exercices, etc.) lorsque la prise de</p>	<p>Générales : affinement des aptitudes du joueur au moyen de l'apport technique de l'entraîneur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amélioration de la régularité, de l'efficacité et de la coordination - Réduction des erreurs, l'attention se porte moins sur la tâche à exécuter. Il n'y a plus autant besoin de réfléchir ou discuter. <p>Entraînement : varié ; Organiser des exercices sur un geste particulier, même lorsque le joueur le maîtrise, afin d'obtenir plus de régularité et de développer cette technique. Faire monter la</p>	Acquises à 75%

<p>décision nécessaire est minimale</p>	<p>pression progressivement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternner l'entraînement avec des périodes de repos fréquentes (comme en match). Insister sur la qualité de l'entraînement. - Pour les coups difficiles (service, coup d'approche) , utiliser la méthode partielle si nécessaire. <p>Avis : Etre convaincant. Utiliser des indications et des questions pertinentes, amener le joueur a faire des découvertes par lui-même ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joueur a besoin d'indications faisant appel à ses sens ; auditives, visuelles ou kinesthésiques. • L'avis de l'entraîneur doit être personnel, précis et moins fréquent. Petit à petit, insister pour sur le résultat que sur la manière. <p>Motivation : augmenter la motivation personnelle du joueur. Fixer des objectifs réalistes, notamment en matière de résultats ;</p> <p>Rôle de l'entraîneur : les exemples visuels qu'il donne doivent être moins nombreux et plus spécifiques. Donner des informations verbales a chaque joueur. Les aider à se fabriquer une confiance en eux.</p>	
<p>Phase de l'autonomie/ de la différenciation Le joueur est capable de trouver en compétition la réponse adéquate à un problème en mobilisant ses compétences techniques.</p>	<p>Générales : la technique devient un automatisme. action effective et efficace. La technique devient une compétence à part entière parce qu'elle peut être utilisée en contexte (prise de décisions par rapport à l'adversaire, etc)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les automatismes permettent une plus grande économie d'efforts et une meilleure précision. • Le joueur pense à l'enchaînement de son geste avant et non pas pendant qu'il l'effectue. <p>Entraînement : les moyens qui permettent d'acquérir de meilleurs automatismes sont les suivants : le fait de se parler, la représentation mentale des gestes, la relaxation, l'emploi de mots significatifs (ordre ou conseil) pour la motivation et la répétition des gestes entre les points.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personnaliser les exercices, travailler des situations de jeu particulières (préparation à la compétition) et les compétences multiples <p>Avis : moins fréquent de la part de l'entraîneur. Le joueur doit être en mesure de faire sa propre analyse. Les analyses doivent être plus détaillées et spécifiques</p> <p>Motivation : importance de la motivation personnelle/ les</p>	<p>Entièrement acquises</p>

	<p>objectifs fixés doivent concerner la méthode ainsi que les résultats.</p> <p>Rôle de l'entraîneur : intervenir au minimum, insister sur l'autodiscipline. Veiller à ce que le joueur garde confiance en lui.</p>	
--	--	--

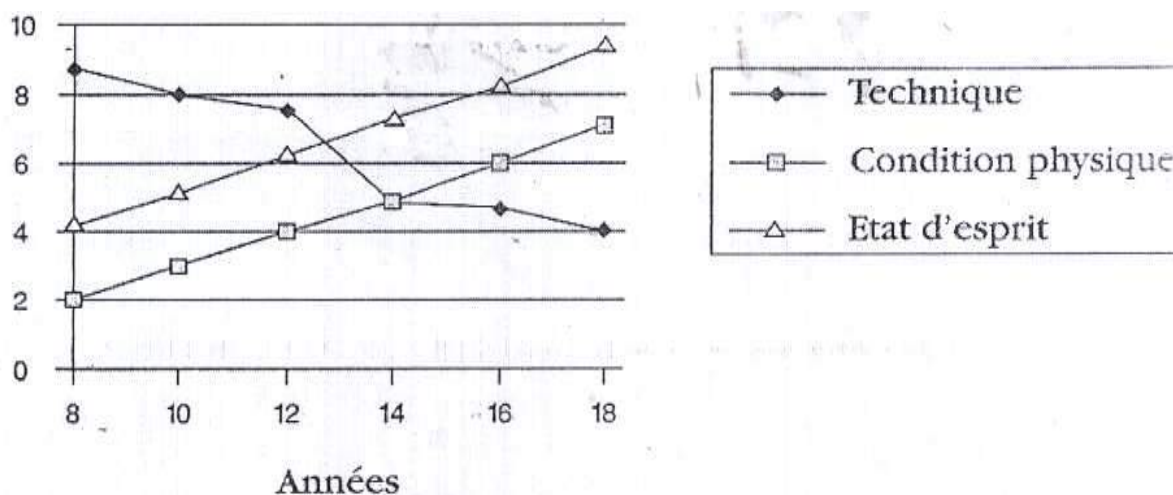
Source : manuel de l'entraîneur de haut niveau

2.15. Composants du développement du joueur⁵⁰

La progression d'un joueur ne se fait pas sur même ligne droite. Il n'y a pas deux joueurs qui aient la même progression. Etant donné que les joueurs évoluent à des rythmes différents, le développement de leurs compétences en matière de volley-ball n'est pas en parfaite concordance avec leur catégorie d'âge. Les joueurs doivent se familiariser et apprendre certaines compétences et aptitudes aux stades adéquats de leurs développement afin d'en retirer le maximum de fruits et de prendre conscience de leur véritable potentiel.

Le graphique suivant montre l'importance des différents éléments (technique, condition physique, état d'esprit) du développement du joueur sur sa prestation à des âges différents.

Figure N°1 Les différents éléments du développement d'un joueur



Source : manuel de l'entraîneur de haut niveau

⁵⁰ITF (International Tennis Fédération, manuel de l'entraîneur de haut niveau, canada 1999

Comme l'indique le graphique, le travail technique est le facteur le plus important jusqu'à l'âge de 13 ans, après quoi il devient progressivement le facteur le moins important à partir de l'âge de 14 ans. L'état d'esprit du joueur est l'aspect qui prévaut. La condition physique est le facteur le moins important après l'état d'esprit pour devenir l'élément qui a le plus d'impact sur la performance du joueur après l'âge de 14 ans.

2.16. Développement physique à long terme⁵¹

Afin de profiter au maximum des principes de l'entraînement physique, la connaissance des mécanismes du développement physique à long terme est importante. Le développement à long terme fondé sur les principes de la maturation est essentiel pour réussir à adapter progressivement l'organisme aux exigences du jeu tout en minimisant le risque de blessure et de surmenage. Le tableau suivant donne un aperçu de développement à long terme et de type de travail à effectuer, en fonction de l'âge des joueurs, pour améliorer les qualités physiques

Tableau N°05 : Nombre de fois du travail par semaine des qualités physiques en fonction de l'âge

Qualité physique	Age des joueurs (Années)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20 +
Force maximale				1	2	3	3	→
Force explosive			1	2	2	3		→
Force endurance				1	2	3	3	→
Endurance		1	1	2	2	3		→
Résistance				1	2	3	3	→
Vitesse de réaction		1	1	2	2	3	→	→
Souplesse	2	2	2	3	→	→	→	→
Coordination	1	2	3	3	→	→	→	→

Source : manuel de l'entraîneur de haut niveau

1= Début de l'entraînement (1 à 2 fois par semaine environ)

2= Augmentation de l'entraînement (2 à 4 fois par semaine environ)

3= Entraînement de haut niveau (Environ 4 fois au plus par semaine)

→ = Maintien progressif de l'entraînement

⁵¹ITF (International Tennis Fédération, manuel de l'entraîneur de haut niveau, canada 1999

Dans une mise en situation réelle durant l'entraînement, nous pouvons constater la faiblesse des joueurs par rapport aux qualités de volleyeur complet.

Ainsi l'observation de chaque joueur est très importante, car elle permet de détecter la moindre faille vis à vis de ces qualités.

2.17 Planification à long terme⁵²

La planification à long terme consiste à organiser tout spécialement la carrière d'un joueur en fonction des différents stades de sa croissance et du développement de son jeu. L'objectif de la planification à long terme est que le joueur atteigne un niveau de jeu optimal.

Voici le tableau qui montre les aspects le plus propice à être développé suivant l'âge approximatif.

Tableau N°06: l'âge propice pour travailler les qualités physiques

Aspect le plus propice à être développé	Âges approximatifs de la phase
Facultés de coordination	De 4 à 11/13 ans
Technique	De 6 à 12/13 ans
Souplesse	De 4 à 12 ans
Vitesse de réaction, vitesse d'exécution de répétitions	De 8 à 14/15 ans
Puissance / Force	A partir de 13/14 ans
Endurance / résistance	A partir de 13 / 14 ans

Source : manuel de l'entraîneur de haut niveau

Comme l'indique ce tableau, presque toutes les qualités physiques doivent être acquises avant l'âge de 15 ans environ.

2.18 Les différents types d'élèves⁵³

Il existe différents types d'élèves. Personne n'apprend de la même manière. Chacun a une préférence pour une certaine façon d'apprendre.

Il existe de nombreuses façons de recevoir les informations. Elles peuvent en effet être traitées par les trois types de sens suivants :

⁵²ITF (International Tennis Fédération, manuel de l'entraîneur de haut niveau, canada 1999

⁵³ITF (International Tennis Fédération, manuel de l'entraîneur de haut niveau, canada 1999

- Le sens visuel
- Le sens auditif
- Le sens kinesthésique

Les entraîneurs doivent admettre qu'il existe plusieurs types d'élèves pour la majorité des joueurs :

- 83% de l'instruction s'acquiert lorsqu'on montre ce qu'il faut faire. C'est l'apprentissage visuel.
- 11% de l'apprentissage vient des sensations auditives
 - o Les joueurs s'instruisent en écoutant l'explication. C'est l'apprentissage auditif
- 6% de l'apprentissage s'effectue par les sensations :

Le joueur apprend par la perception des mouvements. C'est l'apprentissage kinesthésique lorsqu'on travaille avec des groupes.

Nous venons de voir le cadre théorique, nous allons donc voir maintenant dans le chapitre suivant la méthodologie que nous avons utilisé durant notre recherche.

CHAPITRE III
METHODOLOGIE

3 METHODOLOGIE

3.1 Objets de l'expérimentation

Nous savons que l'objectif en volley-ball c'est d'essayer d'encaisser le plus de points. Pour cela, il faut éviter que la balle tombe dans notre camp mais la faire tomber dans le camp adverse. Ainsi au cours du jeu, des engagements physiques, techniques, tactiques et surtout psychologiques doivent être envisagés

C'est pour cela que nous essaierons de donner des solutions que nous croyons plus efficaces pour arriver à cette fin. Pour nous alors, la formation des joueurs polyvalents est la clé de ce but. Pour en arriver là, nous croyons que le travail d'adresse, souplesse et détente, spontanéité du réflexe, mobilité, don d'observation, endurance nerveuse sont des qualités nécessaires au volley-ball. Donc notre travail est beaucoup plus orienté sur ces qualités.

3.2 Protocole expérimental

3.2.1 Choix de l'échantillon

Cette expérience a pour but d'amener l'équipe Malgache à des rencontres internationales. C'est la raison pour laquelle nous aimerions beaucoup orienter notre expérimentation vers les jeunes joueurs (ses) de gabarit qui ont déjà une base technique de cette discipline sportive. Mais pour des raisons de difficultés de toute sorte, le responsable n'a pas pu nous donner satisfaction. Puisque COSFA vient de créer une section féminine de volley-ball, en tant que joueur dans le club, le responsable a pu collaborer avec nous. Donc nous avons réalisé notre expérimentation avec les joueuses débutante dans ce club.

3.2.2 Durée de l'expérimentation

Nous avons commencé notre expérimentation depuis le mois de février 2009 et on a fini au mois de juillet 2009. Donc elle a duré pendant six (6) mois, avec trois (3) séances d'entraînement par semaine.

Normalement, nous avons alors soixante douze séances d'entraînement mais à cause des circonstances qui ne dépendent pas de nous, nous avons perdu six (6) séances donc il nous reste soixante six séances d'entraînement.

3.2.3 Délimitation de la recherche

3.2.3.1 Dans l'espace

Durant notre expérimentation, nous avons utilisé deux (2) terrains. Un arrangement avec les responsables du Complexe Sportive Militaire de Betongolo (CSMB), nous a permis de faire notre entraînement là-bas pendant trois (3) mois c'est-à-dire du mois de Février jusqu'au mois d'Avril. Grâce à une collaboration avec les responsables des infrastructures sportives d'Ankatso, nous avons pu continuer notre entraînement dans un gymnase ou d'autre terrain du mois de Mai jusqu'à la fin de notre expérimentation mois de juillet.

3.2.3.2 Dans le temps

Comme nous l'avons déjà dit précédemment, nous avons trois séances par semaine, le Lundi, le Mercredi et le Vendredi. Puisque la plupart de ces joueuses sont encore des étudiantes, nous avons aménagé l'heure d'entraînement à 12 heures. Vu le déplacement de ces joueuses venant de leur école, l'entraînement commence à 12 heures 30 minutes et se termine à 14 heures. Donc nous avons une durée de 1heure 30 minutes de travail.

3.3 A propos de l'expérimentation

D'après la méthodologie de la recherche, lorsqu'on va suivre le protocole expérimental, l'existence d'un groupe témoin est exigée. Dans notre expérimentation, vu les difficultés rencontrées, nous ne pouvons pas suivre le même protocole. Pour nous le témoignage, c'est le test par l'intermédiaire d'une rencontre avec les autres clubs. Donc, le groupe expérimental est aussi le groupe témoin. Voici la démarche qu'on a suivi durant l'expérimentation .Maintenant nous allons passer à l'expérimentation proprement dite. Sans les bases techniques nous ne pouvons pas faire avancer notre expérimentation, alors on a été obligé de diviser nos travaux en 2 parties.

- La 1^{ère} partie est l'apprentissage technique.
- La 2^{ème} partie est l'expérimentation proprement dite.

Pour la 1^{ère} partie de notre travail, nous avons dépensé 18 séances dans lesquelles on travaillait les fondamentaux du volley-ball : service, manchette (touche de balle haute), dix doigts (touche de balle basse), smash, contre, défense, déplacement. C'est un passage obligatoire pour notre travail car le résultat de notre expérimentation

en dépend. Pour la 2^{ème} partie de notre travail qui a duré 48 séances, nous avons travaillé sur les qualités dont on avait déjà parlé à la page précédente.

Remarquons ici que si l'on avait travaillé avec des joueurs (ses) plus ou moins avancés, le travail serait individuel car on devrait travailler avec la faiblesse de chacun par rapport à ses qualités. Puisque ce sont des débutants alors on avait travaillé toutes ses qualités. Donc notre test a été beaucoup orienté sur ces qualités.

Tableau N°07 : Les renseignements des joueuses

Nom	Age	Taille	Remarque
L	19 ans	1,64 m	Débutante
Z	23 ans	1,64 m	Débutante
N	31 ans	1,57 m	Débutante
N	27 ans	1,64 m	Moyenne
M	25 ans	1,64 m	Moyenne
L	26 ans	1,70 m	Débutante
J	30 ans	1,64 m	Débutante
H	23 ans	1,65 m	Débutante
M	16 ans	1,62 m	Débutante
R	16 ans	1,70 m	Débutante

Tableau N°08 : Moyenne d'âge

xi	16	19	23	25	26	27	30	31	N
Ni	2	1	2	1	1	1	1	1	10
ni xi	32	19	46	25	26	27	30	31	236

$$\bar{x} = \frac{\sum xi ni}{N} = \frac{236}{10}$$

$$\bar{x} \approx 23,6$$

Moyenne d'âge \approx 24ans

Tableau N°09 : Moyenne de taille

xi	[155, 160[[160, 165[[165, 170[[170, 175[N
ni	1	6	1	2	10
Ci	157,5	162,5	167,5	172,5	
Ci ni	157,5	975	167,5	172,5	1472,5

$$\bar{x} = \frac{\sum cini}{N} = \frac{1472,5}{10} = 147,25$$

Moyenne $\approx 1m47$

Tableau N° 10: Renseignement des 3 joueuses

Nom	Age	Taille	Remarque
N	31	1,57m	Débutante
L	19	1,64m	Débutante
Z	23	1,64m	Débutante

Tableau N°11 : Moyenne d'Age

xi	19	23	31	N
ni	1	1	1	3
ni xi	19	23	31	73

$$\bar{x} = \frac{\sum xi ni}{N} = \frac{73}{3}$$

$$\bar{x} = 24,33$$

Moyenne d'âge ≈ 24 ans

Tableau N°12 : Moyenne de taille

xi	[155, 160[[160, 165[N
ni	1	2	3
Ci	157,5	162,5	
Ci ni	157,5	325	482,5

$$\bar{x} = \frac{\sum xi ni}{N} = \frac{482,5}{3}$$

$$\bar{x} = 160,83$$

Moyenne de taille $\approx 1m61$

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, durant notre expérimentation, 3 joueuses seulement pouvaient suivre correctement l'entraînement. Nous avons quand même pu faire des tests avec elles.

Tableau N°13 : Test n° 1 des qualités de volleyeur complet

Joueuses	Adresse	Souplesse	Détente	Réflexe	Mobilité	Don d'observation	Concentration
N	-	-	-	-	+	+	+
L	-	+	+	-	-	-	-
Z	-	-	-	+	+	+	+

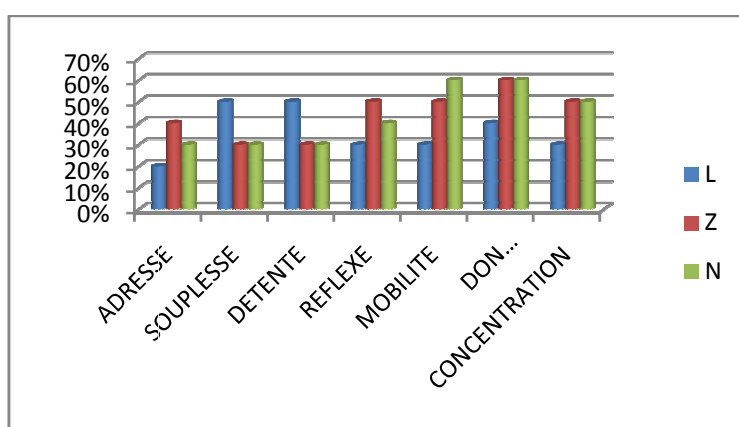
Signification du symbole

+ = Existence faible

- = Médiocre

Tableau n° 14 : Test n°1 des qualités en pourcentage

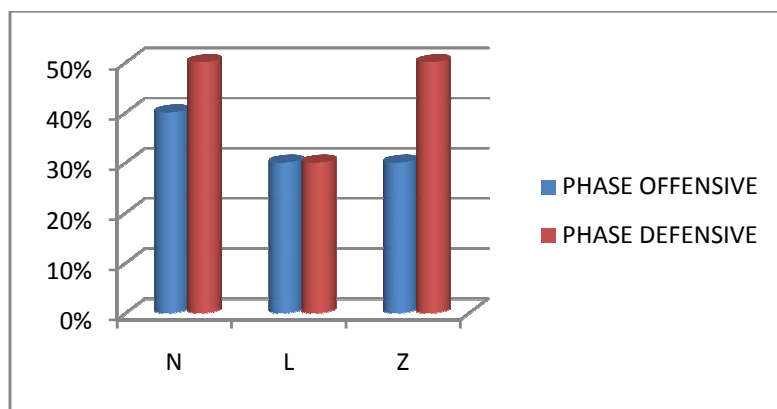
	ADRESSE	SOUPLESSE	DETENTE	REFLEXE	MOBILITE	DON D'OBSERVATION	CONCENTRATION
L	20%	50%	50%	30%	30%	40%	30%
Z	40%	30%	30%	50%	50%	60%	50%
N	30%	30%	30%	40%	60%	60%	50%

Figure n°2 : courbe des qualitésObservation des deux phases durant le match**Tableau N°15 : Observation des deux phases durant le match**

Joueuses	Offensive	Défensive
N	-	+
L	-	-
Z	-	+

Tableau n°16 : Deux phases en pourcentage

	PHASE OFFENSIVE	PHASE DEFENSIVE
N	40%	50%
L	30%	30%
Z	30%	50%

Figure n°03 : Courbe des deux phases**Tableau N°17 : Test n° 2 des qualités de volleyeur complet**

Joueuses	Adresse	Souplesse	Détente	Réflexe	Mobilité	Don d'observation	Concentration
N	+	+	+	+	⊕	+	+
L	+	+	⊕	+	+	+	+
Z	+	-	+	+	+	+	+

Signification du symbole

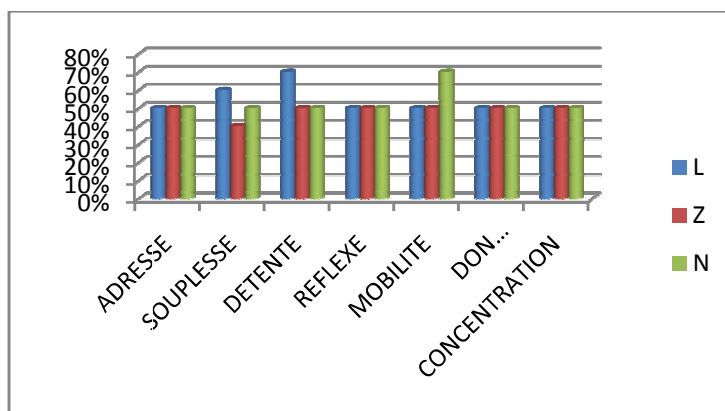
⊕ = amélioration très remarquable

+ = amélioration

- = pas de changement

Tableau n°18 : Test n°2 des qualités en pourcentage

	ADRESSE	SOUPLESSE	DETENTE	REFLEXE	MOBILITE	DON D'OBSERVATION	CONCENTRATION
L	50%	60%	70%	50%	50%	50%	50%
Z	50%	40%	50%	50%	50%	50%	50%
N	50%	50%	50%	50%	70%	50%	50%

Figure n°4 : Courbe des qualités

Observation du match : 28 Juillet 2009

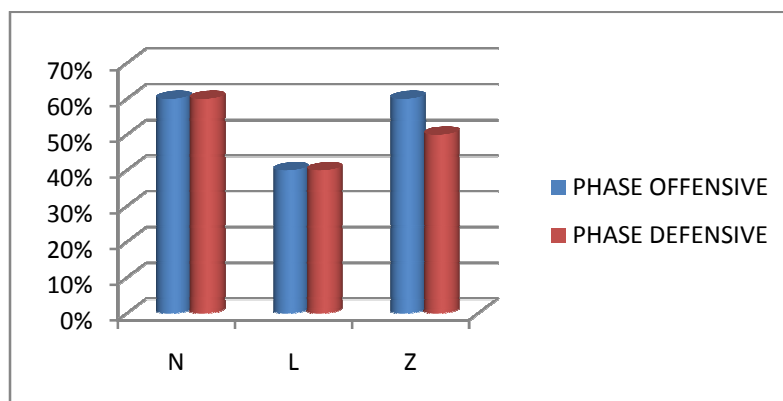
Observation des deux phases durant le match

Tableau N° 19: Observation des deux phases durant le match

Joueuses	Offensive	Défensive
N	++	++
L	+	+
Z	++	++

Tableau n°20 : Deux phases en pourcentage

	PHASE OFFENSIVE	PHASE DEFENSIVE
N	60%	60%
L	40%	40%
Z	60%	50%

Figure n°5 : Courbe des deux phases

3.4 Résultats des matches aller et retour du championnat d'Analamanga

Rencontre : COSFA ≠ CAI (match aller)

Date : 13/09/09

Lieu : Terrain Mahamasina

Score : 0-3

Tableau N°21: Résultat de match aller

	COSFA ≠ CAI	
1 ^{er} Set	16	25
2 ^{ème} Set	9	25
3 ^{ème} Set	28	30

Rencontre : COSFA ≠ CAI (match retour)

Date : 03/10/09

Lieu : Sainte Famille

Score : 2-3

Tableau N°22 : Résultat de match retour

	COSFA ≠ CAI	
1 ^{er} Set	22	25
2 ^{ème} Set	18	25
3 ^{ème} Set	25	12
4 ^{ème} Set	25	18
Tie-break	08	15

Rencontre : COSFA ≠ IFT (match aller)

Date : 19/09/09

Lieu : Terrain Mahamasina

Score : 0-3

Tableau N°23 : Résultat de match aller

	COSFA ≠ IFT	
1 ^{er} Set	11	25
2 ^{ème} Set	7	25
3 ^{ème} Set	6	25

Rencontre : COSFA ≠ IFT (match retour)

Date : 04/10/09

Lieu : Terrain Mahamasina

Score : 0-3

Tableau N° 24: Résultat de match retour

	COSFA ≠ CAI	
1 ^{er} Set	10	25
2 ^{ème} Set	10	25
3 ^{ème} Set	18	25

Rencontre : COSFA ≠ AVB (match aller)

Date : 20/09/09

Lieu : Terrain Mahamasina

Score : 1-3

Tableau N°25 : Résultat de match aller

	COSFA ≠ AVB	
1 ^{er} Set	20	25
2 ^{ème} Set	23	25
3 ^{ème} Set	25	23
4 ^{ème} Set	20	25

Rencontre : COSFA ≠ AVB (match retour)

Date : 10/10/09

Lieu : Terrain Mahamasina

Score : 1-3

Tableau N°26 : Résultat de match retour

	COSFA ≠ AVB	
1 ^{er} Set	25	18
2 ^{ème} Set	21	25
3 ^{ème} Set	23	25
4 ^{ème} Set	18	25

Rencontre : COSFA ≠ ASI (match aller)

Date : 23/09/09

Lieu : CAI (Ambodin'Isotry)

Score : 0-3

Tableau N°27 : Résultat de match aller

	COSFA ≠ ASI	
1 ^{er} Set	21	25
2 ^{ème} Set	22	25
3 ^{ème} Set	13	25

Rencontre : COSFA ≠ ASI (match retour)

Date : 27/10/09

Lieu : Itaosy

Score : 0-3

Tableau N°28 : Résultat de match retour

	COSFA ≠ ASI	
1 ^{er} Set	22	25
2 ^{ème} Set	16	25
3 ^{ème} Set	24	26

Rencontre : COSFA ≠ VBCD (match aller)

Date : 26/09/09

Lieu : CAI (Ambodin'Isotry)

Score : 0-3

Tableau N°29 : Résultat de match aller

	COSFA ≠ VBCD	
1 ^{er} Set	12	25
2 ^{ème} Set	11	25
3 ^{ème} Set	11	25

Rencontre : COSFA ≠ VBCD (match retour)

Date : 11/10/09

Lieu : Terrain Mahamasina

Score : 0-3

Tableau N°30: Résultat de match retour

	COSFA ≠ VBCD	
1 ^{er} Set	16	25
2 ^{ème} Set	14	25
3 ^{ème} Set	19	25

3.3.1 INTERPRETATION

Dans cette interprétation nous allons regarder l'âge et la taille suivant les traitements statistiques qu'on a fait avec cette équipe. Ensuite nous allons regarder aussi les qualités qu'elles ont travaillées pendant leur entraînement et enfin les résultats des matchs.

3.3.1.1 Concernant l'âge :

Statistiquement la moyenne d'âge de ces joueuses est de 24 ans. Elles sont encore débutantes en volley- Ball donc elles ont dépassé l'âge de l'initiation au volley - Ball et aussi l'âge propice pour travailler les qualités nécessaires pour être un volleyeur complet.

3.3.1.2 Concernant la taille :

Statistiquement la moyenne de taille de ces joueuses est de 1,61m. Pour les femmes Malgaches cette taille est acceptable en volley-ball. Mais cette taille est loin d'être la taille des volleyeuses étrangères.

3.3.1.3 Concernant les qualités.

Nous allons interpréter ces tableaux en prenant le 1er test comme référence du 2ème test. Dans cette interprétation nous allons prendre une à une les joueuses suivant le résultat observé sur ce tableau par rapport.

Cas de la joueuse A

Adresse : une amélioration a été remarquée

Souplesse : on a constaté une amélioration

Détente : de même pour la détente une amélioration a été constatée

Réflexe : une amélioration a été constatée

Mobilité : une amélioration très remarquable a été apparue

Dans l'observation : cette qualité a été énormément améliorée

Concentration : une amélioration a été remarquée

Cas de la joueuse B

Comme la joueuse A : toutes les qualités ont été améliorées mais la détente a été remarquable pour cette joueuse.

Cas de la joueuse C

Comme la joueuse A aussi, toutes les qualités ont été presque améliorées sauf au niveau de la souplesse. Maintenant nous allons interpréter le résultat de l'observation des matchs et comme l'interprétation des qualités vous regardons une à une les deux phases et on va prendre le 1^{er} match comme référence au 2^{ème} match.

Cas de la joueuse A

Phase offensive : par rapport au 1^{er} match une amélioration a été constatée

Phase défensive : on a une remarque une amélioration par rapport au 1^{er} match

Cas de la joueuse B

Phase offensive : }
Phase défensive : } Ces deux phases ont été aussi améliorées par rapport au 1^{er} match

Cas de la joueuse C

Phase offensive : }
Phase défensive : } Ces deux phases ont été aussi améliorées par rapport au 1^{er} match

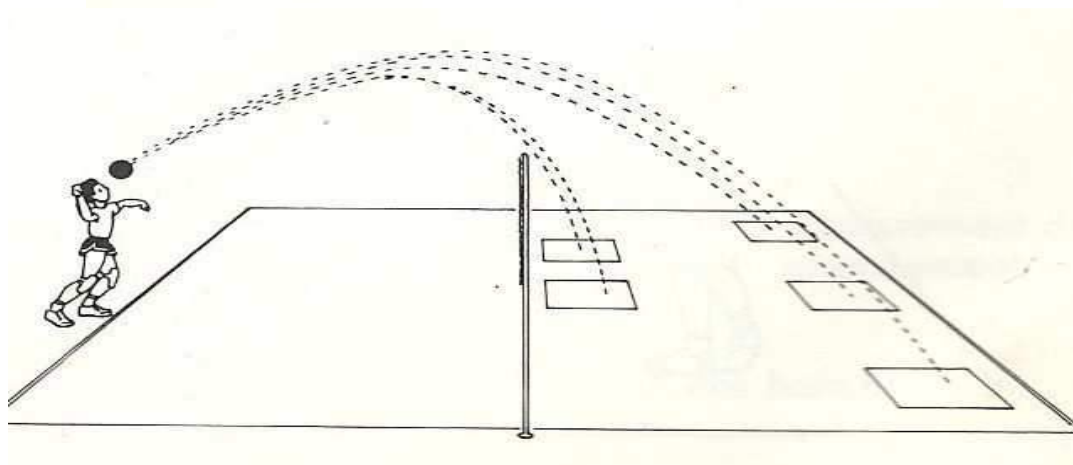
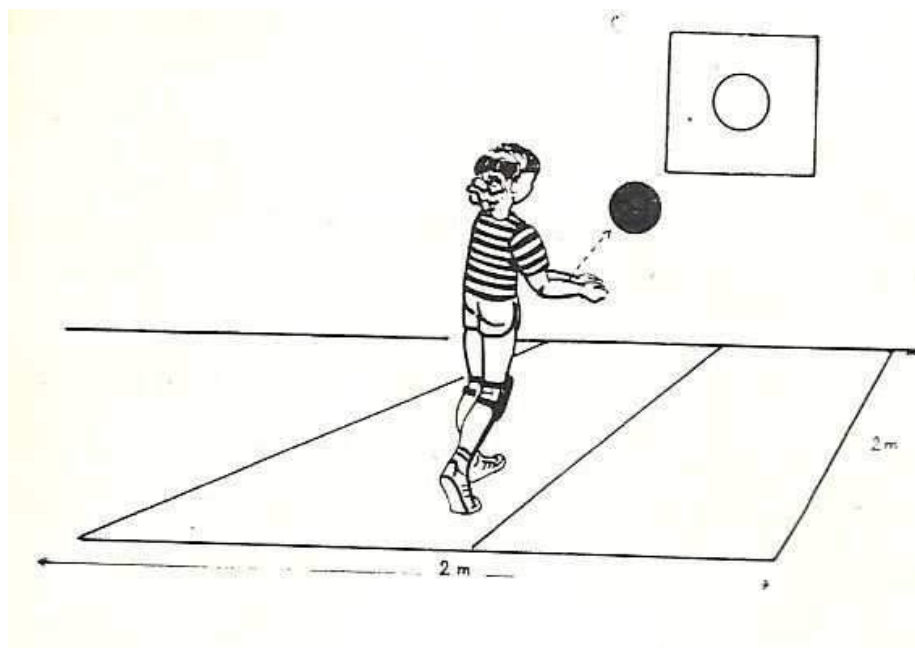
3.3.1.4 Concernant les résultats des rencontres.

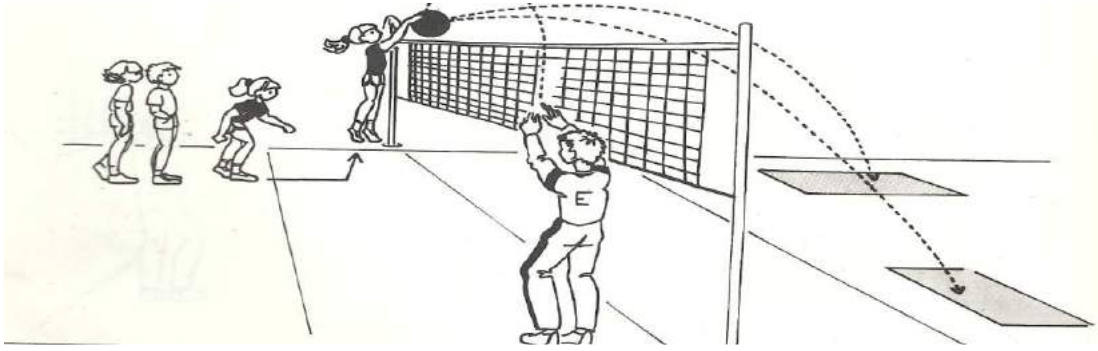
En observant ces résultats, on peut constater que dans toutes les rencontres l'équipe a subi des défaites durant le match aller et retour. Les rencontres avec les grands clubs de Tana comme VBCD, IFT durant la saison 2009 sont les plus difficiles pour l'équipe. Avec les autres Clubs il y a une équivalence de force, comme CAI, AVB, ASI. Cela ne nous empêche pas de dire quand même qu'il y a des progrès durant les matchs retour avec tous les clubs.

Pour pouvoir imaginer ce que nous avons fait durant notre expérimentation, voici quelques types d'exercice

Voici quelques types d'exercice pour travailler l'adresse

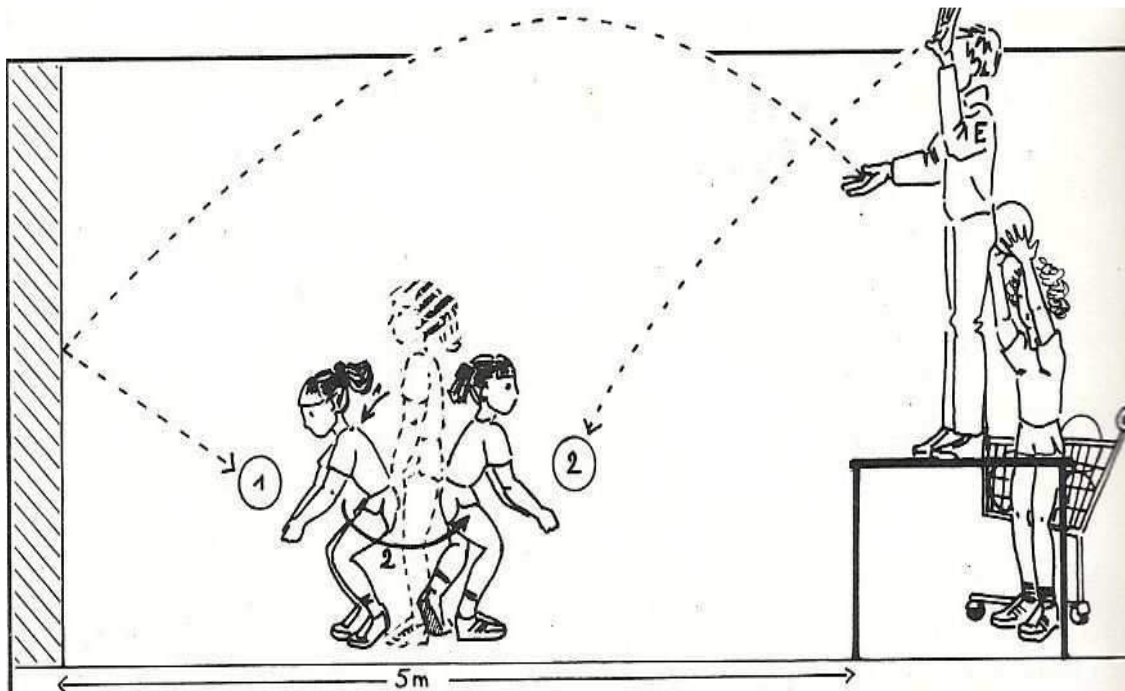
Ces exercices consistent à viser une ou plusieurs cibles





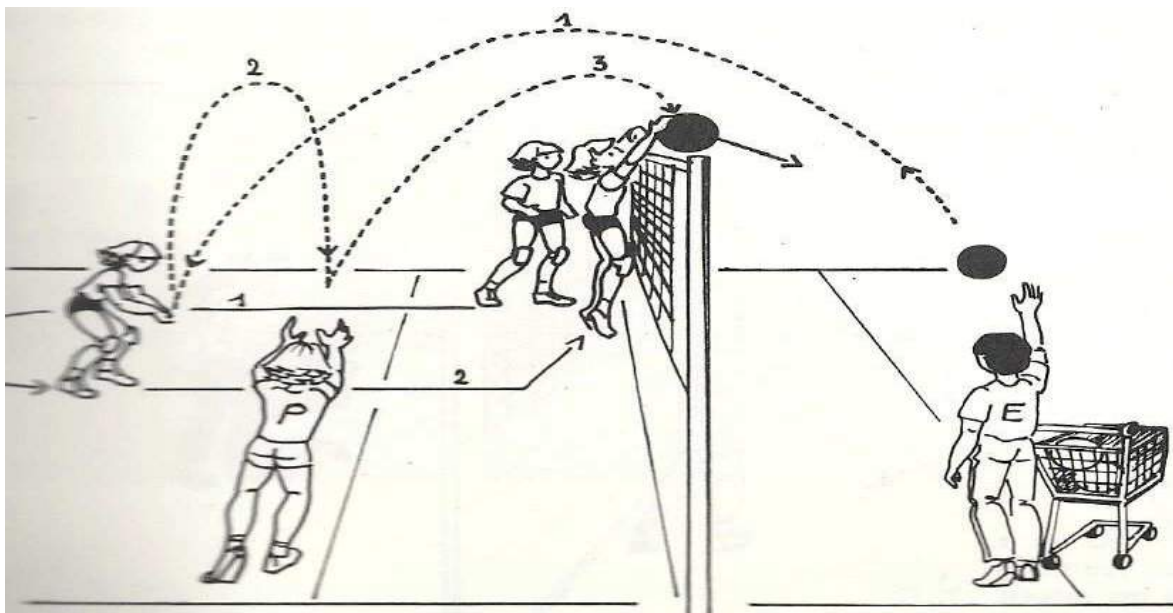
Voici un exercice pour travailler le reflexe

C'est un exercice qui sollicite le reflexe des deux membres supérieures



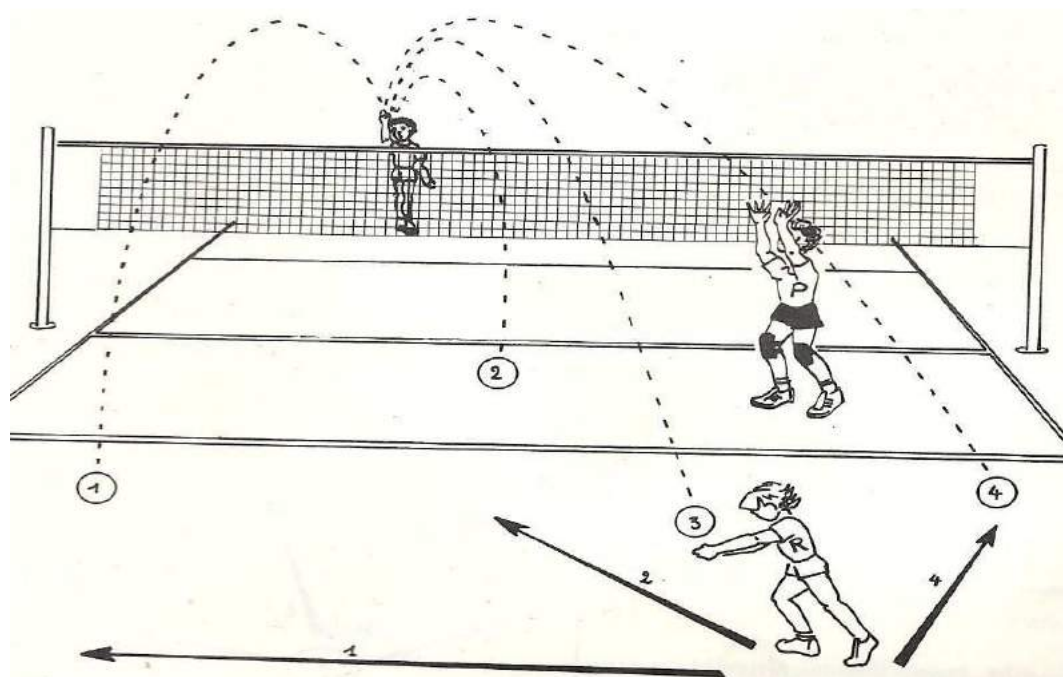
Voici une figure montrant la continuité d'un jeu

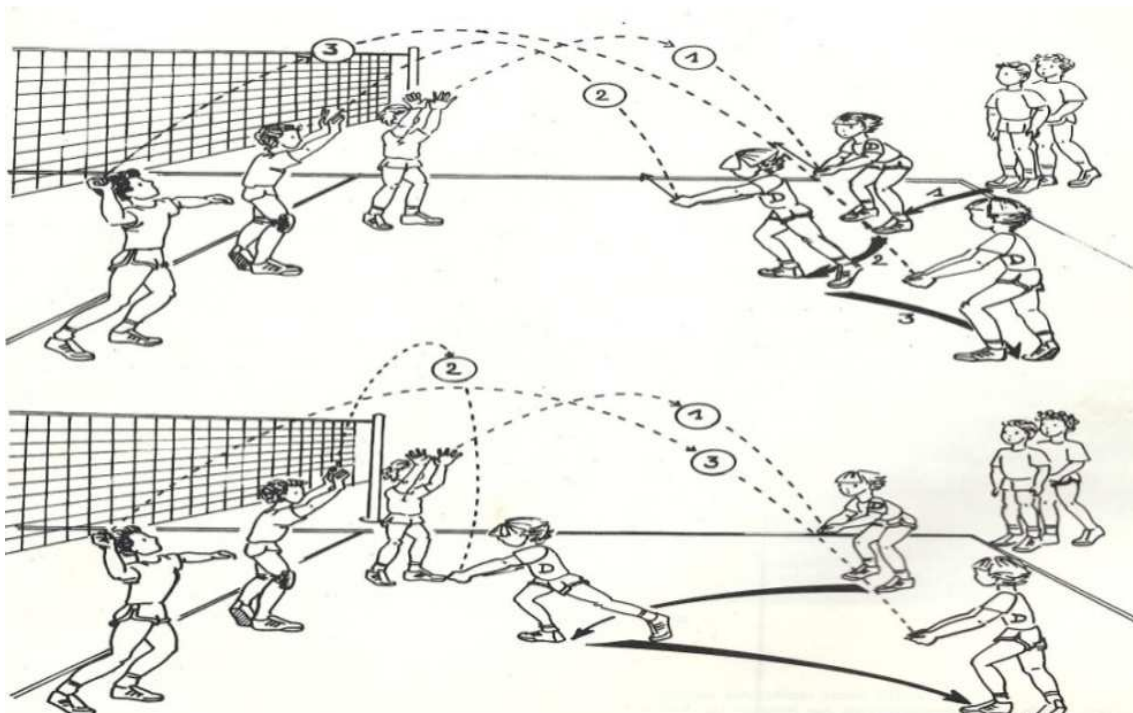
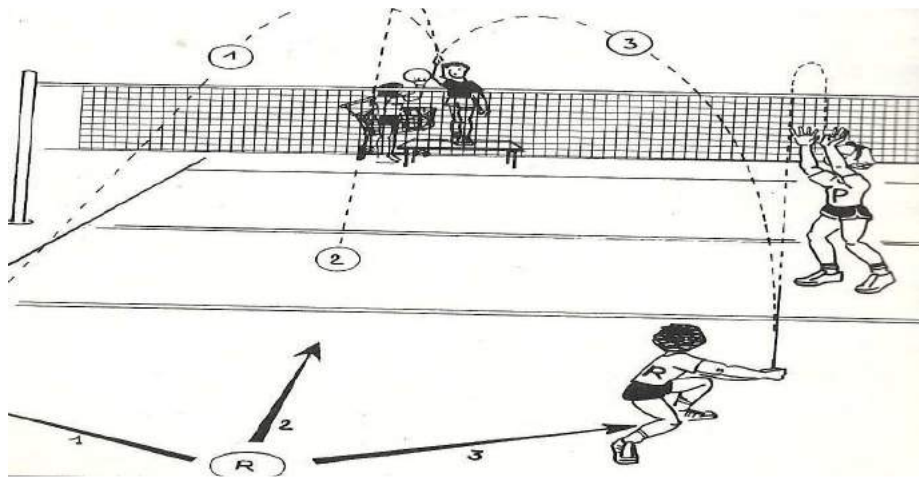
Réception- passe- attaque



Voici quelques exercices pour travailler la mobilité

Service-réception





Après avoir montré des types d'exercice pour travailler certaines qualités nous allons passer aux discussions.

CHAPITRE IV
DISCUSSION
ET
SUGGESTION

4 DISCUSSION

Dans cette discussion, on se limitera toujours aux deux phases caractéristiques du sport collectif, qui est la phase offensive et la phase défensive. On approfondira beaucoup plus ces deux phases par l'intermédiaire des qualités qu'on a déjà cités précédemment. En plus de cela, nous allons parler de quelques réalités existant sur le terrain.

4.1 Importance de la mise en situation réelle des joueurs pendant l'entraînement

En sport, il y a deux sortes d'activités :

- Activité fermée
- Activité ouverte

Nous allons définir d'abord ces deux termes :

➤ **Activité fermée** : il s'agit des sports dont le résultat dépend de celui qui le pratique seulement. Voici des exemples pour cette activité : le marathon, le saut en hauteur

➤ **Activité ouverte** : il s'agit des sports dont le résultat dépend non seulement de celui qui la pratique, mais aussi des partenaires et/ou des adversaires, et finalement des trajectoires de l'engin utilisé. Voici des exemples pour cette activité : le football, le lawn-tennis.

4.2 Démarches pédagogiques

Lorsqu'on parle d'activité ouverte, tout de suite on pense aux quatre éléments suivants : la perception, la décision, l'action et le retour d'information, qui sont indissociables car ce sont eux qui marquent la continuité des gestes sur le terrain. Ainsi en parlant de volley-ball en tant qu'activité ouverte, ces quatre éléments sont très surveillés pour les débutants, car leurs progrès en dépendent, c'est-à-dire : il faut travailler la perception, il faut que les joueurs sachent quand bouger ou quelle action ils doivent effectuer qui est suivie par l'action proprement dite en utilisant les bagages techniques qui sont des outils pour pouvoir répondre aux situations apparentes et enfin l'auto - réflexion du joueur pour vérifier si l'action qu'il vient de faire est convenable ou pas.

Donc ces quatre éléments sont la clé de l'apprentissage de n'importe quelle activité ouverte. Seulement la qualité nécessaire à chaque discipline les différencie. Si nous transmettons alors cela à l'entraînement de volley-ball puisqu'on parle de cette discipline sportive, il est indispensable de créer des situations simulées car elle permet de résoudre des problèmes posés par les adversaires mais aussi de donner une faculté d'anticipation aux joueurs et surtout connaître le problème d'un joueur face aux situations.

Ainsi, il est nécessaire de créer une situation proche de la réalité c'est-à-dire, créer une présence d'adversaire, travaillée avec un engin. Si nous transmettons alors cela à l'entraînement de volley-ball puisqu'on parle de cette discipline sportive, il est indispensable de créer des situations simulées car elles permettent de résoudre les problèmes posés par les adversaires mais aussi de donner une faculté d'anticipation aux joueurs et surtout connaître le problème d'un joueur face aux situations apparentes.

C'est pourquoi Jean M. SCHMITT a dit : « sa particularité de la situation simulée, c'est qu'elle peut répondre à un problème individuel. Elle peut également répondre à un problème d'ajustement collectif »⁵⁴

D'après François Thibeault : « L'important n'est plus de faire des répétitions encore et encore, mais bien de pouvoir réagir en temps et en espace à une situation donnée ».

Pour nous alors il est important de travailler dans la condition. Mais pour cela, il faut un esprit créatif et une connaissance un peu plus profonde de cette discipline sportive pour pouvoir reproduire les situations de match pendant l'entraînement.

Puisque tous les sports collectifs sont concernés, alors Eric BATTISTA et MAURICE Portes ont dit : « il est possible par la suite de consacrer une ou plusieurs séances particulières d'entraînement ou perfectionnement de tel savoir faire technique ou tel aspect du comportement tactique, individuel ou collectif

Il faut veiller :

- A rester très près des conditions réelles de jeu pour que la liaison entre le travail effectué et le jeu lui-même apparaisse clairement aux pratiquants »⁵⁵.

⁵⁴Volley France Tech, Nov 98

⁵⁵Eric BATTISTA et MAURICE Portes, Jeux Sportifs e Sports collectifs, éditions bornemann 1976

Pour Gerard BOSC : « Pour obtenir le meilleur rendement, il faut donc s'entraîner dans les conditions aussi proche que possible des conditions de matches » (13)⁵⁶

D'après Knut DIETRICH : « On devrait réussir à les placer dans des situations semblables à celle apparaissant au cours d'un match »⁵⁷

Maintenant nous allons parler de la nécessité d'un joueur polyvalent en volley-ball si la mise en situation réelle est ainsi.

4.3 La nécessité d'avoir des joueurs polyvalents sur terrain en volley-ball

D'après Paul GAUMET : « Le volley-ball peut être décomposé en deux phases essentielles :

- La phase offensive : service, passe, attaque
- La phase défensive : réception, contre, block, défense⁵⁸

Rappelons ici qu'en volley-ball, il y a la rotation systématique obligeant tous les joueurs sur terrain à passer par tous les postes. Puisque, chaque joueur est aussi automatiquement passé à chaque phase (défensive ou offensive), pour avoir une victoire chaque joueur doit accomplir sa tâche. Cela veut dire que lorsqu'ils sont en phase défensive, ils doivent défendre et de même pour la phase offensive, ils doivent attaquer. Aussi par l'intermédiaire de ces deux actions indissociables et complémentaires qu'on peut appeler un joueur « joueur polyvalent ».

Cela implique qu'un joueur polyvalent est efficace dans ces deux phases, donc efficace en service, attaque, passe, défense, contre, block. Or, ce sont les bases du volley-ball.

D'autres facteurs interviennent alors au perfectionnement de ces bases.

D'après Paul GAUMET encore : « L'adresse, la souplesse et la détente, la spontanéité du réflexe, la mobilité, le don d'observation, l'endurance nerveuse, sont les qualités nécessaires à la formation individuelle d'un volleyeur »⁵⁹

A notre humble avis, c'est le travail de ces qualités qui mène au perfectionnement de ces bases. C'est pourquoi notre rôle est de travailler ces qualités,

⁵⁶Gerard BOSC, le Basket jeu et Sport simple "Initiation e perfectionnement, Vigot Editions Paris 1977

⁵⁷KNUT DIETRICH, le Football: Apprentissage et pratique par le jeu, édition Vigot 1978

⁵⁸Paul GAUMET, Initiation au volley-ball

⁵⁹Paul GAUMET, Initiation au volley-ball

car nous sommes convaincus que c'est le chemin vers la réussite. Si la nécessité de joueurs polyvalents sur terrain est importante et que le travail des qualités citées au-dessus est le chemin pour arriver à sa formation, nous allons regarder les avantages pour l'équipe qui adopte la formation des joueurs polyvalents.

4.4 Les avantages pour l'équipe qui adopte la formation des joueurs polyvalents

Dans le sport, la technique, la tactique et la psychologie du sportif entrent en jeu. Ils peuvent influencer le résultat d'une rencontre sportive quelque soit la discipline mais ses influences sont très remarquables pour le sport collectif.

Nous allons donc regarder cela à propos du volley Ball.

4.4.1 Psychologiquement

- Pour un joueur polyvalent (Individuel)

Vu l'expérience pratique, que se soit venant de l'entraînement ou venant des rencontres, les situations existantes durant le match ne lui font pas peur car grâce à ses bagages techniques et tactiques, il peut jouer sans pression ni trac. Et c'est ce qu'on recherche chez un joueur. L'avantage de ce joueur par rapport aux autres c'est qu'il peut jouer avec son style de jeu, qui implique la confiance en soi.

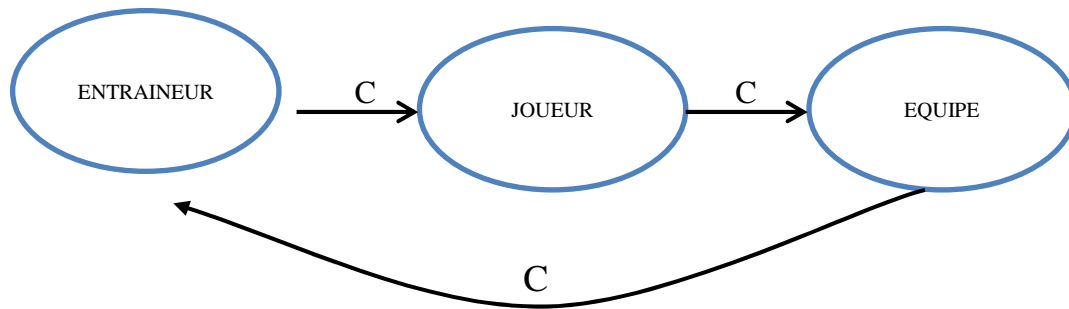
- Pour les joueurs polyvalents (Collectif)

Pour toute l'équipe, chaque joueur sait ce qu'il fait et sa mission sur le terrain. Donc personne ne pense à couvrir l'autre. La confiance entre eux mène l'équipe à jouer leur propre jeu. Cela implique la tranquillité de chaque joueur sur le terrain. Dans cette situation, la probabilité d'avoir une victoire est très élevée.

- Pour l'entraîneur

C'est lui le premier responsable de l'équipe. En connaissant la capacité de ses joueurs, lui-même il sera plus tranquille. Sa confiance envers chaque joueur conduira les joueurs à avoir confiance en eux-mêmes et en leurs coéquipiers.

Nous donnons ci après le schéma qui montre la liaison entre la confiance du joueur et la confiance de l'entraîneur

Figure N° 06 : la confiance entre joueur et entraîneur

- Pour un joueur polyvalent
 Durant un match, quelque soit la combinaison tactique qu'on lui annonce pendant la phase offensive ou défensive ; il n'aura pas de problème pour accomplir sa tâche car ces deux phases lui donnent son statut de joueur polyvalent.

- Pour l'équipe :

Durant un match, ils pourront avoir des multitudes de combinaisons tactiques pendant la phase offensive surtout. Dans la défensive un avantage en défense basse et haute est un atout pour une équipe de volley-ball.

Donc en somme, l'équipe aura toujours d'avantage car l'incertitude de ces attaques est élevée et l'assurance dans la défense est probable. Cela implique un minimum de faute mais un maximum de point.

- Pour l'entraîneur

Celui-ci aussi aura une multitude de choix à la tactique utilisée après avoir observé le jeu de l'adversaire donc telle ou telle combinaison peut être envisageable pour un tel adversaire. De même pour le choix de remplacement d'un ou des joueurs pendant le match.

4.5 Les apports de ces qualités à ces deux phases

Dans cette partie nous allons essayer de mettre en évidence l'importance de ces qualités dans le volley-ball durant un match. Mais nous savons bien que le match ne sort jamais du contexte attaque et défense (phase offensive et phase défensive). Donc pour mieux l'exprimer, nous allons donc rester dans ce contexte.

Ainsi donc, cette tentative d'explication est notre vision personnelle entant que pratiquant.

➤ Durant la phase offensive

Prenons un à un les déroulements de cette phase. Nous allons donc regarder d'abord le service ensuite la passe et enfin l'attaque.

Service : pour nous c'est l'adresse qui joue un rôle très important car dans cette situation, cibler un joueur faible en réception est important de même pour une zone mal protégée.

C'est pourquoi ELISABETH C., CHRISTINE L., DOMINIQUE Petit dit que « le service est la première arme d'attaque. La tactique du service comprend plusieurs stratégies qui concourent toutes à rendre l'incertitude la plus grande possible pour le réceptionneur »⁶⁰

Passe

Dans cette situation, c'est le passeur ou la passeuse qui est le plus concerné mais parfois un joueur ou une joueuse non spécialiste doit effectuer une passe. Ainsi, l'adresse est utile pour renvoyer la balle vers un endroit voulu, ainsi que la mobilité du réceptionneur car peut-être la balle n'ira pas forcément à l'endroit voulu vu la tactique du service, et l'existence de la fréquence de pénétration et de la permutation au volley-ball moderne. Et le don d'observation qui est montré par le choix au dernier moment de passeur où le pourcentage de réussite d'attaque est élevé. Passons maintenant à l'attaque.

Attaque

Le plus fréquent à l'attaque en volley-ball c'est le smash, alors on va regarder les qualités utiles à cette situation.

Premièrement, pour smasher, un joueur doit sauter, donc avoir une détente est une nécessité

Deuxièmement, pour surprendre l'adversaire ; des combinaisons tactiques doivent être envisagées. Un déplacement rapide doit être effectué pour cette combinaison. Donc c'est la mobilité.

Troisièmement, dans le geste de smash, l'extension de l'épaule vers l'arrière est très importante car cela permet aux attaquants de frapper fort et de faciliter le geste. Donc, la souplesse de la ceinture scapulaire est importante, de même pour la ceinture pelvienne (au niveau de la hanche) durant le mouvement de rotation à la déviation de la

⁶⁰ELISABETH.C et CHRISTINE .L et DOMINIQUE .P, Volley-ball « de l'école...aux associations

balle. Il y a une souplesse, on ne peut pas aussi négliger la souplesse au niveau du poignet.

Quatrièmement, le don d'observation permet aux attaquants d'esquiver le contre des adversaires en un bref moment.

Nous venons donc de voir la phase offensive, regardons maintenant la phase défensive.

Durant la phase défensive

Comme pour la phase offensive, nous allons prendre un à un aussi les déroulements de cette phase. Nous allons voir en premier la réception ensuite le contre et la défense et enfin block.

Réception : c'est la réception visuelle qui est très sollicitée donc c'est le don d'observation. Ensuite, le déplacement pour la récupération de la balle et enfin l'adresse pour envoyer la balle au passeur.

Dans la réception seulement on trouve déjà trois (3) qualités.

Regardons du côté contre et block maintenant. Nous allons les regarder ensemble car c'est une action dans un même contexte.

Contre et block

C'est encore la perception visuelle qui est très sollicitée par l'intermédiaire de la lecture de la trajectoire de la balle. Ensuite la mobilité. Pour réaliser un contre il faut se rapprocher de la balle donc cela nécessite un déplacement. Enfin la détente qui est aussi une qualité indispensable pour pouvoir contrer. Enfin nous allons parler de la défense. Cette situation se passe souvent dans la zone de défense. On parle alors de la défense basse.

Défense

Dans cette situation le don d'observation est aussi présent car les actions sur terrain se passent dans un délai très bref. De même pour la mobilité, pour couvrir une zone ciblée par l'adversaire. En ce qui concerne le réflexe dans cette situation, sa nécessité est occasionnelle mais c'est une qualité que les défenseurs doivent beaucoup travailler. Vous avez remarqué que nous n'avons pas parlé de l'endurance nerveuse durant l'explication, dans ces deux phases, parce que cette qualité est utile durant tout le déroulement du match donc c'est une qualité non négligeable pour chaque joueur.

En citant ces qualités dans chaque phase, nous ne prétendons pas être capables de les mettre exactement à leurs places. Mais c'est juste une démonstration de leur

existence et de leur nécessité durant l'échange entre coéquipier et adversaire. De toute façon, la combinaison de ces qualités nous permet de réaliser quelque chose sur le terrain, mais seulement nous sommes inconscients car c'est un automatisme en nous, causé par leur répétition plusieurs fois durant notre pratique. Ainsi, nous pouvons dire que le travail des qualités est indispensable pour pouvoir jouer au volley-ball correctement. Maintenant regardons la limite de ces qualités par rapport à l'âge.

4.6 Limite des qualités de volleyeur complet par rapport à l'âge.

Quand on regarde la réalité, l'âge propice pour travailler ces qualités au volley-ball est de 8ans à 14ans⁶¹. Cela implique que dès la phase de transition entre enfance et adolescence (âge de puberté) ces qualités doivent être travaillées. Or selon les données statistiques que nous avons réalisées avec l'âge des joueuses pendant notre expérimentation la moyenne d'âge est de 24ans. Donc il y a un retard d'une dizaine d'année pour travailler ces qualités.

Et si nous regardons le test N° 2 on peut constater une amélioration de ces qualités chez les joueuses. Cela veut dire qu'à leur âge la progression existe mais nous ne sommes pas sur qu'elles auront le même résultat qu'à leur 14^{ème} année. Ce que nous pouvons dire, c'est que la progression des qualités de ces joueuses existe mais elle est lente, leurs évolutions en volley-ball suivront cette progression.

Peut être aussi que ces joueuses ont pratiqué une autre discipline sportive avant le volley-ball, mais vu la différence entre la façon de jouer dans chaque discipline la spécificité de ces qualités et leur travail peut être aussi différents d'une discipline à l'autre. Ce qui provoque la difficulté de ces joueuses en matière de volley-ball.

D'ailleurs, avec l'âge ces qualités se détériorent petit à petit mais le ralentissement de ce phénomène est possible avec l'entraînement. C'est pourquoi Cotta à dit « ... un entraînement régulier peut certes freiner ces phénomènes physiologiques de régression du au vieillissement, mais non les éliminer ». ⁶². Si tel est le rapport de ces qualités avec l'âge, voyons maintenant l'importance d'avoir un joueur de grand gabarit qui a ces qualités en volley-ball.

⁶¹FIVB (Fédération internationale de Volley-ball) manuel de l'entraînement I, 1989

⁶²Jurgen WEINECK, Manuel d'Entraînement, 1993

4.7 L'importance d'avoir un joueur de grand gabarit qui a ces qualités en volley-ball.

Lorsqu'un joueur est sélectionné dans un regroupement de l'équipe nationale, il n'est pas nécessaire de dire que c'est un joueur qui a sa potentialité. Seulement la taille de chaque joueur reste à discuter. Actuellement la taille devient un critère de sélection presque dans toute discipline sportive collective. C'est un critère pour sélectionner l'équipe Nationale et le recrutement d'un joueur. Chez nous la taille minimum pour être sélectionné à l'équipe Nationale est de 1,75m pour l'homme d'après la sélection des dernier Jeux des Îles catégorie hommes.

Lorsqu'on regarde le recrutement de l'équipe Nationale des autres pays qui a participé aux Jeux Olympique derniers, le plus petit mesure 1m82⁶³. Pour les autres équipes, les joueurs « contreur - central » mesurent 2m03-2m05 en moyenne au jeu préolympique⁶⁴.

Face à ces géants nous serons forcées d'investir beaucoup plus d'effort et beaucoup plus de tactique. Donc la taille est maintenant une arme, c'est pourquoi Heidi Ulrich a dit « ... Les disciplines comme Hand-ball, basket-ball, hockey sur glace, volley-ball et de plus en plus le Football on ceci en commun que la taille est un élément crucial dans le profil du joueur idéal ». ⁶⁵

Puisque nous venons de voir la limite des qualités de volleyeur par rapport à l'âge, l'importance d'avoir des joueurs de grand gabarit qui ont ces qualités. Maintenant nous allons voir l'impact de la durée de pratique durant le match.

4.8 Impact de la durée de pratique durant le match.

A première vue, si on parle de leur âge par rapport aux joueuses des autres clubs, elles sont plus âgées mais elles sont encore capables de donner le maximum comme leurs adversaires. Donc leur âge n'est pas un souci.

Lorsqu'on a aussi comparé leur taille par rapport à la taille de leur adversaire, on a constaté qu'elles ont un atout grâce à leur taille. Mais le reste à étudier est les côtés techniques, tactiques et psychologiques.

Nous allons voir premièrement le côté technique, deuxièmement le côté tactique et troisièmement le côté psychologique.

⁶³HEIDI ULRICH, Swiss volley , 04 nov 2008

⁶⁴Eurosport FR, 03 Dec 2007

⁶⁵HEIDI ULRICH, Swiss volley , 04 nov 2008

4.8.1 Côté technique

Pour une durée d'environ 6 mois, avec le débutant leurs bagages techniques ne sont pas vraiment impeccables mais leur acquis leur permet de jouer au volley-ball si on parle d'une compétition officielle. D'ailleurs c'est ce qu'on a vu durant leurs matches.

4.8.2 Côté tactique

La durée d'entraînement qu'elles ont eu, leur a permis d'avoir une tactique de jeu mais c'est évident que ce n'est pas une tactique difficile. Donc face aux adversaires plus expérimentés, leur jeu est trop prévisible donc l'incertitude dans leur jeu est faible, Or c'est l'incertitude qu'on doit augmenter en utilisant des multitudes de combinaisons tactiques durant un match.

4.8.3 Côté psychologique

A notre connaissance et par l'expérience vécue une entrée sur le terrain dans un grand match fait toujours peur. D'abord peur de faire une faute or cela ramène le joueur à faire beaucoup de fautes, ensuite le trac même avant le match qui souvent rend le joueur crispé sur le terrain voir même comme si le joueur n'a pas la technique nécessaire pour ce jeu. Dans cette situation c'est l'entraîneur qui entre en jeu pour reconforter ou même remonter le moral de ses joueurs or c'est difficile de vaincre cette peur.

En somme ces trois côtés sont des problèmes typiquement débutants. Avec le temps et avec la répétition des matchs cette peur disparaît petit à petit et le joueur a confiance en lui-même. La technique se solidifie et la tactique évolue par l'intermédiaire de leur découverte personnelle durant leur pratique.

4.9 SUGGESTION

Nous venons donc de voir que la taille, la mise en situation réelle des joueurs pendant l'entraînement, la nécessité du travail des qualités de volleyeur complet pendant tout la période du pratique est indispensable à la pratique du volley-ball. Dans cette partie, nous allons consacrer à la proposition des solutions même si nous savons bien qu'elles sont loin d'être exhaustive, ni limitatives. Celles-ci ne prétendent donc pas être complètes et indiscutables, elles ne sont que des souhaits parce que notre intention est d'améliorer le volley-ball Malagasy.

Ainsi nous avançons les suggestions suivantes :

- Formation d'entraîneur pour les anciens pratiquants

- Recyclage des entraîneurs encore en fonction
- Sensibilisation de cette discipline sportive
- Travail des qualités de volleyeur complet à chaque entraînement.

4.9.1 Formation d'entraîneur pour les anciens pratiquants

Maintenant, le volley-ball est un sport de compétition comportant beaucoup d'équipes fortes, chacune ayant un style de jeu et des caractéristiques propres. L'entraîneur joue un rôle très important dans l'amélioration et le perfectionnement des techniques, il doit être la personne qui connaît en premier ce qui se passe sur le terrain. En un mot il doit donner les solutions pour les problèmes individuels ou collectifs, techniques et tactiques survenus durant la compétition pour son équipe. De ce fait, la fédération doit donner des formations d'entraîneur tout en essayant de rehausser le degré du diplôme par tous les moyens, pour que ces entraîneurs aient une formation adéquate au niveau voulu.

4.9.2 Recyclage des entraîneurs encore en fonction

Face à l'évolution incessante de cette discipline sportive, un recyclage des entraîneurs est aussi nécessaire pour éviter la routine et de donner des informations à l'évolution technique et tactique, de même pour le règlement ; enfin que chaque entraîneur puisse travailler dans les mêmes conditions. La fédération doit organiser un débat entre les entraîneurs malagasy ou étrangers pour que notre entraîneur ait des nouvelles idées de la façon de diriger l'entraînement ou l'apprentissage de notre relève qui est notre futur porte fanion.

4.9.3 Sensibilisation de cette discipline sportive :

La sensibilisation nationale de cette discipline sportive doit être organisée dans toutes les parties de l'île ; cela permet aux jeunes d'accéder tôt au volley-ball. En un mot une création d'école de volley-ball dans toute la région de l'île doit être envisagée et un championnat scolaire national doit être organisé chaque année pour mieux cibler les jeunes talentueux venant des 4 coins de l'île. Ainsi le suivi de ces jeunes se fera de plus près et on ne les perdra pas de vue durant leur développement physique, technique, tactique et psychologique. Les autres fédérations peuvent le faire. Pourquoi pas la fédération de volley-ball ?

4.9.4 Travail de qualités de volleyeur complet à chaque entraînement :

Le travail continu de ces qualités permet aux jeunes volleyeurs de progresser rapidement et de garder ces acquis ou de retarder la régression de ces qualités pour les joueurs confirmés. On peut donc envisager une séance pour travailler ces qualités à chaque entraînement : ainsi chaque joueur aura une même compétence à l'entraînement. Afin que les entraîneurs n'aient plus de difficultés à fixer leur objectif d'une séance d'entraînement et l'objectif à atteindre durant une saison de compétition.

CONCLUSION

CONCLUSION

Notre travail parvient à son terme et avant de conclure, nous tenons à préciser que notre but est de former des joueurs polyvalents grands gabarits pour que la taille ne soit plus notre handicap et que le choix tactique envisageable soit multiple. Or un tel projet ne se fait pas uniquement par les entraîneurs ou les joueurs mais il faut une collaboration étroite entre eux.

Nous savons qu'il n'y a de prétention à avoir la compétence de donner diverses solutions pour faire avancés le volley-ball Malagasy. Nous reconnaissons aussi que notre ouvrage est loin d'être parfait.

Notre expérimentation réalisée au niveau des joueuses du COSFA volley-ball nous a permis de connaître l'importance des qualités de volleyeur complet et de faire un diagnostic des problèmes de chacun vis-à-vis de ces qualités par l'intermédiaire de cette mise en situation réelle pendant l'entraînement. Notre travail a permis aux débutants de progresser plus rapidement vu la complexité de l'apprentissage de cette discipline. Ceci nous a permis d'avancer des suggestions.

En effet nous espérons que ce travail pourra sensibiliser les divers responsables du sport, car à notre avis le suivi individuel et collectif dans un club est un point clé de sa réussite, sans oublier la suffisance des matériels sportif et la compétence des cadres.

Nous souhaitons que notre recherche, aussi modeste, soit elle, puisse constituer des documents d'étude et de guide pour l'éducateur, l'entraîneur et /ou le responsable sportif dans la planification du temps d'entraînement. Nous espérons aussi qu'elle va pouvoir aider notre équipe à augmenter sa compétitivité.

BIBLIOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES

- A.V. IVOILOV, Volley-ball, édition LANOO/ TIEL J. Vigot 1984
- ALAIN LAURIER, football, culture tactique et principe de jeu
- CRATTY Bryant, psychologie et activité physique ELISABETH.C et
- CHRISTINE .L et DOMINIQUE .P, Volley-ball « de l'école...aux associations
- BATTISTAT Eric et MAURICE Portes, Jeux Sportifs e Sports collectifs, éditions bornemann 1976
- FELLOWS, In psychologies sportive For HTA WHITING , 1976
- GAREL Frédo, Football (Technique, jeu, entraînement)
- MAHLO Friedriche, l'acte tactique en jeu édition vigot frères
- GARBE. J et M. RANNER, Education physique et Sportive.
- BOSC, Gerard le Basket jeu et Sport simple "Initiation e perfectionnement, Vigot Editions Paris 1977
- GUILLAUME. P, Manuel de psychologie, I In formation de l'habitude -P.U.F.
- HEDDERGOTT Darl Heinz, nouvel enseignement du foot Ball
- WEINECK Jurgen, Manuel d'Entraînement, 1993
- KNUT DIETRICH, le Football: Apprentissage et pratique par le jeu, édition Vigot 1978
- MERCIER Joseph et Yves CROSS, Football et Entraînement
- SOTIR Nicolae, Initiation -Entraînement, 1968;
- OGLE, In Psychologie sportive par HTAWHITING, 1976
- PARLEBAS Pierre, activité Physique et éducation motrice.
- GAUMET Paul, Initiation au volley-ball 1972
- PIERON Henri, la Psychophysique, Paris P.U.F, 1966
- RAKOTONDRAVELO Voninavoko, Entraînement et Musculation
- POULAIN Robert, Préparation du rugbyman "De l'initiation au perfectionnement», 1977
- S. Piret et M. M Beziere, la coordination motrice, Masson et Cie
- SCHINITTGER Peter, Contenu de programme et des théories d'entraînement Football
- V.AGOLOMAZOU, volley-ball, Moscou
- VERGNIoux (A) CORNO, La didactique en question HACHETTE 1992

LIVRES

ABC du B.E.C.S Tome 1, Anatomie Fonctionnelle et Physiologie de l'entraînement

CNED (Centre National d'Enseignement à Distance) Généralité sur l'EPS édition H, 1999

FFVB, entraînement en VB manuelle édition 1982

ITF (International Tennis Fédération, manuel de l'entraîneur de haut niveau, canada 1999

ARTICLES

HANTALA Claude, Volley France Tech, Nov 98

KRAEMER Dominique, THIVENT, Bernard VOLLAO juin 1990

Eurosport FR, 03 Dec 2007

FIVB (Fédération internationale de Volley-ball) manuel de l'entraînement I, 1989

HEIDI ULRICH, Swiss volley , 04 nov 2008

LOCUSSOL Nicolas, préparation physique en volley-ball

TALBOT Roland (Formateur Stresse combat) 02/04/09

Volley France Tech, Nov 98

DICTIONNAIRES

Larousse, je sème à tout vent

Petit Larousse illustré

MÉMOIRES

Andriamanatena, 24 Août 1995

GILDAS Sorily, 2007, 74 Page

TABLE DE MATIÈRE

INTRODUCTION	11
1 PRÉSENTATION DE LA RECHERCHE	14
1.1 HISTORIQUE DU VOLLEY- BALL	14
1.2 EVOLUTION DES REGLEMENTS DE VOLLEY-BALL	17
1.3 ETAT DES LIEUX.....	21
1.3.1 Constats et observation.....	21
1.3.1.1 Pendant l'entraînement.....	21
1.3.1.2 Pendant la compétition.....	21
1.4 OBJET ET INTERET DE LA RECHERCHE	22
1.5 DELIMITATION DELA RECHERCHE	22
1.6 PROBLEMATIQUE.....	22
1.7 HYPOTHESE	23
2 CADRE THEORIQUE	25
2.1 Volley-ball :	25
2.2 L'entraînement.....	25
2.3 Quelques réflexions sur les exercices de simulation	25
2.4 Quelques précisions sur la technique en volley-ball.....	26
2.5 Quelques précisions sur la tactique en volley-ball.....	26
2.6 La tactique selon les autres auteurs.....	26
2.7 Relation entre la technique et tactique au volley-ball.....	27
2.8 Les sept modèles fondamentaux en volley-ball.....	27
2.9 Les qualités du volleyeur complet	28
2.10 La musculation	28
2.11 Définition des termes de chacune de ces qualités	29
2.11.1 Adresse	29
2.11.2 Mobilité	30
2.11.3 La souplesse.....	31
2.11.4 La détente	32
2.11.5 Réflexe :.....	32
2.11.6 Perception	33
2.11.6.1 Notion de l'espace.....	33
2.11.6.2 Utilité de la perception de l'espace	34
2.11.6.3 Notion de la vitesse :.....	34
2.11.6.4 Caractéristique de la vitesse	34
2.12 Les facteurs qui entre en jeu au volley-ball en tant que activité ouverte	37
2.13 La relation existant entre l'enseignement et l'apprentissage	38
2.14 Les différentes phases de l'apprentissage	39
2.15 .Composants du développement du joueur	42
2.16 .Développement physique à long terme	43
2.17 Planification à long terme	44
2.18 Les différents types d'élèves	44
3 METHODOLOGIE	47
3.1 Objets de l'expérimentation.....	47

3.2	Protocole expérimental	47
3.2.1	Choix de l'échantillon	47
3.2.2	Durée de l'expérimentation	47
3.2.3	Délimitation de la recherche.....	48
3.2.3.1	Dans l'espace.....	48
3.2.3.2	Dans le temps	48
3.3	A propos de l'expérimentation	48
3.4	Résultats des matches aller et retour du championnat d'Analamanga	54
3.3.1	INTERPRETATION	57
3.3.1.1	Concernant l'âge :	57
3.3.1.2	Concernant la taille :	57
3.3.1.3	Concernant les qualités.....	58
3.3.1.4	Concernant les résultats des rencontres.....	59
4	DISCUSSION.....	64
4.1	Importance de la mise en situation réelle des joueurs pendant l'entraînement	64
4.2	Démarches pédagogiques	64
4.3	La nécessité d'avoir des joueurs polyvalents sur terrain en volley-ball	66
4.4	Les avantages pour l'équipe qui adopte la formation des joueurs polyvalents	67
4.4.1	Psychologiquement.....	67
4.5	Les apports de ces qualités à ces deux phases	68
4.6	Limite des qualités de volleyeur complet par rapport à l'âge.....	71
4.7	L'importance d'avoir un joueur de grand gabarit qui a ces qualités en volley-ball.	72
4.8	Impact de la durée de pratique durant le match.	72
4.8.1	Côté technique	73
4.8.2	Côté tactique	73
4.8.3	Côté psychologique	73
4.9	SUGGESTION	73
4.9.1	Formation d'entraîneur pour les anciens pratiquants	74
4.9.2	Recyclage des entraîneurs encore en fonction.....	74
4.9.3	Sensibilisation de cette discipline sportive :.....	74
4.9.4	Travail de qualités de volleyeur complet à chaque entraînement :.....	75
	CONCLUSION	77
	BIBLIOGRAPHIE	79