



<b>Revue de questions sur l'entraînement des jeunes volleyeurs</b>		
Review of questions on the training of young volleyball players		
<b>Dr.ABDELOUAHAB Hamouda</b> , Institut National de la Formation Supérieure des Cadres de la Jeunesse et des Sports de Constantine hamoudaabdoulouaheb21@gmail.com		
تاريخ النشر: 2021/--/--	تاريخ القبول: 2021/--/--	تاريخ الإرسال: 2021/--/--

**Résumé :**

La haute performance en volley-ball a des exigences très pointues et nécessite une prise en charge du jeune talent dès l'âge de 6-8 ans avec un programme méthodologique adéquat à long terme jusqu' à l'âge 18-20 ans. Notre contribution a relevé les aspects de la littérature spécifique au volley-ball touchant le point de vue de certaines écoles qui ont marqué leur passage au niveau des jeux olympiques et les championnats du monde, telles que la Russie par Ivoïlov 1984, l'Allemagne par Horst Backe 1989, en passant par Michel Genson, Guy Di Grantommaso 1988 pour l'école française ainsi que l'expérience du Canada et son approche méthodologique (Québec 2013). Toute cette richesse théorique représente une assise et un apport littéraire et documentaire pour les différents entraîneurs en volley-ball. Aussi notre étude contribue à la résolution partielle de la grande problématique qui régit le phénomène de la réussite sportive en volley-ball en donnant certains éclaircissements sur la préparation du jeune volleyeur jusqu'au standard international.

**Mots clés :**

Volley-ball, préparation, formation, jeune-talent, méthodologie.

**Abstract :**

High performance in volleyball has very demanding requirements and requires care for young talent from the age of 6-8 years with an adequate long-term methodological program up to the age of 18-20 years. Our contribution raised aspects of the literature specific to volleyball touching the point of view of certain schools which marked their passage at the level of the Olympic games and the world championships, such as Russia by Ivoïlov 1984, Germany by Horst Backe 1989, via Michel Genson, Guy Di Grantommaso



1988 for the French school as well as the experience of Canada and its methodological approach (Quebec 2013). All this theoretical wealth represents a basis and a literary and documentary contribution for the various coaches in volleyball. Our study therefore contributes to the partial resolution of the major problem that governs the phenomenon of sporting success in volleyball by providing some insight into the preparation of young volleyball players up to the international standard.

Key words :

Volleyball, preparation, training, young talent, methodology.

### **Introduction**

Nous avons tous suivi les jeux olympiques de 2020 au Japon(Tokyo) qui se sont déroulés dans des conditions un peu spéciales à cause de la pandémie due au covid-19 qui a frappé toute la planète. Malgré cela, nous avons pu voir des compétitions de haut niveau où certains records ont été même battus ; les rencontres de volley-ball avaient un caractère spectaculaire surtout lors des demi-finales et la finale (Russie 2 - France 3). Le niveau technico-tactique était très haut que ce soit en attaque ou en défense. Cette perfection des équipes sur le plan technico-tactique et physique n'est pas le fruit du hasard mais bien au contraire c'est l'aboutissement d'un travail méthodique et scientifique à long terme qui prends en charge tous les compartiments nécessaires pour la réussite sportive.

C'est pourquoi nous avons jugé utile de faire une contribution pour venir à l'aide des entraîneurs et éducateurs sur le plan théorique afin de mettre en relief la question de la préparation et l'entraînement des jeunes au volley-ball comme guide méthodologique et un support théorique pour tout technicien.

### **1. Notions théoriques sur l'entraînement des jeunes volleyeurs**

La préparation et la formation des jeunes sportifs pour l'atteinte de hauts résultats dès l'âge précoce a toujours suscité un large débat entre chercheurs, suivant des notions différentes sur le type d'approche qu'il faut pour l'entraînement des jeunes et leur épanouissement futur.

Les préjugés défavorables de certains auteurs qui sont contre la spécialisation précoce de l'enfant, ont tout de suite été remplacés par d'autres approches scientifiques favorables au principe de spécialisation de l'enfant dans plusieurs disciplines, à condition de respecter les orientations et les recommandations théoriques et pratiques sur le plan méthodologique, biologique, physiologique, psychologique et social.



ASJP: <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/750>

D'après Hahn Erwin (1987), dans son ouvrage l'entraînement des enfants, « dès la naissance, l'enfant qui possède un certain potentiel moteur sera soumis à un très grand nombre de stimuli de développement, structurés et diversifiés, il passera par des phases de changements caractéristiques qui auront pour conséquence, de modifier ses proportions morphologiques » (Zeller, 1964).

Ces modifications qui impliquent aussi l'augmentation de l'ossification de la charpente osseuse, limitent momentanément la capacité motrice et déterminent, du même coup, des phases sensibles dans la coordination motrice.

Ainsi le processus de développement de la motricité passe par des étapes caractéristiques idéales qui s'influencent naturellement.

En volley-ball comme dans tous les autres sports, l'entraînement des jeunes doit s'appuyer sur toutes les connaissances de base qui doivent éclairer l'entraîneur et le guider vers le choix d'un programme méthodologique qui respecte tous les aspects favorisant le développement harmonieux de l'enfant et de l'adolescent sur le plan morpho- fonctionnel et psychosocial, et en même temps, l'atteinte de très bons résultats sportifs. Cette vision bénéfique de la prise en charge de l'enfant et de l'adolescent au niveau de la préparation sportive est partagée par plusieurs auteurs comme Hahn Erwin (1987), Platonov (1988), Ficher Richard J et Borms Jean (1988), Manno Renato (1992), Weinek (1983), Werchoschanski (1992). En volley- Ball plusieurs auteurs ont abordé cette grande question (Horst Backe 1989, Michel Genson, Guy Di Grantommaso 1988, Hirochi et Toyoda 1985, A.V Ivoilov 1984, Cardinal C.H, Boulonne C.G, Caron J.H 1975 et autres). Ces différents auteurs ont publié des ouvrages et articles sur l'entraînement des jeunes volleyeurs, il s'agit dans cette partie de mettre en relief certains principes théoriques sur la théorie et méthodologie de l'entraînement des jeunes en volley- Ball, pour attirer l'attention des entraîneurs sur l'importance que doit avoir le programme efficace sur le développement futur de l'enfant et de l'adolescent et sa préparation pour l'acquisition de certaines prédispositions et les conditions favorables à la compétition de haut niveau c'est-à-dire de la réussite sportive sur le plan aussi bien national qu'international.

Sans trop rentrer dans les détails de la préparation des jeunes volleyeurs et le fondement de l'entraînement sportif en fonction des différentes étapes qui caractérisent l'enfance et l'adolescence, nous allons tout le long de cette partie donner quelques exemples comme référence de base et comme notions théoriques sur l'entraînement des jeunes qui sont la préoccupation majeure de chaque éducateur qui se respecte et respecte la nature humaine, c'est-à-dire le souci d'éviter les erreurs méthodologiques et le respect des lois biologiques, physiologiques et physiques, qui caractérisent l'enfant et l'adolescent (le jeune sportif), selon la formule du président Pierre Copte Offenbach du comité Pierre de Coubertin qui a dit : « il faut qu'en tout adulte ait été respecté moralement et physiquement l'enfant qu'il a été ». Selon Jacques Personne (1993) dans son ouvrage, « le sport pour l'enfant ni record, ni médaille, conseils aux parents », il spécifie que « ce n'est donc pas de la pratique sportive que proviennent les dangers mais de ses excès, c'est-à-dire de façon globale, de l'entraînement sportif intensif précoce ».



ASJP: <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/750>

A titre d'exemple, nous proposons cependant trois variantes :

- L'exemple de la formation à long terme selon Horst Backe (1989)
- La planification du travail physique en fonction de l'âge suivant Michel Genson, Guy Di Grantommaso (1988).
- L'exemple présenté par la direction du sport et de l'activité physique du ministère de l'éducation, du loisir et du sport du Québec (2013).

### 1.1 L'exemple de la formation à long terme donné par Horst Backe (1989) :

L'interdépendance des aspects de la préparation apparaît clairement dans le programme des jeunes joueurs de volley-ball proposé par Horst Backe (1989) dans son article sur « la préparation à long terme des jeunes joueurs » (volley Tech 3+4/89 F.I.V.B), lequel dit que : « le niveau international de l'élite de volley-ball auprès des deux sexes s'est si hautement élevé que le standard supérieur d'excellence en volley-ball ne peut être acquis que par ces joueurs-là qui ont commencé leur carrière sportive très tôt, qui sont extraordinairement doués pour notre sport et qui sont capables de développer des aptitudes auparavant pour le volley-ball pendant un processus à long terme d'entraînement, d'éducation et des concours, aidés par d'excellentes promotions et conditions. Ce processus d'élever un joueur débutant doué de volley-ball jusqu'au standard international supérieur à l'âge de 18 à 20 ans prend normalement environ 6 à 8 années. Le choix tôt de talent et un bon programme de développement à long terme sont essentiels pour le succès, c'est pourquoi les fédérations et les clubs nationaux qui ont l'intention d'arriver à maintenir le niveau international doivent faire beaucoup attention aux jeunes joueurs prometteurs et à leur préparation à long terme (de 12 à 18 ans pour les joueuses et de 14 à 20 ans pour les joueurs) est très important (voir tableau n° 1 ci - dessous)





## 2.2 Planification du travail physique en fonction de l'âge selon Michel Genson, Guy Di Grantommaso (1988)

Il est difficile d'accéder au haut niveau et celui-ci ne peut être atteint que si les bases nécessaires ont été travaillées dès l'enfance et l'adolescence.

Le déroulement de l'entraînement doit être en corrélation avec l'âge et les possibilités morphologiques et physiologiques du sujet, l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent n'étant pas une simple réduction de celui de l'adulte.

De plus, il ne faut pas oublier que tous les niveaux d'âge sont interdépendants et se bâtissent toujours sur la base de ceux qui les précèdent.

Durant l'apprentissage, il y a des phases sensibles à ne pas négliger. Les périodes de l'entraînement de base (12 à 14 ans) et de la spécialisation initiale 16 à 20 ans sont les deux âges d'or de l'apprentissage au cours desquels on retrouve l'amélioration des capacités coordinatrices et des capacités conditionnelles.

La période intermédiaire, celle de l'entraînement préliminaire (14 à 16 ans) est marquée par la seconde mutation morphologique de l'enfant et donc par une régression des capacités coordinatrices.

Les traits caractéristiques d'une préparation à long terme sont les suivants :

- Continuité rigoureuse dans l'exécution des exercices destinées à
- Développer les capacités motrices.
- Augmentation progressive des efforts aux étapes initiales
- Effets de stress par périodes de variabilité de la charge au cours des étapes de perfectionnement.



**Tableau 2: Développement de quelques qualités motrices selon les différentes tranches d'âge**

	Sources énergétiques	Force	Vitesse	Souplesse	Coordination motrice
Amélioration des capacités coordinatrices - préparation diversifiée					
Entraînement de base (12- 14 ans)	Créer l'endurance foncière (Amélioration des capacités aérobie. Pas de travail anaérobie lactique)	Tonification générale et polyvalente obtenue par un travail avec le poids du corps et de petites charges (médecine- Ball) importance du gainage : dorsaux lombaires	Travail sur les capacités de vitesse : petits jeux exercices sur courtes distances travail de la fréquence gestuelle	Entraînement généralisé (exercice actifs) entraînement spécifique (exercices se rapprochant de l'activité)	Acquisition des capacités coordinatrice de base : élargissement du répertoire gestuel (actes moteurs très variés)
Entraînement maximale des qualités conditionnelles, introduction d'exercices spécifiques					
Entraînement préliminaire (14 – 16 ans)	Augmentation du travail aérobie (période la plus favorable) début du travail anaérobie lactique (limité et diversifié)	Travail avec charges légers possibles : -sacs de sable  -petites haltères (attention à la colonne vertébrale)	Le véritable travail de vitesse peut débuter : vitesse de réaction vitesse gestuelle	Entretien des acquis éviter la surcharges (torsions, étirements, période difficile du fait de l'évolution morphologique)	Stabilisation des acquis la précision est difficile à obtenir
Amélioration des capacités conditionnelles et coordinatrices – individualisation du travail					
Spécialisation initiale (16-20 ans)	Développement travail anaérobie maintien des acquis (aérobie)	Utilisation prudente des barres à disques, élévation progressive des charges, travail en volume plutôt qu'en intensité	Travail de vitesse puissance et de vitesse capacité, amélioration de la vitesse de réaction, de la vitesse de fréquence gestuelle	Introduction des exercices passifs d'étirements. Entraînement généralisé et spécifique. Maintien des acquisitions devient difficile la souplesse et le complément indispensable au travail de vitesse et de force	Amélioration des capacités coordinatrices est à nouveau possible grâce au développement des capacités de guidage, d'adaptation et de combinaison

## 2.3 - Exemple présenté par la direction du sport et de l'activité physique

### Du ministère de l'éducation, du loisir et du sport du Québec (2013)

#### Stade d'instruction à la pratique d'activités sportives

8/9 - 11/12

#### OBJECTIF GÉNÉRAL - Introduire les habiletés de base en volleyball

##### Objectifs et composantes d'entraînements

Développer la vigueur musculaire au moyen d'exercices avec ballons et le poids du corps et la souplesse.

Accentuer le développement de la vitesse grâce à des activités axées sur l'agilité, la rapidité et les changements de direction.

Encourager le jeu à effectifs réduits.

Adapter les règles du jeu et l'équipement pour aider à l'apprentissage et la pratique de l'activité.

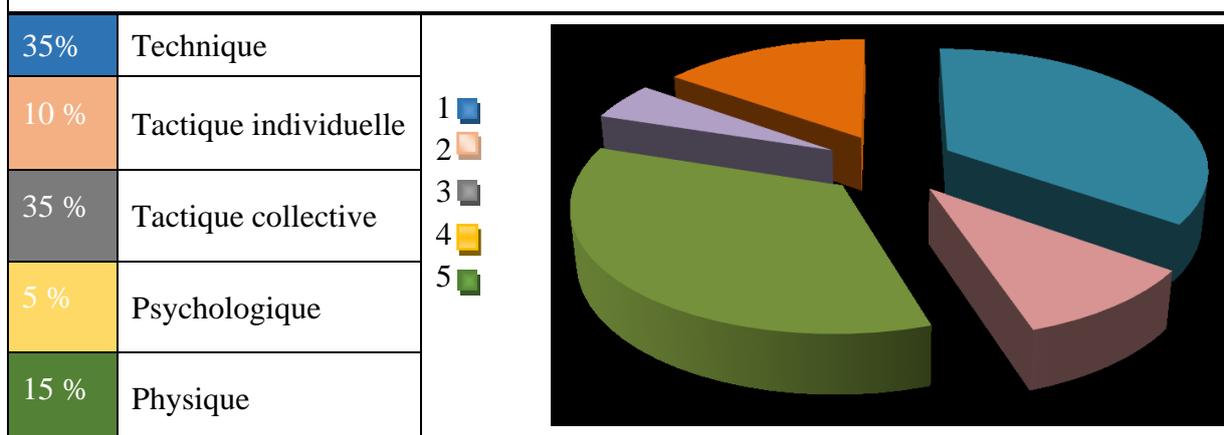
Introduire des activités gymniques pour familiariser le jeune avec le sol.

Se servir du match ou des compétitions comme outil pédagogique.

Amener le joueur à éprouver du plaisir dans l'activité.

Privilégier des sessions d'entraînement où le jeu domine.

Développer l'endurance à l'effort par des jeux et des courses.





**Stade de la métamorphose du participant en athlète  
12/13 – 15/16**

**OBJECTIF GÉNÉRAL – développer la condition physique générale et les habilités de base du volley-ball**

**Objectifs et composants d’entraînements**

Détecter le moment de croissance rapide et soudaine et ajuster la planification de l'entraînement en conséquence. (Suivant le principe de Balyi et Way, 2009).

Exploiter les moments opportuns d'entraînement des composantes physiques suivantes : endurance, force, vitesse.

Accentuer le travail en force-endurance avec un début du travail en force chez les filles.

Augmenter l'effort exigé du participant tant au plan de l'exécution de la tâche qu'au plan physique en augmentant la charge d'entraînement graduellement.

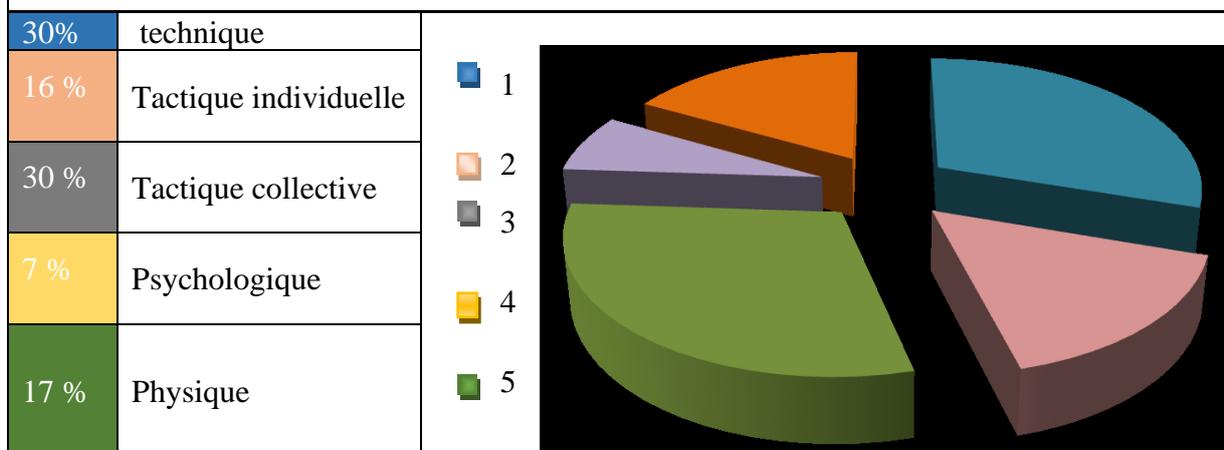
Développer les habiletés techniques et tactiques nécessaires au jeu à 6 contre 6.

Développer la confiance en soi, la combativité et le désir de réussite en situation compétitive.

Utiliser des critères de réussite de performance quantitatifs pour amener l'athlète à se dépasser, à développer sa combativité et la confiance en ses possibilités.

Consolider les savoir-faire moteurs en accentuant la constance et la précision du geste.

Utiliser les activités auxiliaires à l'entraînement à bon escient : échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.



\*c'est à ce stade qu'il faut éviter une spécialisation trop précoce, l'objectif premier est de faire de l'athlète un joueur complet dans toutes les facettes du jeu

**Stade de la spécialisation sportive**  
**16/17- 19/20**

**OBJECTIF GÉNÉRAL – consolider la condition physique générale et les habilités propres au volley-ball**

**Objectifs et composantes d'entraînements**

Perfectionner l'enchaînement des savoir-faire moteurs dans des conditions dont l'intensité respecte les conditions rencontrées en compétition.

Placer l'athlète dans des contextes de réalisation différents et variés tout en exigeant un haut taux de réussite.

Avoir une charge d'entraînement dont l'intensité est élevée et souvent optimale.

Avoir un ratio d'entraînement et de compétition de 60/40.

Optimiser la préparation physique générale et amorcer l'entraînement spécifique.

Commencer l'entraînement en force chez les garçons.

Poursuivre le travail en endurance de courte durée.

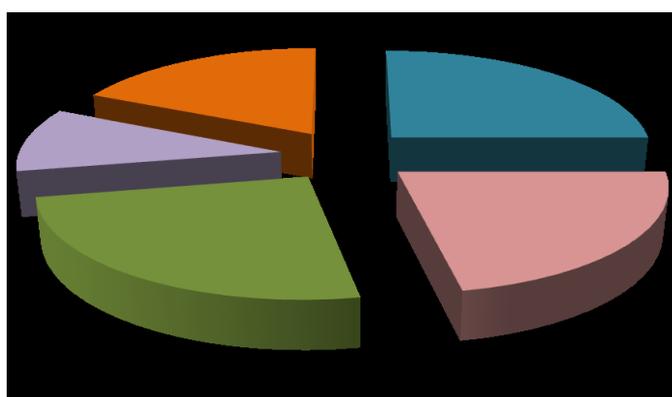
Introduire le travail en force/vitesse et en vitesse maximale dans la deuxième phase.

Mettre en application sur le terrain des connaissances tactiques avancées.

Solidifier les habiletés mentales de base.

25 %	technique
22 %	Tactique individuelle
25 %	Tactique collective
10%	Psychologique
18%	Physique

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

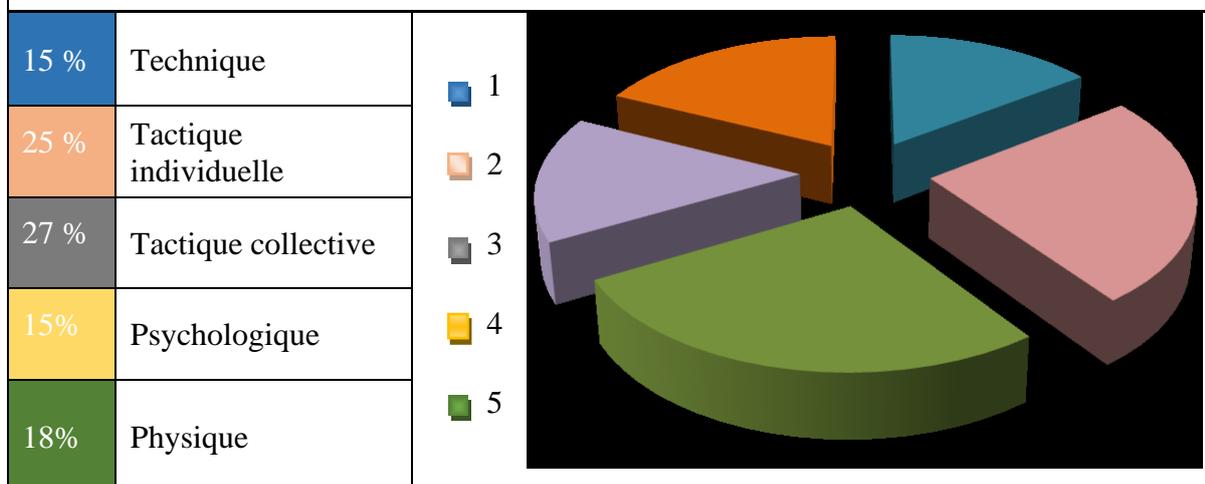


**Stade de l'excellence sportive**  
**20/21 – 24/25**

**OBJECTIF GÉNÉRAL – Perfectionner les habiletés propres au volleyball et optimiser la préparation physique générale. Optimiser la spécialisation et la préparation à la performance.**

**Objectifs et composantes d'entraînements**

- Orienter le travail à l'entraînement vers la préparation à la performance.
- Poursuivre le travail en force-vitesse.
- Maintenir la condition physique générale à un niveau élevé (prévention).
- Peaufiner les habiletés technico-tactiques.
- Améliorer les compétences de l'athlète dans l'utilisation des techniques de préparation mentale.
- Parfaire la cohésion de l'équipe vers le projet collectif.
- Développement optimal des qualités physiques générales et spécifiques.
- Maintenir les habiletés technico-tactiques et perfectionner les habiletés en fonction du poste.
- Spécialiser et adapter la préparation en fonction de chaque athlète.
- Assurer un entraînement à intensité élevée et volume élevé dans des conditions modélisées à la compétition.
- Prévoir des moments de récupération fréquents afin d'éviter l'apparition de blessures et l'épuisement.
- Optimiser la préparation de l'équipe au plan des habiletés mentales et relationnelles.





**Tableau 3: Objectif et importance relative des facteurs d'entrainement en volleyball**

<b>STADES DE DÉVELOPPEMENT</b>		Stade d'instruction à la pratique d'activités sportives	Stade de la métamorphose du participant en athlète	Stade de la spécialisation sportive	Stade de l'excellence sportive
<b>Âge</b>		8/9 - 11/12	11/12 - 15/16	16/17 - 19/20	20/21 - 24/25
<b>Objectif général</b>		Introduire les habiletés de base du volleyball	Développer la condition physique générale et les habiletés de base du volleyball	Consolider la condition physique générale et les habiletés propres au volleyball	Perfectionner les habiletés propres au volleyball et optimiser la préparation physique générale. Optimiser la spécialisation et la préparation à la performance.
<b>Nombre d'heures d'entrainement</b>		100	200	400	500
<b>Ratio entrainement/compétition</b>		50 / 50	70 / 30	60 / 40	70 / 30
<b>Facteurs d'entrainement</b>	<b>Facteur technique</b>	35 %	30 %	25 %	15 %
	<b>Facteur tactique individuelle</b>	10 %	16 %	22 %	25 %
	<b>Facteur tactique collective</b>	35 %	30 %	25 %	27 %
	<b>Facteur psychologique</b>	5 %	7 %	10 %	15 %
	<b>Facteur physique</b>	15 %	17 %	18 %	18 %
		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

NB : L'approche canadienne est très explicite et favorise l'évolution en pourcentage entre le fondement de l'entrainement sportif de l'âge 8-9ans jusqu'à l'âge 20-21, ce qui rend la tâche plus facile aux entraineurs.



## Conclusion

Cette contribution théorique ouvre les fenêtres de la recherche bibliographique et la littérature sportive spécifique qui demeure très pauvre surtout en Algérie et permet d'une manière partielle à résoudre certaines questions inhérentes à la problématique de la méthodologie de l'entraînement sportif et la guerre des écoles en volley-ball. La fédération algérienne de volley-ball doit obliger toutes les ligues à s'abonner dans les revues techniques spécifiques au volley-ball au niveau de la FIVB (fédération internationale de volley-ball) et organiser des colloques et journées d'étude pour la formation et l'information ainsi que le recyclage du personnel technique en relation avec les différents instituts et les grandes écoles sportives.

Aussi il est recommandé de s'abonner au niveau des revues propres aux différents laboratoires de recherche scientifique au niveau des universités dans les sciences appliquées au sport et l'éducation physique, car la qualité du personnel d'encadrement technique avec son savoir faire est la pierre angulaire et le socle de la réussite sportive auprès des jeunes talents en dehors des autres moyens comme l'infrastructure sportive, les moyens didactiques spécifiques et l'environnement adéquat pour une meilleure prise en charge du jeune à long terme.

## Bibliographie :

1. **Balyi, Istvan et Richard Way** : Le suivi de la croissance, un aspect Important du développement à long terme du participant/ athlète, 2009.
2. **Cardinal C.H** : Plan annuel d'entraînement et de concours pour Les joueurs de volley – ball Juvéniles, international volley – Tech, 1, pp 26-31, 1990.
3. **Fisher Richard .J, Borns Jean** : The search for sporting excellence, Traduction Dr. Amin Alkholi et Dr. Oussama Rateb, Ed. Dar El Fikr, Caire, 1998.
4. **Genson .M, Gy De Grantommaso** : Volley – Ball, (étude, Entraînement, exercice), Ed. Aoune sport.
5. **Hahn Erwin** : L'entraînement sportif des enfants, Ed. vigot, Paris ,1987 .
6. **Hirochi Toyoda** : Methods for introduction for beginners, PF1, materiols of F.I.V.B sports seminar, unversity of Bayrouth, (Anglais), west Germany, 1985.
7. **Horst Baake** : La préparation à long terme des jeunes joueurs, pp 5-13, volley – Tech 3+4, F.I.V.B, 1989.
8. **Ivoilov AV** : Volley- ball, Belgique, lannoo, 1984.
9. **Manno Renato** : Les bases de l'entraînement sportif, Ed. Revue EPS, Paris, 1992.
10. **Michel Bolle** : Tendence du volley –ball masculin, swiss volley,2007.
11. **Personne. J** : Le sport pour l'enfant, ni record ni médaille, conseilsAux parents, Ed. L'Harmattan, France, 1993.
12. **Platonov V.N** : L'entraînement sportif, Ed, revue EPS, Paris, pp 9-288, 1988.
13. **Weineck .J** : Manuel de l'entraînement Ed.vigot, Paris, 1983.
14. **Werchoschanski JV** : Effective training, sportverlag, 1988, trad.Du Russe, Moscou, pp 48- 54, 1985.
15. **Zeller.W** : Cité par Hahn Erwin dans l'entraînement sportif des enfants, p17, Ed. vigot, Paris ,1964 .

## Reuves :

- 1- **Cahier de l'entraîneur**, n°4, F.I.V.B, Novembre 1978.
- 2- **Direction du sport** et de l'activité physique du ministère de l'éducation, du loisir et du sport du Québec, modèle de développement des athlètes en volley – Ball (19 Avril 2013), pp 9- 49, 2013-2017.

