

Le Volley, c'est pour tous !



Engagement Fierté Collectif Plaisir

Mixité Engagement Collectif Plaisir

Collectif Fierté Mixité Collectif

Engagement Plaisir Partage

Mixité Engagement Plaisir Partage

Engagement Partage Collectif

Ensemble, Partageons l'Euro 2019

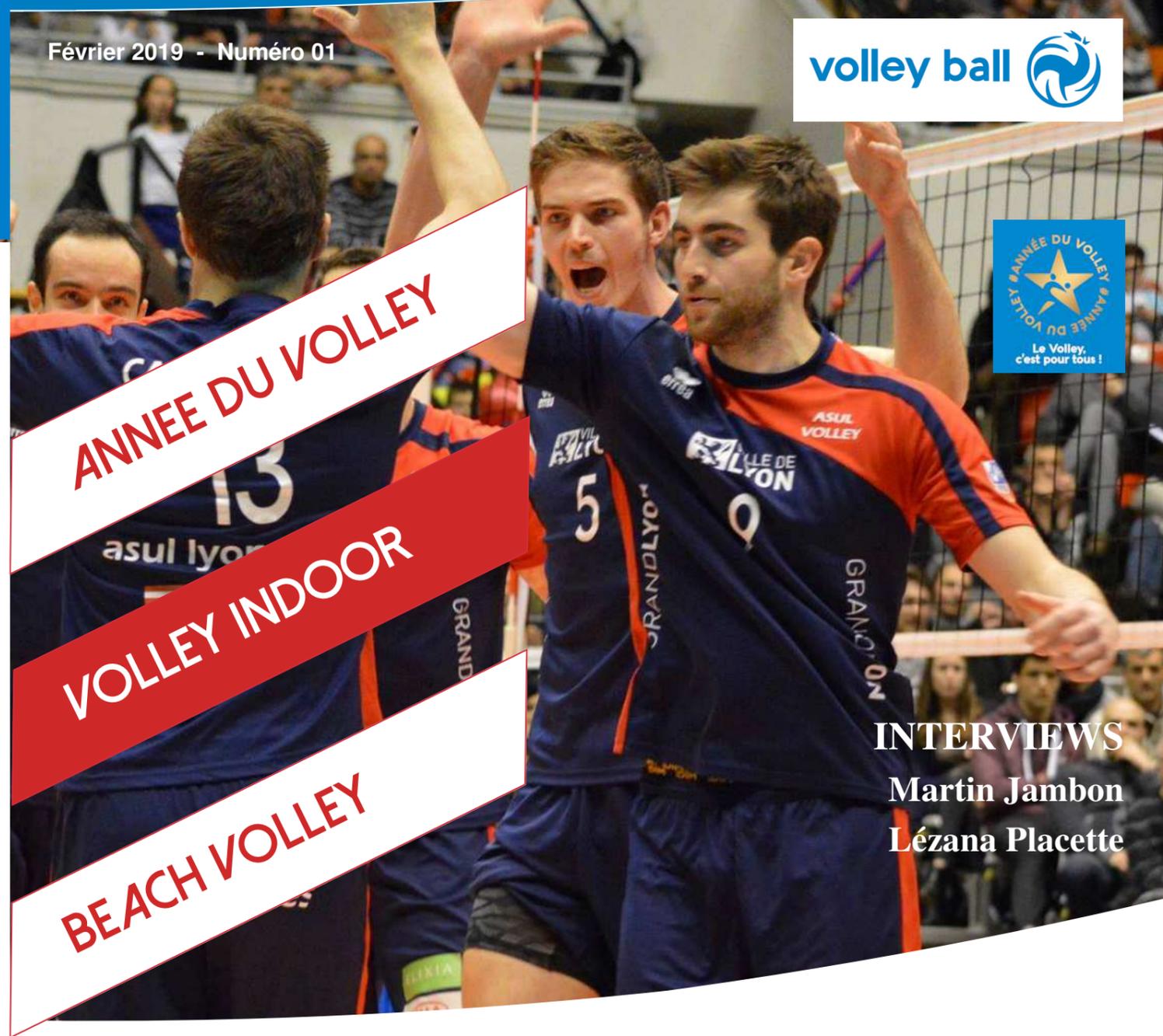
FFvolley



LE MAG

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes VOLLEY-BALL

Février 2019 - Numéro 01



ANNEE DU VOLLEY

VOLLEY INDOOR

BEACH VOLLEY



INTERVIEWS
Martin Jambon
Lézana Placette



Facebook : Ligue Auvergne Rhône Alpes de Volley-ball



www

Web : www.lravb.fr



You tube : I Love Volleyball



Directeur de publication
Elsa Durieux



Concept et réalisation
François de Tschudy



Comité de rédaction
François Deroux, Thierry Bouthenet, Sébastien Goudal, François de Tschudy

TECHNIQUE
Exercices
Formes jouées

FORMATION
Jeunes
Entraîneurs

DEVELOPPEMENT
Organisation
Evènements



- Edito3
- Formation des Entraîneurs4
- Formation du Joueur :
 - Centre Régional Entraînement M15M et M14 F6
 - Pôle Espoirs Masculin et Féminin7
- Sportive.....9
- Année du Volley : Promotion pour l' Euro 201910
- Projet Educ Volley : Apprentissage11
- Exercices Techniques12
- Préparation Physique du jeune volleyeur14
- Portrait de joueur : Martin Jambon15

- Centre Régional d'Entraînement Beach Volley16
- Exercices Techniques17
- Portrait de joueuse : Lézana Placette18

- Article : L'échec, un processus d'apprentissage19

- Volley assis20

- Gones Volley (CD 69)21
- Technique22
- La Ligue en bref23
- Plus d'infos24

BUREAU EXECUTIF
PIERRE VOUILLOT
JEAN-MICHEL FICHEUX
DANIEL MAISONNIAL
JEANINE DRUET
NATHALIE TURIN
CORINNE LAFITTE



COMITE DIRECTEUR		
BERNETTE Christian	PERRIER Béatrice	MARTINON Gérald (CD 26/07)
CARRAS Michel	SAGNARD Philippe	VIGNES Christelle (CD 38)
DRUET Jeanine	THVILLIER Bernard	VIALLA Georges (CD 42)
DURIEUX Elsa	TURIN Nathalie	ROYET Jean-Luc (CD 43)
FICHEUX Jean Michel	VOUILLOT Pierre	VIGNERON Christophe (CD 63)
GOUX Richard	WACK Guy	VINOT Jean Pierre (CD 69)
LAFITTE Corinne	CHANEL Damien (CD 01)	FRELAT Véronique (CD 73)
MAISONNIAL Daniel	ROUSSEL Cyril (CD 03)	SAVOY Jean Claude (CD 74)
MAZET Cécile	NOUVEL Christophe (CD 15)	



Réunion de rentrée de nos arbitres de la région le 16 Septembre. Une cinquante de présents. On vous présente donc les encadrants de vos matchs, ou du moins une partie (Auvergne et Rhône-Alpes).

**Président de la Commission Technique**

Julien VERNEY

Membres de la Commission Technique

Rachel Bruyère (CD42), Maxime Meunier (CD69), Cédric Partouche (CD38)


Equipe Technique Régionale
**Coordinateur de l'ETR**

François de TSCHUDY

CTS Conseiller Technique Sportif en charge du Développement et de la Formation Régional

Membres de l'ETR

Johann MOREL

CTS Conseiller Technique Sportif en charge de la Détection Nationale Masculine



Philippe MARTA

CTS Conseiller Technique Sportif en charge de la Détection Nationale Féminine



Fabien ROY

ATR Agent Technique Régional coordinateur et entraîneur du Pôle Espoirs Masculin



Carole MORA

ATR Agent Technique Régional coordinatrice et entraîneur du Pôle Espoirs et CRE Féminin



Sandrine LUROL

ATR Agent Technique Régional coordinatrice et entraîneur du CRE Masculin



François DEROUX

ATR Agent Technique Régional en charge du Développement Régional.



Sébastien GOUDAL

ATR Agent Technique Régional en charge du Développement du Beach Volley.



Jérôme MIALON

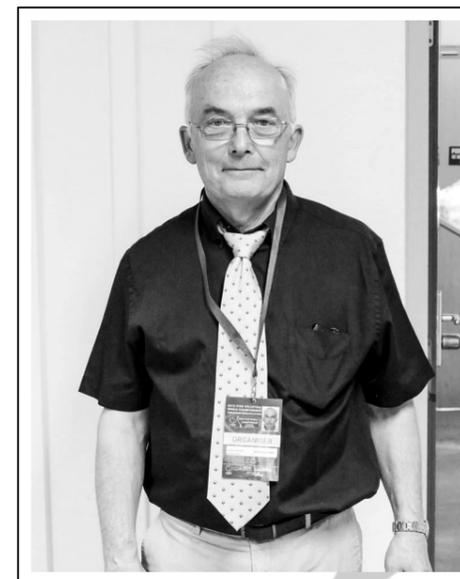
ATR Agent Technique Régional en charge du Développement Régional.

Thierry BOUTHENET

ATR Agent Technique Régional en charge du Développement Régional.

**Comité de l'Ain (01)**Fred RODET
ATD Agent Tech.
Départemental**Comité de l'Isère (38)**Laurent GREUIL
ATD Agent Tech.
Départemental**Comités de la Savoie (73) et Haute-savoie (74)**Thierry BOUTHENET
ATR Agent Tech.
Régional**Comité du Rhône (69)**Murielle
WOJCIECHOWSKI
ATD Agent Tech.
Départemental**Comité du Loire (42)**Hervé RELAVE
ATD Agent Tech.
Départemental**Comités de la Drôme (26) et Ardèche (07)**Stevens GUEDIKIAN
ATD Agent Tech.
Départemental**Comités de l'Allier (03), du Cantal (15), de la Haute-Loire (43) et du Puy de Dôme (63)**Jérôme MIALON
ATR Agent Tech.
RégionalLoïc BELLANGER
Auto Entrepreneur**Autres membres**

Christophe Massit, Dominique Roland, Simon Chalet, Thierry Bouvier (Formation de cadres), Thierry Placette (Référént Equipements sportifs, FFSU), Nathalie Turin, Jérémy Meunier (Formation jeunes arbitres), Jacques Llorca (Section sportive des eaux claires, référent UNSS), Nathalie Frayssinet (Section Sportive Vars, référent UNSS), Thierry Desroches (Section Sportive Branly), Benjamin Meyer (Section Sportive Dargent, Gone Volley), Guillaume Bassereau (Intervenant Pôle), Arnaud Gaillard, Victor Tétot (Préparation Physique), Julien Verney (Commission Technique), Daniel Maisonnial (Commission développement)...



Le mot du président Pierre Vouillot

C'est avec fierté que nous vous proposons le premier numéro du « Mag » de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de Volley Ball.

Dans le cadre de son plan de développement et de son projet technique, en étroite collaboration avec les comités départementaux, le ligue s'attache à développer, promouvoir le volley-ball, le beach-volley et les pratiques liées à ces activités.

Sur le site de la ligue, vous trouvez nombre d'informations reflétant le travail des élus et salariés, ainsi que les programmes sportifs et de formation.

La page facebook vous permet d'échanger, de commenter le volley-ball de la Ligue, mais aussi les événements nationaux et internationaux de notre sport.

L'ambition du « Mag » est de renforcer la communication au sein de la ligue. Il nous appartient, à nous tous, acteurs différents mais complémentaires du volley-ball régional, d'atteindre cet objectif en alimentant les diverses rubriques du « Mag ».

Le volley-ball porte en lui de belles valeurs sportives, culturelles, sociétales, qu'il faut faire reconnaître aux autres. Sachons en être les porte-paroles.

Longue vie au « Mag »!

Salutations sportives et belle année 2019.

Pierre Vouillot

Pourquoi une Refonte des diplômes fédéraux?

Les Diplômes fédéraux donnent désormais des équivalences aux diplômes Jeunesse et Sport. Le Niveau Régional, (Diplôme Régional d'Entraîneur 1er Degré et 2ème degré ou DRE 1 et 2) donne des équivalences sur les UC du BPJEPS (DNE sur le DE JEPS, DEE sur le DES JEPS). L'objectif est de favoriser la professionnalisation.

DRE1 et DRE 2?

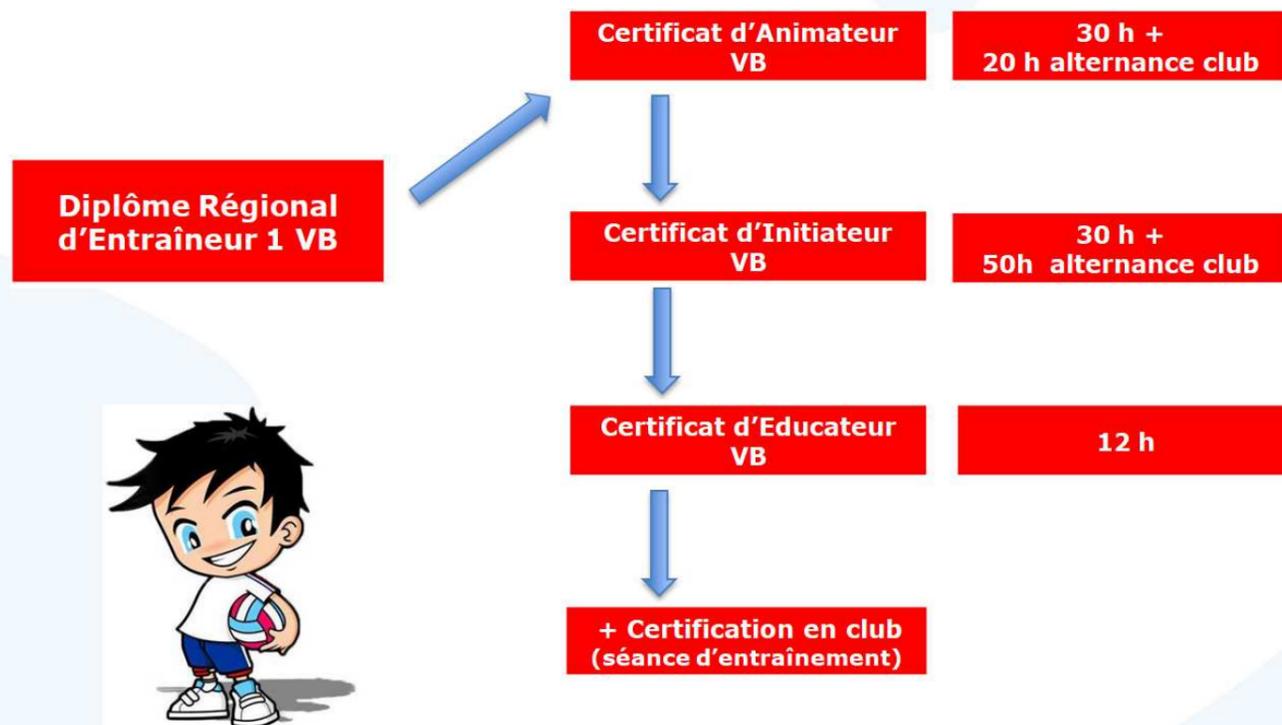
Le DRE 1 reprend les contenus des anciennes formations BEF 5 et BEF 4 validant l'encadrement des collectifs de 6x6 et permet d'accéder au DNE 1 (obligatoire pour manager en N3). Le DRE 2 lui est un catalogue de modules spécifiques que l'on peut piocher en fonction des sujets qui nous intéressent. Il donne lui aussi des équivalences aux UC du BPJEPS.

Faut-il les faire dans l'ordre?

Oui, l'Animateur est le module d'entrée pour quiconque souhaite se former à l'entraînement que l'on soit entraîneur de jeunes 2x2 ou 4x4, de section loisirs, de M15, d'équipes départementales et régionales séniors. Ensuite je peux enchaîner avec l'Initiateur pour approfondir mes compétences d'entraîneur et me permettre d'encadrer un Collectif en Régional. L'éducateur suivi de sa certification en Club permet ensuite de valider le DRE 1. Ce diplôme sera obligatoire si mon équipe monte en National 3.

Niveau 1 régional

Volume



J'entraîne depuis 10 ans, j'ai pas vraiment besoin?

Entrer en formation, c'est apprendre à ordonner ses idées pour mieux les transmettre. C'est admettre qu'il faut écouter un autre discours pour le confronter au sien. C'est aussi accepter l'idée que la façon dont on a appris soi-même n'est pas forcément la meilleure, et qu'elle n'est pas obligatoirement reproductible pour d'autres sujets dans un autre contexte et un autre temps. C'est, du même coup, admettre que sa propre formation ne s'arrête jamais, que notamment l'obtention d'un diplôme d'éducateur n'est que la reconnaissance d'un effort initial, d'un projet de formation personnel, qui ne peut s'arrêter avec ce diplôme.

Ca va me prendre du temps, comment fait-on si on fait des études ou si on travaille?

Les modules se déroulent quasiment toujours le Weekend (2 WE pour l'animateur, 2 WE pour l'Initiateur et 1 WE pour l'Éducateur). J'ai la possibilité d'en passer un par saison ou d'enchaîner les 3 certificats dans la même année sportive. Si je ne suis pas disponible le Weekend où le module a lieu près de chez moi, je peux aussi aller sur la formation voisine.

François De Tschudy, CTS en charge des formations
Contact : 06 98 08 21 56, fdetschudy@gmail.com

Qu'est-ce que c'est?

Les plateaux Gones Volley sont des regroupements pour les jeunes de 4 à 10 ans. Autour d'un thème et d'une histoire racontée, les enfants découvrent des ateliers pédagogiques favorisant l'éveil, la motricité, la coordination, à sauter, à lancer, ... l'apprentissage moteur tout en s'amusant. Ces 4 regroupements sont organisés par le Comité départemental du Rhône.

Programme saison 2018-19 :

Samedi 1 décembre de 9h30 à 12h - Gymnase plan du loup « Le Grinch veut volley Noël à Ste Foy les Lyon »
Samedi 12 janvier de 14h30 à 18h - Petit palais des sports Gerland « Les héros de BD à l'ASUL »
Samedi 16 mars de 9h30 à 12h - Gymnase mouton « On découvre les métiers à Cisgo »
Samedi 25 mai de 9h30 à 12h - Gymnase Cuzin « Construis ta maison à Caluire »

Bilan de l'évènement : Le 12 janvier dernier : 70 enfants de 4 à 10 ans encadrés par 12 éducateurs. Le soir l'Elite masculine de l'ASUL a reçu Paris UC.

Le « Gones Volley » en vidéo : à voir sur la chaîne Youtube « ILoveVolleyball ».





Le volley assis, un axe de développement

Qu'est-ce que le volley assis ?

Le volley assis se joue sur un terrain plus petit et avec un filet plus bas qu'au volley-ball. Les joueur(se)s sont assis(es) à même le sol et se déplacent en glissant. Le volley assis est géré au niveau international par World ParaVolley où les joueur(se)s doivent être classifié(e)s comme étant en situation de handicap physique afin de pouvoir participer aux compétitions officielles.



Développement club

Le volley assis en France est une pratique inclusive prônant la mixité des publics en permettant aux personnes en situation de handicap moteur ou mental et aux valides de pratiquer ensemble avec la même intensité et le même plaisir ! Le volley assis permet en effet de niveler le jeu entre les pratiquants.

- 2. Sport paralympique**
Vous allez former les futurs joueur(se)s des Equipes de France.
- 3. Activité inclusive**
Vous pouvez mélanger tous les publics, personnes en situation de handicap moteur ou mental et valides.
- 4. Labellisation des clubs**
Montrez que vous êtes un club engagé en donnant de la visibilité à vos actions.
- 5. Communication**
Retombées médiatiques, financières et de réseaux institutionnels en tant qu'acteur local dans le domaine du handicap.
- 6. Pratique inter-générationnelle et mixité de genre**
Une activité pouvant mélanger jeunes et seniors, féminines et masculins.



- 7. Renforcement musculaire**
Un sport faisant travailler particulièrement les muscles des abdominaux, des dorsaux, de la ceinture scapulaire et des bras.
- 8. Sport technique et ludique**
Un volley faisant travailler la précision, la rapidité, les réflexes, avec des trajectoires tendues et des ballons rapides sur des distances courtes.
- 9. Nouvelle offre de pratique**
Une nouvelle offre de pratique solidaire au sein de la FFVolley pour un nouveau public à conquérir.
- 10. Pratique peu onéreuse**
Il n'y a pas besoin de fauteuil (ou autres matériels lourds) pour jouer.

CHALLENGE DE FRANCE DE VOLLEY ASSIS LYON - 15 Décembre 2018

L'étape s'est déroulée au Petit Palais des Sports de Gerland où quatre terrains avaient été aménagés. Les bénévoles de GONES LYON ASUL VOLLEY (Section amateur de l'ASUL VOLLEY) se sont chargés de l'organisation. 9 équipes ont participé Charenton (2) Aubenas (2), Villeneuve d'Ascq, Orléans, ASUL (3) réunissant 43 joueurs. La formule sportive a été adaptée. L'arbitrage et la marque ont été réalisés par les élèves de la classe sport du Lycée Saint-Exupéry de Lyon. Le tournoi a démarré à 13h et la finale s'est déroulée à 18h entre les équipes de Charenton 1 et Orléans. Pendant le tournoi, une buvette a été mise en place, permettant aux joueuses et joueurs de se restaurer.

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Diplôme Régional d'Entraîneur 1

EPEF+EPMSBPJEPS +UC 4 BP-DE-DESJEPS

Certificat ANIMATEUR
Zone Ouest
Clermont Ferrand
30 H = 2 WE + 20 H Club
15-16 déc 2018
26-27 janv 2019

Certificat ANIMATEUR
Zone Centre-Ouest
Lyon
30 H = 2 WE + 20 H Club
3-4 nov 2018
5-6 janv 2019

Certificat ANIMATEUR
Zone Centre-Est
Romans/Valence
30 H = 2 WE + 20 H Club
22-23 sept 2018
22-23 déc 2018

Certificat ANIMATEUR
Zone Est
Grenoble
30 H = 2 WE + 20 H Club
3-4 nov 2018
5-6 janv 2019

Certificat INITIATEUR
Zone Centre
Lyon
30 H = 4 jours + 50 H Club
18 au 21 Février 2019

Certificat INITIATEUR
Zone Alternée
30 H = 2 WE + 50 H Club
St Etienne / Grenoble
16-17 fév + 2-3 mars 2019



Certificat EDUCATEUR
Zone Centre
Lyon
12 H = 1 WE
+ Certif en Club
17-18 avril 2019

EPEF BPJEPS + Carte Pro du BP

EPMSBPJEPS +UC4 BP-DE-DESJEPS

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Diplôme Régional d'Entraîneur 2

UC 1 BPJEPS + Allègement UC 3 BPJEPS

Etape 1

Module 1 ANIMATEUR BEACH VOLLEY
12 H = 1 WE
St Paul en Jarez (42)
Domaine de la Barollière
24-25 avril 2019
Contamines Montjoie
1-2 juillet 2019

Module 2 ACCUEIL FORMATION DES JEUNES
Lyon
12 H = 1 WE
23-24 fév 2019

Module 3 PREPARATION PHYSIQUE Niv. 1
Lyon
12 H = 1 WE
15-16 avril 2019

Etape 2

Module 4 VOLLEY SOLIDARITE CITOYENNETE
Lieu ?
Selon inscriptions
12 H = 1 WE
23-24 mars 2019

Module 5 VOLLEY SANTE Niv. 1
Lieu ?
Selon inscriptions
12 H = 1 WE
4-5 mai 2019

Module 6 VOLLEY ASSIS
Lieu ?
Selon inscriptions
12 H = 1 WE
25-26 mai 2019



Responsable Secteur Garçon M15
Sandrine Lurol

Responsable Secteur Féminin M14
Carole Mora



Objectifs CRE

Formation du joueur individuelle et collective,
Détection des potentiels régionaux et nationaux,
Réunir l'élite régionale (sélections),
Développer la culture Volley et sportive.

VOLLEYADES

M14 Fille M15 Garçon
Samedi 20 au lundi 22/04/2019
Lieu...à déterminer...

Objectifs Volleyades

Compétition Nationale de Détection

STAGES

DATES, LIEU, EFFECTIFS

TOUSSAINT	5 j Date 21-25/10/2018 Lieu Lyon Lumière 48 filles 48 garçons
NOEL	4 j Date 2-5/01/2019 Lieu Lyon Lumière 32 filles 32 garçons
HIVER	5 j Date 18-22/02/2019 Lieu Lyon Lumière 28 filles 28 garçons
PRINTEMPS	5 j Date 15-19/04/2019 Lieu Lyon Lumière 24 filles 24 garçons
JUIN	4 j Date 24-27/06/2019 Lieu Lyon Lumière 6 filles (M13) 16 garçons (M14)
AOUT	5 j Date 26-30/08/2019 Lieu ...à déterminer... 24 athlètes

Proposer d'apprendre à échouer va à l'opposé de l'idée véhiculée dans le sport où l'on propose souvent d'apprendre à gagner. Il ne s'agit pas de mettre tout en œuvre pour échouer. **Mais plutôt de réfléchir à l'échec en tant que processus d'apprentissage.**

Certaines approches ne sont pas réalistes. Proposer de fournir les « clés » pour réussir ne permet pas réellement de réfléchir sur soi. Cela amène souvent à appliquer des solutions venant de l'extérieur. Mais à **force de vouloir apprendre à gagner, on oublie souvent d'apprendre au sportif à faire face à l'échec, qui est tout aussi important.** Car « gagner » n'est qu'un résultat, une conséquence mais ne peut pas être un but en soi. On peut seulement prétendre mettre en place un certain nombre de paramètres qui augmentent les possibilités de réussir. Sans aucune certitude.

Le problème est que l'acharnement sur la réussite peut parfois engendrer des effets contre-productifs où le sportif ne s'y retrouve pas. Il échoue et perd confiance en lui car il se réduit à son résultat et oublie que c'est le fruit d'un long processus d'apprentissage et d'expérience.

Ce qu'il se passe dans le sport est à l'image de la société: on préfère se focaliser sur la victoire plutôt que de comprendre la signification de l'échec. **Il y a l'idée de performance à atteindre et le sport de haut niveau met en oeuvre des qualités mentales primordiales: pouvoir se dépasser, aller au bout de soi-même, faire fi de la douleur, combattre l'adversaire aussi bien que soi-même.** Le sportif se perçoit trop souvent uniquement à travers sa performance. Il y a ceux qui se focalisent sur un résultat et ceux qui se focalisent sur le processus qui amène à ce résultat.

Il doit pourtant faire face à une réalité cruelle: **personne ne peut prétendre gagner en permanence.** L'apprentissage est fait d'essais et d'erreurs (donc d'échecs). C'est même en faisant des erreurs que l'on arrive à trouver les bonnes sensations. Or, un déclic passe par une compréhension de ce qui n'a pas fonctionné, par un vécu qui oblige le sportif à se confronter à ses problèmes et **d'avoir le désir de trouver des solutions pour y répondre.**

Je remarque souvent que les jeunes sont particulièrement intolérants à l'échec. Tout erreur se transforme en frustration, puis en mauvais comportement. La réaction de l'entourage est aussi symptomatique: dès que l'enfant fait une erreur, l'entourage montre son mécontentement, son incompréhension. Le sportif se construit parfois avec l'idée que l'échec est inacceptable.

Les conséquences psychologiques sont donc qu'il a peur de se tromper, de faire des erreurs, ne profite pas réellement de l'entraînement pour s'améliorer, mais passe son temps à essayer de ne pas faire d'erreurs. En condition de compétition, cela développe des comportements de fuite, de stress et d'impossibilité de faire face aux enjeux de la compétition: **Ils se concentrent sur le résultat, imaginent déjà ce que l'on va leur dire s'ils perdent et se font toute une montagne de l'échec.**

Pour apprendre de l'échec, il faut qu'il soit pris en compte dans sa dimension formatrice. Il doit être une occasion d'en apprendre plus sur soi-même. Obliger le sportif à être dans un processus de réflexion sur lui-même peut permettre à long terme de l'aider à gérer lui-même ses échecs.

En aucune manière, l'échec est à supprimer et à juger comme inacceptable et honteux. Il faut aussi changer l'image de celui qui échoue, car c'est un résultat brut et momentané. On peut échouer aujourd'hui et réussir demain. Les parents et les entraîneurs doivent aussi se confronter à cette réflexion et à leur vision négative de l'échec. Ils doivent se questionner sur ce à quoi renvoie l'échec de leur enfant.

En affrontant la compétition, comme une épreuve où la tentative est favorisée et où l'échec fait partie de l'apprentissage. A bien y réfléchir, il n'y a bien souvent aucun risque à échouer, à part peut-être le risque d'apprendre quelque chose qui fera partie de votre évolution. Et comme le dit le psychologue Tal Ben-Shahar « **pour améliorer son taux de réussite, il faut multiplier son taux d'échec par deux** ».

Publié par Sophie Huguet le 23/02/2015 dans Psychologie sport

« Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends. » Nelson Mandela

beach volley



Portrait

Lézana Placette

Joueuse en Equipe de France de Beach-volley

Née le 12/11/1997

Originaire de Grenoble

Actuellement au Pôle France de Toulouse

Interview

Peux-tu nous parler de tes débuts au Volley?

« J'ai commencé le Volley-Ball en salle au club de Meylan la Tronche à l'âge de 9 ans. J'ai participé aux sélections (mini-volleyades et volleyades) avant d'intégrer le Pôle Espoirs de Lyon en 2012. Après une année la-bas j'ai intégré le CREPS de Toulouse qui héberge les centres nationaux jeunes de Volley-Ball indoor et de Beach-volley. J'ai décidé de prioriser le Volley-Ball de salle pendant un an mais en gardant un contact hebdomadaire avec le sable, avant d'avoir une belle opportunité au Beach l'été suivant : participer aux Jeux Olympiques de la jeunesse et aux Championnats du monde U19. Cela m'a fait découvrir le Beach-Volley au niveau international et poussé à m'orienter vers le Beach-Volley où je me suis vite régalée. »

Pourquoi as-tu décidé de choisir le beach volley après ton expérience au pôle espoir de Lyon ?

« Mon premier stage de Beach, c'était le Centre Régional d'entraînement (CRE) avec Sébastien Goudal. Lorsqu'on arrive du volley en salle c'est toujours compliqué de s'habituer au changement de sol et aux éléments extérieurs (soleil, vent, pluie...) ; on passe également de 6 joueurs sur le terrain à 2 donc il faut être plus mobile mais on touche aussi beaucoup plus de ballons. J'ai tout de suite accroché, même si je ne pensais vraiment pas que ça me conduirait jusqu'au niveau international où j'évolue aujourd'hui. »



Quels sont tes 2 ou 3 meilleurs souvenirs lors de tes premières compétitions sous le maillot de l'équipe de France en jeune puis en sénior ?

J'ai eu la chance de participer à 2 compétitions mondiales successives lors de ma première saison, dont les JO jeunes en Chine qui ont duré quasiment 1 mois. Nous avons donc passé tout l'été avec des joueurs venant des 4 coins de monde. C'était un échange sportif, humain et culturel incroyable ! Aussi je me souviens évidemment de ma première victoire sur le terrain central des Jeux Olympiques de la jeunesse...

Quelles sont les performances qui t'ont vraiment fait plaisir sur cette année 2018 ?

Cette année 2018 nous avons commencé à nous imposer sur le World Tour senior : nous avons fait deux belles 9èmes places, mais je pense que mon meilleur souvenir de la saison c'est d'avoir gagné le World Tour de Montpellier, à "domicile", devant ma famille, mes amis et le public français. C'était vraiment dingue!

Quels sont les objectifs que tu t'ais fixé pour les deux années qui arrivent (2019,2020) ?

Sur ces 2 prochaines années l'objectif est d'enranger un maximum de points pour le classement mondial et bien sûr pour la qualification aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2020. Pour cette année 2019 nous avons en ligne de mire les Championnats du Monde début juin. La Fédération française de volley met à notre disposition une structure d'entraînement de très haut niveau et nous permet également de participer à plusieurs tournois chaque saison. En complément nous devons constamment chercher d'autres financements et sponsors afin de participer à davantage de tournois. Ce n'est pas simple de tout intégrer dans notre planning : les études universitaires, 2 entraînements par jour, les voyages, et les recherches de financements...

Avec quelle partenaire vas-tu jouer en 2019 et quels sont les 1er tournois sur lesquels tu vas être engagée ?

Pour les 2 prochaines années je serai associée à Alexia Richard. C'est avec elle que j'avais débuté en 2014 et nous nous sommes retrouvées au milieu de la saison dernière. Nous avons de nombreux tournois prévus cette saison notamment la Chine, l'Australie, le Brésil, les Etats-Unis, La Malaisie...

Est-ce que participer aux jeux Olympiques à Paris en 2024 constitue un objectif important pour toi ?

Oui, les Jeux de Paris en 2024 sont l'objectif principal. Tout notre programme est en relation avec ce tournoi où notre objectif sera de ramener une médaille. Si vous voulez nous suivre et nous soutenir sur la route de Tokyo 2020 rejoignez-nous sur : - Facebook: Richard/ Placette Team Beach-Volley - Instagram: richard_placette_beach_volley ou lezanana



Les Axes de travail au Pôle Espoirs

- l'ATHLETISATION : préparation physique générale/spécifique, Coordination, motricité, gainage/proprioception, musculation...
- les SAVOIRS-ETRE : avant, pendant et après l'entraînement, recherche de l'excellence, autonomie et maturité de la joueuse (auto-évaluation...)
- les SAVOIRS-FAIRE : Attitudes préparatoires et mises en action, prise en compte de la balle (sensations), intentions, réalisation et recherche d'efficacité maximum.



Le volume de Travail

16 heures d'entraînement hebdomadaire incluant 5 à 6 heures consacrées à la préparation physique.



Samedi 2 Février 2019 : Journée Portes ouvertes du Pôle de 8h à 12h au Lycée Jean Perrin



Mercredi 8 ou 15 mai 2019 (à confirmer) : Journée de sélection



Thierry Desroches (entraîneur adjoint), Fabien Roy (entraîneur), Nathan Feral (Besançon VB), Nathan Canovas (Sennecey le grand), Clément Castelnau (Francheville VB), Tibo Rippert (St Egreve), Antonin Jeanpierre (Besançon VB), Luka Louvet (Besançon VB), Thomas Lefranc (La tour du Pin), Lucas Fomesu (Vallée Verte), Lucile Martin (Stagiaire Master 2 Prep Physique), Arnaud Gaillard (Responsable Prep physique), Quentin Cialti (Seyssins), Pepin Rajoharivelo (St Egreve), Loïc Zanuss-Fortes (ASUL), Hugo Mora (ASUL), Malo Leclerc (Vball), Romain Valefuanu (ASUL), Théo Gaige (Vball), Hippolyte Chevalier (PESD) Manque sur la photo Lisa Pavie (Stagiaire Master 1 Prep physique)



Présentation

Le Pôle Espoirs est une structure d'entraînement du Parcours Performance Fédérale (PPF) de la FFVB reconnue et labellisée par le Ministère des Sports. Elle est un moyen de conjuguer Sport et Etudes dans les meilleures conditions possibles (Double projet de réussite scolaire et sportive). L'encadrement assure un scolaire, médical et sportif des athlètes.

C'est vivre des émotions et sa passion au quotidien, partager des moments inoubliables. C'est la possibilité de se perfectionner la semaine et retrouver sa famille et son club le week-end.

Le renouvellement de l'Elite est assuré par un travail quotidien, de qualité par des entraîneurs experts, en relation avec les sélections nationales et les clubs professionnels.

Les Pôles Espoirs et les Pôles France accueillent les jeunes talents et les accompagnent vers le haut-niveau : tenter d'intégrer l'Elite tout en se préparant un vrai avenir professionnel.

Samedi 2 Février 2019 : Journée Portes ouvertes du Pôle de 9h à 12h au Lycée Lyon Lumière

Mercredi 15 mai 2019 : Journée de sélection



Lilou Mossan, Julianne Rolland, Gloria Taofifenua, Anaïs Tiffon, Coline Schenck, Célia Gaston, Laura Florentiny, Thaïs Munsch, Chiara Villedieu, Naya Dornic, Emilie Dhorne,



CAROLE MORA
ENTRAINEUR POLE ESPOIRS
RESPONSABLE POLE ESPOIRS

JÉRÉMIE MEUNIER
ENTRAINEUR ADJOINT

GUILLAUME BASSEREAU
ENTRAINEUR ADJOINT

8



VICTOR TETOT
PREPARETEUR PHYSIQUE

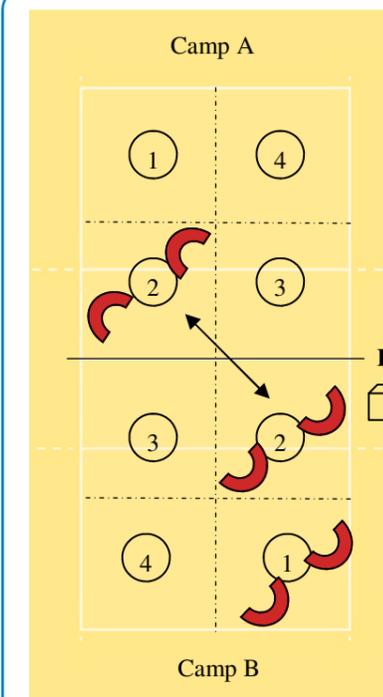
QUENTIN BELLU
STAGIAIRE
PREPARETEUR PHYSIQUE

SARAH BELABED
STAGIAIRE ENTRAINEMENT

beach volley

Thème : Techniques offensives Jeu court / Jeu long

Objectifs : Maîtrise technique frappes d'attaques sur jeu rapide et resserré



Situation 1 : Jeu 1/4 de terrain

Déroulement :

3 paires sur un terrain, opposition sur 1/4 de terrain. 4 zones définies, jeu terrain gagnant en 12 points.

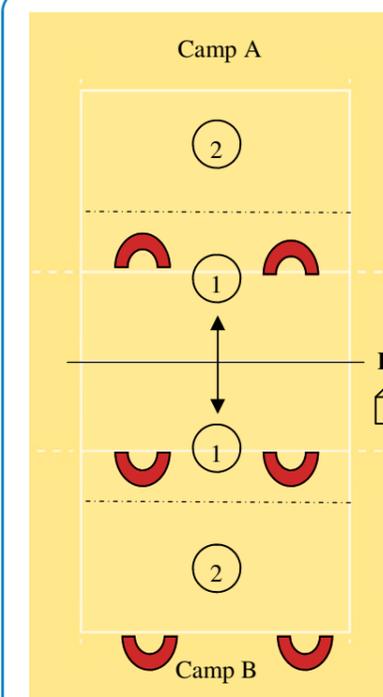
Critères Réalisation :

Entraîneur envoie les ballons en opposition en diagonale. Zone 2/zone 2; z3/z3; z4/z4
Opposition ligne côté gauche côté droit zones 1/4, zones 2/3

Evolutions :

Engagement joueurs frappe pieds aux sol

beach volley



Situation 2 : Jeu zone avant - arrière

Déroulement :

3 paires sur un terrain
Opposition sur 1/2 terrain zone avant et arrière, jeu terrain gagnant en 12 points

Critères Réalisation :

Entraîneur envoie les ballons opposition z1/z1, z2/z2

Evolutions :

Engagement service/opposition z1/z2

beach volley



beach volley



Stage CRE Beach Volley 2019:

- Stage CRE Avril 2019 M15/M17 : du Mardi 23 au Vendredi 26 Avril 2019 à Saint Paul en Jarez sur le site du Domaine de la Barollière
- Stage CRE Juillet 2019 M15/M17: du Dimanche 30 Juin au Jeudi 04 Juillet 2019 aux Contamines Montjoie sur le site de L'UCPA

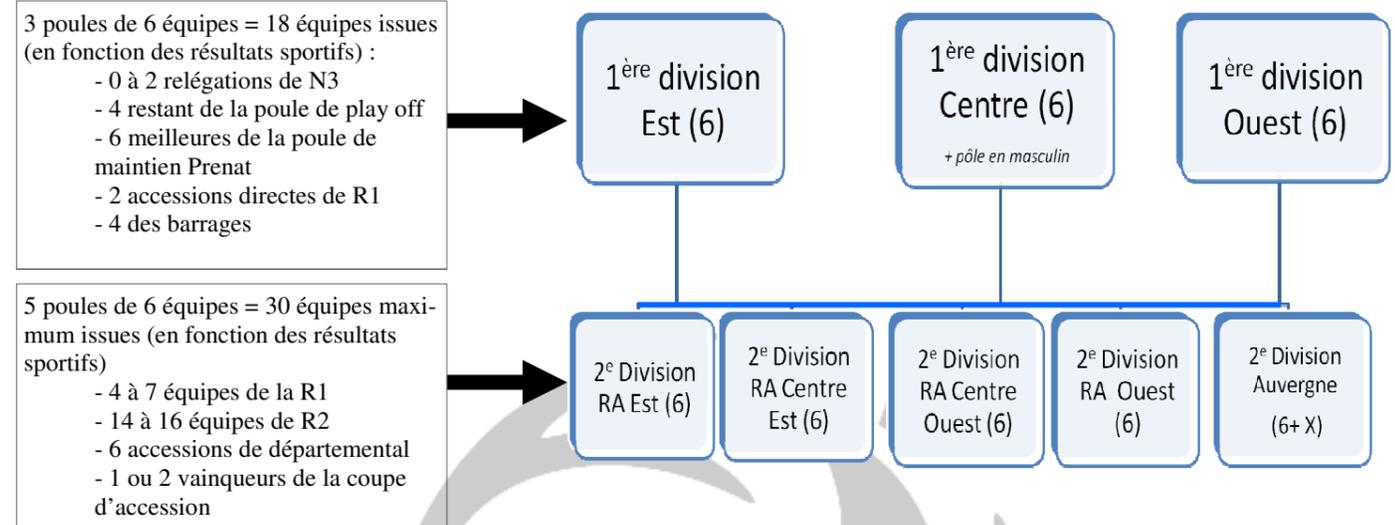
Evènements Beach

Tournois Beach Tour Jeune 2019 Masculin et Féminin M15/M17/M20 :

- Tournoi 1 : Le Samedi 04 Mai 2019 : Campus de la Doua Villeurbanne (69) ou site de la Barollière (42)
- Tournoi 2 : Le Samedi 11 Mai 2019 : Vénérieu/Bourgoin Jallieu (38)
- Tournoi 3 : Le Samedi 25 Mai 2019 : Meximieux (01)
- Tournoi 4 Finale : Le Samedi 15 Juin 2019: Peyrins (26)



**Championnats Régionaux en 2 phases
formule 2019/2020**



La deuxième phase est une phase de Play off, Play down géographique (poule unique pour l'accession en N3)
Chaque phase est sportivement intéressante à jouer car il y a un enjeu !
Le calendrier est condensé pour éviter de jouer pendant les vacances scolaires

La Coupe d'accession est un moyen d'accéder en Régional

Vous êtes dans une équipe jouant en championnat Départemental, Compet'lib, FSGT, UFOLEP :
Vous pouvez vous inscrire pour tenter l'accession en régional et ainsi venir rencontrer les meilleures équipes de la région



Sportive jeunes

Participer au Challenge régional

6 journées

Pouvoir être intégré après une élimination en coupe de France
Journée libérée par les comités départementaux
Catégories M13, M15, M17/ M20



Bernard Thivillier
06 83 27 52 57
bernard.vb@free.fr



Sport détente sénior

Finale Régionale

Compet Lib

DIMANCHE 31 MARS 2019

Rapprochez-vous auprès de vos comités départementaux pour connaître les modalités de qualification



Pour la première fois de son histoire le Championnat d'Europe va être organisé dans 4 pays (France, Slovénie, Belgique, Pays Bas). La France accueille une poule et les phases finales. Les vingt-quatre meilleures nations européennes seront au rendez-vous de cet événement exceptionnel.

PRÉPAREZ-VOUS POUR L'EURO VOLLEY 2019 !

12 SEPT > 29 SEPT 2019

MONTPELLIER - NANTES - PARIS

CALENDRIER DE LA BILLETTERIE



Année du Volley

En septembre 2019, l'Euro de volley masculin sera co-organisé avec la Belgique, les Pays-Bas, la Slovénie et la France. Faisons ensemble de cet événement sportif une fête du volley, en faisant découvrir notre discipline au plus grand nombre et en faisant rayonner ses valeurs.

Du 1er septembre 2018 au 30 août 2020, toute structure peut créer son événement ou s'appuyer sur un existant et obtenir la reconnaissance #annéeduvolley.

Dès qu'elle l'obtient, elle est automatiquement reconnue par la Fédération Française de Volley comme un acteur contribuant à la réussite populaire de l'Euro 2019!

L'Année du Volley, c'est quoi ?

C'est un appel à projets avec un concours.

Toute structure peut créer son événement ou s'appuyer sur un existant et le faire identifier #annéeduvolley dans le cadre de l'appel à projet.

Des Awards viendront récompenser 50 projets par an.

L'Année du Volley, c'est quand ?

Du 1er septembre 2018 au 31 août 2019 et du 1er septembre 2019 au 31 août 2020



Portrait

Martin Jambon

Né en 1989

Réceptionneur-Attaquant (1.90 m)

Originaire de Villefranche sur Saône



Interview

Bonjour Martin, tu as fait une grande partie de ta carrière au Club de l'ASUL à Lyon, il est rare de voir une telle fidélité dans le milieu professionnel?

Bonjour, oui c'est vrai que cela n'arrive pas souvent, beaucoup de joueurs ne restent pas plus de 3, 4 saisons dans un même Club. J'en suis à ma 8^e saison au Club de l'ASUL Lyon et je m'y sens bien, je m'entends avec tout le monde au sein du Club, c'est un paramètre important à mes yeux. Je suis originaire de la région et évoluer devant ses proches ça fait toujours plaisir.

Comment es-tu venu au Volley-ball?

Alors tout d'abord, mes parents faisaient du volley ainsi que mes deux grands frères donc depuis tout petit je passais beaucoup de temps dans le gymnase. J'ai tout de suite voulu les imiter, j'adorais ce sport. J'ai commencé à 4 ans au Club de Villefranche sur Saône.

Quel est le joueur qui t'a le plus marqué dans ta carrière?

J'ai eu la chance de m'entraîner avec de grands joueurs dans les équipes de Poitiers et Lyon et en équipe de France Jeune. C'est dur de n'en choisir qu'un : Kieffer, Frangolacci, Kilama, Daquin, Nikolov, Solparov...

Quelle est ta philosophie de l'entraînement?

L'entraînement est le moment le plus important pour un joueur. On ne fera pas en match ce qu'on arrive pas à faire à l'entraînement. C'est pour ça qu'il faut se donner à 150% à chaque entraînement et ne rien lâcher, c'est comme ça que l'on progresse et que l'on peut viser plus haut. L'entraînement ne doit jamais devenir une contrainte, j'essaie de tout faire pour être dans les meilleures conditions.

Comment te prépares-tu avant un match?

Comme pour beaucoup de joueurs, c'est une routine et surtout pour les superstitieux (ne rien changer :)) Alors à quoi ressemble ma journée de match : Petit-déjeuner à 8h30, dégrasage de 10 à 11h, repas à 12h30, ensuite moment calme jusqu'à 16h45 (sieste, film...), 17h collation, 17h30 à 18h15 musique pour se mettre dans le match en préparant son sac, 18h30 arrivée à la salle pour un café, 18h45 en tenue, et voilà à quoi ressemble un samedi d'avant-match.

Quels conseils donnerais-tu à nos jeunes de la région qui rêvent de devenir un jour professionnel?

De ne jamais lâcher, le chemin peut être long. De s'entraîner toujours à fond. Que ce soit toujours un plaisir d'aller à la salle. De toujours se battre malgré les défaites car il y en aura mais s'en servir pour s'améliorer et comprendre pourquoi, cela fait beaucoup progresser. Regarder ou aller voir les matchs professionnels le plus souvent possible, on apprend beaucoup en regardant.

Quel est ton cursus sportif?

De 4 à 18 ans à Villefranche sur Saône, j'ai intégré la Nationale 1 à 16 ans et nous avons terminé vice-champion espoirs avec mes deux frères. J'ai été pensionnaire du Pôle Espoirs de Lyon de 16 à 18 ans. Ensuite j'ai intégré le Centre de formation Professionnel de Poitiers jonglant entre la N1 et la Ligue A jusqu'à mes 21 ans. De 16 à 21 ans, j'étais en équipe de France, terminant champion d'Europe Cadet puis Junior et une 3^e place au Championnat du monde Cadet.

J'ai ensuite rejoint le collectif Professionnel de l'ASU Lyon (Ligue B et Ligue A). A l'exception d'une année en Nationale 1 à Alès à 25 ans, je suis depuis resté fidèle à l'ASUL.

Des hobbies? Ce que tu aimes faire pendant ton temps libre? Alors là, rien d'exceptionnel...films, séries, musique, jeux, partager des moments avec mes proches, voyager,....

Ta destination de rêve pour les vacances? J'ai déjà pas mal voyagé mais il y a toujours des coins du monde à visiter...mais je pense que Cuba ou Tahiti pourraient être sur ma check list :)

Ton joueur préféré? Tellement dur d'en choisir un seul, je vais garder celui que j'adorai petit, le brésilien Giba.

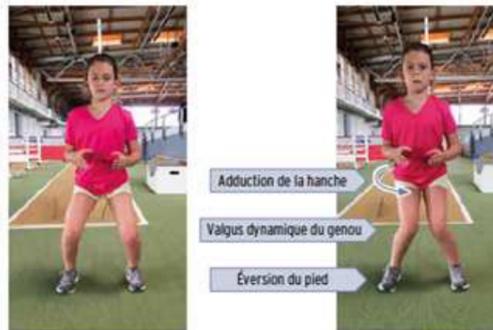
Ton équipe préféré? Là il n'y a aucun doute c'est l'équipe de France.

Ton match référence? Peut-être mon premier match à 30 points en Ligue A contre Rennes il y a 7 ans.

Aborder la préparation physique dès le plus jeune âge est une nécessité si l'on souhaite mettre le jeune sportif dans les meilleures conditions pour qu'il puisse exprimer son plein potentiel à la maturité adulte et éviter les blessures. « Pour le jeune sportif, la problématique mérite une attention toute particulière ... » « Il S'agit de programmer et de bâtir cette fois-ci avec une étude de sol qui révèle des sables terriblement mouvants! La croissance et la maturation venant en effet apporter dans l'équation d'autres variables... »

Stéphane Diagana

Attention lors des réceptions de saut !



Position de réception correcte (à gauche : genoux en valgus) et incorrecte (à droite : genoux en varus, pieds en éversion et hanches en adduction) après un saut bipodal vertical.

Travailler la proprioception, l'équilibre, la stabilité articulaire !



Exercices d'équilibre unipodaux en ayant les yeux ouverts (à gauche) ou fermés (à droite) sur un bloc de mousse.

Renforcer le gainage corporel



Alignement correct de la charnière thora colombaire (verrouillage du dos).

Jeu d'équilibre en opposition impliquant un gainage corporel permanent.

Jeu du tunnel (serrer les fesses pour garantir l'extension du corps et permettre au partenaire de passer sous le tunnel).

Montée sur bloc (contrôler les petites oscillations latérales du genou et des épaules).

- Le gainage conditionne fortement l'équilibre du corps.
- Il permet dans une situation dynamique d'optimiser la vitesse de déplacement, les changements de direction, les accélérations et les décélérations.
- Il restaure en permanence, et avec une grande réactivité, un équilibre sans cesse compromis au cours du geste sportif.
- Il permet de respecter l'alignement corporel dans les situations de frappe, de lancer et de réceptions.



Lancer arrière de médecine ball (maintenir un dos plat en permanence, regard légèrement au-dessus de l'horizontal).



Positions à genoux sur un ballon de gymnastique.

Il est aujourd'hui indispensable de tenir compte de la maturation et du PVC dans la structuration de l'entraînement chez l'enfant pour qu'il puisse exprimer son plein potentiel physique une fois adulte tout en préservant son capital santé.

Le Pic de Vitesse de Croissance (12 ans chez les filles, 14 ans les garçons) est facilement estimable à partir des mesures somatiques telles que la taille debout, la taille assise et la masse corporelle. Son évaluation devrait systématiquement être intégrée dans les batteries de tests physiques chez l'enfant pour programmer le développement des qualités physiques.

En termes de planification, les habiletés motrices (coordination, équilibre, adresse) sont à développer durant l'enfance et à maintenir durant l'adolescence. Les qualités de force et de puissance sont à développer durant l'enfance et l'adolescence pour optimiser la performance et le gainage corporel. L'endurance est à maintenir durant l'adolescence.

Sébastien Ratel

Maître de conférences Universitaire—HDR
Université Clermont Auvergne



EDUCVOLLEY

Proposition d'outils facilitant l'enseignement du volley-ball du collège au lycée

Groupes de réflexion mixte
Conseillers Techniques Sportifs FFVolley / Enseignants en Education Physique et Sportive



L'Année du Volley, c'est pour

Toute structure comme un club (affilié à la FFVolley volley ou non), comité, ligue, association, organisateur d'événement, entreprise, établissement scolaire, classe, association sportive d'établissement scolaire ou universitaire.....! **peut faire identifier son événement #annéeduvolley.**

L'événement doit être réalisé sur l'une des deux saisons concernées (du 13 septembre 2018 au 31 août 2019 et du 1er septembre 2019 au 31 août 2020).

L'événement peut être ponctuel ou inscrit dans le moyen et/ou long terme. Il peut être nouveau ou reprendre une action existante.

Pourquoi identifier son événement?

- Etre automatiquement reconnu par la FFVolley comme un acteur contribuant à la réussite populaire de l'Euro 2019 !
- Obtenir un kit de communication qui comprend: 1 logo numérique #annéeduvolley pour le site internet
1 identification de son événement sur le site de la FFVolley
1 kakémono #annéeduvolley
1 lot de bracelets
1 lot de tee-shirts
- Tous les mois, une «actu» sera mise en ligne sur le site de la FFVolley pour promouvoir les événements identifiés #annéeduvolley.

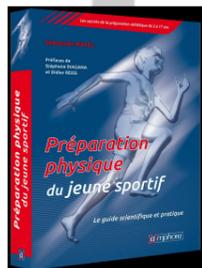
Etre candidat aux Awards de l'Année du Volley

Comment identifier son événement?

- Télécharger et remplir le dossier accessible sur www.ffvolley.org dans la partie année du volley.
- Le renvoyer à l'adresse suivante anneeduvolley@ffvb.org

Cette initiative s'inscrit dans la continuité de la convention signée entre l'UNSS, l'USEP, la FFVB et l'Education Nationale. Enseignants et techniciens ont défini une méthode simple d'utilisation du volley-ball en milieu scolaire. Cette méthode répond au fait que le volley-ball subit encore aujourd'hui une image d'activité techniciste difficile d'accès, et que son potentiel pédagogique n'est que partiellement exploité par les enseignants non experts. Paradoxalement, le volley pratiqué en club par les jeunes connaît une évolution inédite jusqu'à ce jour : (+25 % en club). Educ'volley propose un exemple de cursus volley-ball du collège au lycée en respectant les fondements de l'activité, en mettant en valeur l'apport pédagogique des enseignants et en proposant des situations d'enseignement adaptées. La méthode est agréée par L'inspection générale de l'éducation Nationale.

http://www.ffvb.org/data/Files/2018_DIVERS/2017_EDUCVOLLEY_BD.pdf



Thème : Opposition en 4x4 avec règles du jeu pour induire des comportements tactiques

Objectifs : mise en place système Réception /Relance/Défense

Favorise des organisations plus complexes

Favorise les enchaînements de tâche et « jeu sans ballon »

Favorise le passage du 4x4 au 6x6

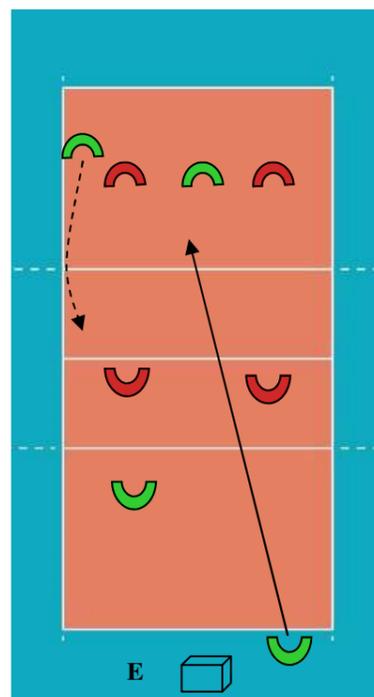
Permet de travailler la spécialisation ou la polyvalence selon l'entraîneur

Niveau :

Jeunes

Débutants

Loisirs



Situation 1 : Syst. Réception

Déroulement :

- 2 Joueurs arrières (vert) et 2 avants (rouge).
- 2ème touche de balle **obligatoirement** faite par un joueur arrière (vert).
- Rotation normale (1-5-4-2 comme en 6x6 sans les positions en 6 et en 3).

ballon 1 : Service Joueur

ballon 2 : Service Entraîneur

=1 série

Remarques : un joueur arrière est sorti de la réception et devient passeur pénétrant.

On fait un mini-match sur la même position et sur 4 à 6 séries pour une équipe puis autant pour l'autre).



volley ball

Thème : 2x2 avec règles pour générer du mouvement

Objectifs : Utiliser les contraintes matérielles pour amener le jeu sans ballon.

Jouer en 3 touches

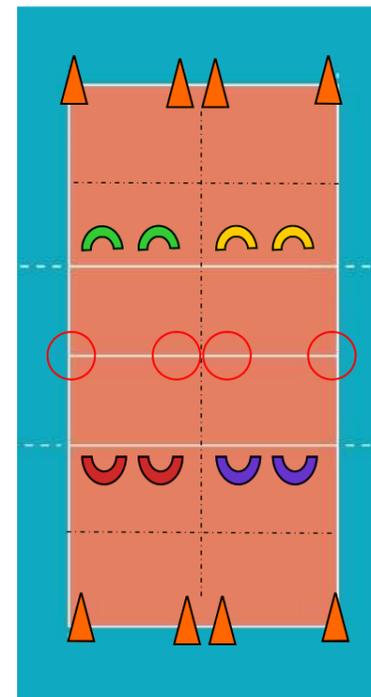
Niveau :

Jeunes

Débutants

Loisirs

Confirmés (Niv 4)



Situation 1 : Jeu 2x2 partenaires

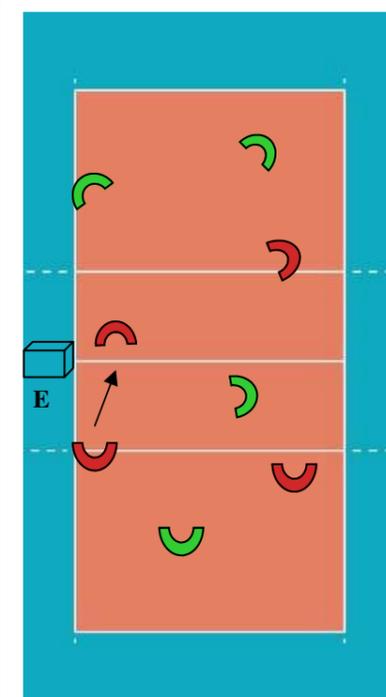
Déroulement : (terrain 4m50x4m50)

- 3 touches de balle **obligatoires** sans attaque.
- J1 bloque la balle puis lance (Niv 1), bloque puis fait une passe (Niv 2), fait un contrôle puis une passe (Niv 3), fait un contact de passe (Niv 4)
- J2 doit mettre un pied dans le cerceau avant de pouvoir faire le second contact puis doit faire le tour du plot opposé au fond de terrain avant de se replacer.
- J1 renvoie par-dessus le filet à la paire partenaire puis fait le tour du plot opposé au fond de terrain avant de se replacer.
- 1ère équipe de 4 à faire 8 franchissements de filet consécutifs.

Evolution : Equipes adversaires (Matches)



volley ball



Situation 2 : Syst. Défense

Déroulement :

- Si un des deux arrières (vert) défend, l'autre joue **obligatoirement** le deuxième contact. Les 2 avants (rouge) se replacent et deviennent attaquants.
- Si un rouge défend, un des deux verts devient passeur.

Ballon 1 : Attaque pieds au sol du joueur en 4

Ballon 2 : Attaque en 4 Entraîneur

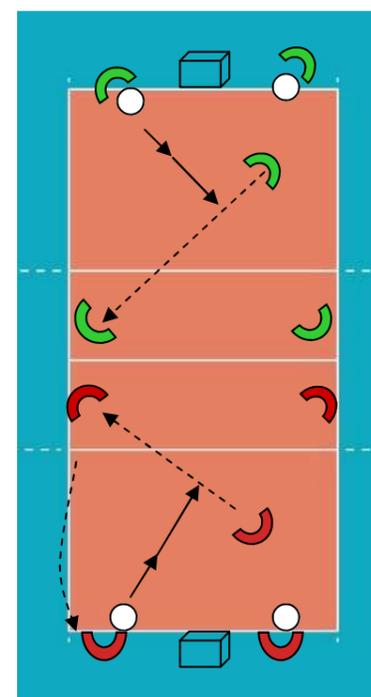
Evolutions : Self-attaque sur ballon 1

Idem sur Attaque en 2.

Idem alternance 4-2 (incertitude)



volley ball



Situation 2 : Passe du non-passeur

Déroulement :

Ballon 1 : J5 ligne de fond fait rebondir le ballon façon touche de foot, P1 fait sa passe en 4 et suit, remplace J4 qui lui va remplacer J5 avec son ballon.

Ballon 2 : J1 fait rebondir pour J5 devenu P5 qui fait sa passe en 2 et suit, remplace J2 qui lui va remplacer J1...

Critères Réalisation : Déplacement vite au lent, Orientation vers le poteau, passe à 2 hauteurs de mire, intention passe attaquable.

Evolutions : **b1 :** J5 attaque sur J2 puis J5 fait sa passe en 2 **b2 :** J1 attaque sur J4 puis J1 fait sa passe en 4 et suit... même rotation. Idem avec attaque long de la ligne (J5 attaque sur J4)



volley ball