

Ecole de Volley Pour Adultes



Ce qu'il faut
savoir pour
la saison
2025-2026

Le volley, c'est avant tout du plaisir !

Que tu sois un espoir de 1m98 rêvant de l'international ou un joueur senior d'1m75 qui vient une fois par semaine, les défis sont identiques : Prendre du plaisir et devenir une meilleure version de toi-même. Pour rejoindre l'Ecole de Volley il y aura quelques principes à respecter :)

Le principe fondamental du volley :

Le volley, te propose un défi permanent face à la gravité. La clé... C'est de GAGNER DU TEMPS.

Qu'est-ce que "L'École de Volley" ?

Elle se situe entre le loisir libre et l'entraînement compétitif. C'est du **loisir encadré et structuré** : tu viens avec ta motivation, l'envie de jouer mieux et un coach sera là pour t'accompagner... Il n'y aura pas que du jeu d'opposition! (Mais il y en aura rassure-toi).

Les attendus de l'école "pour adultes"

Tu comprends mieux les enjeux qu'un enfant ou un ado donc tu peux rapidement « sentir » le jeu :

- Gagner du temps sur le ballon, c'est accepter de se déplacer et d'anticiper.
- Gagner du temps sur l'adversaire, c'est accepter la nécessité d'une attaque rapide.

Tu progresses en devenant un meilleur joueur

Gagner est ton objectif secondaire. Le score est un outil (que le coach manipule à sa guise).

Tu t'améliores avec le volume en privilégiant la continuité dans les exercices. Un écart de 5 points c'est un signe !

Tu comprends que sans adversaire, rien n'est possible. Les plus forts tirent toujours les moins forts vers le haut !

La motivation est intrinsèque (i.e. tu sais pourquoi tu viens !). Tu joues pour l'équipe, pas seulement pour toi. Tu joues même sans le ballon. ;)

Tu acceptes de modifier l'environnement et favorises les bons comportements (Un filet trop haut n'incite pas à sauter au bloc ! Placer les balles derrière le bloc conduit à une rupture précoce et trop facile, mieux vaut jouer à défendre !)

Tu sais que "des équipes équilibrées" ne signifie pas qu'on peut servir fort. Tu acceptes de moduler ton service pour créer plus de jeu.

Tu es capable de remettre en question tes gestes pour mieux t'approprier les principes fondamentaux : création d'énergie, transfert de poids, lecture des trajectoires, anticipation.

Ce que tu vas apprendre ou approfondir

Les principes physiques et moteurs pour contrôler le ballon.

Les fondamentaux techniques pour les compartiments de jeu : Service, Bloc, Défense, Réception, Passe, Attaque :

Prendre les attitudes préparatoires efficaces. • Comment éliminer les gestes parasites. • Comment déclencher des séquences motrices efficaces. • La gestion de l'énergie (création et absorption).

Les interactions avec ton équipe et l'adversaire. (i.e. jouer en système).

L'utilisation des repères physiques pour mieux lire la trajectoire du ballon.

La compréhension de ton rôle préféré.

A quoi sert une routine mentale. (et à créer tes propres routines).

Entraîner les autres pour mieux t'entraîner toi-même. ... et plein d'autres choses...

Au volley chacun(e) a sa place. Choisis le loisir libre si tu veux juste taper la balle! Et si tu as envie de progresser et que tu es prêt(e) à suivre les principes de l'Ecole de Volley, nous on s'engage à t'accompagner !

Lionel.