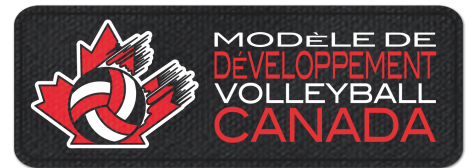


Vidéo des Circuits

Équipe Nationale Masculine de Volleyball



1. Circuit d'Échauffement/Activation

Le but de ce circuit est d'activer le système neuro-musculaire en offrant des tâches qui augmentent graduellement la température musculaire et ainsi augmentent les propriétés des muscles: excitabilité, contractilité, extensibilité et élasticité.

L'excitabilité du muscle est le muscle qui répond bien à un potentiel d'action qui est de l'électricité envoyée du cerveau à la moelle épinière vers les muscles. Lorsque la température est augmentée, la vitesse de conduction du potentiel d'action (électricité) est plus rapide. Contractilité, c'est qu'une fois que l'électricité atteindra le muscle, il va produire une contraction. L'extensibilité est la propriété du muscle à s'allonger grâce à un étirement passif ou actif. Une augmentation de la température des muscles augmente l'extensibilité musculaire. L'élasticité est la propriété du muscle à récupérer sa longueur d'origine après un étirement.

Cet échauffement peut être adapté à toutes catégories d'âge en variant le stimulus à travers des schémas de mouvement différents qui peuvent être empruntés à l'athlétisme ou aux arts martiaux.

1A) Échelles d'Agilité

Ce circuit est destiné à augmenter la température corporelle dans un environnement ludique. Il est également utilisé pour préparer progressivement les muscles à générer une force réactive à faible intensité qui est la force qui aidera le joueur de volley-ball à passer de l'action des muscles excentrique à celle concentrique.

Pour les jeunes joueurs, cet exercice permet un développement de la coordination inter-musculaire en développant la contro-latéralité, qui est le mouvement simultané opposé des bras et des jambes. Les joueurs devraient toujours prioriser la qualité du mouvement avant la vitesse. On désire développer de bonnes habitudes de mouvement

1B) Haies

-Haies Basses

L'exercice avec les haies basses est un exercice d'étirement dynamique lent (mouvement) qui améliorera la mobilité de la hanche en étirant les ischio-jambiers et les muscles de l'aîne afin d'améliorer la qualité du positionnement de la défense.

Afin de faire cet exercice correctement, le joueur doit: plier le genou d'appui, étendre l'autre jambe, sortir le torse et s'assurer d'avoir le bas du dos droit.

-Hautes Haies (une jambe)

Cet exercice a pour but de développer: la mobilité dynamique de la hanche, l'action controlatérale des bras par rapport à celle des jambes, la force réactive des jambes et la stabilité du torse. Pour ce faire adéquatement, le torse doit être stable et les deux bras doivent bouger vigoureusement, et non pas seulement celui qui est opposé à la jambe passant par-dessus l'obstacle.

-Hautes Haies (deux jambes)

Cet exercice a le même objectif que le précédent, mais c'est une progression plus avancée pour plusieurs raisons. Le joueur doit faire face à une plus grande force de cisaillement du torse afin de stabiliser et plus de mouvements des pieds afin que les jambes passent par-dessus la haie une après l'autre, ce qui est difficile pour la coordination. Afin de le faire de manière adéquate, les deux bras doivent bouger, le torse doit être stable et les jambes ne doivent jamais se croiser lors du déplacement latéral d'une haie à l'autre.

1C) Élastique

Cet exercice a pour but de mobiliser une épaule tout en stabilisant l'épaule opposée et de stabiliser le torse avec des contractions isométriques. Une progression intéressante à cet exercice serait d'avoir une planche sur le dos. La planche doit avoir 3 points de contact soit : les fesses, la région thoracique et l'arrière de la tête. De cette façon, on s'assure que la posture est adéquate.

2-Circuit d'Endurance-Vitesse

- ⊗ **Station 1** : Augmente la capacité de travail à passer en touches en améliorant la force-vitesse endurance de l'épaule et en améliorant la force-vitesse endurance des sauts.
- ⊗ **Station 2**: Amélioration de la capacité de travail en améliorant la force-vitesse endurance de l'épaule et la stabilisation du torse pour les touches.
- ⊗ **Station 3**: Améliore la coordination main-oeil, tout en entraînant la force endurance des obliques d'une manière ludique.

- 🌀 **Station 4:** Amélioration de la capacité de travail de la force réactive et l'action controlatérale des bras afin de stabiliser le torse. C'est aussi un bon travail métabolique si la densité (le ratio durée du travail/durée du repos) est assez élevée.
- 🌀 **Station 5:** Améliore la force-vitesse endurance des obliques, mais peut induire une sensation d'oppression des fléchisseurs de la hanche si l'exercice est fait trop longtemps ou trop souvent.
- 🌀 **Station 6 :** Amélioration de la capacité de travail de la force réactive pour un mouvement qui se prépare à l'accélération ou à la réception. C'est aussi un bon travail métabolique si la densité (le ratio durée du travail/durée du repos) est assez élevée.
- 🌀 **Station 7 :** Ce chassé latéral améliore la capacité de travail de la force réactive. C'est aussi un bon travail métabolique si la densité (le ratio durée de travail/durée de repos) est assez élevée.
- 🌀 **Station 8 :** Il développe la force-vitesse endurance du haut du corps, la stabilisation du torse et c'est aussi un bon travail métabolique si la densité (le ratio durée de travail/durée de repos) est assez élevée.

Évidemment, l'intensité (hauteur, vitesse ou surcharge par résistance du mouvement) va varier en fonction de l'âge et des capacités des athlètes. Par exemple, certains jeunes utiliseront des ballons de basket-ball plutôt que des ballons médicaux.

La densité (ratio durée du travail par rapport à la durée du repos va aussi varier en fonction de plusieurs aspects dont : la durée des échanges et la condition physique des athlètes. Nous voulons tout de même garder une qualité de mouvement alors il ne faut pas avoir des durées trop longues. L'entraînement intermittent court pour développer la puissance aérobie maximale est bien connu et va souvent jusqu'à faire 30 secondes d'effort pour 30 secondes de repos. Cette durée est néanmoins souvent trop longue pour conserver des positions adéquates et le dynamisme du mouvement. Le 10-10, 15-15 ou 20-20 est plus intéressant. Il faut noter que le 20-20 nécessite une excellente force vitesse endurance et ne reflète souvent pas la durée des échanges.

Le volleyball n'est pas un sport majoritairement de puissance aérobie maximale mais de la développer légèrement permet de favoriser la récupération du volume d'entraînement fait à une intensité supérieure. Il faut par contre être trop vigilant parce que de trop en faire créera de la fatigue et des adaptations qui feront de l'interférence avec l'explosivité.

Produit par **Nicolas Roy**, préparateur physique de l'équipe nationale masculine de volleyball.