

PLANÈTE VOLLEY

30'

D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

AVEC VIDÉOS DES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES



FFvolley



À travers la convention cadre signée en 2021, associant le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, l'USEP, l'UNSS, et la FFVolley, notre Fédération s'est engagée à « mettre en place des actions concourant à l'éducation, à la réussite et à l'épanouissement des élèves ».

Au cours de cette olympiade, le nombre de projets mis en place dans le cadre scolaire (primaire et second degré) par notre réseau de clubs et organes déconcentrés n'a cessé de progresser, grâce notamment aux dispositifs conçus et promus par la FFVolley, ainsi qu'aux ressources pédagogiques créées et mises à disposition de tous.

Dans cette dynamique et conformément aux objectifs définis par la convention précédemment citée, la FFVolley investit également les dispositifs ministériels afin de renforcer la place du volley dans le milieu scolaire. À ce titre, c'est tout naturellement que notre Fédération a décidé de concevoir un outil pédagogique dans le cadre des « 30 minutes d'activité physique quotidienne », programme issu de la stratégie « Héritage » de Paris 2024, puis lancé par le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, avec le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Ce programme innovant propose des jeux simples autour de l'activité volley, et en lien avec la thématique de la conquête spatiale pour un aspect ludique renforcé. Ce guide, intitulé « Planète Volley » a donc vocation à accompagner au mieux les enseignants dans le déploiement de situations favorisant l'activité physique des enfants. Vers Paris, et au-delà !

Michelle AKILIAN

PRÉSIDENTE DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DU DÉVELOPPEMENT | **FFVOLLEY**

Dans quelques mois maintenant, la France vibrera au rythme des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 (JOP 2024), c'est tout un pays qui sera mobilisé autour de ses nombreux athlètes pour les accompagner dans leur quête du rêve absolu : la médaille d'or.

Il aura fallu attendre 100 ans pour retrouver les Jeux Olympiques en France et ainsi prouver au monde entier que notre pays est capable d'accueillir le plus grand évènement sportif du monde dans des conditions exceptionnelles.

Depuis plusieurs années maintenant, le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques est engagé dans une véritable course contre la montre pour préparer des sites de compétition remarquables et accueillir au mieux les athlètes ainsi que les spectateurs, afin de faire des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris les plus beaux jeux de l'histoire.

Il est aussi important de rappeler que les JOP 2024 sont également une opportunité unique pour affirmer la place du sport dans notre société à travers de nombreux programmes d'engagement tels que « Génération 2024 », « Bouger plus », « Terre de Jeux » et bien entendu les « 30 minutes d'activité physique quotidienne ».

En tant que Sports Manager Volleyball, Beach-Volley et Volleyball Assis de Paris 2024, nous souhaitons apporter tout notre soutien à la Fédération Française de volley qui à travers ce guide, offre aux enseignants et aux éducateurs une gamme d'exercices et d'activités très pratiques et particulièrement ludiques qui permettront de développer chez les élèves toutes les compétences principales de l'activité volley !

Maintenant, à vous de jouer !

Mathieu MERIAUX

MANAGER VOLLEYBALL ET VOLLEY ASSIS | **PARIS 2024**

Yann LAVALLEZ

MANAGER BEACH-VOLLEY | **PARIS 2024**



« PLANÈTE VOLLEY », RÉALISÉ DANS LE CADRE DES « 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE »

> CONTEXTE :

Cette mesure a été initiée par Paris 2024 dans la perspective de l'Héritage des Jeux, puis lancée par le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, avec le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques en collaboration avec le mouvement sportif en septembre 2020. Elle s'inscrit dans le cadre du programme Génération 2024, de la démarche « École promotrice de santé » et dans la Stratégie Nationale Sport-Santé (SNSS).

Ce projet vise à faire bouger plus les jeunes, à favoriser le développement de leurs capacités motrices et aptitudes physiques, tout en leur donnant envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques.

> FONCTIONNEMENT :

Distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS), le dispositif des « 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école » (30' APQ) vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages. Cette mesure s'accompagne ainsi d'un cadre assez souple. En effet, les formes que peuvent prendre ces 30' APQ sont variées et doivent être adaptées au contexte de chaque école, en pratique :

- 🕒 Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires (en lien avec les temps d'enseignement), mais aussi périscolaires. Les temps de récréation peuvent également être investis.
- 🕒 Les activités doivent se dérouler de préférence dans la cour ou aux abords de l'école.
- 🕒 Aucune tenue de sport n'est imposée.

> LA PROPOSITION DE LA FFVOLLEY :

En lien avec ce cadre réglementaire relativement souple :

La Fédération Française de volley a fait le choix de proposer un panel de situations pédagogiques :

- 🕒 illustrant les compétences motrices privilégiées dans l'activité volley,
- 🕒 reprenant les principes et règles d'action des sports collectifs et particulièrement ceux du volley au travers de l'attaque ou défense d'un espace via la mise en œuvre de déplacements spécifiques, de vitesse, d'exploration des espaces haut et bas, de coordination générale et spécifique, ...
- 🕒 mettant en jeu les concepts de coopération ou d'opposition, au travers des notions de duel, de continuité - rupture, de temps requis - temps disponible pour effectuer une action, ...
- 🕒 s'adressant à l'ensemble des publics, et se déclinant du cycle 1 au cycle 3.

Cela se traduit par des situations :

- 🕒 faciles à mettre en place,
- 🕒 adaptables, évolutives selon les capacités des élèves,
- 🕒 laissant place à l'imagination de l'enseignant pour les combiner, les complexifier, les enrichir,
- 🕒 intégrant plusieurs propositions d'échauffement qui peuvent seules contribuer à une séance complète, ainsi que des retours au calme.

Avec des déclinaisons possibles en fonction de l'environnement :

Chaque fiche situation correspond à un atelier pouvant être décliné en fonction du nombre d'élèves et de l'environnement (espace, matériel disponible, temps, ...). Pour aiguiller au mieux les enseignants dans le choix d'une situation adaptée à leurs contraintes, des repères « logistiques » apparaissent en haut de chaque fiche :



MATÉRIEL À UTILISER



DURÉE DE LA SITUATION

En référence aux champs d'apprentissage EPS :

Comme mentionné précédemment, ce programme des 30' APQ est indépendant des 3 heures hebdomadaires d'EPS enseignées à l'école. Toutefois, la FFvolley a souhaité rédiger des situations en continuité avec les champs d'apprentissage EPS, afin qu'elles soient également complémentaires du développement moteur des élèves. Ces champs d'apprentissage ont été regroupés sous des appellations de familles d'exercices, faisant appel à des verbes d'action constitutifs de l'activité volley.

CHAMPS D'APPRENTISSAGE	FAMILLE	PAR EXEMPLE...	VERBES D'ACTION
Produire une performance mesurée à une échéance donnée	PROUESSE	Relais, records, ...	 ATTRAPER FRAPPER LANCER SAUTER SE BAISSER SE DÉPLACER (de différentes manières, sur différents rythmes...) PASSER RÉSISTER ACCÉLÉRER VISER Et leurs combinaisons...
Adapter ses déplacements à des environnements variés	JUNGLE	Parcours de motricité, ...	
S'exprimer artistiquement et/ou acrobatiquement devant les autres	JONGLE	Jonglages, ...	
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	JOUTE	Défis, contrats, ...	

Champs d'apprentissage auxquels nous pouvons adjoindre les fiches sur les bonnes habitudes d'hygiène sportive, à savoir :

SE PRÉPARER À ENTRER DANS UNE ACTIVITÉ SPORTIVE	BONNES HABITUDES	ÉCHAUFFEMENT
SORTIR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SE PRÉPARER À LA SUITE DES APPRENTISSAGES DE LA JOURNÉE		RETOUR AU CALME

Sur la thématique de la conquête spatiale

Afin de renforcer l'aspect ludique, qui tend à caractériser le dispositif des 30' APQ, la FFvolley a décidé d'instaurer un fil rouge autour de la « conquête spatiale », thématique inspirante et appréciée des plus jeunes, pouvant également être utilisée facilement dans différentes disciplines enseignées à l'école primaire.

Aussi, ce programme étant issu du plan Héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, nous participons à son bon déploiement dans le cadre de l'approche des Jeux, mais nous avons tous l'ambition qu'il perdure : « Vers Paris, et au-delà ! »

Avec des situations filmées

Afin de faciliter la bonne compréhension de ces situations par les enseignants ou éducateurs, la FFvolley a filmé leur mise en pratique sur le terrain.



DANS LA COUR OÙ ?!

FAMILLE : BONNES HABITUDES



> S'ÉCHAUFFER

BUT DU JEU

🕒 S'échauffer.

NOMBRE D'ÉLÈVES :

Tous les élèves, répartis ou non par exercice.

ORGANISATION

4 ateliers postés : les élèves travaillent 1 minute par exercice.
Chaque exercice peut être reproduit.

CONSIGNES DE RÉALISATION



Columbia

A : L'élève en position debout les bras le long du corps, monte sur la pointe des pieds, puis décolle ses pointes de pieds : idem sur un pied puis l'autre. Possibilité d'élever ses 2 bras vers le haut quand il est sur la pointe des pieds, et tire les 2 bras vers l'arrière quand il est sur les talons.



Challenger

B : L'élève en position debout, coudes collés aux hanches, mains à l'horizontale : l'élève monte un genou jusqu'à toucher sa main du même côté, etc. Possibilité de croiser genou D main G. Possibilité d'avoir les coudes élevés, mains vers le haut : mêmes consignes.



Discovery

C : L'élève en position debout les bras le long du corps : il place un pied en avant en fléchissant la jambe opposée, et revient en position initiale en repoussant sur la jambe avant. Possibilité d'écarter les 2 bras horizontalement au moment de la pose du pied avant. Alternier pied D pied G.



Atlantis

D : L'élève en position debout les bras le long du corps : saut sur place, en positionnant un pied devant, un autre derrière, en alternant.



ALLUMAGE DES MOTEURS

FAMILLE : BONNES HABITUDES



> S'ÉCHAUFFER



BUT DU JEU

🕒 S'échauffer.

NOMBRE D'ÉLÈVES :

Tous les élèves, répartis ou non par exercice.

ORGANISATION

4 ateliers postés : les élèves travaillent 1 minute par exercice.
Chaque exercice peut être reproduit.

CONSIGNES DE RÉALISATION



Mercury

A : L'élève court sur place. Possibilité d'ajouter des changements d'orientation.



Ariane

B : L'élève effectue des pas chassés, pas croisés sur 4 m latéralement, à D, à G. Possibilité de faire 1/2 tour sur soi pendant le déplacement. Possibilité d'ajouter une flexion complète, un saut avant de changer de direction.



Apollo

C : L'élève en position debout les bras fléchis : levées de genoux en avançant, en reculant, latéralement. Possibilité de faire 1/2 tour sur soi pendant le déplacement. Possibilité d'ajouter une flexion complète, un saut avant de changer de direction.



Sputnik

D : L'élève en position debout les bras le long du corps : talons fesses, en avançant, en reculant, latéralement. Possibilité de faire 1/2 tour sur soi pendant le déplacement. Possibilité d'ajouter une flexion complète, un saut avant de changer de direction.



MISE À FEU

FAMILLE : BONNES HABITUDES



> S'ÉCHAUFFER

VOIR LA VIDÉO



BUT DU JEU

🎯 S'échauffer.

NOMBRE D'ÉLÈVES :

Tous les élèves, répartis ou non par exercice.

ORGANISATION

4 ateliers postés : les élèves travaillent 1 minute par exercice.
Chaque exercice peut être reproduit.

CONSIGNES DE RÉALISATION



Géo stationnaire

A : L'élève, qui est en position debout, effectue des sauts sur place en alternant la pose des appuis, avant-arrière (alternance sur le pied avant), et pieds écartés. Possibilité d'ajouter des mouvements avec les bras simultanément aux sauts, en dissociation ou pas : bras dans le même sens que les appuis, ou perpendiculaires, ou opposés...



L'exploration

B : L'élève effectue un déplacement à cloche pied sur une croix (3 m avant, 3 m arrière...). Quand les 4 directions sont réalisées, changer de pied. Possibilité d'ajouter une petite flexion à chaque contact au sol, ou demander une stabilisation avant de resauter.



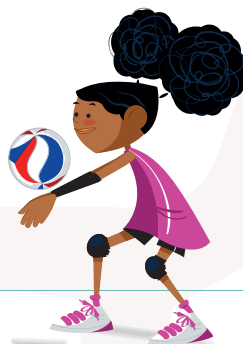
L'entrée dans l'atmosphère

C : L'élève en position fléchie : piétinement en augmentant la fréquence. Possibilité de demander des changements d'orientation en même temps.



Amerrissage

D : L'élève en position debout effectue des sauts sur place. En l'air, essayer de prendre la forme d'une étoile : réception 2 pieds, 1 pied, flexion à la réception... Possibilité de sauter sans l'aide des bras, et les pieds se touchent en l'air.



CAP OU PAS CAP... CANAUVERAL?

FAMILLE : BONNES HABITUDES



> S'ÉCHAUFFER

BUT DU JEU

🕒 S'échauffer.

NOMBRE D'ÉLÈVES :

Tous les élèves, répartis ou non par exercice.

ORGANISATION

4 ateliers postés : les élèves travaillent 1 minute par exercice.
Chaque exercice peut être reproduit.

CONSIGNES DE RÉALISATION



Géante rouge

A : L'élève en position debout effectue un saut sur place, yeux fermés, avec 1/2 tour en l'air, réception variable 2 pieds, 1 pied plus flexion pour toucher le sol à 2 mains ou 1 main.



Le trou noir

B : L'élève est en position debout semi fléchie sur 1 pied et doit toucher le sol avec une main, à droite, gauche, devant son pied, en se redressant à chaque fois. Possibilité de faire les yeux fermés, d'effectuer un petit saut sur place lors de chaque redressement. Possibilité de travailler main G pied D et inversement.



La naine blanche

C : L'élève en position debout : toucher pied D main D, pied G main G, devant, ou croiser, alterner en touchant pied dans le dos...



Super nova

D : L'élève est en position debout et glisse 1 pied sur le côté en fléchissant la jambe opposée, et inversement. Aller le plus bas possible et se redresser. Possibilité pied vers l'avant et poser les fesses sur le pied arrière.

LE RAIL DE LANCEMENT

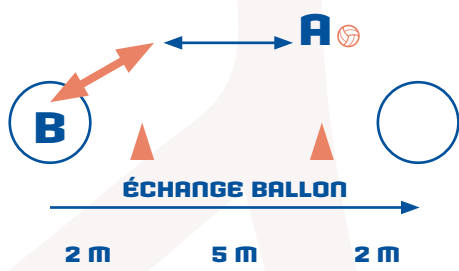
FAMILLE : PROUESSE / JUNGLE



- > 1 BALLON
- > 2 CÔNES
- > 2 CERCEAUX



- > SE DÉPLACER
- > ATTRAPER LANCER



4 PASSAGES DANS CHAQUE RÔLE PAR ÉLÈVE

Flèche fine : déplacement
Flèche épaisse : échange ballon

BUT DU JEU

- Faire le plus possible de navettes entre 2 cônes, sans faire tomber le ballon.

NOMBRE D'ÉLÈVES : 2 (A ET B)

ORGANISATION

2 cônes espacés de 5 m.
2 cerceaux positionnés à 2 m de chaque cône.
Au bout des 30", les élèves changent de rôle.

CONSIGNES DE RÉALISATION

A se déplace en pas chassés entre les 2 cônes avec son ballon, lance et attrape avec B.
A s'arrête à hauteur du cône pour lancer le ballon à B qui est dans le cerceau.
Pendant que A fait le déplacement vers l'autre cône, B court vers l'autre cerceau.

VARIABLES

Lance pousse pour l'échange de ballon.
Déplacement en pas croisés.
Pas chassés bassin bas.
Se déplacer avec le ballon entre les genoux.

DÉCOLLAGE IMMÉDIAT

FAMILLE : JOUTE



- > 2 BALLONS
- > 2 COUPELLES



- > SE DÉPLACER
- > FRAPPER

VOIR LA VIDÉO



BUT DU JEU

- Faire tomber le ballon dans le camp adverse sans que le joueur ne le touche : 1 point

NOMBRE D'ÉLÈVES : 2 (A ET B)

ORGANISATION

Un espace de 8 m par 3 m divisé en 2, matérialisé par plots, ou marquage souple, ou craie...

Les ballons sont posés au fond de chaque espace sur une coupelle.

Les élèves sont placés de part et d'autre de la ligne centrale.

CONSIGNES DE RÉALISATION

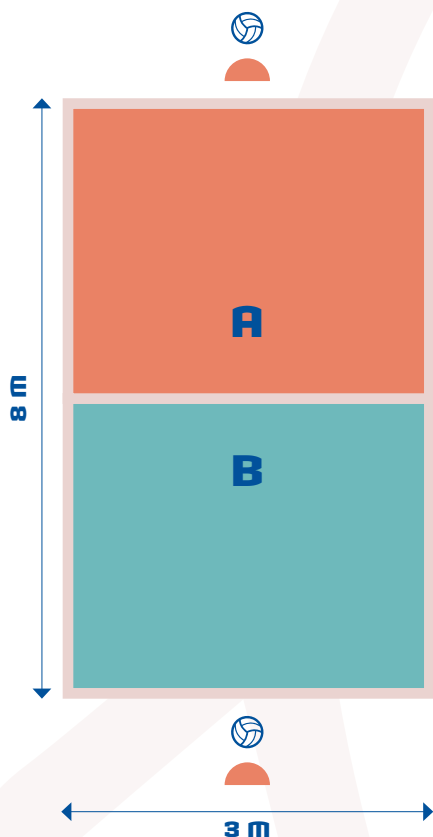
À l'issue d'un pierre-feuille-ciseaux, le vainqueur doit aller chercher son ballon pour le faire tomber chez l'adversaire en le lançant (type touche de football).

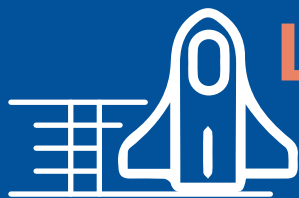
Le perdant doit aller éjecter son ballon de la coupelle et essayer de toucher le ballon envoyé par l'adversaire.

VARIABLES

3 jongles au niveau de la taille ou au-dessus de la tête avant d'attaquer le terrain adverse.

Attaquer le terrain en **lance pousse** ou **lance frappe**.





LE PAS DE TIR



FAMILLE : JONGLE ET JOUTE



- > 1 BALLON
- > 4 COUPELLES
- > 1 CÔNE
- > 1 CERCEAU
- > 1 FILET OU 1 ÉLASTIQUE



- > LANCER
- > LANCER FRAPPER
- > VISER
- > SE DÉPLACER
- > SE BAISSER



BUT DU JEU

- Faire tomber le ballon dans le cerceau pour récupérer le plus vite possible les 4 coupelles.
- Quand la cible est atteinte, B dépose une coupelle à côté du cône.
- Vider le plus vite possible le cerceau.

NOMBRE D'ÉLÈVES : 3 (A, B ET C)

ORGANISATION

Un filet ou élastique à 2 m de haut.
1 cerceau à 2 m et de l'autre côté 1 cône à 2 m.

CONSIGNES DE RÉALISATION

A doit faire tomber le ballon dans le cerceau pour gagner une coupelle.

B regarde que la cible soit atteinte ou non puis récupère le ballon et le renvoie sous le filet à C qui est en attente derrière le cône.

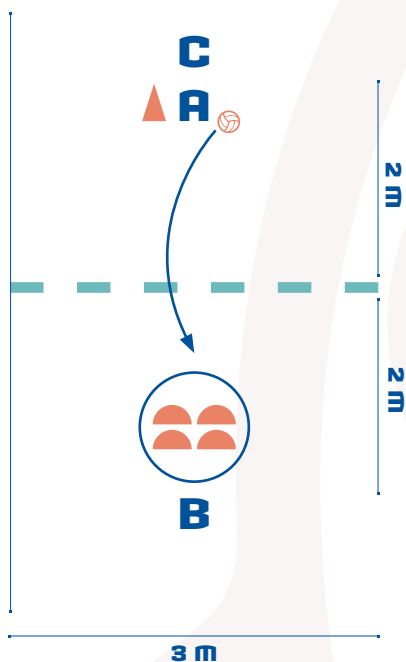
A remplace B, B remplace C, C remplace A. Les élèves passent systématiquement sous le filet. Tous les déplacements doivent se faire rapidement.

VARIABLES

Lancer à 2 mains « Québécois » de bas en haut et vers l'avant.

Lance pousse à 2 mains. **Lance frappe.**

Se déplacer en marche arrière dès que l'élève passe sous le filet.



POUSSÉE DES MOTEURS

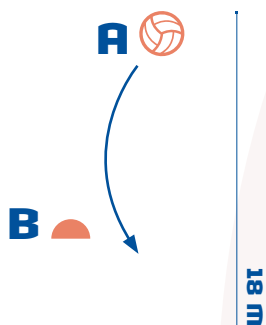
FAMILLE : PROUESSE



- > 1 BALLON
- > 1 COUPELLE



- > LANCER
- > SE DÉPLACER
- > SE BAISSER



BUT DU JEU

- Traverser un espace avec le moins d'étapes possibles.

NOMBRE D'ÉLÈVES : 2 (A ET B)

ORGANISATION

- Un point de départ.
- Un point d'arrivée.

CONSIGNES DE RÉALISATION

- A lance pousse le plus loin possible.
- B récupère le ballon avant **le troisième rebond** et matérialise le point de chute avec sa coupelle.
- B lance pousse à son tour.
- Compter le nombre d'étapes réalisées par le binôme pour traverser le terrain.

VARIABLES

- Défi avec une ou plusieurs autres équipes.
- Demander à l'élève qui pose la coupelle de récupérer le ballon avant le second rebond.

REPOUSSE LES NUAGES



FAMILLE : JONGLE / PROUESSE



- > 1 BALLON DE BAUDRUCHE
- > 4 COUPELLES (2 COULEURS)
- > 1 CÔNE



- > FRAPPER
- > SE BAISSER
- > SE DÉPLACER



BUT DU JEU

- Traverser un espace avec le moins d'étapes possibles.

NOMBRE D'ÉLÈVES : 1+1 (A ET B)

ORGANISATION

4 coupelles les unes sur les autres sur le cône.

CONSIGNES DE RÉALISATION

L'élève frappe le ballon, et pose chaque coupelle le plus loin possible du point de départ, et doit frapper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Défi avec le partenaire, avec changement de rôle au bout de 2 coupelles déplacées.

VARIABLES

Frappes main droite et main gauche.

Inverser la situation : l'élève dispose aléatoirement les coupelles +/- loin du cône, frappe le ballon et ramène les coupelles sur le cône.

En l'absence de ballon de baudruche, utiliser des balles de tennis en autorisant un seul rebond...

DRÔLE DE CHAISE

FAMILLE : JUNGLE



> 1 CHAISE



- > SE BAISSER
- > SE DÉPLACER
- > SAUTER



BUT DU JEU

- Détourner un objet de la vie quotidienne de son utilité principale.

NOMBRE D'ÉLÈVE : 1

ORGANISATION

L'élève réalise des enchaînements de mouvements : coordination renforcement.

CONSIGNES DE RÉALISATION

L'élève réalise les mouvements choisis en y ajoutant la vitesse d'exécution.

VARIABLES

D'une position assise sur la chaise, l'élève tourne autour de sa chaise en conservant la position assise : dans un sens puis dans l'autre.

Un pied sur l'assise, l'autre au sol, l'élève pose le pied au sol sur l'assise, et le pied sur l'assise au sol puis le repose sur l'assise : l'élève saute de la chaise, réception 2 pieds (ou 1 pied), face ou dos au dossier, pose ses 2 mains au sol et saute en l'air en projetant ses 2 bras vers le haut. Il se rassoit. (défi avec les autres élèves) – possibilité de 1/2 tour en l'air. (5 répétitions)

Assembler les 2 variables



LES POINTS CARDINAUX



FAMILLE : JUNGLE / PROUESSE



> 1 CHAISE



- > SE BAISSER
- > SE DÉPLACER
- > SAUTER
- > RÉSISTER



BUT DU JEU

- Détourner un objet de la vie quotidienne de son utilité principale.

NOMBRE D'ÉLÈVE : 1

ORGANISATION

L'élève réalise des enchaînements de mouvements : coordination renforcement.

CONSIGNES DE RÉALISATION

L'élève réalise les mouvements choisis en y ajoutant la vitesse d'exécution.

VARIABLES

D'une position assise sur la chaise, l'élève passe sous sa chaise en rampant ou quadrupédie, de l'avant de la chaise vers l'arrière, tourne autour de sa chaise pour se remettre assis, puis repasse sous sa chaise de D à G, revient face à sa chaise, touche le sol à 2 mains, saute et se rassoit. (défi avec les autres élèves)

Les 2 mains sur l'assise, l'élève effectue 3 flexions des membres supérieurs, puis se couche sur le dos, puis à nouveau 2 flexions sur le côté D puis G de la chaise, en passant toujours par la position couchée. Se rassoit pour conclure l'enchaînement. (défi avec les autres élèves)



BOUSSOLE

FAMILLE : JUNGLE / PROUESSE



> 1 CHAISE



> SE BAISSER
> SE DÉPLACER
> SAUTER



BUT DU JEU

🎯 Détourner un objet de la vie quotidienne de son utilité principale.

NOMBRE D'ÉLÈVE : 1

ORGANISATION

L'élève réalise des enchainements de mouvements : coordination renforcement.

CONSIGNES DE RÉALISATION

L'élève réalise les mouvements choisis en y ajoutant la vitesse d'exécution.

VARIABLES

D'une position assise sur la chaise, l'élève fait le tour de sa chaise le plus vite possible - déplacement libre ou pas chassés, ou cloche pied... - se rassoit, et refait le tour dans l'autre sens, revient devant sa chaise, touche le sol à 2 mains, saute et se rassoit (défi avec les autres élèves).

Les 2 mains sur le dossier, l'élève fait le tour de sa chaise le plus vite possible, sans lâcher le dossier, dans un sens puis dans l'autre. Il passe alors sous sa chaise et s'assoit (défi avec les autres élèves).



D'UN PÔLE À L'AUTRE

FAMILLE : JUNGLE



- > 1 CHAISE
- > 7 CÔNES
- > TAPIS
- > 2 CERCEAUX
- > 2 BALLONS
- > ÉCHELLE DE RYTHME (OU CERCEAUX)
- > 1 BANC



- > SE BAISSER
- > SE DÉPLACER



BUT DU JEU

🕒 Vitesse et motricité.

NOMBRE D'ÉLÈVES : 2 (A ET B)

ORGANISATION

L'élève réalise un parcours mobilisant plusieurs types de mouvements et déplacements.

CONSIGNES DE RÉALISATION

L'élève réalise les mouvements choisis en y ajoutant la vitesse d'exécution.

VARIABLES

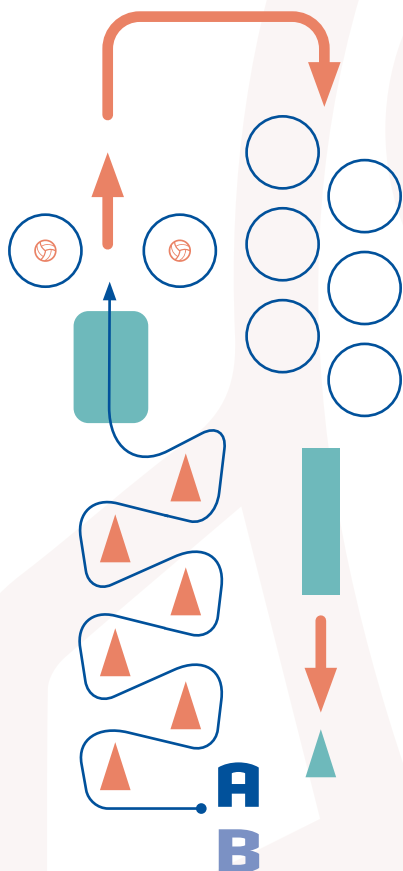
Slalom // entre 6 cônes en pas chassés.

Roulade sur tapis.

Lancer un ballon dans le cerceau en l'air et poser l'autre ballon dans le cerceau libre. Le ballon en l'air doit être récupéré après 1 rebond et posé dans le cerceau libre.

Échelle de rythme avec 6 cerceaux (1 pied dans chaque cerceau, 2 pieds dans chaque cerceau, clochepied....)

Quadrupédie sur un banc et atteindre un cône placé à 5 m en levées de genoux marche arrière puis sprint vers l'élève suivant.



LA STATION SPATIALE



FAMILLE : PROUESSE



- > 6 CERCEAUX
- > 1 BALLON DE BAUDRUCHE
- > 2 CÔNES (OU 3)



- > FRAPPER
- > SE BAISSER SE DÉPLACER



BUT DU JEU

- Construire une pyramide à plat de 6 cerceaux.

NOMBRE D'ÉLÈVES : 2 (A ET B)

ORGANISATION

Les cerceaux sont empilés autour du cerceau.

CONSIGNES DE RÉALISATION

L'élève A frappe dans son ballon, B prend 1 cerceau et va le poser autour d'un plot posé à 4 m. B revient pour frapper le ballon et l'empêcher de tomber au sol : alors A prend un cerceau et repart continuer la construction...(indiquer où doit être le sommet).

VARIABLES

Possibilité de jouer en symétrie en construisant une pyramide de 3 cerceaux. Les 2 élèves évoluent en même temps.

4 m



A



B



LA TÊTE DANS LES ÉTOILES



FAMILLE : JUNGLE / PROUESSE / JOUTE

VOYAGE 1/3



- > A : 1 COMÈTE OU VORTEX
1 CIBLE MATÉRIALISÉE
(CÔNES OU TAPIS OU CRAIE)
- B : 1 CIBLE MATÉRIALISÉE
1 BALLON
- C : 2 CORDES



- > LANCER
- > VISER
- > ACCÉLÉRER
- > SE DÉPLACER



BUT DU JEU

Ateliers postés

NOMBRE D'ÉLÈVES : 2

ORGANISATION

A : 2 élèves, 1 comète, 1 filet ou élastique à 2 m de haut minimum, une ligne au sol à 2 m du filet, une cible à 4 m du filet divisée en 2 zones (D-G, long-court)

B : 2 élèves, 1 ballon, 1 cible de départ à 3 m d'un mur.

C : 2 élèves, 2 cordes posées en parallèle, espacées de 30 cm.

Plusieurs ateliers postés: les élèves travaillent **au temps** et tournent ensemble.



CONSIGNES DE RÉALISATION

L'étoile filante

A : L'élève lance sa comète en posant 1 pied seulement derrière la ligne et doit atteindre la cible. Il récupère sa comète en courant et la donne à son partenaire qui fait la même chose. 1^{er} lancer, cible complète, puis D, puis G, puis long, puis court. 1 point par cible touchée.

La vitesse du son

B : Un élève à genoux dans sa cible de départ : il lance son ballon façon touche de football contre le mur, à sa droite ou à sa gauche : il doit le rattraper seulement après le 1^{er} rebond. Quand le ballon est récupéré, il le passe à son partenaire.

La vitesse de la lumière

C : 1 élève à chaque extrémité : 1 élève se déplace en sautant, 2 pieds à l'intérieur des cordes, 1 pied de chaque côté. Quand il arrive au bout des cordes, il passe entre les jambes de son partenaire : le partenaire rejoint l'autre extrémité et commence son déplacement. Faire le maximum de passages.

LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

15'

FAMILLE : JUNGLE / PROUESSE / JOUTE

VOYAGE 2/3



- > D : 1 BANC, 2 MARQUES SOUPLES
- > E : 1 CIBLE MATÉRIALISÉE, 3 BOÎTES, 10 OU 20 JETONS
- > F : 10 LATTES, 1 CÔNE



- > SAUTER
- > SPRINTER
- > SE DÉPLACER



BUT DU JEU

Ateliers postés

NOMBRE D'ÉLÈVES : 2

MATÉRIEL

D : 1 banc, 2 marques souples par élève

E : 1 carré de 6 m matérialisé par 4 cônes, 3 boîtes côte à côte dont 1 avec 10 jetons (2 couleurs) dans l'une, les 2 autres boîtes retournées.

F : 10 lattes avec des espacements progressifs de 30 à 80 cm.
Un cône posé à 2 m de la dernière latte.

ORGANISATION

Plusieurs ateliers postés : les élèves travaillent **au temps** et tournent ensemble.

CONSIGNES DE RÉALISATION

L'apesanteur

D : Les 2 élèves (marques dans les mains) sont sur un banc et en même temps sautent le plus loin possible après une flexion complète. Chaque élève pose la marque où il atterrit, et repart à 4 pattes arrière vers le banc (ventre ou dos vers le sol), remonte sur le banc et resaute avec son partenaire.

La gravitation

E : les élèves ont 1 jeton dans la main et partent ensemble en sprint autour du carré : chaque élève doit poser son jeton sous sa boîte, en prendre un autre et repart en courant. Poser des jetons sous sa boîte avant l'autre.

Un grand pas pour l'homme

F : 1 élève pose 1 pied entre chaque latte en levée de genou, fait le tour du plot et rejoint son partenaire en courant. Le partenaire commence à son tour. Faire le maximum de passages.



LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

15'

FAMILLE : JUNGLE / PROUESSE / JOUTE

VOYAGE 3/3



- > G : 1 BALLON,
1 BALLON DE BAUDRUCHE
- > H : 1 CERCEAU, 1 BALLON, 1 CÔNE
- > I : 1 CORDE OU COMÈTE, 2 CÔNES



- > FRAPPER
- > ACCÉLÉRER
- > RÉSISTER
- > LANCER



BUT DU JEU

Ateliers postés



NOMBRE D'ÉLÈVES : 2

MATÉRIEL

G : 1 ballon, 1 ballon de baudruche.
H : 1 cerceau, 1 ballon, 1 cône.
I : 1 corde, 1 comète à 10 m à côté d'un cône. 1 cône de départ.

ORGANISATION

Plusieurs ateliers postés : les élèves travaillent **au temps** et tournent ensemble.

CONSIGNES DE RÉALISATION

En orbite

G : Les élèves sont distants d'environ 2 m : A frappe son ballon de baudruche, B lance son ballon de volley sur le ballon de baudruche, A attrape le ballon de volley et le lance sur le ballon de baudruche. (prévoir avec ou sans rebond).

Alunissage

H : Les 2 élèves sont distants d'environ 1 m. Un élève lance le ballon, l'autre doit poser le cerceau à l'endroit du rebond, passer dans le cerceau. Le premier élève attrape et relance le ballon... Un seul rebond autorisé. Changement de rôles quand réussite de 3 enchaînements.

Le booster

I : Un élève retient son partenaire avec une corde passée autour de la taille : l'autre essaie d'avancer sur 2 mètres max : le premier lâche la corde, l'autre sprinte jusqu'à la comète placée à côté du cône à 8 m et la lance à son partenaire. L'attrapeur va reposer la comète à côté du cône et revient au départ. Changement de rôle.



FAMILLE : BONNES HABITUDES



> RETOUR AU CALME



BUT DU JEU

🧘 S'étirer, retour au calme.

NOMBRE D'ÉLÈVES :

Tous les élèves, répartis ou non par exercice.

ORGANISATION

4 ateliers postés : les élèves travaillent 1 minute par exercice.
Chaque exercice peut être reproduit.

CONSIGNES DE RÉALISATION

Buzz

🕒 2x30"



A : L'élève a 1 jambe fléchie pied en avant, l'autre jambe tendue vers l'arrière en gardant le talon au sol, les bras tendus vers l'avant et le haut dans le prolongement du buste : s'étirer dans les 2 directions : inverser. 30 secondes par côté.

Neil

🕒 2x30"



B : L'élève en position « chaise », 1 bras tendu vers le haut, l'autre vers le bas : s'étirer dans les 2 directions : inverser. 30 secondes par côté.

Youri

🕒 1'



C : L'élève en position allongée passe ses genoux vers ses oreilles pour revenir en position allongée en retenant le déroulement vertébral.

Thomas

🕒 4x30"



D : L'élève en position debout, mains sur les hanches, yeux fermés : enrouler une jambe autour de l'autre, garder l'équilibre. Reposer le pied, changer de jambe. Possibilité d'avoir les bras écartés.

CONTRIBUTIONS

« PLANÈTE VOLLEY »



UNE PROPOSITION
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOLLEY

CONCEPTION :

GROUPE TECHNIQUE DE RÉFLEXION
DIRIGÉ PAR NICOLAS SAUERBREY

COORDINATION :

SERVICE DÉVELOPPEMENT DE LA FFVOLLEY

VIDÉOS DES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES :

RÉALISATION ET POSTPRODUCTION NUMÉRIQUE
PAR ARNAUD BESSAT

REMERCIEMENTS AU CLUB DE VOLLEY
DE L'ASSOCIATION SPORTIVE DE SARTROUVILLE
ET À LA MUNICIPALITÉ DE SARTROUVILLE

AVEC LA PARTICIPATION DES JEUNES DE L'AS
DE SARTROUVILLE POUR LES SITUATIONS FILMÉES :
LÉA LAROSE - LOUISE LESAUVAGE - MAHÉ FORTIN
SOLINE WALLE - AURÉLIEN WALLE - MAXENCE LECOQ
NOLAN LEMARTINEL

ET DE LEUR ENCADREMENT :
VÉRONIQUE PATIN - ALEXANDRA GUYARD
NICOLAS BERNARD



TOUS DROITS RÉSERVÉS FFVOLLEY



FFvolley

   @FFVOLLEY | WWW.FFVOLLEY.ORG