

L'ÉCHAUFFEMENT DANS L'ENSEIGNEMENT DU VOLLEY BALL SCOLAIRE

Document FPC Volley Ball 2009.

Jean-Charles THEVENOT
Professeur agrégé d'EPS
Académie de Reims

Mots clés : motivation, plaisir, échauffement, leçon, dynamique.

Positionnement du document

La position de ce document est de tenter de faire émerger des pistes de réflexion en ce qui concerne **la place et le statut de l'échauffement dans la problématique de l'enseignement du volley ball en EPS**. Il s'agit dans un premier temps de replacer cette partie de la leçon dans un ensemble (leçon, cycle, projet de classe) situé au carrefour de plusieurs dimensions représentées par l'élève, l'APSA, les contraintes de temps et d'espace, les connaissances en matière d'échauffement. Dans un second temps, des propositions concrètes et exploitables seront proposées, reste au lecteur à les enrichir dans le cadre de ses propres conditions d'enseignement.

Généralités sur l'échauffement en EPS.

Comme dans toutes les activités supports de l'enseignement de l'EPS, l'échauffement en volley ball recherche :

- **une activation cardio-pulmonaire** : augmentation de la température générale du corps (les muscles et les tendons ont un rendement maximal à 39°), baisse de la viscosité des muscles, augmentation de l'élasticité des tendons, augmentation de 80% de la souplesse musculaire, augmentation du débit d'oxygène sanguin et des réactions plus rapides aux impulsions électriques.
- **un échauffement articulaire** : protéger et préparer les articulations à supporter des efforts inhabituels (saut, blocages, contre pied, réception).
- **des étirements** dynamiques en début de leçon et plutôt passifs en fin.
- **activation** des programmes moteurs nécessaires lors de l'activité.

Pour amener le corps à une température de 39,5° (température à laquelle le corps fournit le meilleur rendement), la durée de l'échauffement doit être comprise entre 15

et 30 minutes. Il convient également de conserver cette température pendant toute la séance afin d'obtenir un rendement optimal. Il est de plus commun (les recherches dans le domaine nous y incitent !) de respecter les principes fondamentaux suivant :

- ✓ **Complexité** : de plus en plus difficile ;
- ✓ **Progressivité** : de plus en plus rapide ;
- ✓ **Spécificité** : du général au spécifique (lié à l'activité).

Logique d'échauffement en volley ball scolaire.

Globalement, l'échauffement général est suivi d'une partie plus spécifique permettant l'entrée dans l'activité. En volley ball, cette partie spécifique aura plusieurs objectifs :

- **L'entrée dans l'activité** : les élèves doivent intégrer qu'ils vont suivre une leçon de volley ball avec la construction d'une motricité particulière (réactivation des programmes moteurs liés au déplacement avec la tête en extension, sauts, déplacements courts).

- **Une approche dynamique des déplacements** : le volley ball nécessite des qualités d'activation et de réaction permettant de réagir dans un laps de temps très réduit.

- **Une relation au ballon** et à ses trajectoires aléatoires et variées.
- **Une relation à l'autre** (partenaire et adversaire).
- **Une relation à l'espace** : limites du terrain, filet...
- **Un échauffement des parties du corps** spécifiquement utilisées en volley ball : doigts, coudes, chevilles,... afin d'éviter au maximum tout risque de blessure.

Tous ces objectifs se rejoignent dans **une logique de stimulation de l'élève afin d'éveiller et d'entretenir une motivation à la pratique du volley ball à l'école**. Ceci dans le but plus général que l'élève prenne plaisir dans la pratique de cette leçon et intègre l'échauffement comme une donnée incontournable de sa pratique hors contexte scolaire. Nous espérons que le plaisir éprouvé en cours d'EPS pourra inciter les élèves à s'inscrire dans une pratique plus régulière.

Postulat de notre démarche

Nous nous situons ici au cœur de l'interaction entre la dynamique de l'élève, les exigences sécuritaires institutionnelles, la logique interne de l'activité et les contraintes horaires. Sans renier totalement le recours aux pratiques courantes observées lors des phases d'échauffement en EPS depuis des décennies, il semble que les élèves puissent trouver une **motivation** accrue à la pratique du volley ball à l'école par le biais d'un **échauffement global et dynamique**. En effet, nous pensons que l'échauffement traditionnel qui consiste à faire courir les élèves pendant 5 minutes, puis à leur demander de s'étirer en groupe, constitue un temps de passivité où s'installe une monotonie source de chute de motivation pour la classe. C'est une pratique pesante et contradictoire avec l'aspect dynamique sollicité par la pratique de cette activité sportive.

Nous choisissons d'orienter notre échauffement vers une entrée directe dans l'activité et spécifique aux ressources sollicitées. Il s'agit de mettre en place les conditions favorables à l'émergence d'une émulation saine et source de dynamisme au sein du cours. L'élève entre dans l'activité volley ball en même temps qu'il entre dans le gymnase.

Bien sûr nous respectons les principes fondamentaux de l'échauffement (progressivité, complexité, spécificité) mais en les intégrant dans une activité plus dynamique et plus précocement orientées vers les motricités spécifiques du volley ball. Ainsi, les principes de dosage de l'effort et d'adaptation aux besoins des élèves deviendront des éléments incontournables dans la composition des différentes situations d'échauffement.

Orientation de l'échauffement en milieu scolaire.

Nous choisissons de décomposer (théoriquement ! pour les besoins de l'exposé) l'échauffement en volley ball scolaire en trois catégories se référant à trois types de ressources spécifiquement sollicitées par l'activité :

- ✓ **Ressources bio informationnelles** : capacité à lire la trajectoire afférente du ballon, prise de décision lors du renvoi, système équilibrateur lors des déplacements avec la tête en extension ;

- ✓ **Ressources bio mécaniques** : déplacements courts avant-arrière et latéraux, sauts et blocages ;

- ✓ **Ressources sémiotrices** : entrer dans la logique de l'activité (rechercher collectivement la rupture).

Exemples de situations d'échauffement.

Le principe d'élaboration des situations d'échauffement à retenir se base sur les notions de [continuité](#), de [cohérence](#) et de mise en [relation avec l'objet d'apprentissage](#) de la leçon proprement dite.

ECHAUFFEMENT GENERAL		Thème de leçon
1	Toucher les lignes (main entre les appuis) en aller retour avec épaules faces au filet, retour en recul arrière : je pars de la ligne de hand ball, je reviens en marche arrière, je vais toucher une ligne de tennis, je reviens, je vais toucher une ligne noire, je reviens,... 2 x 3' avec 1' de repos à allure lente puis progressivement accélérée , puis en course par équipe ou individuelle . Varier le nombre de lignes à toucher.	Tous.
2	Idem avec retour sur ligne la plus éloignée avec demi-tour (dos au filet) pour aller vers un sprint après 4 à 5 passages à allure modérée.	Tous.
3		Contre.

	Idem avec deux lignes à toucher, départ à 3 m du filet : toucher une ligne à 2 m, puis ligne sous le filet, enchaîner avec saut au contre (sans toucher le filet), puis revenir en reculant.	
4	Idem avec déplacement en pas chassés dans les deux sens .	Tous.
5	Idem avec départ différent : assis, couché sur le dos, sur le ventre, dos au filet, a différents types de signaux : visuel, au signal sonore, après 5 pompes, après 10 abdos, après 3 sauts sur place,...	Tous, réaction à un signal.
6	Par deux, A dirige B qui doit se déplacer dans la direction indiquée par A avec son bras : à droite, à gauche, en haut (=saut), en bas (accroupi), devant (en arrière),...	Tous, réaction à un signal.

ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE		Thème de leçon
1	Tous les déplacements courts de l'échauffement général garantissent un minimum d'échauffement des articulations du membre inférieur (chevilles, genoux). Parcours sur lattes, haies basses et hautes, Skipping, sauts différents (pieds joints, un pied, foulées bondissantes),...	Activation, réaction.
2	Membres inférieurs : A se positionne en position de manchette, B tient un ballon en appui sur les avant bras de A et dirige son déplacement en agissant sur le ballon , A doit sentir la direction demandée dans les variations de contact de la balle. Idem avec les yeux fermés. 5 X 10''	Sensations, technique de la manchette.
3	Epaules : par deux, se lancer le ballon à distance progressivement éloignée (de 4 à 10 m voire plus) en lancer type touche de football, type lancer de poids, à bras cassé ; selon divers modalités : sans rebond, vers le haut, tendue, avec rebond, avec rebond fort, ... Construire un lancer précis de la poitrine à deux mains. Idem après un saut vertical à deux mains, avec frappe smashée main droite, main gauche, ...	Service, smash.
4	Doigts : passes hautes au mur, à deux de face assis, à genou, debout, avec jonglage ou non, ...	Tous.
5	A d'un côté du filet (proche), B et C de l'autre côté et espacés de 2 m. A saute en même temps que A face à lui pour essayer de se toucher les	Contre.

	mains , puis se déplace vers B,... sans toucher le filet.	
6	A de dos à B qui lui envoie un ballon au signal et A doit se retourner au signal pour renvoyer le ballon selon les modalités définies ou le bloquer. Varier les signaux de départ.	Réaction à un signal.
7	Réaliser des déplacements et des échanges de balle, accroupi , en canard.	Membre inférieur.

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE		Thème de leçon
1	Jeu des cerceaux : A lance une balle par dessus le filet, B doit le faire passer dans un cerceau bras tendus à l'horizontal en avant de lui.	Lecture de trajectoire.
2	Colonne de renvoyeurs à 5 m du filet , le lanceur envoie son ballon en direction d'un cerceau placé (dessiné) au sol correspondant au lieu où les R doivent frapper le ballon. R renvoi sur L puis va se replacer dans la colonne. Varier la vitesse des lancers, les distances à parcourir, possibilité de bloquer le ballon au dessus de sa tête, varier le nombre de lanceurs et de renvoyeurs,...	Lecture de trajectoire et déplacements courts.
3	Deux équipes de 3 avec 1 ballon chacune : envoyer le ballon dans le camp adverse avec lancer de la poitrine afin de le faire tomber dans le camp adverse, le défenseur peut bloquer le ballon avant de le renvoyer soit le renvoyer directement . Une équipe en attente compte le nombre de ballons tombés au sol.	Lecture de trajectoire et construction de la cible.
4	Transporteur : jonglage seul en déplacement avant , réaliser des frappes hautes, suivre une ligne, réaliser un parcours.	Changement de repères.
5	Idem : A avance avec le ballon en jonglant jusqu'au filet puis l'envoie le	

	plus loin possible ; B réceptionne (bloque) puis jongle à son tour.	
6	Par trois avec un ballon dans un espace carré de 3 x 3 m, jeu de la bombe : le ballon ne doit pas tomber, les joueurs doivent le frapper à tour de rôle.	Jouer haut pour son partenaire, tête en extension.
7	Jeu de la rivière : A et B face à face avec un ballon et C dans le couloir de tennis. A et B font des échanges et C tente d'intercepter le ballon, s'il y parvient, il prend la place de celui qui a perdu la balle.	Jouer haut.
8	Circuit avec déplacement et réalisation de différentes frappes du plus simple au plus compliqué. C frappe la balle lancée par B (frappe haute ou manchette), puis se déplace face à A pour frapper sa balle, puis retourne face à B,...	Enchaînement de tâches, déplacement, technique.
9	Circuit : A part des 5 m du filet, vient frapper en manchette une balle lancée à 2 m, puis recule pour frapper une balle en frappe haute, puis vient frapper un smash,...	
10	Idem par groupes de 3, les joueurs en attente réalisent des sauts sur lattes, rivières, haies,...	
11	Par trois en ligne , B au centre reste dans le couloir de tennis. Enchaînement de passes hautes A à B, B à C, C à B, B à A, ... dans un premier temps, B se retourne pour faire face à celui à qui il fait la passe, puis il reste face à celui qui lui a envoyé la balle afin de réaliser une passe arrière.	Passe arrière.
12	A placé à 2 m du mur, B à 3-4 m envoie la balle contre le mur , A doit réaliser une passe arrière vers B qui renvoi au mur,...	
13	Avec ou sans filet, A lance une balle haute , B doit sauter pour l'attraper en suspension à deux mains au dessus de sa tête. Plus simple : B attrape la balle pieds au sol, après un déplacement plus ou moins long... Plus compliqué : B réalise une action entre chaque balle : tourner, sauter, rouler, toucher le sol,...	Lecture de trajectoire, impulsion pour l'attaque smashée.
14	Multi ballons : deux à trois lanceurs d'un côté du filet, un réceptionneur (placé dans un carré de 4 x 4 m minimum) qui doit soit bloquer puis renvoyer soit renvoyer directement. Alternier la vitesse, la direction, la hauteur, l'incertitude des lancers en fonction des réussites du réceptionneur.	Lecture de trajectoire, activation, réaction.
15		Orientation.

	Seul avec un ballon ou à deux alternativement, se placer devant l'angle d'un mur et réaliser des frappes hautes en direction de chaque mur en alternant .	
16	Par trois, réaliser des passes et suit avec ou sans filet.	Placement sous la balle.
17	Par deux de chaque côté du filet, réaliser des échanges (limiter la longueur du terrain à 3-4 mètres). Possible avec frappes en suspension.	Placement.

Exemples de modules d'échauffement.

Lors de chaque leçon, une partie plus ou moins importante de chaque type d'échauffement (général, articulaire, spécifique) pourra être utilisée en fonction des besoins et du thème de la leçon. Nous proposons trois exemples en fonction de trois niveaux d'élève repérés en EPS.

Module 1 : élèves débutants (6^e),

Objectif de la leçon : lire la trajectoire de la balle afférente pour se placer et renvoyer.

⇒ EG 1 + EA 3-6 + ES 1-3

Module 2 : élèves ayant un vécu de 30 heures (3^e),

Objectif de la leçon : construction d'un contre sécuritaire.

⇒ EG 2-3 + EA 5 + ES 9-13-17

Module 3 : élève de terminale.

Objectif de la leçon : enchaîner les tâches de réception et d'attaque.

⇒ EG 1-5-6 + EA 2-3 + ES 8-9-10

Cet ensemble de situations d'échauffement se saurait constituer un éventail exhaustif, il n'a d'autre utilité que de lancer des pistes afin que chaque enseignant puisse constituer un ensemble de situations adaptées à son public et qui donne du sens et de l'émulation à la pratique du volley ball à l'école. L'important est que l'élève entre au plus vite dans les conditions optimales de réalisation de l'activité tout en préservant son intégrité physique. Ainsi, il appartient à chacun de faire évoluer ces propositions dans le cadre de chaque cours.

Pour toute proposition, merci de me contacter : Jean-Charles.Thevenot@ac-reims.fr