

Manuel de l'entraîneur

- résumé -



Volleyball4Life Manual de l'entraîneur – résumé



L'objectif principal de la Fédération Néerlandaise de Volley (Nevobo), est de développer le volley-ball aux Pays-Bas. Notre objectif est également de contribuer au développement de notre sport dans d'autres pays; le programme Volleyball4life (V4L) en est l'illustration.

Volleyball4Life

Le programme Volleyball4Life est centré sur l'autonomie des jeunes filles de 12 à 18 ans, avec objectif principal de leur faire acquérir des outils et certaines formes de comportements leurs permettant de s'exprimer et décider plus aisément.



Pour ces raisons, nous présentons un programme s'appuyant sur les bases du volley, pour les jeunes filles en particulier. Nous leur fournissons des exercices et des jeux, de l'entraînement et un soutien communautaire afin de leur apprendre de nouveaux comportements, et prendre conscience d'elles-mêmes, leur offrir l'occasion de partager leurs histoires et difficultés. L'aménagement de ce programme vise un développement individuel des jeunes filles, afin de les aider à mieux prendre leurs propres décisions. Nous nous assurons toujours que les jeunes filles soient véritablement actrices de leur activité. Dans le même temps nous collaborons étroitement avec nos partenaires sur place pour que notre programme soit adapté au contexte local.

Le rôle de l'entraîneur

nos entraîneurs et se trouvent dans une position unique permettant au programme V4L d'atteindre ses objectifs auprès des jeunes filles.

Les entraîneurs vont conduire les jeunes filles dans leur progression tout en prenant en compte leur environnement.

Nos entraîneurs devront toujours avoir à l'esprit 4 valeurs principales:

1. Soyez le meilleur entraîneur possible.

2. Rappelez-vous que ce sont les jeunes filles qui orientent.
3. Observez, Informez, Orientez. [Observant leurs besoins. Leur donnant des informations qui correspondent à leurs besoins].
4. Faisant référence au support professionnel dans la communauté.

L'intégration du savoir-vivre dans ton entraînement de volley-ball

Lors de chaque jeu ou situation d'entraînement en lien avec une qualité utile dans la vie quotidienne, l'entraîneur utilisera la méthode RCA:

1. Réflexion sur le jeu [passé]: Est-ce que tu as aimé le jeu? Comment est-ce que tu te sentais pendant le jeu?
2. Connexion à la vie quotidienne: [présent]: Est-ce qu'il y a des similarités dans la vie quotidienne? Qu'en penses-tu?
3. Application sur et hors du terrain [avenir]: Comment vas-tu faire évoluer ton comportement la prochaine fois? Et à la maison?

Le savoir-vivre pour l'autonomie des jeunes filles

Le savoir-vivre se compose d'aptitudes proposées pour être expérimentées et exercées sur le terrain

et, lorsqu'elles sont acquises, peuvent aussi être appliquées dans la vie quotidienne. Les jeunes filles traversent quatre phases de développement différentes et chacune de ces phases présente l'apprentissage d'une aptitude à la vie quotidienne différente. La répartition de ces phases est basée sur la vision du Nevobo sur l'apprentissage. Les qualités de vie quotidienne visées sont:

1. S'identifier [par rapport à la société]: Je me rapproche des autres d'une manière positive · J'explore mes qualités · Je sais comment gérer mes émotions
2. Rêver et exprimer mes souhaits: Je sais ce que je veux [mes rêves, passions et buts] · Je m'exprime · Je suis fière de mes qualités
3. Agir pour réaliser mes objectifs: Je me fixe des objectifs · Je fais un planning pour atteindre mes objectifs · Je prends des décisions · Je sais comment gérer des déceptions
4. Oser réaliser mes objectifs: Je pose des limites et je respecte celles des autres · J'anime et/ou convaincs les autres · Je communique, dialogue et m'aligne avec des autres [les garçons inclus] · Je collabore avec les acteurs locaux pertinents.

Les jeunes filles qui ont participé au programme entier de Volleyball4Life ont fait preuve d'une croissance d'autonomie et ont la capacité de prendre leurs propres décisions. C'est pour cette raison que ce programme contribue pleinement à l'Objectif de Développement Durable numéro 5 'Égalité des sexes'.



Exemples d'exercices de volley par aptitude à la vie quotidienne



- S'identifier**
 - Dans ou hors du cercle
- Rêver et exprimer tes souhaits**
 - Rêve tes objectifs
- Agir pour réaliser mes objectifs**
 - Soutenir ton camarade

Légende

-  personne
-  ballon
-  chat
-  ruban
-  filet
-  trajectoire du ballon

Dans ou hors du cercle

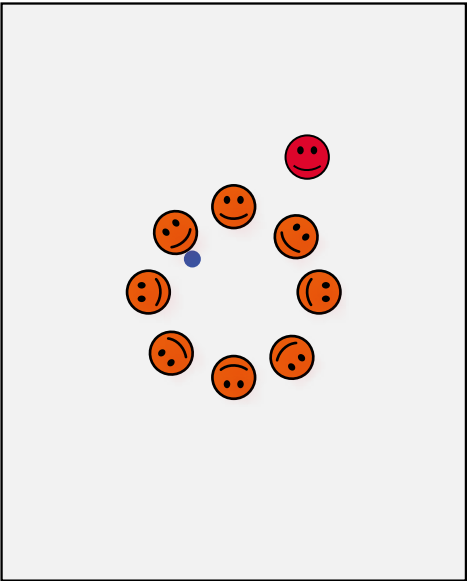
Aptitude	Je me rapproche aux autres d’une manière positive
Temps	20 minutes: 10 min. de jeu et 10 min. de réflexion
Matériel	1 gilet

LE JEU

📌 Préparation
Un groupe de 3-4 joueuses font un cercle, et 2 joueuses particulières. La joueuse qui porte le gilet fait partie du cercle. Une autre occupe le rôle du chat.

🎯 Objectif
L’objectif du chat est de toucher la joueuse portant le gilet dans le cercle. Les autres essaient de l’en empêcher en bougeant sans cesse.

📋 Règles
Il est interdit de blesser quelqu’un. Le chat ne peut toucher que celui porte le gilet.



RÉFLEXION

Réflexion
Pour le chat: Qu’est-ce que ça te fait de ne pas arriver à toucher quelqu’un. Pour la joueuse qui porte le gilet: Qu’est-ce que ça te fait d’être protégée par le groupe?

Connexion
Est-ce que tu te sens exclus de temps en temps? Quand et par qui? Est-ce que tu te sens protégé parfois? Quand et par qui?

Application
Qu’est-ce que tu peux faire pour impliquer tes partenaires? Qu’est-ce que tu peux faire pour impliquer davantage les membres de ta communauté?

CONSEILS POUR L’ENTRAÎNEUR

- Changez de rôle régulièrement – pour que tout le monde puisse éprouver le poste du chat et de celui qui porte le gilet.
- Ce jeu peut se jouer à tout moment pendant l’entraînement.
- Observez de près ce qui se passe et – si ce n’était pas mentionné pendant la réflexion – décrivez les actions pour les joueuses: ‘Je vois.....’. Essayez de voir et parler sans juger.



Rêve tes objectifs

Aptitude	Je sais ce que je veux
Temps	15 minutes: 10 min. de jeu et 5 min. de réflexion
Matériel	Terrain de volley et beaucoup de ballons

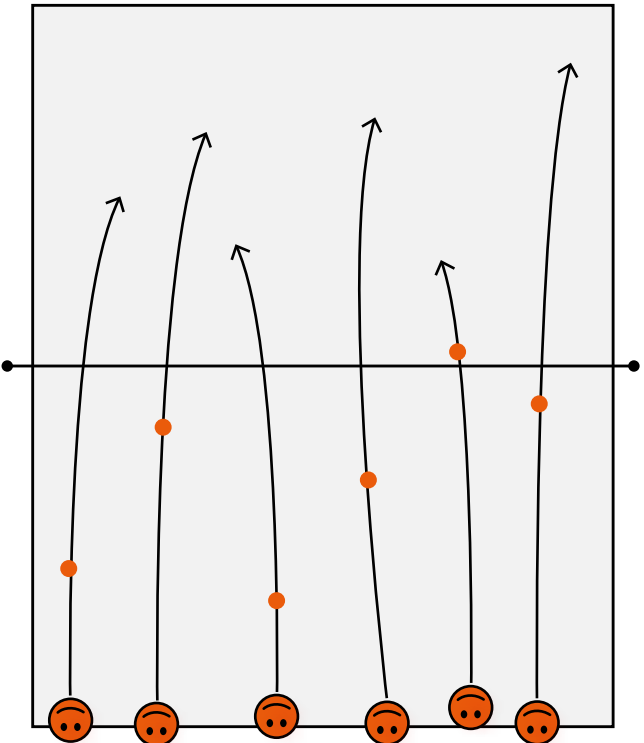
LE JEU

🚩 Préparations
Autant de joueuses que le nombre de ballons disponibles s’alignent en tenant un ballon entre les mains.

🎯 Objectif
Être la première à servir à partir de toutes les positions différentes.

📄 Règles
Premièrement, visualise ton service. Tu peux opter pour le service flottant par dessus l’épaule ou le service cuillère. Imagine la situation [du lancer à la frappe], et sers le ballon.

+ Variations
Il est aussi intéressant de servir en binôme. D’abord il y a une joueuse qui sert puis la joueuse en face.



RÉFLEXION

Réflexion
Est-ce qu’il y a une différence entre servir sans préparation et effectuer le service après l’avoir visualisé dans la tête? Si oui, laquelle?

Connexion
Est-ce que tu visualises des procédures dans la vie quotidienne? Tu le ferais désormais?

Application
Est-ce que tu rêves de ton avenir? Comment est-ce que ces rêves te permettent d’atteindre tes objectifs? Si jamais tu rédigeais ou dessinais tes rêves, cela t’aiderait?

CONSEILS POUR L’ENTRAÎNEUR

- Encouragez vos joueuses à trouver un service qui correspond à leur développement. Intercalez une complexité progressive dans l’exercice. Commencez par une distance réduite entre le filet et la joueuse et faites la reculer progressivement.
- L’entraîneur doit vérifier que les joueuses tentent d’utiliser des services plus complexes pour elles. Se réfugier dans la facilité pourrait être un signe de confiance faible.



Soutenir ton camarade

Aptitude	Je réalise une planification des objectifs
Temps	30 minutes: 15 min. de jeu et 15 min. de réflexion
Matériel	Terrain de volley et 2 ballons

LE JEU

🚩 Préparations

Préparez le terrain et divisez le groupe en quatre équipes [ayant de préférence un nombre pair de participants].

🎯 Objectif

Choisi quelque chose que tu cherches à améliorer sur le terrain de volley, déterminez avec ton camarade comment y arriver et respectez ce que vous avez décidé.

📋 Règles

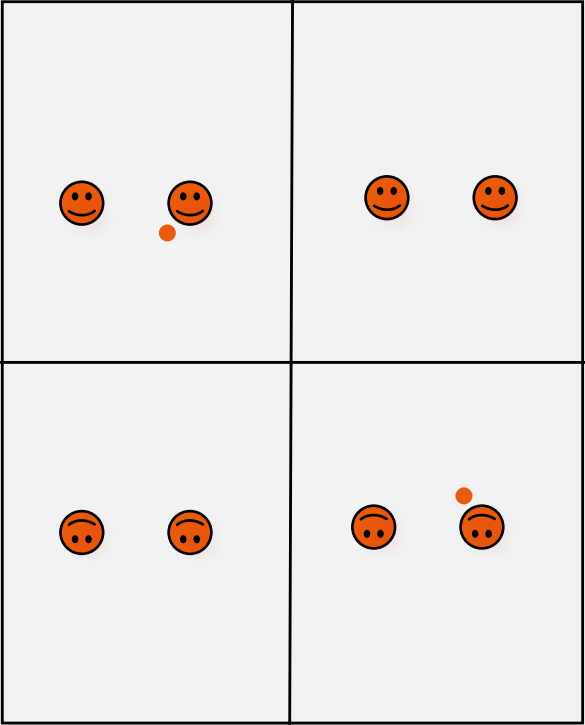
- 2 matchs se déroulent en même temps, en 2 contre 2.
- Après le jeu, chaque équipe se réunit et discute de ce qui peut être amélioré sur le terrain par rapport au match réalisé.
- Quand un match s’est terminé, le groupe pour

rait convenir des points à développer [s’interroger sur toi-même]. Sinon, est-ce qu’il t’arrive d’évoquer une autre compétence?

- Les joueuses se fixent ensuite un objectif sur ce qu’elles cherchent à améliorer et comment y arriver. Chacune doit avoir l’occasion de s’exprimer.
- Composez enfin des binômes, de préférence avec une joueuse qui a déjà la compétence que la seconde joueuse du binôme souhaiterait acquérir. Vous servez de camarade l’une de l’autre afin d’atteindre le but que vous vous venez de fixer.
- L’entraîneur peut contribuer en insistant sur ces points d’apprentissage pendant les entraînements suivants.

⊕ Variations

Il est possible d’orienter la discussion vers les compétences techniques [qui sont plus faciles et factuelles] ou celles qui suscitent la collaboration de l’équipe [qui sont plus personnelles et intenses] en fonction du groupe.



RÉFLEXION

Réflexion

Suite à ce que tu as vécu sur le terrain, quelles sont les compétences que tu souhaites développer?

Connexion

Serais-tu intéressé de les développer? Et être aidée par des autres pour l’atteindre? Est-ce que tes partenaires sont-ils d’accord ou observent-ils autre chose?

Application

Est-ce que tu peux évoquer un objectif dans la vie quotidienne? Comment l’atteindre? Comment est-ce que tu trouveras quelqu’un qui pourrait t’aider? Comment est-ce que cela se manifeste-ra?

CONSEILS POUR L’ENTRAÎNEUR

- Si vous êtes le seul à mener les discussions, vous aurez le groupe entier à votre disposition et aurez sans doute besoin de plus de temps. Vous pourriez aussi effectuer les discussions dans le cadre de plusieurs entraînements ou à un moment distinct.
- Soulignez que nous avons tous des qualités et des compétences à acquérir, et que nous pouvons nous aider pour favoriser leur développement.

Auteurs et contributions

Photographie

Les photos utilisées dans cette publication sont la propriété du Nevobo.

Auteurs

Inemarie Dekker [ISA], Dorien Tenhaeff [Nevobo] et Peter van Tarel [Nevobo].

Collaborateurs

Rita Buikema [entraîneur], Matt van Wezel [entraîneur], Kopila Upreti [entraîneur], Tim Hertenberg [ISA], Sandra Kooijman [Net4Kids], Annelieke Brackel [Net4Kids], Tirtha Raj Rasaili [Child Watabaran Center Nepal] et Nicolas Sauerbrey [Fédération Française de Volley].

Graphisme & Mise en page

Yellow Jersey, Anita Sturru (Nevobo)

© 2020 – Nevobo – volleyball4life.org

Tous droits réservés – Nevobo

Aucune partie de la présente publication ne doit être reproduite ou distribuée sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit sans obtenir au préalable la permission de l'éditeur. Veuillez bien contacter Nevobo [volleyball4life@nevobo.nl] pour obtenir des informations complémentaires.

Cette publication est cofinancée par l'Union Européenne.

