# LE MAG LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES VOLLEY-BALL

Janvier 2020 - Numéro 03

## Le Volley, c'est pour tous !

## VOLLEYADES

M13 M - M12 F

EDITION 2020

GRENOBLE 30 MAI AU 1 JUIN

**La Ligue et le Comité de l'Isère et ses Clubs partenaires seront les organisateurs de l'édition 2020 sur Grenoble du 30 mai au 1er juin. A cette occasion, nous lançons un appel à bénévoles. Vous pouvez nous contacter sur contact@liguearavolley.fr**

## Stages d'été 2020

FFvolley Ligue Auvergne Rhône-Alpes

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

**Inscriptions : stage.ete.laravb@gmail.com**

## Interview Clémence VIERA



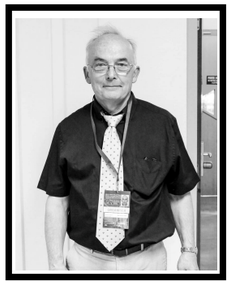

Concept et réalisation
François de Tschudy
Comité de rédaction
François Deroux, Sandrine Lurol
Sébastien Goudal, François de Tschudy

Ligue Auvergne Rhône Alpes de Volley-ball
www.lravb.fr
ILoveVolleyball


La Région Auvergne-Rhône-Alpes | FFvolley Ligue Auvergne Rhône-Alpes | Liberté • Égalité • Fraternité République Française Ministère des Sports


La Région Auvergne-Rhône-Alpes | FFvolley Ligue Auvergne Rhône-Alpes | Liberté • Égalité • Fraternité République Française Ministère des Sports

La France se qualifie aux JO 2020 de Tokyo……..…….....3
Formation des cadres ……4
Labels Clubs formateurs …….……..7
Le jeu adapté en M11……...……...……..8
Sportive Jeune …….…….….8
Préparation Physique du jeune Volleyeur……...……9
Bilan Euro 2019 …….….….……...10
Améliorer en Relance……..……...……..….12
Beach Volley : Clémence Viera……..……..……13
Beach Volley ……...……..15
Article : Spécialisation / Polyvalence……...…...……..18
Formation et Détection ……..……...……20
Préparation Mentale « Peur de décevoir » ……..……...…...22



# EDITO

## Le mot du président Pierre Vouillot

Président de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Volley-ball

Chers Licencié(e)s, je profite de la parution de ce 3ème numéro de notre Volley Mag pour vous adresser de la part de tous les membres engagés au sein de la Ligue ARA de Volley-ball nos meilleurs vœux de réussite pour la saison sportive en cours mais aussi celle à venir.
A l'aube d'une nouvelle Olympiade, le monde du sport subit actuellement une évolution majeure, dont la principale, qui est le désengagement progressif de l'état et de sa mission de service publique, peut susciter à juste titre quelques inquiétudes. Pour autant, notre Fédération, après un bilan de l'euro 2019 positif, récupère la gestion des subventions du Projet Sportif Fédéral (ex CNDS) et avec l'horizon des JO à Paris 2024, est d'autant plus déterminée à soutenir ses Clubs pour prendre au mieux ce virage de la modernité.

Bonne et heureuse année 2020





Je crois que vous voyez le genre. En résumé, relativiser la situation c'est de prendre un pas de recul et de regarder la situation «de l'extérieur». C'est d'analyser tout ça de manière objective, sans se laisser influencer par les émotions. Ce n'est pas toujours facile à faire, mais avec de la pratique, vous y arriverez.

**Suggestion #3 – Faites-vous confiance et lâchez prise**
Une autre chose que vous pouvez faire pour vous permettre de vous débarrasser de la peur de décevoir c'est de vous faire davantage confiance. Très souvent, quand une personne s'en fait trop pour l'opinion des autres, c'est parce que sa confiance en elle est fragile. Elle doute de ses capacités. Elle ne se connaît pas bien. Cette personne cherche donc à plaire à tout prix pour remonter sa confiance. Le problème ici, comme mentionné plus tôt, c'est que la recherche de plaire à tout le monde crée de l'anxiété.
C'est pourquoi il est essentiel de lâcher prise sur ce que les autres peuvent penser de vous. Je suis conscient que ce n'est pas toujours facile à faire, mais vous devez vraiment en arriver à un point où vous pensez à vous en premier. Votre confiance, vous devez la bâtir sur ce que vous faites de bien et non exclusivement sur l'opinion qu'ont les gens de vous. Une première étape pour être plus solide au niveau de votre confiance, c'est d'abord de vous connaître. C'est de savoir ce que vous valez vraiment comme personne. Répondre honnêtement aux questions suivantes peut vous aider :
*«Quelles sont mes qualités qui font de moi une personne d'exception?»*
*«Quels sont mes talents, atouts et habiletés particulières?»*
*«Qu'est-ce que je fais de particulièrement bien?»*
*«En quelques mots, comment puis-je me décrire?»*
Allez! Il faut apprendre à être plus positif, à s'encourager, à se faire confiance et à arrêter de s'en faire pour l'opinion des autres.

**En conclusion**
Il n'est pas toujours évident de surmonter la peur de déplaire, ou plus souvent appelé la «peur de décevoir». Comme rappel, vous pouvez toujours vous référer à mes trois suggestions présentées ici :
La première, c'est de replacer votre attention sur le moment présent au lieu d'avoir votre tête dans le futur. Demeurez très focus sur la tâche à accomplir dans l'immédiat au lieu de penser aux possibles conséquences.
Deuxièmement, il peut être très efficace de simplement relativiser la situation, de la dédramatiser en quelque sorte. Vous êtes capable de trouver des arguments vous permettant de vous calmer. Réfléchissez tout en étant détaché de vos émotions.
Finalement, ce qui peut vraiment vous aider, c'est de vous faire davantage confiance. Repensez à vos forces, utilisez-les et surtout apprenez à vous détacher de ce que les autres pensent de vous. Soyez vous-même et cessez de vivre dans le regard des autres.

# La peur de décevoir, 3 stratégies psychologiques

*«Qu'est-ce que mes coéquipiers vont dire si j'échoue?»,*
*«Qu'est-ce que mon entraîneur va penser de moi si je ne réussis pas LE jeu important?»,*
*«Qu'est-ce que mes parents vont faire si je ne performe pas aujourd'hui à ma compétition?»*

**Suggestion #1 - Replacez votre attention au bon endroit**
Clairement, quand vous êtes en train de penser à l'impact que vos gestes peuvent avoir sur le reste de l'équipe ou sur l'opinion qu'aura votre entraîneur si vous échouez, c'est que votre tête n'est pas au bon endroit. Vous ne vivez absolument pas le moment présent. En fait, votre tête est dans le futur. Personne ne peut être à son meilleur en ayant son attention uniquement portée sur le futur. Votre tâche numéro un est donc de ramener votre tête (votre attention) sur le moment présent. Vous devez faire un effort conscient pour vous ramener dans l'«ici et maintenant». Toute votre attention doit être dirigée sur la tâche à accomplir dans le moment. Par exemple, vous êtes au volleyball et il vous faut absolument réussir votre service pour garder votre équipe en vie. Toute votre attention dans l'immédiat doit être portée sur l'endroit où vous souhaitez diriger votre ballon et sur l'exécution de ce service. Il ne peut pas y avoir de place dans votre tête pour ce qui peut arriver par la suite (futur). Vous devez demeurer dans le présent, focus sur votre tâche et exécuter du meilleur de vos capacités. Pour vous aider, je vous suggère d'utiliser un mot-clé (ou ancrage) pour vous permettre de demeurer bien présent. Vous pouvez utiliser quelque chose comme : «reste ici», «garde la tête dans le présent», «revient», «focus sur la tâche maintenant», «tout ce qui compte c'est le moment présent», «garde ton attention à la bonne place», «le ballon dans le terrain», etc.

**Suggestion #2 - Relativisez la situation**
Dans une telle situation (si l'on poursuit avec l'exemple du volleyball), il n'est pas une mauvaise idée de remettre les choses en perspective. Qu'est-ce que ça veut dire? Ça veut simplement dire qu'il faut tenter de dédramatiser la situation. Répétez après moi : DÉ-DRA-MA-TI-SER la situation :) Nous, les humains, nous avons une imagination fertile et puissante. Il est donc très facile de se projeter dans l'avenir et de s'imaginer des scénarios dans notre tête. Et malheureusement, nous avons trop souvent tendance à opter pour les scénarios-catastrophes (négatifs). Voici un exemple à peine exagéré : «Si je manque mon service et que l'on perd à CAUSE DE MOI, mes coéquipiers vont être fâchés et ne me parleront plus. Les adversaires vont rirent de moi. Je vais en entendre parler pour le reste de l'année à l'école. En plus, mon entraîneur ne me fera plus confiance…». Dans un tel cas, vous devez donc rapidement dédramatiser la situation en pensant de manière un peu plus rationnelle et en évitant de vous laisser guider par vos émotions. Vous pouvez vous dire des choses comme :
*«Est-ce logique et nécessaire de me mettre toute cette pression sur les épaules? Non. Je n'ai qu'à mettre le ballon en jeu comme je l'ai toujours fait. C'est tout. Allez!»*
ou *«Et même si l'on perd la partie, ce n'est pas la fin du monde. C'est un sport, personne ne va en mourir. Je ne vais pas perdre le respect de mes coéquipiers pour un service manqué.»*
ou encore *«Après tout, c'est un sport d'équipe. Et même si je manque, la défaite ne retombe pas que sur moi. On gagne et on perd en équipe.»*





# L'Equipe de France se qualifie pour les Jeux Olympiques 2020 de Tokyo

Les bleus se sont qualifiés ce vendredi 10 janvier en battant l'Allemagne 3 sets à 0 (25-20;25-20;25-23) en finale du Tournoi de Qualification Olympique à Berlin. Les hommes de Laurent Tillie disputeront pour la deuxième fois consécutive les JO, et tenteront d'effacer la désillusion de ceux de Rio en 2016, conclus par une élimination dès la phase de poules alors qu'ils étaient champions d'Europe et ambitionnaient au moins les quarts de finale.

**Au nom de la Patry**
Les Bleus ont notamment été portés par l'excellente prestation de son pointu, Jean Patry, véritable révélation côté tricolore de ce mini-championnat d'Europe et auteur de 14 points, meilleur marqueur français.

Et comme souvent avec cette équipe de France, sa star Earvin Ngapeth a serré le jeu, pour donner le rythme. Et comme tout un symbole, c'est « Pépette » qui a tué tout suspense sur un dernier ace, pour recevoir ensuite le « Daruma », figurine de papier mâché japonaise symbolisant la qualification pour Tokyo-2020.

**Coaching gagnant de Tillie**
Laurent Tillie, en larmes de longues secondes sur son banc après la cérémonie protocolaire, a fait des choix forts pour cette finale, laissant le capitaine Benjamin Toniutti, passeur titulaire depuis près de huit ans chez les Bleus, sur le banc, lui préférant Antoine Brizard, époustouflant.

*Je suis ou je souhaite devenir...*

## ENTRAÎNEUR DE JEUNES

**M17 à M13 => « Accueil et Formation des Jeunes » 12h**
**M13 à M20 => « Certificat d'Animateur » 30 h**
**M13 à M20 => « Initiateur Jeunes » 12h**

## ENTRAÎNEUR DE SÉNIORS

**Etape 1 « Certificat d'Animateur » 30h**
**Etape 2 « Certificat d'Initiateur » 30h**
**Etape 3 « Certificat d'Educateur » 15h**

## OFFICIEL

**« Table de marque » 2h**
**« Jeune Arbitre » 8h**
**« Arbitre Universitaire » 8h**
**« Arbitre Ligue » 10h**

## BÉNÉVOLE DIRIGEANT

**« Accompagnateur d'Equipe » 7h**
**« Participer au Projet Associatif de mon Club » 7h**
**« Valoriser et promouvoir les activités du Club » 7h**

## ANIMATEUR DE DIFFÉRENTES OFFRES DE PRATIQUES

**« Beach Volley » 12h**
**« Préparation Physique » 12h**
**« Volley Solidarité Citoyenneté » 12h**
**« Volley Santé » 12h**
**« Volley Assis » 12h**

***J'entraine depuis plus de 10 ans, j'ai déjà des diplômes !***
Sa propre formation ne s'arrête jamais. L'obtention d'un diplôme d'éducateur n'est que la reconnaissance d'un effort initial, d'un projet de formation personnel, qui ne peut s'arrêter avec un diplôme.

## FORMATION CONTINUE

Si je participe à un module que j'ai déjà validé, les frais pédagogiques seront gratuits pour moi. Pour les entraîneurs de Prénat –N3-N2 , un « Colloque Régional » de rentrée est organisé tous les deux ans.

**François De Tschudy**, CTS en charge des formations
Contact : 06 98 08 21 56, fdetschudy@gmail.com

**François de Tschudy** (CTS en charge de la Formation et du Développement sur la Ligue ARA)

D'une manière générale, nos Clubs accueillent davantage à partir de M11, l'accueil des M7, M9 étant trop épisodique. De plus en M11, nos jeunes font souvent un entraînement par semaine sur une moyenne annuelle de 35 semaines.
Notre sport jugé « technique », la pratique est souvent abordée par ce prisme au détriment du mouvement. Or nos débutants ne devraient pas attendre de maîtriser les techniques pour se placer, se déplacer, se replacer, courir, sauter, plonger,...et s'amuser. Dans la majorité de nos compétitions en M13, le jeu se réduit à un duel de services (Wimbledon) avec des retours directs (Ping pong), des échanges courts (3 sur 4), ou des échanges avec des joueur (se) s figé(e) s qui se renvoient la balle qui n'est que trop rarement une balle placée. Les plateaux avec des règles adaptées, comme le premier contact attrapé lancer permettent de favoriser les échanges. Le projet Educ Volley inspiré du travail d'Emile Rousseaux propose des étapes dans l'apprentissage du Volley visant à mettre en réussite ces plus jeunes quelque soit leur niveau d'habileté.
Entraîner cette catégorie d'âge c'est créer un environnement riche avec un aménagement matériel, où l'on fait du sport et activités motrices en lien avec le Volley-bal mais pas du Volley directement. Dans un premier temps, permettre à l'enfant de sauter, lancer, de frapper dans un ballon suspendu. Le moment venu, faire un smash viendra d'autant plus naturellement.
L'entraînement doit développer un jeune sportif avec un large panel moteur à sa disposition.
C'est ce jeune sportif qui a le plus de chance de devenir un bon jeune Volleyeur.

**WEVZA U17 L'équipe de France féminine U17 a achevé vendredi le tournoi de Vino do Castelo en battant la sélection locale, le Portugal, en 4 sets, terminant 6ème.**

Après leurs trois défaites dans leur poule très relevée face à l'Allemagne (3-1), l'Italie et la Belgique (3-0), les filles de Laurent Delacourt ont fini la tête haute ce WEVZA U17 de Vino do Castelo en dominant les Portugaises en quatre manches (26-24, 25-10, 21-25, 25-15), avec une grosse performance de Vaiteani Vaki, meilleure marqueuse de la rencontre (24 points, 48% en attaque, 2 aces et 2 blocs), Clara Bal s'étant également illlustrée (14 points, 53% en attaque, 3 aces, 2 blocs), tout comme la Rennaise Nora Legrand, une nouvelle fois efficace au bloc (5 pour 9 points). Cette victoire permet aux Bleuettes, dont la plupart avaient participé en juillet dernier à l'Euro U16 (huitième place), de terminer ce tournoi à la sixième place, insuffisant cependant pour participer à l'Euro U17 qui aura lieu l'été prochain au Monténégro.

***Récep/attaq :* Clara Bal (Issoire/Lyon), Lilou Ratahiry (Fontaine/Lyon),** Vaiteani Vaki (Sens), Nawelle Chouikh-Barbez (Saint-Pol/Wattignies) ***Passeuses :*** Chiara Napoli (Hyères/Boulouris), Lanahei Touaitahuata (AS Pirae ***Centrales :*** Tshilanda Diouf (Istres), Romane Zillhardt (JSA/Bordeaux), Nora Legrand (CPB Rennes 35/Sablé-sur-Sarthe ***Libéros :*** Julia Casadei (Rixheim/Mulhouse), Pauline Balfet (Albi/Montpellier) ***Pointue :*** Maelie Le Berre (Portes de l'Essonne/Châtenay-Malabry) ***Le staff :*** Laurent Delacourt (entraîneur), Emmanuel Fouchet (entraîneur adjoint), Margaux Gibert (médecin), Hervé Balaguer (kiné), Sébastien Borie (statisticien)

**Philippe Marta (Responsable de la Détection Nationale Féminine)**

**Pourquoi le rajeunissement d'un an sur les CRE et Volleyades M14 F?**
Pour optimiser la formation Initiale chez les jeunes filles.
Beaucoup d'études montrent que le travail de la force chez les jeunes filles doit se faire, pour un rendement efficace à long terme, dans les 6 mois qui suivent le pic de puberté.

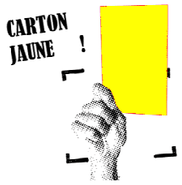
**Pourquoi ce travail est-il si important dans le modèle de performance du volley-ball ?**
Car il impacte directement la qualité la puissance, de saut (détente) par exemple , dont on comprend aisément l'importance en volley-ball. Si on considère que la moyenne de ce pic de puberté se situe à 12 ans chez les jeunes filles (à 14 ans pour les garçons), on sait alors qu'il faut optimiser le travail de renforcement musculaire progressif entre 12 et 13 ans.
A cet âge-là, les filles ne rentraient pas dans nos structures pôle espoirs.
Où étaient -elles ? En club bien sûr, et pour les meilleures elles sont regroupées au sein des CRE.
Or, on sait que l'équipe de France qui jouera en 2024 les Jeux Olympiques, a aujourd'hui entre 14 et 22 ans. Une grande partie de la stratégie de performance doit donc être mise en place chez les très jeunes catégories.
De plus, en donnant dès le départ, de meilleures chances aux jeunes filles de performer en équipe de France Jeune, on leur donne aussi plus de chance de réussir en équipe de France senior. Compte tenu des catégories internationales, et du développement physique des jeunes filles, la filière de formation doit s'adapter et intègre un an plus tôt les joueuses dans les pôles espoirs.
Nous avons donc rajeuni d'un an l'entrée en pôle espoir et travaillons avec des sections sportives collèges en amont.

**On détecte plus tôt?**
Rappelons les principes de nos CDE , CRE et Pôles Espoirs :
- Je m'entraîne plus et mieux avec des personnes qui partagent le même objectif de progrès que moi.
- Je m'entraîne avec les meilleurs et de préférence de mon âge.
- Je participe à des compétitions stimulantes qui me pousse à m'adapter.

Toute formation en Volley-ball s'appuie sur un vécu psychomoteur de base fondamentale. Il y a des périodes propices à l'apprentissage. Les habiletés motrices se développent idéalement entre 8 et 10 ans pour les filles et 10-12 ans pour les garçons. Les expériences motrices doivent être riches durant cette période pour que nos jeunes acquièrent un bagage moteur intéressant.
Il est donc primordial de travailler plus en amont dans la formation et de proposer des activités motrices d'une grande richesse. C'est pour cela que nous cherchons à associer les sections sportives à notre filière en proposant une labellisation. Que chaque jeune, au possible potentiel, puisse avoir un suivi individualisé de qualité au plus proche de chez elle.

Pour le Club de **Guilherand Granges** qui a eu 7 entraîneurs participant aux Formations d'entraîneurs et le Club de l'**AS Fontaine** avec 9 entraîneurs formés sur l'Accueil et formation des jeunes la saison passée.

**PL.Craponne** et **GVUC** qui ont respectivement envoyé 5 et 7 entraîneurs sur le certificat d'Animateur cette saison.




**38%** des entraîneurs en Prénational et Régional Séniors n'ont jamais suivi la moindre formation d'entraîneur (45 % n'ont pas le diplôme requis).

**34%** des entraîneurs en Coupe de France et Coupe Régionale Jeune n'ont jamais suivi la moindre formation d'entraîneur (44 % n'ont pas le diplôme requis).

### CLUB FORMATEUR 2.0

Un Club avec des entraîneurs formés sur l'ensemble de ses équipes pour :
- Faire monter ses encadrants en compétence
- Améliorer la qualité des entraînements
- Fidéliser ses pratiquants
- Fidéliser aussi les entraîneurs qui se sentent mieux armés pour encadrer

***« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. »***

## Certificat d'Animateur - Module 1 - 2-3 novembre 2019

Session à Lyon - 26 participants

Session à Grenoble - 21 participants

## Prochain Certificat d'Animateur

Module 1 - 8-9 février 2020 à St Etienne
Module 2 - 7-8 mars 2020 à St Etienne



Documents d'inscription auprès de votre Club ou sur site de la Ligue
Infos: fdetschudy@gmail.com

## Formation Continue des entraîneurs Nationaux et régionaux

Le Colloque Technique "Coach Clinic", animé par une dizaine d'intervenants dont Marc Francastel, entraîneur de l'équipe de France A' Masculine, qui s'est déroulé à Lyon le 7-8 septembre 2020. Cet évènement majeur a été mis en place par la Ligue en collaboration avec la Fédération Française de Volley, ainsi que le Lycée Jean Perrin.
70 personnes ont assisté à ce colloque, majoritairement licenciés en Auvergne Rhône-Alpes.

## Formation des Professeurs d'EPS et entraîneurs de jeunes

Le Colloque "Apprentissage moteur des 8-14 ans en Volley-ball", animé par Émile ROUSSEAUX, professeur à l'Université et actuel sélectionneur de l'équipe de France féminine, qui s'est déroulé à Lyon le samedi 12 octobre 2019. Cet évènement majeur a été mis en place par François DE TSCHUDY en collaboration avec la Fédération Française de Volley, ainsi que la faculté STAPS et le SIUAPS de Lyon.





**Pascal Théault** (Ex entraîneur SM Caen et Directeur centre de formation en Côte d'Ivoire)

### La formation du joueur

En Afrique noire, on est obligé de se dépouiller, de mettre les mains dans le cambouis et c'est ainsi qu'on s'accomplit le plus. À Rabat, j'ai passé sept années merveilleuses, mais je n'étais formateur de joueurs qu'à 40%. Le reste du temps, j'étais coach. Mais le formateur n'est pas un coach ! C'est une différence fondamentale. Les éducateurs de l'INF Clairefontaine, qui sont pour moi des modèles, formaient eux des joueurs à 100%. Aujourd'hui, il y a de moins en moins de formateurs, et de plus en plus d'entraîneurs de jeunes obnubilés par les classements. (…)
Parfois, j'entends des choses qui me hérissent le poil : « *T'as pas un deuxième arrière gauche ? Il faut que je double les postes en U15.* » Mais on n'en a rien à foutre de faire ça chez les jeunes ! Un groupe de 14 joueurs, ça suffit largement.
« Notre métier, c'est de former des joueurs. Gagner le championnat, on s'en fout. »
Sinon tu te retrouves avec des gamins qui se tapent cinq heures de bus pour ne pas jouer, et tu ne fais entrer les petits gabarits que pour les cinq dernières minutes. Derrière, cela crée des problèmes psychologiques... Bref, notre métier, c'est de former des joueurs. Gagner le championnat, on s'en fout, même si le côté compétition reste intéressant par certains aspects.

### Les systèmes de jeu

Je peux travailler les dispositifs quand, où et comme je veux. Cette année, j'en ai testé neuf en dix mois, chacun pendant six semaines. Si j'étais premier d'un championnat avec mon équipe qui joue en 4-4-2, je ne vais pas changer, vu qu'il y a un risque de se planter. Du coup, le gamin, il va jouer dans le même dispositif pendant un an, ça va durer cinq ans, et puis on va s'apercevoir qu'à 18 ans, il passe en pro et il dit à l'entraîneur : « *C'est la première fois que je joue en losange, ou avec trois attaquants...* » Ce n'est pas possible. À cet âge, l'important, c'est de leur montrer les avantages et les inconvénients de chaque dispositif. Si tu joues avec une ou trois pointes, en losange ou à plat, ça n'a plus rien à voir en matière de pressings, de blocs bas, de passes sur les côtés ! Il faut que le gamin ait une palette complète.
Une phrase m'a toujours suivi : « *Plus l'homme grandit, plus la chance du footballeur est grande.* »

**Article l'Equipe sur La formation Belge au Football**

Jusqu'à 17 ans, chaque joueur est obligé de jouer au moins 50% du match. On joue en 4 quarts temps. A chaque pause, tous les remplaçants doivent entrer en jeu. Nous avons recréé des formats où tous les enfants peuvent avoir du plaisir. Les matchs sont courts, on change souvent d'adversaire, personne ne perd 10-0. Il y a 3 tailles différentes de but, on ne spécialise pas les gardiens. Avant 14 ans, il n'y a pas de classement et les résultats ne sont pas communiqués. En Belgique, le jeu est un outil pour développer le joueur. Jusqu'en M17 le résultat n'est pas prioritaire parceque la recherche de la victoire engendre la peur de perdre et la crainte de prendre des risques. Et si l'on ose pas, on ne progresse plus.

**« Quand on ose, on se trompe souvent! Quand on ose pas, on se trompe toujours. »**

**Ruben Jongkind** , (formateur aux côtés de Johann Cruyff lors de la révolution de l'Ajax d'Amsterdam) :

**Le développement du Joueur**

"Matthijs de Ligt a été formé comme défenseur central. Quand il avait 14 ans, on a décidé de le mettre au milieu de terrain. Si tu penses comme un entraîneur basique, tu te dis que c'est étrange et peut-être même problématique pour le match et donc le résultat final. Mais Matthijs était tellement fort en défense centrale, que c'était dangereux pour sa progression. On voulait le faire progresser sur son utilisation du ballon, sur le fait qu'il doive créer de l'espace avec ses relances, qu'il accélère le jeu, qu'il se développe techniquement. Cette vision à 360° explique pourquoi on l'a mis au milieu de terrain. En plus, on l'a mis à ce poste en U17 alors qu'il n'avait que 14 ans. Si on avait voulu juste gagner des matches, on l'aurait laissé en U14 et en charnière, mais ce n'était pas intéressant pour son développement personnel. Et c'est aujourd'hui l'équipe première qui en bénéficie. On a fait la même chose avec Justin Kluivert en le mettant à toutes les positions de l'attaque, en ne le laissant pas simplement sur son côté." Matthijs de Ligt

**Savoir se détacher du résultat en bousculant les habitudes des coaches**

"Pour inculquer cette indépendance vis à vis des résultats auprès des entraîneurs, on a par exemple instauré une rotation. Tous les deux mois, les coaches changeaient d'équipe. Ils passaient des U17 aux U19, des U15 aux U12. Ainsi, ils ne pensaient plus au classement ou aux trophées mais uniquement au développement des joueurs."

**Pierre Laborie**, (Ex Entraîneur EDF A Volley-ball, Ex DTN adjoint FFVolley)

**La Polyvalence orientée**

Chaque joueur a une place et un rôle dans l'équipe, celle-ci est organisée comme une seule personne.

D'où une notion de spécialisation au sein du collectif et la mise en avant des points forts de chaque joueur, sa spécialité, son rôle pour faire gagner l'équipe.

Mais cela ne doit pas bloquer le joueur dans sa progression, **d'ou le besoin d'utiliser plusieurs systèmes de jeu différents**, de mettre en avant les manques de chacun et le travail à faire pour développer sa polyvalence, avoir une palette plus riche et aider à monter le niveau du collectif .

Il faut exiger des joueurs de maîtriser les lois principales des actions sportives de base, de comprendre les tendances du jeu, les caractéristiques et les lois de la tactique et de la technique, pour se réaliser correctement.

***Notion de techniques organisées, de tactique et de stratégie collective, de travail physique spécialisé, de combat collectif et de responsabilité dans sa spécialisation, de rythme de jeu.***





**Label PERFORMANCE**

| | |
|---|---|
| 695668 | VOLLEY BRON @ LYON LUMIERE |

**Label EXCELLENCE**

| | |
|---|---|
| 382201 | GRENOBLE V.UNIVERSITE CLUB |
| 385507 | FONTAINE VOLLEY |
| 387013 | UNION AS. SEYSSINOISE V.B. |
| 429687 | CLUB ATHLETIQUE DE ST ETIENNE |
| 634293 | RIOM VOLLEY-BALL |
| 693332 | V.B. VILLEFRANCHE BEAUJOLAIS |
| 698828 | VBC FRANCHEVILLE OUEST LYONNAIS |
| 699603 | ASUL LYON VOLLEY BALL |
| 735001 | AMICALE LAIQUE CHAMBERY V.B. |
| 744930 | ANNEMASSE VOLLEY 74 |

**Label FUTUR**

| | |
|---|---|
| 15366 | VOLLEY CLUB MEXIMIEUX |
| 77986 | 2GVB-GUILHERAND-GRANGES VOLLEY-BALL |
| 79102 | F.R.J.E.P. CHARNAS |
| 268573 | VOLLEY-BALL ROMANAIS |
| 380027 | VOLLEY LA TOUR DU PIN |
| 382205 | VOIRONNAIS VOLLEY-BALL |
| 384638 | CS BOURGOIN JALLIEU |
| 385990 | US ST EGREVOISE |
| 386331 | ENT SPORT MEYLAN LA TRONCHE |
| 388899 | UN.SP.VALLEE DE LA GRESSE |
| 420015 | ENTENTE FOREZIENNE VOLLEY-BALL |
| 420026 | ROANNE RIORGES VOLLEY-BALL |
| 424347 | FIRMINY VOLLEY-BALL |
| 426516 | ENTENTE ST-CHAMOND VOLLEY |
| 429072 | VOLLEY BALL VILLARS |
| 635997 | STADE CLERMONTOIS |
| 639238 | AMICALE LAIQUE FJEP CEBAZAT |
| 691865 | ASS SPORTIVE DARDILLOISE |
| 693493 | PATRIOTE DE SAINT DENIS |
| 749342 | VOLLEY VALLEE VERTE |

Le Label est là pour récompenser un Club qui a une politique jeune tournée vers la **formation de qualité** et l'obtention de résultats de haut-niveau. Les critères portent donc sur les jeunes, leur encadrement, leurs résultats et les actions de détection.

Dotation Fédérale :
**Futur** => 6 ballons
**Excellence** => 8 ballons
**Performance** => 10 ballons

**Critères Futurs :**
Le nombre de Licences Jeunes
Le rapport Licences jeunes/séniors
Les conventions scolaires
Les opérations smashys
Le niveau de formation des encadrants

**Critères Excellence :**
Idem + Nouvelles licences jeunes
Engagements en Coupe de France
Jeunes sélectionnés Comité ou Ligue (CRE)

**Critères Performance :**
Idem + taux de renouvellement Jeunes
1 entraîneur salarié
Phases Finales CDF Jeunes
Jeunes sélectionnés en Pôle France/Espoir

21 Clubs Labellisés sur 142 Clubs au sein de la Ligue.
83 Clubs ont rempli la demande de Labellisation.

**BRAVO AUX 21 CLUBS LABELLISÉS EN 2019 !!!**
**NOS VIFS ENCOURAGEMENTS À TOUS LES AUTRES POUR 2020 !**

# Tournoi en 1x1 Montée/Descente

*les règles du jeu*

Pour commencer, les enfants sont classés par niveau de pratique, déterminé par leur entraîneur de club.

- Matchs 1 contre 1 : chaque échange gagné rapporte 1 point
- Durée des matchs : entre 5 et 8 minutes, en montée-descente
- Chi_Fou_Mi pour déterminer qui fait le 1er engagement (le gagnant choisi d'engager ou de recevoir)
- Service en alternance : joueur A, puis joueur B, puis joueur A etc …
- Si égalité à l'issue du match => **Ballon en Or**, **sans blocage de balle**
  - Le joueur qui gagne monte d'un terrain
  - Le joueur qui perd descend d'un terrain

- Possibilité de mettre 3 joueurs par terrain. Alors matchs en «gagne sa place», avec un joueur en attente. Le gagnant reste et marque 1 point, le perdant sort, le joueur en attente le remplace et prend l'engagement
  - Le joueur qui gagne monte d'un terrain
  - Le joueur qui perd descend d'un terrain
  - Le joueur du milieu reste sur le terrain

- Trois niveaux de pratique avec des règles aménagées :

✓ **Niveau 3** : **Attraper/Lancer/Pousser** :
- Engagement en passe haute à dix doigts (le joueur est dans le terrain)
- 1er contact libre (bloqué ou frappé)
- Frappe basse à deux mains ouvertes autorisée (Manchette non recommandée)
- Nombre de contacts : **de 1 à 6 maximum**

✓ **Niveau 2** : **Attraper/Lancer/Pousser** :
- Engagement en passe haute à dix doigts (le joueur est dans le terrain)
- Je peux bloquer le 1er contact, sauf si mon adversaire ne le bloque pas
- Manchette et frappe basse à deux mains ouvertes autorisée
- Nombre de contacts : **de 1 à 6 maximum**

✓ **Niveau 1** : **Jeu sans blocage du ballon :**
- Engagement en passe haute à dix doigts (le joueur est au fond du terrain)
- Je ne peux jamais bloquer le ballon
- La manchette est autorisée
- La frappe basse à deux mains ouvertes est interdite
- Nombre de contacts : **de 1 à 3 maximum**

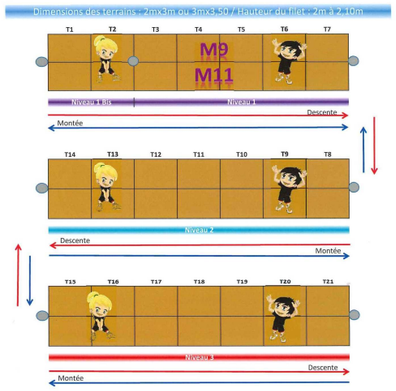
M9
M11

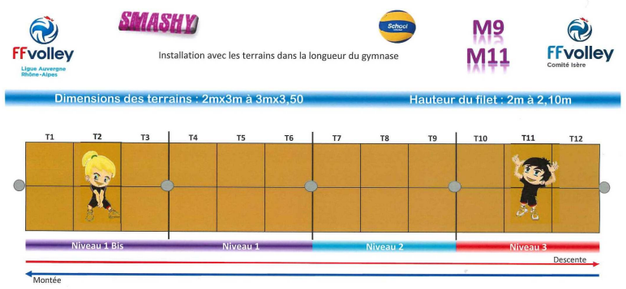
✓ **Niveau 1 Bis** : **Jeu sans blocage du ballon :**
- Idem que Niveau 1
- Nombre de contacts : **2 ou 3 maximum** - Retour direct interdit

Les « attraper/lancer/pousser » doivent se faire du même endroit (interdit de se déplacer avec le ballon).
Le blocage ne peut excéder 1 seconde.

Document François DEROUX

Mise à jour : Sept 2019






**Conception** François DEROUX, ATR

## Beach Tour ARA 2019:

Championnat régional de beach-volley qui était composé de 7 épreuves avec la participation de plus de 100 joueurs.
1. Samedi 18 mai S3M - Claix (38)
2. Dimanche 19 mai S3F - Claix (38)
3. Samedi 1er juin S3M - Dardilly (69)
4. Dimanche 2 juin S3F - Dardilly (69)
5. Dimanche 16 juin S3M/F - Meximieux (01)
6. Samedi 29 juin S2M/F - Guilherand-Granges (07)
7. Dimanche 7 Juillet S3M/F - Grenoble (38)

Les vainqueurs du Beach Tour Auvergne Rhône-Alpes et par conséquent les champions régionaux de beach-volley 2019 sont:
- en féminin: Cécile Nutte (Vienne VB) et Alexandra Néel (Villette)
- en masculin: Hubert Jeanjean (PESD) et Samlith Faymany (Fidésienne)

## Classement Beach Individuels

### Classement Masculin Indiv

| Class | NOM / Prénom | CLUB | PTS |
|---|---|---|---|
| 1 | JEANJEAN HUBERT | PESD | 615 |
| 2 | DE RAYMOND CAHUZAC ADRIEN | VIENNOIS | 539 |
| 3 | FAYMANY SAMLITH | FIDESIENNE | 465 |
| 4 | CAISSON ANTOINE | RHODIA | 372 |
| 5 | BLANC BERNARD JONATHAN | VIENNOIS | 369 |
| 6 | ICORD BENJAMIN | USSE | 340 |
| 7 | MATHONNET THIBAULT | VILLEFRANCHE | 310 |
| 8 | ROUVIERE LEO | PESD | 300 |
| 8 | MARTINEZ NICOLAS | PESD | 300 |
| 10 | TASSO ROMAN | PESD | 285 |
| 11 | MUSNIER LAURENT | PONT | 258 |
| 11 | REYNAUD DANIEL | UAS | 258 |

### Classement Féminin Indiv

| Class | NOM / Prénom | CLUB | PTS |
|---|---|---|---|
| 1 | MARGIRIER ANNE-LAURE | GERVANS | 8450 |
| 2 | VIEIRA CLEMENCE | GVUC | 7900 |
| 3 | CHAMEREAU ALINE | ST FONS | 2700 |
| 4 | PLACETTE LEZANA | ESMT | 2400 |
| 5 | NUTTE CECILE | VIENNOIS | 705 |
| 6 | VAZART JOHANNE | CVB | 650 |
| 7 | AILLON GAELLE | MEYZIEU | 597 |
| 8 | BANULS BAMPS MARIE | MEYZIEU | 570 |
| 9 | NEEL ALEXANDRA | VILLETTE | 470 |
| 10 | TISON NOEMIE | CVB | 390 |
| 11 | AYED KHAOULA | TALENCONNAIS | 387 |
| 12 | RANC MATHILDE | ST FONS | 308 |

## CRE Beach 2019: M15-17 Féminin et Masculin

Lieu : Centre UCPA les Contamines Montjoie (74)
Durée : 5 jours du 30 Juin au 04 Juillet 2019
Encadrement : GOUDAL Sébastien et BOUTHENET Thierry (ATR Ligue ARAVB)
Les stagiaires : Au nombre de 21 (08 en fém et 13 en masc) : 18 en M17 et 3 en M20

## Beach Volleyades 2019:

Lieu : Goélo : Etables sur mer Bretagne Durée du 08 au 10 Juillet 2019 Catégorie : U17
Paires féminines :
**Lilou MOSSAN** (Romans VB) **/Célia GASTON** (Romans VB) terminent 8ème sur 16
**Lucie GUERIN** (Romans VB)**/ Rachel PRA** (Romans VB) terminent 13ème sur 16
Paire masculines :
**Quentin CIALTI** (Claix VB) **/CHEVALIER Hyppolite** (Claix VB) terminent 3ème sur 17
**Samuel CROUZET** (Baro Beach) **/ Nathan REYMOND** (Voironnais VB) terminent 10ème sur 17
Entraîneurs : Sébastien GOUDAL, Carole MORA et Christelle VIGNES, accompagnateur et soutien très important Jacky MOSSAN

## Beach Tour Jeunes ARA 2019:

Cette année nous avons à nouveau organisé un Beach Tour Jeune avec 3 étapes :
Claix (38) 42 jeunes présents (22 en filles et 20 en garçons),
Vénérieu (38) 45 jeunes présents (24 en filles et 21 en garçons),
Meximieux (01) 48 jeunes présents (26 filles et 22 garçons).
Nous avons malheureusement dû annuler la 4ème étape prévue à Peyrins le 15/06 à cause d'orages très violents.
Soit au total 80 jeunes (31 masculins et 49 féminines) qui ont participés à ce Beach Tour Jeune.
Un grand merci à Philippe VIGNES, Christelle VIGNES, Johanne VAZART, Véronique FRELAT, Frédéric RODET, Thibaut MATHONNET, Joffrey COHN, Eric SOUENG et Claire PANDRAUD pour leur aide dans la gestion de ces 3 tournois
Merci à Laurent GREUIL du CD 38 d'avoir mis en place un challenge des clubs Beach Jeune

### Classement Masculin U18– U15

| Nb | cla | NOM / Prénom | CLUB | ADN | Catégorie | Total points |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | **REYMOND Nathan** | **VVB** | 2002 | U18 | 180 |
| 2 | 2 | **CROUZET Samuel** | **Baro Beach** | 2002 | U18 | 170 |
| 3 | 3 | **VERNET Martin** | **VVB** | 2001 | U18 | 150 |
| 4 | 4 | BRISSOT Thomas | UAS | 2001 | U18 | 140 |
| 5 | 4 | RIPPERT Tibo | UAS | 2001 | U18 | 140 |
| 6 | 5 | RAJOHARIVELO Pépin | USSE | 2004 | U15 | 110 |
| 7 | 5 | CHEVALIER Nathan | USSE | 2003 | U18 | 110 |
| 8 | 6 | CIALTI Quentin | Seyssins | 2002 | U18 | 110 |
| 9 | 7 | CALIGULA Mattéo | Seyssins | 2002 | U18 | 100 |
| 10 | 8 | OMOBONI Antoine | CSBJ | 2001 | U18 | 90 |

### Classement Féminin U18-U15

| Nb | Cla | NOM / Prénom | CLUB | ADN | Catégorie | Total points |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **1** | **TRENOUS Louise** | Claix VB | 2003 | U18 | 170 |
| 2 | **2** | **COZ Erell** | Claix VB | 2003 | U18 | 120 |
| 3 | **3** | **CHALJUB Jeannne** | Claix VB | 2003 | U18 | 110 |
| 4 | 4 | CIALTI Anna | Seyssins | 2004 | U15 | 90 |
| 5 | 4 | CORREIA Méline | Seyssins | 2004 | U15 | 90 |
| 6 | 5 | COLSON Elisa | USVG | 2004 | U15 | 80 |
| 7 | 5 | BERNARD Clara | USVG | 2004 | U15 | 80 |
| 8 | 6 | GODAT Romane | CVB | 2002 | U18 | 70 |
| 9 | 6 | MOSSAN Lilou | RomansVB | 2002 | U18 | 70 |
| 10 | 6 | GASTON Célia | RomansVB | 2002 | U18 | 70 |





## De l'âge chronologique à l'âge biologique

Deux sportifs d'un même âge chronologique de 17 ans peuvent ainsi avoir des niveaux de développement physique très hétérogènes : on dit qu'ils n'ont dès lors pas le même âge biologique. A titre d'exemple, Avery et Faigenbaum, en 2008, parlent de différences à 14 ans de 23 cm de hauteur, pour un poids variant de 18 kg.

## Les phases du développement

*Phase pré-pubaire* : Stabilité motrice et métabolique. Période particulièrement confortable pour l'amélioration variée des habiletés motrices. C'est le moment de développer toutes les habiletés techniques fondamentales : gammes techniques, automatisation de techniques variées, fondamentaux de mobilité, stabilité et sécurité. Les contenus de préparation physique sont très gymniques, généralistes. **Féminines : 8 à 11 ans - Masculins : 9 à 13 ans**

*Première phase de la puberté* : Croissance désynchronisée des différentes portions corporelles, élévation du métabolisme basal et de l'activité hormonale pouvant limiter ou perturber les capacités à produire un effort. La précision motrice est perturbée. Il faut alors être patient, le sportif peut régresser techniquement. Il est important de stabiliser les habiletés précédemment acquises, et d'être très patient si les pratiquants mettent du temps à maîtriser les nouveaux mouvements. Les contenus de préparation physique sont orientés sur le contrôle moteur et l'initiation aux différentes situations qui seront développées dans la partie suivante. **Féminines : 11 à 13 ans - Masculins : 13 à 15 ans**

*Seconde phase de la puberté* : Ralentissement de tous les paramètres de la croissance et du développement. La croissance en largeur et en épaisseur se substitue à la croissance en longueur. Les proportions s'harmonisent et facilitent l'amélioration des coordinations. Augmentation progressive des capacités physiques et psychiques permet de supporter des charges d'entraînement plus importantes. C'est le moment de développer de manière plus intense la préparation physique intégrée et dissociée. **Féminines : 13 à 18 ans - Masculins : 14 à 19 ans**

## L'âge d'entraînement

Les conséquences de l'âge d'entraînement, soit le nombre d'années que le jeune sportif a passé à s'entraîner sérieusement, sont plus difficiles à anticiper. Néanmoins, les problématiques de détection en pôles jeunes nous poussent à considérer ce problème avec attention.

## Conclusion

L'approche à long terme du développement du sportif doit ainsi intégrer ces différents âges chronologique, biologique, et d'entraînement pour ajuster les contenus généraux, spécifiques, et de compétition aux réels besoins du moment. Le jeune sportif ne va donc pas directement s'entrainer pour gagner, et passer par des phases plus fondamentales, en apprenant d'abord à s'entraîner.

Les confettis dorés et argentés, tombés quand le capitaine de la Serbie Nemanja Petric a soulevé le trophée de champion d'Europe, sont déjà balayés depuis longtemps. Les centaines de festifs supporters slovènes ont délaissé les bars entourant Bercy, envahis dans la soirée de dimanche, pour regagner leur contrée. Avec peut-être une petite gueule de bois. Ce qui n'est pas forcément le cas des organisateurs de cet EuroVolley 2019. Notamment français.

## 82.304 spectateurs en France.

Ceux-ci avaient pris un risque, comme le confiait le président de la FFVB, Éric Tanguy, avant le début de la compétition, en organisant le championnat continental, conjointement avec la Slovénie, les Pays-Bas et la Belgique. Force est de constater qu'ils ont bien fait. Car la fête fut belle autour de l'équipe de France, que ce soit à l'Arena de Montpellier, au Hall XXL de Nantes et à Paris Bercy. *« C'est une vraie réussite*, appréciait Loïc Duroselle, le directeur général du comité d'organisation. *Sans doute même supérieure aux attentes. »* 82.304 personnes sont venues assister à au moins une des vingt et une rencontres de l'Euro programmées dans l'Hexagone. Avec bien sûr une large préférence pour les matchs de Laurent Tillie et de ses protégés (61.570), finalement quatrièmes après leur bon parcours jusqu'au dernier carré de la compétition dans la capitale. *« Les bons matchs de la France et l'engouement du départ ont incité le public à venir en nombre ensuite*, avance Arnaud Dagorne, le directeur marketing. *La qualification en demi-finale a permis à tout le monde de parler du volley et le grand public a mordu. »* Et a pu acheter des places. Malgré certains tarifs qui ont pu faire tiquer. *« Je réfute le fait d'entendre que les organisateurs étaient déconnectés de la réalité*, annonce Duroselle. *Si cela avait été le cas, nous n'aurions pas empli la salle deux fois à Nantes. On avait des tarifs 1re catégorie élevés, mais parce qu'on ne peut pas comparer l'Euro avec des matchs de championnat. C'est venu à l'idée de certains membres de la famille du volley mais ça n'a aucun sens. Quand vous voyez les coûts d'organisation d'une telle compétition imposés par la CEV, il faut les assumer et les financer. Mettre la Fédération en cessation de paiement n'aurait pas été le meilleur héritage de l'Euro. »* Elle ne le sera pas. Parce que la grille tarifaire a également évolué avec des rabais de dernière minute, *« intégrés dans le budget promotions »*, dixit Duroselle.

**Classement**

- Serbie
- Slovénie
- Pologne
- France





## Bilan saison 2019

155 jeunes issus de 27 clubs ont participés pour cette saison 2019 aux différentes compétitions départementales, régionales, nationales et internationales.
125 licenciés (de M20 à M13) et 84 licenciés sénior pour un total 209 licenciés Beach sur la saison 2019 (+10 licences saison 2018) soit environ 5% d'augmentation par rapport à 2018.

**Championnat d'Europe Seniors à Moscou (Russie) :**
Aline CHAMEREAU et Alexandra JUPITER terminent à la 9ème place
Lézana PLACETTE (ESMT) et Alexia RICHARD terminent à la 9ème place.
**Tournoi de qualification aux JO de Tokyo (Londres) :**
Lézana PLACETTE (ESMT) et Clémence VIEIRA (GVUC) gagnent le 1er tour de la Continental Cup.
**Participation à la Finale du World Tour à Rome**
**Championnat d'Europe U22 à Antalya (Turquie) :**
Clémence VIEIRA (GVUC) et sa partenaire Pia Szewczyk terminent à la 9ème place.
1ère participation cette année aux Jeux Méditerranéens des sports de sables à Patras (GRECE)

**Championnats de France Universitaires à La Réunion :**
Féminin :
Johanne VAZART (CVB) et Louise MASSIT (GVUC) 4ème / 24
Mathilde RANC (St Font) et Jade OFFREDI (Le Vésinet) 5ème /24
Alicia FUNG (ALC) et Claire TURELLO (Vienne) 12ème /24
Manon AUBERT (USM) et Clémentine FABRE 14ème /24
Alexandre NEEL (Villette) et Roxane BERARD (VB@LL) 17ème /24
Masculin :
Charles VAZART (USSE) et Robin LE GOFF (USSE) 7ème / 24
Hugo PONCET (VBVB) et Thibaut MATHONNET (VBVB) 9ème /24
Nathan BASSEVILLE (CVB - UAS) et Sylvain BILLIOT (GVUC) 13ème / 24
Hubert JEANJEAN (PESD) et Samlith FAYMANY (Fidésienne) 14ème /24
**Championnats d'Europe Universitaires en Slovénie :**
Anne-Laure Margirier (Chamalière) et Lucie Dekeukelaire 5ème /24 (Université de Clermont)
Johanne VAZART (CVB) et Blandine PROVOST (CVB) terminent 9ème / 24

**Finales des Championnats de France Seniors – au Touquet:**
**Féminines :**
Chamereau Aline / Jupiter Alexandra : 2ème sur 16
Placette Lézana / Richard Alexia : 3ème sur 16
Vieira Clémence / Szewczyk Pia : 9ème sur 16
**Résultats Coupe de France Jeune de Beach Volley 2019 (4 catégories)**
5 Clubs ont participé
Claix 4ème sur 12 en M17 Masculin et 4ème sur 12 en M7 Féminin
Romans 5ème sur 12 en M17 Féminin
Aucun Club de la Ligue en phase finale M15 M et F

***5) Quelles sont les performances dont tu es la plus fière sur cette année 2019 ?***

Ce qui m'a le plus marqué cette saison c'est tout d'abord mon premier tournoi avec l'équipe de France senior où j'ai remplacé Alexia Richard suite à une blessure. J'ai donc joué avec Lézana placette lors de la continentale Cup à Londres. Compétition qui se joue à deux équipes par pays ( nous étions avec la paire Jupiter/ Chamereau). Nous avons gagné cette première étape et donc la qualification au prochain tour.

Le tournoi série 1 à Anglet en août m'a aussi beaucoup marqué. J'étais associé à ma partenaire Pia Szewczyk (à droite sur la photo). Nous avons finis 2ème. C'était notre première finale de l'été ! Donc c'était très important pour nous. Cela montre bien notre progression tout au long de l'été.

Crédit Photo : Stéphane PATTE

***6) Quels sont les objectifs que tu t'ai fixé pour les deux années qui arrivent (2020,2021) ?***

Pour la saison 2020 , on va s'entraîner dur avec Pia pour aller chercher un résultat aux championnat d'Europe U22 et s'affirmer plus sur le circuit Français. Pour 2021, j'espère évoluer plus au niveau senior international.

***7) Avec quelle partenaire vas tu jouer en 2020 et quels sont les 1er tournois sur lesquels tu vas être engagée ?***

Je vais jouer avec Pia Szewcyzk comme cet été. Nous avons comme objectif les Championnats d'Europe U22 ainsi que le circuit France séries 1.

Crédit Photo : Karim LEVY

***8) Est ce que participer aux jeux Olympiques à Paris en 2024 constitue un objectif important pour toi ?***

Les Jeux Olympiques 2024 sont un réel ob jectif pour moi. Cependant je me concentre sur le présent afin de progresser et arriver jusqu'au niveau requis car il y'a encore du travail.





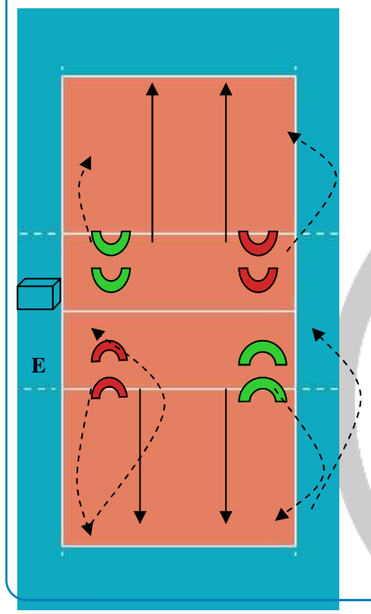
Le bilan financier ne devrait donc pas être mauvais. Et la catastrophe a été évitée. *« La viabilité économique du projet tournait autour de 70.000 billets vendus*, explique Dagorne. *Le volume a rattrapé les promotions faites sur les prix. On devrait donc ne pas être loin de l'équilibre ou à l'équilibre. Des dirigeants de clubs craignaient que le déficit soit d'environ un million d'euros et que la fédération le paie pendant dix ans. Ce ne sera pas le cas. Après, est-ce que nous serons à quelques dizaines ou quelques centaines de milliers de déficit ou au contraire dans les clous… Le chiffre d'affaires a été généré pour plus de la moitié sur les trois semaines de compétition. Nous étions à 900.000 € avant l'Euro et là nous sommes à plus de 2,3 millions de recette billetterie environ. La montagne était haute mais elle a été franchie. C'est très positif. »*

François BELLOT
**La Nouvelle République.fr**
**Journaliste, rédaction des sports, Poitiers**

***«C'est vrai que l'on est déçu sportivement avec la quatrième place des Bleus, car ils méritaient mieux, mais ce qui me réjouit ce sont les 2,1 millions de personnes qui étaient devant leur télé*** **(*), indique Eric Tanguy, président de la Fédération française de volley-ball (FFVB).** ***Ce chiffre montre que nous sommes allés bien au-delà du nombre de pratiquants en France. Beaucoup de gens ont découvert notre sport au travers de l'équipe de France et de l'histoire qu'elle a raconté durant ce championnat d'Europe.»*** **Le choix de diffusion en clair des matchs des Bleus, sur la Chaîne l'Equipe, a certainement contribué à ce succès. La chaîne sportive a également profité de l'événement : grâce au volley elle a battu son record d'audience historique avec 1,7 million de téléspectateurs pour la demi-finale entre la France et la Serbie (*) dans une Accor Hôtel Arena remplie à 80% : 12.574 spectateurs.**

**Thème :** Relance
**Objectifs :** Amélioration technique de la relance
Enchaînements avec circulation de ballons et joueurs variés

**Niveau :**
Jeunes
Séniors
Confirmés

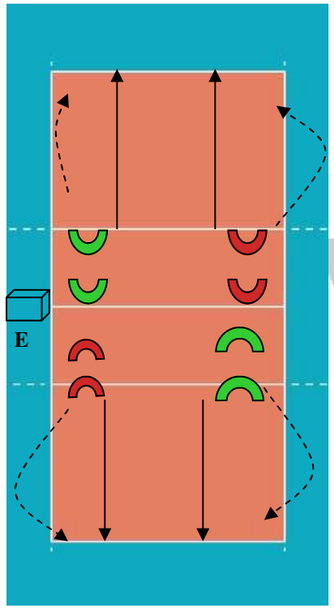



## Situation 1 :
## Travail de Relance + Déplacements

volley ball

**Déroulement : Groupe de 2 joueurs**
**J 1 doit partir dos au filet en 2 touches hautes, se déplacer à neuf mètres, se retourner et relancer sur J2 qui enchaîne à son tour**

**Evolution : Faire varier les déplacements : Joueur se déplace ligne et relance ligne;**
**Joueur se déplace diagonale et relance ligne**
**Joueur se déplace ligne et relance diagonale**




## Situation 2 :
## Travail de Relance + Défense

volley ball

**Déroulement : Idem situation 1 sur phase de relance + J2 attaque sur J1 qui défend au 3M sur J2 qui enchaîne à son tour.**

**Evolution : Faire varier les déplacements : Joueur déplace ligne relance et défend ligne**
**Joueur se déplace diagonale relance et défend ligne**
**Joueur se déplace ligne relance et défend diagonale**



**Conception** Sandrine Lurol ATR



## Interview Clémence Viera

Crédit Photo : Karim LEVY

***1) Peux tu évoquer en quelques mots ton cursus à tes débuts dans le Volley Ball avant ton passage au Beach (Club/CRE/Pôle indoor) ?***
J'ai commencé le volley-ball à l'âge de 8ans au Grenoble Volley université club où je suis toujours licenciée. J'ai effectué les stages CRE lors de ma dernière année minimes et j'ai participé aux Volleyades. Par la suite , je suis rentrée au pôle espoir de Lyon. J'y suis restée 2 ans ( seconde et première). En parallèle je jouais avec Grenoble en N3.

***2) Peux tu nous raconter en 2 ou 3 phrases comment as tu débuter le Beach Volley ? 1er entraînement , 1er tournoi , 1er stage ?***
J'ai débuté le Beach volley à l'âge de 13-14ans. J'ai commencé par faire des tournois jeunes départementaux et régionaux. Puis j'ai découvert un peu plus ce sport grâce aux stages CRE Beach volley organisé par Sébastien Goudal. En 2015 , j'ai participé aux Beach-Volleyades avec Chloé Parisi (4ème place). En 2017 j'ai été sélectionné à mon premier stage national à Toulouse après avoir été repéré aux interpoles.

***3) Pourquoi as tu décider de choisir le Beach volley plutôt que la salle ?***
A la fin de mon premier été avec l'équipe de France U18 j'ai eu l'opportunité d'intégrer le pôle France de Beach volley à Toulouse.
Ce n'était pas une décision facile à prendre, cependant je l'ai perçu comme une véritable opportunité donc je me suis lancée. Je me suis très vite rendu compte que c'était ce que j'aimais. Ce qui me plaît dans ce sport c'est qu'il faut être une joueuse complète, aussi bien techniquement , mentalement et physiquement. Le fait de n'être que deux sur le terrain implique des responsabilités fortes et un engagement total.

***4) Quels sont tes 2 ou 3 meilleurs souvenirs lors de tes premières compétitions en jeune et avec tes sélections en équipe de France en jeune puis en sénior ?***
Lors de ma première saison avec L'équipe de France nous avons remporté le premier tour de qualification aux JOJ ( avec Marie Nevot). Même si nous ne nous sommes pas qualifiées lors du tour suivant cela reste un bon souvenir car c'était l'accomplissement de tout un été de travail.
Lors de l'été 2018 , j'ai participé aux championnat d'Europe U22 avec Mia Guyot-Polverini. Nous avons fini 5ème. Cela reste un très bon souvenir car nous étions encore dans la catégorie en dessous donc ce résultat était une bonne surprise.