



EXERCICES DE VOLLEY-BALL À LA MAISON

L'équipe d'entraîneurs de **volley-ball féminine benjamine U14** vous présente une série d'exercices de volley-ball à réaliser à la maison afin de garder la forme et le moral.

Nous vous recommandons d'effectuer une activité sportive environ 2 à 3 fois par semaine.

Il n'est pas nécessaire de réaliser l'ensemble des exercices présentés dans ce document. Il est important d'équilibrer les séances.



ASTUCE

Effectuer des séances d'entraînement entre amies ou en famille aide à la motivation! Communiquez avec vos proches à l'aide d'une application vidéo (ex.: Messenger et Facetime) et commencez l'entraînement simultanément.



À VISIONNER

Plusieurs chaînes YouTube proposent des entraînements à faire à la maison sans équipement. Voici quelques chaînes intéressantes : *Reid Hall, FitnessBlender, Volleyball Québec, Elevate Yourself.*

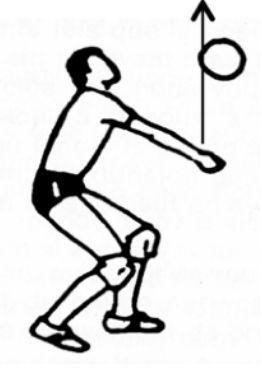


Tous les exercices présentés ci-dessous se réalisent avec un ballon de volley-ball.

▶ ÉCHAUFFEMENT

AUGMENTE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE ET PERMET AINSI D'ÉVITER LES BLESSURES

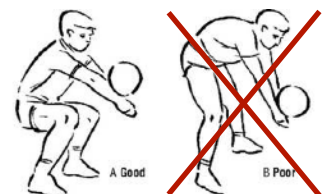
| | | |
|---|---|---|
|  <p>Jumping Jacks Série de 30</p> |  <p>Fentes avec transfert du ballon Série de 30 (15 chaque côté)</p> |  <p>Squats avec rotation Série de 30 (15 chaque côté)</p> |
|---|---|---|

▶ MANCHETTE

| | | |
|---|--|---|
|  <p>Manchettes au-dessus de soi (2 mètres de haut) 2 séries de 50</p> |  <p>Manchettes en continu sur un bras (1 mètre de haut) 1 série de 50 de chaque côté</p> |  <p>Lancers de ballon sur les bras en position manchette sans mouvement (simplement amortir le ballon) 2 séries de 50</p> |
|---|--|---|

REMARQUES

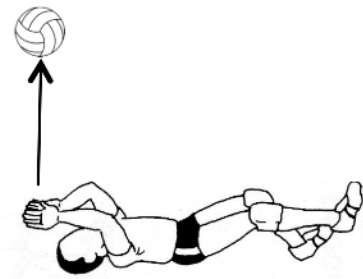
- Mains l'une dans l'autre
- Bras dépliés devant soi
- Genoux fléchis



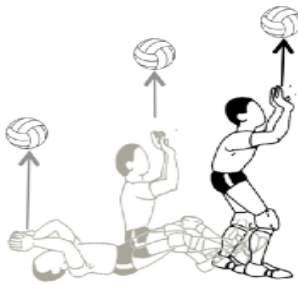
▶ TOUCHE



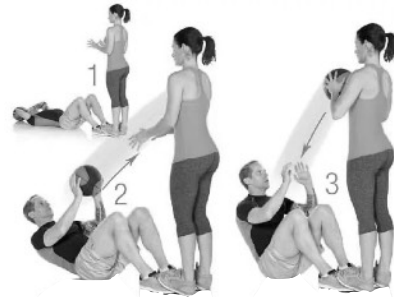
Planche avec main sur ballon
2 séries de 1 minute



Touches au-dessus de soi en position couchée
2 séries de 50



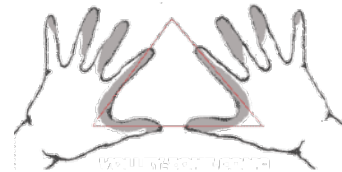
Touches sur soi en continu en changeant de position
1 série de 50 debout-couché



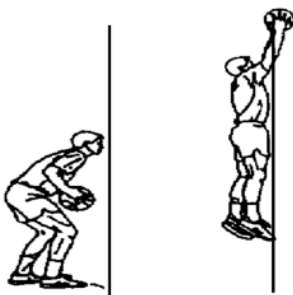
Touches avec quelqu'un en incluant un set-up
2 séries de 50

REMARQUES

- Index et pouces formant un triangle
- Coudes d'abord fléchis puis en extension
- Poignets flexibles



▶ BLOQUE & FRAPPE



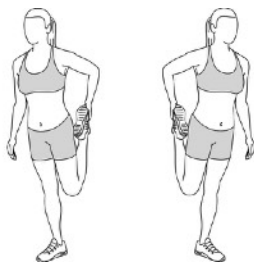
Sauts au mur
2 séries de 30



Frappes répétitives au sol pour tenter de faire lever le ballon (travailler le poignet)
2 séries de 10 levers

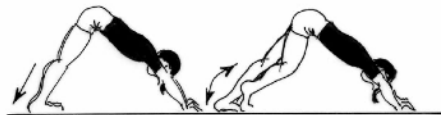
▶ ÉTIREMENTS

RELAXE LES MUSCLES POUR PERMETTRE UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION



Quadriceps

Tenir 25 secondes chaque jambe



Mollets

Marcher pendant 30 secondes



Ischios

Tenir 25 secondes chaque jambe



Dorso-lombaire

Tenir 25 secondes chaque côté



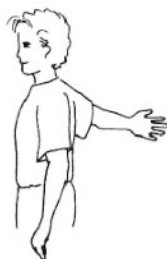
Abducteurs intérieurs

Tenir 30 secondes



Piriforme

Tenir 25 secondes chaque jambe



Pectoraux

Tenir 25 secondes chaque bras



Épaules

Tenir 25 secondes chaque bras



Lombaires

Tenir 30 secondes

Pour toutes informations ou tous questionnements sur la réalisation d'un exercice, n'hésitez pas à nous consulter.

MICHEL PAQUIN

michel.volleyball@gmail.com

GENEVIÈVE LACOMBE

genevieve_lacombe@hotmail.com

MARILY BÉLANGER

marilyvolley@hotmail.ca

LE CLUB DE VOLLEY-BALL



COORDONNATEUR DU CLUB

HUGO DOURSON

clubvolleyballceltique@gmail.com

514-775-7524