



EXERCICES DE VOLLEY-BALL À L'EXTÉRIEUR



L'équipe d'entraîneurs de **volley-ball féminine benjamine U14** vous présente une série d'exercices de volley-ball à réaliser à l'extérieur 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

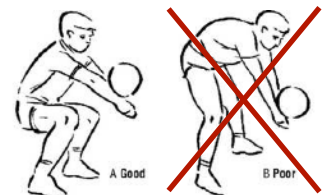
 <p>Jogging 3 minutes</p>	 <p>Lever de genou Série de 30 (15 chaque côté)</p>	 <p>Burpees Série de 30</p>
---	---	---

▶ MANCHETTE

 <p>Manchettes au mur 2 séries de 50</p>	 <p>Manchettes au mur et sur soi, en alterné 2 séries de 50</p>	 <p>Manchettes et touches en alterné au-dessus de soi 2 séries de 50</p>
--	---	--

REMARQUES

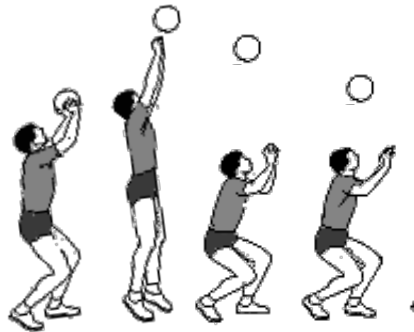
- Mains l'une dans l'autre
- Bras dépliés devant soi
- Genoux fléchis



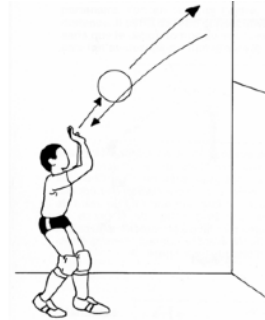
▶ TOUCHE



Touches sur soi en attrapant le ballon derrière
2 séries de 50



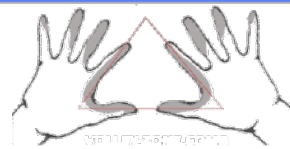
Touches au-dessus de soi
2 séries de 50



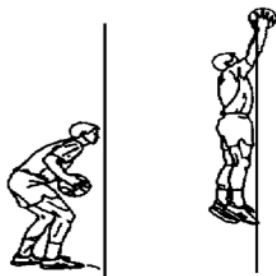
Touches au mur
2 séries de 50

REMARQUES

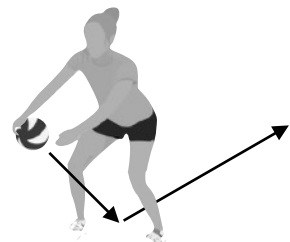
- Index et pouces formant un triangle
- Coudes d'abord fléchis puis en extension
- Poignets flexibles



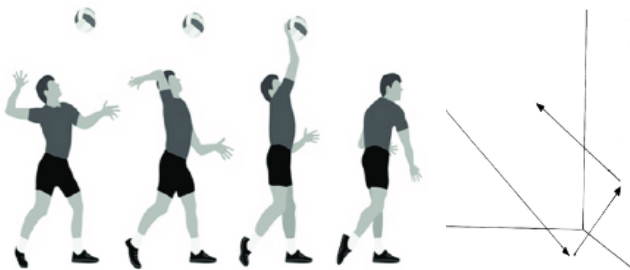
▶ BLOQUE & FRAPPE



Sauts au mur
2 séries de 30



Frappes entre les jambes, dos au mur (travailler le poignet)
2 séries de 30



Frappes au mur (pas en continu)
2 séries de 30



Lancers de ballon au mur en sautant (partir perpendiculaire au mur et finir en parallèle)
2 séries de 30

REMARQUES

- Main très ouverte avec doigts qui englobent ballon
- Bras complètement déplié qui frappe

▶ ÉTIREMENTS

RELAXE LES MUSCLES POUR PERMETTRE UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION



Quadriceps

Tenir 25 secondes chaque jambe



Mollets

Tenir 25 secondes chaque jambe



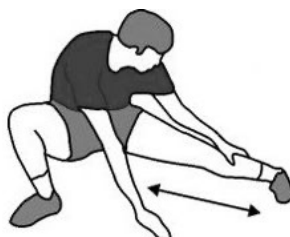
Ischios

Tenir 25 secondes chaque jambe



Fessiers

Tenir 25 secondes chaque jambe



Abducteurs intérieurs

Tenir 25 secondes chaque jambe



Cou

Tenir 25 secondes chaque côté



Triceps

Tenir 25 secondes chaque bras



Extenseurs d'avant-bras

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