



*Université Abderrahmane mira Bejaia*  
*Faculté des sciences humaines et sociales*  
*Département des STAPS*

## **Mémoire de fin du cycle**

*En vue de l'obtention du diplôme MASTER en sciences et techniques des*

*Activités physiques et sportives*

*Filière : Activité physique et sportive éducative*

*Spécialité : Activité physique et sportive scolaire*

## **Thème**

**Etude des facteurs influençant la qualité du contre au volley-ball  
Cas des équipes masculines du championnat de 1<sup>ère</sup> division**

**Encadré par : Dr DJENNAD**

**Réalisé par : Mairi Yacine**

**2019/2020**

# **DEDICACES**

---

A mes chers parents, pour tous leurs sacrifices, leur amour, leur tendresse, leur soutien et leurs prières tout au long de mes études,

A mes chères sœurs pour leurs encouragements permanents, et leur soutien moral,

A mon cher frère, pour son appui et son encouragement,

A toute ma famille pour leur soutien tout au long de mon parcours universitaire,

Que ce travail soit l'accomplissement de vos vœux tant allégués, et le fruit de votre soutien infailible,

Merci d'être toujours là pour moi.

# **REMERCIEMENTS**

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué au succès de mes études et qui m'ont aidée lors de la rédaction de ce mémoire.

Je voudrais dans un premier temps remercier, mon directeur de mémoire Dr DJENNAD, pour sa patience, sa disponibilité et surtout ses judicieux conseils, qui ont contribué à alimenter ma réflexion.

Je remercie également toute l'équipe pédagogique de l'université et les intervenants professionnels responsables de ma formation, pour avoir assuré la partie théorique de celle-ci.

Je tiens à témoigner toute ma reconnaissance, pour M. DJENNAD dans la réalisation de ce mémoire ainsi il a été d'un grand soutien dans l'élaboration de ce mémoire.

# SOMMAIRE

Résumé.....	06
Introduction problématiques et hypothèses.....	07

## **Chapitre I : Le Volley-ball**

1. Historique.....	11
2. Caractéristique du jeu.....	12
3. La défense au volley-ball .....	13
3.1 Définition .....	13
3.2 Caractéristiques du Block.....	14
3.3 Historique et évolution du Block.....	16
4. Techniques du Block.....	18
4.1.1 Attitude et posture.....	18
4.1.2 L'appel et le saut.....	18
4.1.3 La position des bras et des mains.....	19
4.1.4 Le timing.....	20
4.1.5 Passer les mains chez l'adversaire.....	20
4.2 Block offensif et défensif.....	21
4.3 Block de zone.....	22
4.4 Le pas latéral.....	23
4.5 Pas croisé ou couru.....	24
4.6 Déplacement du contreur au centre.....	29
5. Type de Block.....	25

5.1 Block individuel.....	26
5.2 Block collectif.....	27
5.3 Le contre a deux.....	28
5.4 Le contre a trois .....	29

## **Chapitre II : les études précédentes**

1. Le volley-ball et comparaison des trois sports.....	32
2. Comparaison entre une approche techniciste et une approche par la tactique au volleyball.....	32
3. Psychologie du sport et de l'exercice.....	32
4. Etude du management de la performance d'une équipe de volleyball de haut niveau par l'outil statistique.....	33
5. Techniques de saut par blocs statiques en volleyball: positions de départ verticales ou accroupies.....	34
6. Efficacité de la glissade et des étapes croisées dans le blocage du volleyball - Une analyse temporelle.....	35

## **Chapitre III : Discussions et propositions**

Discussion .....	37
1. Propositions .....	40
2. Conclusion.....	42
Bibliographie .....	44
Annexe .....	46

## Résumé

Ce travail de recherche a pour objectif, après l'observation des problèmes de coordination des joueurs algériens dans l'exécution du contre, de faire une étude normative des facteurs influençant la qualité du contre.

Ainsi, vu le niveau de pratique actuel du volley-ball algérien et la prédominance de l'attaque par rapport à la défense, la faiblesse des qualités requises par les joueurs, ce sport a suscité une interrogation à notre niveau.

Celle-ci est relative à l'obtention de bonnes qualités physiques, de déplacement, de coordination et de bonne lecture de jeu, comparées à ce qui se passe au haut niveau. Mais il y a lieu de signaler que notre travail ne se voit pas comme une étude comparative entre les joueurs algériens et ceux des grandes équipes internationales comme le Brésil et autres ; il s'agit en fait de la volonté d'avoir une connaissance sur ces qualités entre les équipes observées lors du championnat national. En effet la performance d'une équipe de volley-ball et son maintien à un niveau pratique supérieur sont intrinsèquement liés au niveau d'acquisition de certaines qualités techniques et tactiques qui constituent en grande partie la clé de réussite d'un bloc efficace.

Une telle assertion est dictée par l'observation des aptitudes de l'équipe adverse, depuis la qualité de notre service, jusqu'à la relation entre le contre et la défense, en passant par la nature de la réception, la course d'élan de l'attaquant, la nature de la passe, ce qui suppose un degré de maîtrise technique individuelle et collective.

Après ce travail, les résultats obtenus au niveau des différentes observations ont pour l'essentiel permis de voir que malgré des différences individuelles, les écarts entre les équipes ne sont pas toujours élevés, également le niveau de maîtrise de la technique du contre est très faible.

Ainsi à partir de ce qui a été découvert, il est à noter que toutes les populations cibles (joueurs, entraîneurs) doivent interagir non seulement pour développer ces qualités des joueurs mais aussi pour permettre une pratique à un niveau supérieur.

## INTRODUCTION

Considéré, à la fois, comme un simple jeu récréatif mais aussi comme un sport de compétition par excellence. Le volleyball peut être assimilé de ce fait à un sport qui est accessible pour tous. De nos jours, il est démontré, statistiquement, qu'en plus de sa popularité toujours croissante, le niveau de performance du volleyball international de pointe s'améliore sans cesse devenant ainsi athlétique et plus spectaculaire.

Ces acquis ont permis de hausser le niveau de jeu du volley-ball en Algérie. En effet, son niveau n'a cessé d'évoluer, ce qui lui a valu la participation des équipes nationales lors des compétitions continentales : les jeux africains et la Coupe d'Afrique des Clubs Champions. Tous les compartiments de jeu ont connu des évolutions techniques et tactiques en attaque et en défense et des réflexions pour apporter des solutions concernant le rééquilibrage du rapport de force. A cet effet, nous nous sommes intéressées à l'observation des matchs qui nous sont proposés dans le championnat algérien. Au regard de la qualité de jeu des équipes du championnat nous remarquons que la plupart des joueurs algériens touchent beaucoup le filet quand ils sont au contre. En d'autres termes ils exécutent mal le geste. C'est ce qui nous amène à nous poser les questions de recherche suivantes :

- Quels sont les facteurs influençant la qualité du contre ?
- Pourquoi la présence de toutes ces fautes dans de l'exécution du contre ?
- La technique du contre est – elle suffisamment abordée lors des séances d'entraînements ?

Notre propre recherche a été faite à partir d'observation des matchs proposés dans le championnat afin de tenter d'apporter des réponses concrètes à notre problématique. C'est à partir d'un tel constat que nous avons eu la motivation en tant que pratiquant et optionnaire de faire une étude normative des facteurs influençant la qualité du contre.

Nous partons du fait que dans la tendance actuelle du volley-ball, il est démontré que les attaquants ont la tâche plus facile que les conteurs. Considérant qu'il est utile d'intervenir au point de départ de l'attaque, le contre apparaît vite comme une

technique de défense.

A la lumière des résultats de notre étude, nous tenterons d'établir un plan qui comprend quatre chapitres : Au premier chapitre, nous avons la revue de littérature qui comprend d'une part, l'Etat actuel du volley-ball dans le monde et d'autre part les facteurs influençant la qualité du contre. Par la suite nous présenterons notre méthodologie dans le deuxième chapitre ; dans le troisième chapitre nous avons la présentation, l'analyse et interprétations des résultats ; Enfin notre dernier chapitre sera consacré à la discussion de nos résultats. Il sera suivi de nos propositions et conclusions.

### **Problématique :**

Les sports de toutes sortes constituent une dimension importante dans la vie des peuples et des sociétés antiques. Récemment, c'est ce qui a fait qu'il a fallu beaucoup d'attention aux individus et aux groupes. Par la pratique réelle de ce sport, ou en suivant, regardant et encourageant, ou en tant que fonctionnaires, en préparant et promulguant diverses lois, réglementations et plans, et des stratégies pour ce sport.

Le sport, individuel ou collectif, est désormais devenu une expression (Sports) sur un véritable refuge pour les différentes activités de la société. Il est répandu, soit comme une pratique récréative, soit comme une pratique formelle dans les compétitions pour atteindre l'augmentation et le succès et surmonter la remise dans divers plans et stratégies.

Les compétences individuelles ou collectives, sont présentes dans toutes les disciplines : Handball, basket-ball, football, ainsi pour toutes sortes de sports (qui dans son ensemble dépend de bonnes performances et de compétences, ainsi qu'essayer de s'attaquer à un plan).

Parmi les sports d'équipe, nous avons abordé le volleyball, Il a une grande part et une grande importance en raison des médailles d'or récoltées et d'autres médailles. Ce qui a conduit à son occupation et de sa position au niveau des pays développés, et cela montre la compétition et l'aspiration athlétique, grâce aux ressources disponible.

Le volleyball est l'un des jeux multi-joueurs passionnants qui a une nature particulière par rapport à d'autres jeux, en termes de performances et de calcul des scores, ce jeu est devenu, au cours de sa pratique, caractérisé par la dynamique tout en jouant aux exigences du jeu, nous remarquons que pendant ce temps, le niveau élevé d'excitation grâce à la capacité de Contrôle.

Attaque rapide et défense de guerrier, tout en étant capable de contrôler ses compétences personnelles et maîtriser ses qualités techniques étant donné que la performance joue un rôle majeur dans l'influence des résultats. Maîtriser les compétences d'envoi, de réception, passer dans le succès ou l'échec de l'équipe ; tous ces facteurs rentrent en jeu, et nous amènent à poser les questions suivantes :

1. Quelle est l'efficacité de la répulsion des compétences au niveau de la performance de l'équipe ?
2. Comment cela affecte-t-il les résultats de l'équipe ?
3. La maîtrise du Block influence-t-il positivement le jeu de l'équipe ?

### **Hypothèses :**

À travers la présentation de la problématique de notre étude, nous découvrons quatre hypothèses que nous mentionnons comme suit :

1. Le Block est extrêmement important pour renforcer la défense
2. Le Block avec deux joueurs a un impact positif sur le niveau de performance.
3. La bonne mise à niveau des compétences de Block a un rôle prépondérant dans le niveau de performance.

# Chapitre I :

## le volley-ball

## **I. Histoire :**

Le volley-ball a vu le jour en 1895 quand William Morgan, directeur du YMCA à Holyoke au Massachusetts, cherchait à créer une nouvelle activité pour compléter son programme d'éducation physique. Se basant sur un jeu allemand populaire à l'époque, le faust-ball, il en a considérablement transformé les règles pour donner à son nouveau sport une plus grande valeur compétitive.

L'énorme popularité du volley-ball se reflète dans une enquête menée en 1970 pour le compte du Comité International Olympique. Cette enquête montra que le volley-ball et le basketball étaient les sports les plus populaires avec près de 65 000,000 de joueurs actifs enregistrés auprès de chaque sport. Aujourd'hui, la FIVB estime à plus de 500 millions le nombre de joueurs de volleyball dans le monde entier.



**Figure 1 : Volley-Ball**

Le volley-ball a une longue et illustre histoire du sport amateur dans le cadre des écoles et des universités. La FIVB a réussi à continuer cette tradition tout en augmentant l'attrait du volley-ball en tant que sport professionnel de haut niveau pratiqué sur tous les continents.

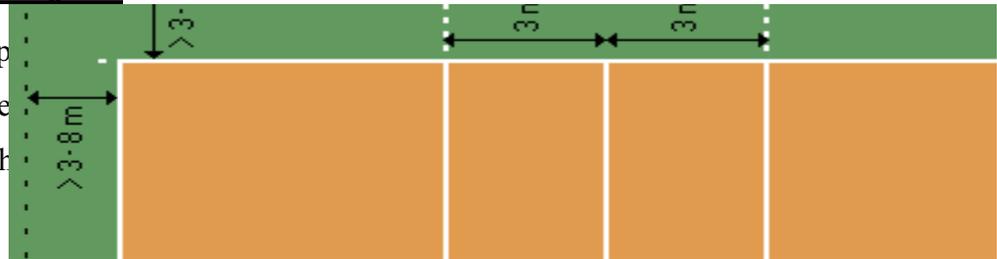
La FIVB est devenue la fédération la plus grande du point de vue du nombre des

fédérations nationales affiliées. De 216, elle est passée à 220 fédérations nationales et comptent plus de 35 millions de joueurs inscrits.

La FIVB fait tout pour l'égalité des chances entre hommes et femmes dans le volley-ball à tous les niveaux. Ce sport a été développé de telle sorte que la seule différence technique dans le jeu des hommes et des femmes est la hauteur du filet.

## **2. Caractéristique du jeu :**

Le Volleyball est un sport collectif à deux équipes opposées. Le but du jeu est d'envoyer le ballon dans le camp opposé et d'empêcher l'adversaire de le renvoyer.



**Figure 2 : Terrain de Volley-Ball**

L'équipe a droit à trois touches avant de renvoyer le ballon (en plus du contact effectué par le contre). Le ballon est mis en jeu par une frappe de service faite par le serveur au-dessus du filet en direction des adversaires.

L'échange de jeu continue jusqu'à ce que le ballon retombe ou sorte du terrain ou si l'une des équipes n'arrive pas à le retourner correctement.

En Volleyball, l'équipe gagnant un échange marque un point (Système du Point d'échange). Lorsque l'équipe qui reçoit gagne un point et le droit de servir, ses joueurs se déplacent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre.

Un set est gagné par l'équipe qui marque la première 25 points avec une avance d'au moins deux points sur l'autre équipe.

Le match est gagné par l'équipe qui remporte trois sets.

## **3. La défense au volleyball :**

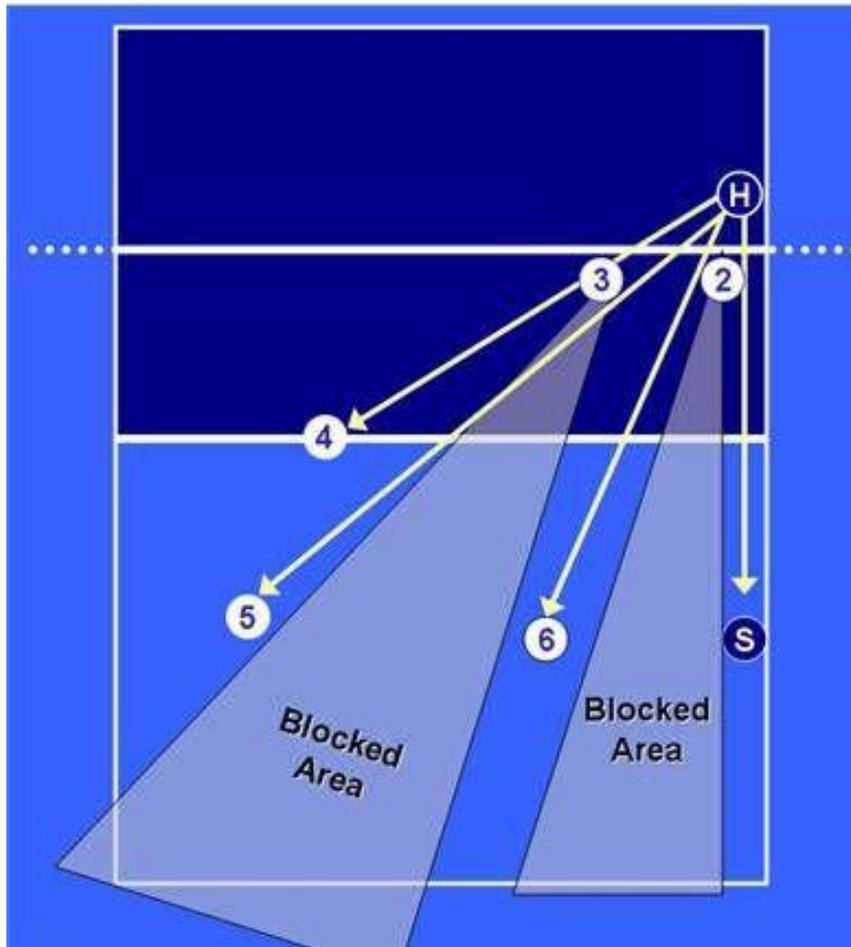
### **3.1 Définition :**

Des actions de défense spectaculaires font sans aucun doute partie d'un match de volleyball passionnant. Un système de bloc-défense efficace n'est cependant pas

uniquement là pour le spectacle. Bien au contraire, c'est la clé pour marquer des points sur son propre service. Une équipe qui, outre un solide jeu de sideout (= point sur le service adverse), sait également se créer et concrétiser de nombreuses situations de point, quitte souvent le terrain en vainqueur. Les stratégies de bloc-défense ont toujours un point commun : les deux éléments doivent être coordonnés précisément et s'engrener comme des roues dentées. De plus, les équipes fortes en défense se caractérisent par une grande disponibilité de la part des défenseurs. Dans le présent cahier de l'entraîneur, nous examinons les deux systèmes de défense fondamentaux «compensation» et «renforcement» sous toutes les coutures. Nous étudions également la position correcte du bloc. Il s'agit de la condition essentielle pour que la défense fonctionne.

Au volleyball, il y'a ce qu'on appelle la défense basse et la défense haute. Le but ici pour la défense basse, c'est d'empêcher le ballon de toucher et de l'orienter dans la mesure du possible vers un poste déterminé au filet suite à une attaque de l'équipe adverse.

Pour la défense haute appelée communément « *contre* », son but c'est d'empêcher l'attaque adverse de passer en utilisant un contre offensif ou de ralentir la balle pour permettre à son équipe de récupérer le ballon en utilisant le défensif. Ainsi notre travail va s'appuyer précisément sur la défense haute.



**Figure 3 : La défense au volleyball**

### **3.2 Caractéristique du Block :**

En sport de compétition, nous avons tous entendus parler, à un moment où à un autre, l'expression suivante : « *la meilleure défense, c'est l'attaque* ». Mais dans un sport collectif comme le volley-ball, à l'intérieur duquel les phases d'attaques et de défense alternent très rapidement (elles sont même parfois confondues). On peut facilement faire le raisonnement inverse et dire qu'au volleyball, « *la meilleure attaque, c'est la défense* ». Le contre devient, par conséquent, la première arme défensive d'une équipe.

De plus, dans le volleyball moderne, « *l'attaque est envisagée pour créer un déséquilibre dans la Formation, c'est-à-dire d'empêcher que l'équipe adverse puisse placer deux ou trois joueurs face à l'attaquant* » (3)

Surtout avec la tendance actuelle à systématiser l'utilisation de joueur de la ligne

arrière comme attaquant potentiel. « *L'importance du contre n'est donc plus à démontrer dans un sport où le gain du point est déterminé en grande partie par l'organisation de la contre-attaque, soit directement par renvoie immédiat du contre, soit immédiatement par la construction d'une combinaison d'attaque* ». (4) De ce fait, la description technique du contre peut se résumer à travers la succession des phases suivantes :

- Le placement initial
- Le déplacement
- Le saut
- La phase de suspension plus le placement des segments supérieurs
- La réception au sol



**Figure 4 : Le Block au volleyball**

### **3.3 Historique et évolution du Block**

Quand un élément apparaissait en attaque, détruisant l'équilibre en faveur de l'attaque, une parade ne tardait pas à paraître pour tenter à rétablir l'équilibre dans le rapport de force.

Ainsi dès l'apparition du smash en 1932, est né le contre individuel puis collectif, ayant pour conséquence une modification du système défensif. L'efficacité du contre entraîne un changement de stratégie et de structure de l'équipe. De trois passeurs et trois attaquants, la structure d'équipe est passé à quatre attaquants et deux passeurs, puis cinq attaquants et un passeur, afin d'augmenter le potentiel effectif au filet. On a vu l'apparition de la tactique de pénétration du passeur évoluant en ligne arrière, dans la zone d'attaque. Ceci

En 1956 au championnat du monde de Paris l'utilisation de passeur pénétrant permet de diversifier les zones d'attaques et d'élargir le jeu. Trois attaquants sont alors susceptibles d'être serrés au centre et aux ailiers complexifiant par la même occasion la tâche du contreur central. L'interdiction aux contreurs de passer les mains dans le camp adverse limite leurs possibilités offensives.

Devant cette nouvelle parade défensive, deux solutions offensives ont été développées :

- Recherche par les équipes d'Allemagne de l'Est, de l'URSS, la Pologne, de grands gabarits, capables de passer au-dessus du contre, en adoptant une tactique de jeu simple : passe hautes des passeurs pour les attaquants. Cette solution eut certes des résultats mais au détriment du spectacle (ralentissement du jeu) et de l'engouement populaire.
- Solution présentée par les japonais (de gabarit inférieur mais rapides et habiles) au championnat du monde à Prague en 1996 : ils démontrèrent qu'en adoptant un jeu rapide, basé sur des combinaisons offensives variées, le volley-ball pouvait être efficace en attaque en devenant populaire.

Pour renforcer la défense haute, on autorise en 1970 la reprise de balle par les bloqueurs, après un contre effectif (donc deux touches effectives par un même joueur)

c'est-à-dire pour permettre une meilleure relance offensive, on autorise trois touches de balles après le contre effectif.

Dès la fin des années 80 une transition s'opère, la diversité et les combinaisons d'attaques placent de plus en plus les contreurs en crises de temps. Cette évolution entraîne la mise en place d'options variées, l'option en lecture de monde aux contreurs d'interpréter d'abord la situation puis de s'ajuster en conséquence.

L'option à l'engagement consiste à effectuer un choix à priori dissuader et éventuellement s'opposer à l'attaque rapide adverse.

Aujourd'hui, le contre est essentiellement un fer de stratégie que les entraîneurs utilisent en fonction des situations et des adversaires. Le fait d'anticiper sur des combinaisons de l'adversaire facilite le choix. Dans ce cas le choix est fait de protéger certaines zones et ensuite restreindre les possibilités de l'attaquant.

A l'intention de passer l'angle le plus petit possible permet de réduire le rayon d'action du défenseur et donc faciliter sa tâche. Si l'opposition en engagement est retenue, le contreur central cherche à s'aligner et sauter en même temps que l'attaquant. Quand il est fixé par le premier temps il doit rejoindre le contreur à l'aile pour s'efforcer de collaborer à la protection d'une zone de terrain.

Si l'option en lecture est retenue le contreur recherche sur le premier temps d'attaque, le contre en lecture permet de s'opposer à des combinaisons d'attaques avec changement ou surcharger de zone.

Si la prise d'information sur le dispositif des joueurs, le ballon conditionne le résultat de l'activité du contreur, celui-ci met en jeu aussi différentes actions motrices constantes relatives au déplacement qui peuvent s'effectuer sous des formes variées, de lieu et au temps de l'impulsion plus ou moins retardés selon l'éloignement et la caractéristique de l'attaquant et enfin à l'action des bras et des mains dans le franchissement et l'orientation.

Le contre et son complément la défense participent au développement du spectacle sportif offert par le volleyball d'aujourd'hui.

## **4. Techniques du Block :**

Les mouvements et les actions des contreurs sont évidemment en fonction de ceux de l'adversaire. Ici nous traiterons de la technique de base de chaque contreur, qu'il contre seul ou avec des Co équipiers :

### **4.1.1 Attitude et posture**

C'est la position optimum permettant au contreur de répondre rapidement à toute éventualité d'une attaque adverse.

Pour ce faire, le contreur fait face à l'adversaire et observe le développement de l'attaque. Ses pieds sont côte à côte, perpendiculaires au filet et dans le prolongement des épaules, les pointes tournent légèrement vers l'intérieur.

Maintenant, suivant les préférences, les joueurs choisiront entre deux positions de bras : les mains légèrement au-dessus des épaules, les avant-bras perpendiculaires au sol et les paumes face au filet, ou bien, les mains à hauteur de poitrine et les avant-bras parallèles au sol.

Bien que la première option soit plus fréquemment utilisée lors des rencontres, il semblerait que les contreurs les plus rapides aient un saut plus explosif à partir d'une position fixe.

En attitude préparatoire, le contreur gardera le dos droit, les genoux un peu fléchis et les pieds à plat sur le sol. Le poids du joueur reste à l'intérieur de son triangle de sustentation, ou légèrement plus en avant des chevilles. Cette flexion des chevilles abaisse le centre de gravité sans qu'il soit nécessaire de fléchir d'avantage les genoux. Cela leurs évitera un effort inutile tout en permettant quand même au contreur de sauter ou de se déplacer latéralement.

### **4.1.2 L'appel et le saut**

Il arrive que le contreur soit obligé de sauter sans élan à partir de l'attitude préparatoire, le contreur abaissera d'abord son centre de gravité, il maintiendra ses bras vers le bas, fléchira les genoux à 90° en abaissant le bassin. Pendant ce mouvement de compression, le contreur gardera le dos droit et les yeux sur la balle. Puis il sautera en cherchant à atteindre la hauteur maximum. Tandis qu'il s'élève, ses

bras se tendront à l'oblique par-dessus le filet.

Les contreurs de petite taille pourront ajouter un sursaut qui leur permettra de gagner en hauteur. Si le contreur n'a pas le temps de fléchir les genoux plus que l'exige l'attitude préparatoire, il utilisera au maximum la puissance des quadriceps et des muscles du mollet en élevant très rapidement les bras

### **4.1.3 La position des bras et des mains**

Au moment de l'appel, les bras du contreur s'élèveront immédiatement se portant vers l'avant de manière à franchir le filet vers le camp adverse. Il faut également éviter une position verticale des bras suivie d'un mouvement vers le bas pour atteindre le camp adverse.

Cette technique provoque des fautes de filet des contres sans « *timing* », le plus souvent inefficaces.

Les bras resteront tendus et parallèles ; la distance les séparant sera légèrement inférieure à la largeur de la balle (30 centimètres).

Pour ce faire, il suffira de hausser les épaules, les doigts seront écartés, les pouces face à face, les paumes un peu incurvées et rigides ; les pouces seront écartés l'un de l'autre de 6 à 10 centimètres. Plus le contreur est latéralement éloigné de la balle, plus il pourra écarter les mains.

A l'inverse, le contreur qui se trouvera le plus près de la balle gardera les mains et les avant-bras resserrés afin d'éviter que la balle ne passe entre ses mains ou ne glisse entre ses bras. Les joueurs qui n'ont pas une très grande force entre les mains garderont les mains proches l'une de l'autre et pourront même faire chevaucher leurs pouces. De ce fait, le pouce de la main extérieure sera placé au-dessus de celui de la main intérieure. Les poignets seront rigides, prêts à renvoyer la balle.

Le degré de flexion des poignets dépendra du contre. Pour un contre gagnant défensif ils seront plutôt fléchis vers l'arrière, les paumes moins rigides.

Également, à part leur capacité de saut et leur temps de suspension plus importante, les garçons ont un contre différent des femmes. Les contreurs ne tendront pas complètement les bras après l'appel. Ils les garderont au contraire un peu fléchis

et effectueront un ajustement latéral (parfois appelé balayage), fermant le contre en direction de la balle. C'est seulement à la fin du contre qu'ils détendront les bras.

En revanche, puisqu'ils touchent généralement la balle plus près du filet, les jeunes tendront les bras immédiatement après l'appel.

#### **4.1.4 Le timing**

A moins d'une stratégie particulière, pour contrer une attaque en temps un (1), le bloqueur sautera en même temps que l'attaquant si la balle est proche du filet. Il tentera de coiffer la balle.

Sur des balles plus hautes en temps deux (2) ou trois (3) le joueur sautera après l'attaquant juste avant que celui-ci n'atteigne sa hauteur maximum. Si l'attaque est éloignée du filet, il attendra d'avantage encore avant de sauter.

Maintenant, face à un attaquant dont le mouvement de bras est rapide, aussi face à un attaquant de grande taille ou un joueur qui frappe la balle très haute, les joueurs petits ou de faible détente sauteront plus tard. Afin d'éviter de se poser en cible face à l'attaquant, le contreur ne sautera pas trop tôt. Car voyant le contre, l'attaquant peut frapper à côté, mais également l'utiliser à son avantage en lui frappant la balle dans les bras pour la faire sortir du terrain. Avec un bon timing, le contreur doit intercepter la balle alors qu'il s'élève encore, juste avant d'atteindre la hauteur maximum. Il vaut mieux ne pas contrer la balle en redescendant du saut car à ce moment-là, le contre se désunit et perd en contrôle.

En outre, en s'élevant le contre pourra rabattre la balle plus rapidement.

#### **4.1.5 Passer les mains chez l'adverssaire**

Le contreur s'efforcera de passer par-dessus le filet et de rapprocher le plus possible les mains de la balle. Proches de la balle, les mains feront mieux écran à la pénétration de la balle. Cela facilitera largement la tâche de la défense basse pour détecter et anticiper les intentions de l'attaquant.

Ainsi, il existe deux facteurs déterminant la pénétration dans le camp adverse : les qualités physiques du contre et la situation de contre. Sautant plus Haut, les joueurs porteront les bras plus en avant dans le camp adverse et auront par

conséquent une pénétration supérieure à celle des joueuses.

Les femmes s'efforceront de passer les coudes au-dessus du filet, les bras les plus près possible du haut du filet afin que le contact avec la balle se passe dans le camp adverse.

Dans le cas d'une balle basse et proche, le contreur essaiera de « coiffer » la balle en plaçant les mains au-dessus. Si c'est une balle éloignée du filet, il tâchera de rapprocher le plus possible les mains de la balle sans toutefois perdre en hauteur.

#### **4.2 Block offensif et défensif**

Le contre offensif et le contre défensif sont les deux techniques fondamentales du contre. En principe, les bons bloqueurs s'efforcent toujours dans la mesure du possible d'effectuer des contres gagnants une « *chaussette* », c'est une technique de contre plus agressive par laquelle le contreur tente d'intercepter la balle avant qu'elle ne franchisse le filet pour la renvoyer verticalement dans le camp adverse afin de marquer un point et de remporter un changement de service.

Pour ce faire, le contreur passera les mains par-dessus le filet en les rapprochant au maximum de la balle. Sur des balles basses et près du filet, le contreur parviendra parfois à « *coiffer* » la balle en plaçant ses mains au-dessus. Ici le but c'est bloquer une balle très près du filet ou contrer un attaquant moins grand que soi afin de rabattre la balle vers le sol. Dans ce cas le placement des membres supérieurs (mains) doit envahir le camp adverse.

Etant donné les possibilités physiques des athlètes principalement au niveau masculin, nous remarquons lors d'un contre offensif :

- Que les mains sont dans le prolongement des avant-bras
- Que les mains, bras, tête et tronc forment un bloc
- Qu'il y a une flexion du tronc pour que les membres supérieurs envahissent le camp adverse
- Cette flexion du tronc est accompagnée d'une contraction des abdominaux

Le contre défensif est plus passif, on l'utilise lorsque l'attaquant a un avantage en hauteur sur le contreur, lorsqu'il est en retard ou lorsqu'il saute volontairement en retard.

Contre défensif : les paumes des mains seront parallèles au filet, ou légèrement fléchies vers l'arrière, les poignets souples. Le contre défensif a trois objectifs : protéger une partie du terrain contre une attaque puissante dans les trois mètres, toucher la balle pour la ralentir ou envoyer la balle à ses coéquipiers.

Lorsqu'un contreur est en retard, il ne recherchera pas à faire pénétrer les mains pour un contre gagnant, mais fléchira légèrement les poignets pour tenter de donner la balle à ses partenaires. Si malgré son retard il tente quand même de passer les mains, la balle risque fort de tomber entre le contreur et le filet. Il arrive qu'un contreur souhaite retarder son saut, soit parce qu'il veut d'abord voir le geste du passeur avant d'intervenir (contre en lecture).

C'est une technique que nous traiterons plus loin dans le chapitre. Dans tous les cas mentionnés ci-dessus, le joueur utilisera un contre défensif.

Une réflexion sur la défense basse après un contre défensif s'impose. Les contreurs ne sautent pas aussi haut que pour un contre gagnant, ils reprennent contact avec le sol plus tôt que d'habitude, cela leur permet de participer à la défense basse pour les feintes dirigées au-dessus et à côté du contre. Cette stratégie s'avère intéressante face à une équipe dont l'attaque est rapide et puissante.

### **4.3 Block de zone**

C'est le système le plus fréquemment utilisé. Initialement il servait à contrer une attaque parallèle dans l'axe. Il correspond parfaitement au contre d'attaquants, face aux équipes qui n'utilisent pas de formations séquentielles ou en croix (X). Avec une excellente communication entre contreur. On l'utilisera cependant pour contrer des attaques plus complexes en y apportant quelques changements mineurs.

Après avoir pratiqué pendant des années le système de la confrontation directe en homme, nous sommes arrivés à la conclusion que le contre de zone était de loin plus efficace chez les femmes et sans doute aussi chez les hommes. Dans ces systèmes de contre zone, les contreurs n'essayent pas d'envahir le camp adverse avec

leurs mains.

L'efficacité d'un contreur est directement reliée entre autre à sa capacité de se déplacer, et les déplacements doivent être adaptés à différentes actions individuelles et collectives.

Le déplacement en pas chassé, croisé ou combiné seront donc travaillés. On verra cependant à faire attention à l'angle au niveau des genoux au moment du saut. Cet angle qui peut varier de 90 à 100° devrait aussi être travaillé avec des demi squats et des quarts de squat lors des entraînements.

Pour éviter une faute de filet et garder un équilibre dans l'exécution du block, le joueur doit connaître les différents types d'élan avec pas gauche, pas droit et pas droit pas gauche. Cette situation arrive fréquemment après une défense ou durant la phase de transition. Encore il faut veiller à une bonne attitude des mouvements de jambe.

Maintenant en raison de la nature du jeu, il peut y'arriver que les contreurs utilisent le déplacement en pas latéral si la distance est courte et le pas croisé ou couru en raison des accélérations des passes dans les ailes.

#### **4.4 Le pas latéral**

Le pas latéral est une technique efficace dans la réalisation du block, il peut être utilisé lorsque le joueur n'est pas en crise de temps et sur déplacements courts. Ce déplacement s'effectue par un certain nombre de principe qui est de garder les épaules parallèles au filet, le joueur effectue son saut de contre avec un meilleur placement par rapport à l'attaquant et une meilleure stabilité dans l'intervention. Le saut est effectué sans élan. C'est la puissance des cuisses qui est la base du saut.

#### **4.5 Pas croisé ou couru**

Le niveau de jeu au volley-ball a beaucoup évolué et place les contreurs en crise de temps. Cela s'explique par les accélérations des passes au niveau des ailes.

C'est ainsi que le pas croisé ou couru est utilisé pour intervenir dans les ailes. Il permet de courir une longue distance en un minimum de temps. La difficulté dans ce type de déplacement réside dans l'enchaînement entre la course, le blocage et la

qualité de l'intervention des bras. Le principe de ce déplacement est le suivant :

- Joueur en face du filet au moment de la passe, bras en l'air semi fléchis, position dynamique des appuis, on débute le déplacement en croisant la jambe opposée, positionnement perpendiculaire au filet, les bras s'abaissent pour faciliter le déplacement et le saut, retourner en face du filet avec blocage de l'appui extérieur.
- L'impulsion est verticale avec mouvement des bras en arc de cercle qui se terminent tendus et parallèle au filet. Mais ce type de déplacement a des inconvénients à savoir
  - ✓ Emporté par son élan, le joueur dépasse la zone du contre (flotte). Dans ce cas le joueur perd en hauteur d'intervention.
  - ✓ Il faut insister sur la qualité du blocage de l'appui extérieur lors du retournement et pour favoriser un placement, faire abstraction du ballon et se focaliser sur l'attaquant et au moment du saut revenir à nouveau sur la balle.

Aux jeux olympiques de Pékin les rôles des contreurs centraux et des contreurs d'ailes se différencient très nettement, entraînant des permutations.

Le contreur central devient l'élément clé du dispositif de défense. Il décide de son intervention au coup par coup après s'être informé de la succession des actions offensives. Son rôle est de fixer le contre de façon à offrir un point de repère au contreur au centre, son déplacement doit être rapide vers le contreur extérieur de façon à être placé dans l'angle de puissance de l'attaquant adverse.

#### **4.6 Déplacement du contreur au centre**

Etant donné que le contreur au centre est le joueur qui effectue le plus de déplacement alors celui-ci doit d'être le plus rapide possible. Pour ce faire, une séquence préétablie de pas est recommandée afin de systématiser ce déplacement ainsi augmenter l'efficacité du contre. Il existe plusieurs façons pour un contreur au centre de se déplacer. Cela varie en fonction de ses qualités physiques et morphologiques, mais principalement en fonction de la vitesse de jeu.

L'élément fondamental dans son déplacement sera donc sa capacité à se déplacer

rapidement jusqu'au contreur extérieur. La vitesse d'exécution dans le volley-ball moderne, nous amène à utiliser une technique de déplacement qui favorise l'élément vitesse.

C'est ainsi qu'il est fortement recommandé de partir sur l'appui le plus éloigné à la direction du déplacement. Dans un déplacement vers le contreur en deux, le contreur au centre devra transférer le poids de son corps sur sa jambe droite de façon à bouger en premier l'appui gauche. Le premier appui « *Gauche* » sera avant tout un appui de blocage ; de même s'il est placé quelque peu clairement au filet dans un but d'engagement et d'équilibre.

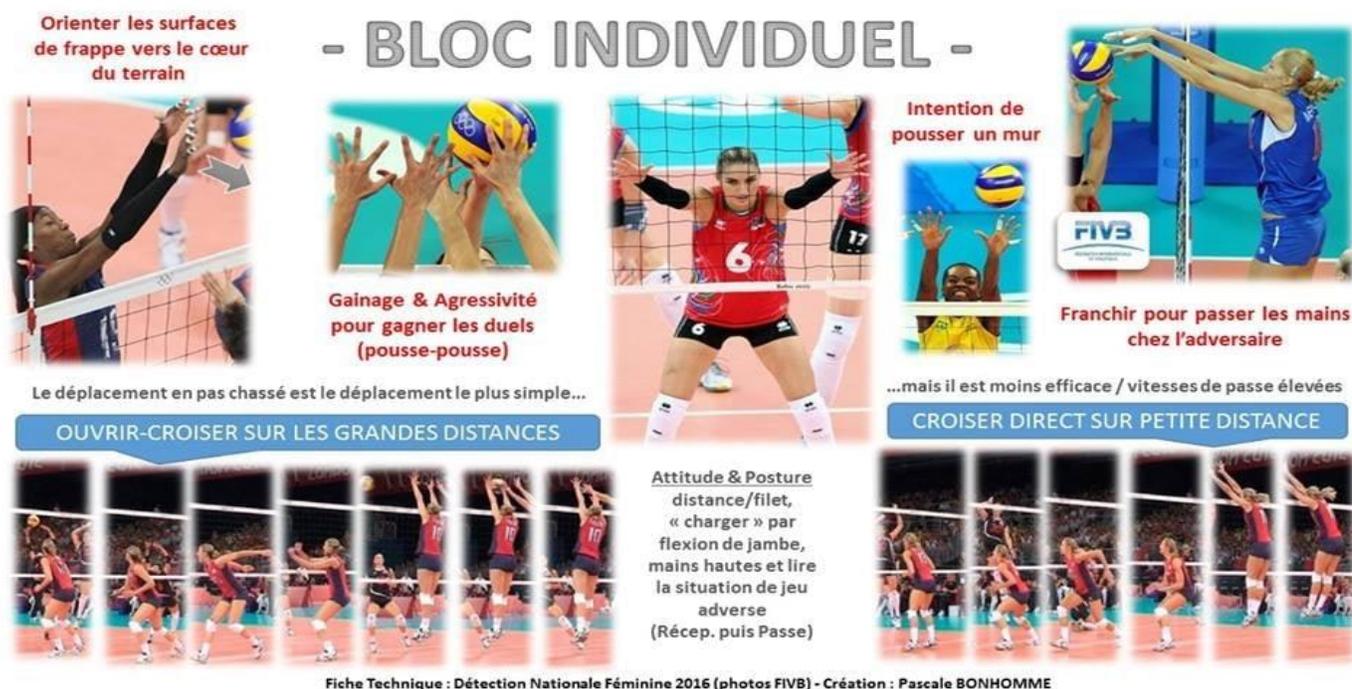
Par contre, lorsque le contreur au centre est appelé à sauter sur une feinte d'attaque au centre, il tombera sur une seule jambe (si c'est l'appui gauche). Ceci lui permettra d'effectuer sa phase de transfert du poids de son corps sur la jambe droite et aussi de placer son appui droit dans la direction du déplacement. Dès que le poids de son corps est rendu au-dessus de la jambe droite, l'appui gauche viendra croiser l'appui droit. Pour après, ce dernier viendra rejoindre l'appui gauche pour compléter la phase de blocage et amorcer le saut de contre.

Lorsque le contreur extérieur est obligé de contrer la balle près de la tige verticale, il devient encore plus important pour le contreur au centre de se déplacer rapidement.

Cependant, le simple déplacement croisé comme vu précédemment n'est pas suffisant. Le contreur au centre utilisera alors un appui de plus pour aller se déplacer à côté du contreur extérieur.

## **5. Type de Block**

### **5.1 Le Block individuel**



**Figure 5 : Block Individuel au volleyball**

Les tactiques sont conçues au plan individuel et collectif. Au plan individuel, selon le type de jeu de l'équipe attaquante, le contre favorisera la zone d'aile en deux si la majorité des attaques adverses est en quatre, en mettant au central et sur le poste deux de contre les meilleurs contreur.

Selon le type d'attaque, le contreur central cherchera à fermer les angles de l'attaquant ou à fermer une zone. Dans tous les cas, outre l'effet d'opposition, le contreur ou le block aura à chercher une zone sur laquelle il centre son contre (zone central du terrain).

Au plan collectif, la tactique comprend la répartition des rôles, qui permet d'envisager une opposition relative à toutes les attaques ou à des types d'attaques bien déterminés pour lesquelles le plan de défense entre contre et défense sera très précisément établi.

- Coordination parfaite entre trois contreurs. Cette tactique de bloqué à trois ne s'applique que lors que :

- La réception de la balle est lointaine.
- La passe est effectuée par un autre joueur
- Des défenseurs avec passeurs qui n'a autres choix que balle haute
  - Le joueur le plus proche monte à la verticale et deux autres se décale vers lui et effectuent un déplacement conjoint.

## **5.2 Block collective**

La tactique collective, comme son nom l'indique va impliquer plusieurs joueurs. En matière de contre, c'est l'une des tactiques les plus utilisées grâce à son efficacité. Ici les contreurs tout en repérant la balle devraient être capable de garder l'attaquant dans leurs champs de vision afin de pouvoir être aussi efficace sur une passe rapide que sur une passe moyenne ou haute.

Cela demande une forte présence des contreurs afin de pouvoir déterminer la trajectoire de la passe d'attaque, plus rapidement ils peuvent porter leur attention sur l'attaquant.

En fonction de la vitesse et de la trajectoire de la passe, on utilise le pas latéral, croisé ou couru. C'est ce qui nous amène à examiner les variables suivantes :

- Contre en réaction : est né par nécessité tactique et l'option est de ne pas s'investir sur l'attaquant pour pouvoir intervenir plus efficacement sur le deuxième temps
- Le rôle du contreur
- Ailier est déterminé par le type de balle rapide aussi par la zone où se trouve le passeur
- L'objectif de cette technique est d'être réactif sur des balles rapides et ralentir le ballon.
- L'objectif tactique est de mettre au moins un double contre sur le deuxième temps. En fonction de la course d'élan et de la position de la balle, le contreur doit fixer la position du contre (ne pas flotter) et le central cherche

l'homogénéité du contre. Avec sa main intérieure, il ferme le milieu du contre et sa main extérieure vient fermer la diagonale.

- Contre à trois : technique très efficace si elle est bien maîtrisée.

De par leurs pénétrations moins importantes, les femmes rencontreront quelques difficultés à contrer à trois, la tâche de la défense basse étant alors plus ardues.

Lorsqu'un des attaquants passe largement au-dessus du contre, il faudra écarter la stratégie du contre à trois. De même lorsque le passeur est à l'arrière dans une formation en 5.1.

En effet, dans ce genre de situation, l'adversaire pourra volontairement diriger une attaque sur le passeur, une attaque feintée ou contactée, obligeant ainsi le joueur complet ou un autre joueur à faire la passe, en règle générale haute extérieure.

Le contre à trois peut se situer à n'importe quel emplacement du filet. Dans la mesure où les joueurs disposent d'assez de temps, le mécanisme d'assemblage du contre est relativement simple. Les contres à trois seront parfaitement coordonnés avec la défense basse au risque de créer derrière le contre des trois dont l'attaquant adverse profitera évidemment.

L'équipe au contre tiendra compte des passeurs avant adverses qui s'avèrent souvent très efficaces en attaque ou en feinte. Les contreurs ne négligeront pas non plus l'éventualité d'une attaque de l'arrière. On retiendra qu'en règle générale, les formations de contre à trois joueurs sont excessivement risquées dans la mesure où l'adversaire peut attaquer correctement de l'arrière.

### **5.3 Le contre à deux**



**Figure 6 : le Block Collectif à 2 au Volleyball**

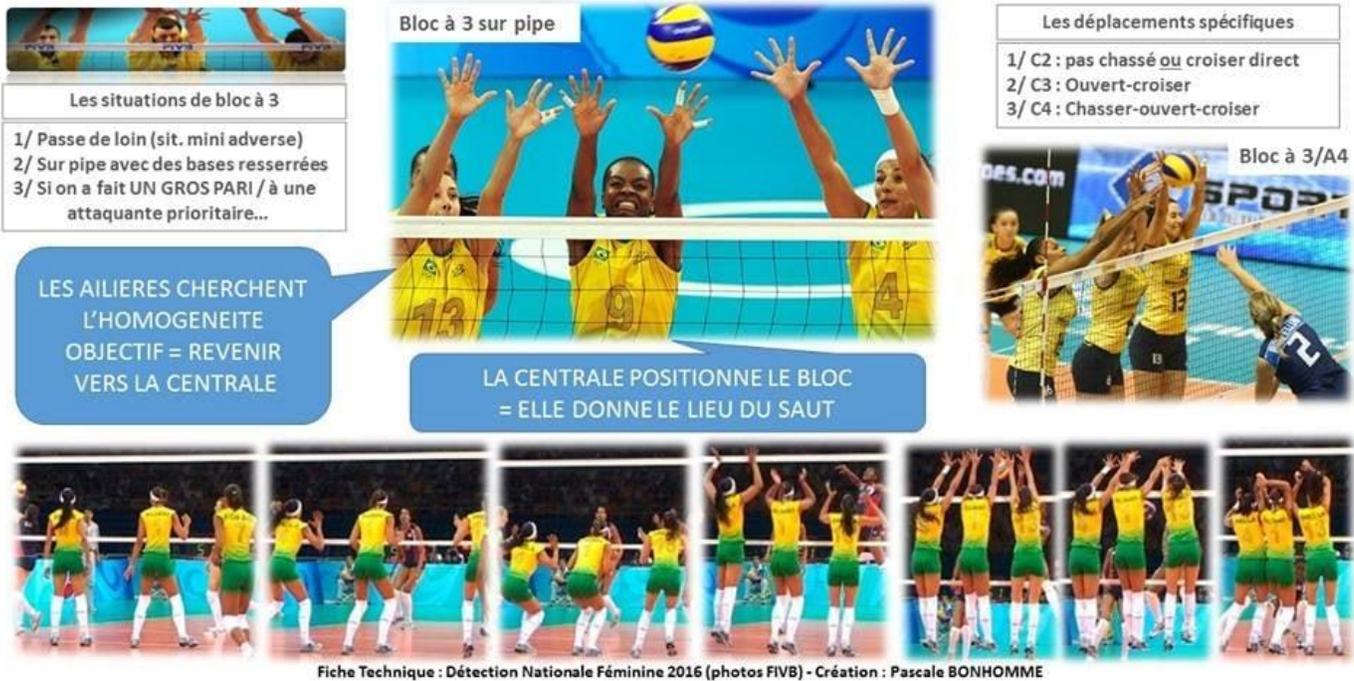
En principe une équipe opposera un contre à deux joueurs face à un attaquant. Ce contre à deux se met en place tout au long du filet. Que l'attaque arrive à gauche ou à droite, le contreur central rejoindra l'un des contreurs extérieurs.

Dans ce cas, le contreur extérieur est responsable de la position du contre tandis que le contreur central vient fermer. Si le contre se forme au centre du terrain les rôles sont alors inversés.

Maintenant, sur des échanges très rapides, le contreur central sera parfois en retard. C'est dans le cas du contreur extérieur le plus proche de l'attaque du smacheur adverse. Quel que soit la situation de contre, les deux joueurs d'un contre à deux sauteront verticalement en évitant tous mouvements latéraux.

## **5.4 Le contre à Trois**

# - BLOC COLLECTIF A 3 -



**Figure 7 : Le Block Collectif à 3 au volleyball**

Comme l'attaque a pris le dessus sur la défense, les hommes devraient s'efforcer de contrer à trois le plus souvent possible pour maintenir l'équilibre entre l'attaque et la défense.

Les femmes en revanche utiliseront cette stratégie pour surprendre l'adversaire. Le contre à trois oblige la défense basse à couvrir une surface bien plus étendue. Au lieu de deux contreurs et quatre défenseurs habituels, on aura trois contreurs et seulement trois défenseurs pour rattraper les feintes, les attaques contrôlées, balles touchées au centre et attaque puissante.

Maintenant quelques soient les choix adoptés, le contre est amené à faire la pression sur l'attaquant par une présence près du ballon pour lui limiter les angles d'attaques.

# Chapitre II:

## Les études précédentes

## **Le volley-ball et comparaison des trois sports**

En volleyball, il n'y a pas de contact entre adversaires (sauf fautes). Les blessures de surcharge sont très fréquentes et impliquent souvent l'articulation du genou (genou du sauteur), les épaules (blessures au brassard) ou la colonne vertébrale (spondylolyse). Les entorses de la cheville sont le traumatisme le plus courant, survenant principalement pendant la phase d'attaque et en position de défense au filet. Parmi les trois sports olympiques de balle en salle, c'est le volleyball qui produit le moins de blessures graves en raison de l'absence de contact entre adversaires. La prévalence des traumatismes est principalement observée lors des jeux et lorsque la surface de jeu est inappropriée.

## **Comparaison entre une approche techniciste et une approche par la tactique au volleyball**

La présence importante des jeux sportifs collectifs (JSC) au sein des gymnases vaudois fait naître des questions quant à l'approche à privilégier par les enseignants pour enseigner ces jeux. Alors que l'approche technicité a été omniprésente jusqu'aux années 60, d'autres approches basées sur la tactique ont émergé récemment. Ce travail présente une synthèse de la littérature au sujet de ces deux approches des jeux collectifs et propose une méthodologie d'expérimentation afin de comparer les résultats de l'apprentissage, d'un côté avec un enseignement basé sur la technique, et de l'autre côté avec un enseignement basé sur la tactique. La méthodologie présente un cycle d'enseignement de cinq séances de deux périodes d'enseignement du volley dans une classe d'un gymnase vaudois. L'évaluation se fait à l'aide de l'échelle GPAI, développée afin de mesurer les comportements dans le jeu qui démontrent la compréhension tactique, ainsi que la capacité du joueur à résoudre des problèmes en sélectionnant et en appliquant les gestes appropriés. Nos hypothèses prévoient une différence visible en termes d'implication et d'apprentissage de la part des élèves, avec de meilleurs résultats pour les classes ayant appris grâce à une démarche basée sur la tactique. En effet, l'apprentissage sur les décisions

## **Psychologie du sport et de l'exercice**

Le but de cette enquête était de tester les associations entre la satisfaction des besoins psychologiques de base et deux dimensions du bien-être psychologique en utilisant (a) un

modèle additif et (b) un modèle équilibré.

#### Méthodes

Les joueurs de volleyball collégial (N = 219; nfemales = 127) ont complété une batterie d'instruments d'auto-évaluation.

#### Résultats

Alignés sur la théorie des besoins psychologiques de base (Deci et Ryan, 2002) et les hypothèses d'étude (Sheldon et Niemiec, 2006), les résultats ont démontré que la satisfaction des besoins psychologiques de base était associée au bien-être psychologique dans le contexte du volleyball ( $R^2_{adj}$  variait de 0,20 à 0,35). La satisfaction équilibrée des besoins psychologiques était généralement prédictive, quoique minime, des indices de bien-être au-delà des contributions apportées par la perception de la compétence, de l'autonomie et de la relation.

#### Conclusions

Cette enquête met en évidence la nécessité d'une étude plus approfondie de la BPNT dans le domaine du sport, y compris des évaluations de la satisfaction des besoins équilibrée sur les marqueurs du bien-être.

### **Etude du management de la performance d'une équipe de volleyball de haut niveau par l'outil statistique**

On ressort confiant et rassuré d'un travail comme celui-là. Au contact de ces entraîneurs d'expérience internationale, on se rend compte que les statistiques et la technologie jouent aujourd'hui un rôle déterminant dans l'optimisation de la performance d'une équipe de volleyball de haut niveau.

L'ensemble des sports collectifs est touché par ce phénomène. Toutefois, les données chiffrées ne sont pas l'unique caractéristique du sport de performance.

Les entraîneurs reconnaissent que l'homme garde un place centrale, essentielle dans la réussite sportive d'une équipe. Les statistiques ne sont qu'un support pour l'entraîneur et les joueurs. C'est un « outil » supplémentaire qui aide l'entraîneur, les assistants, les joueurs à mieux se connaître. Cette meilleure connaissance de soi-même, cette plate-forme d'équilibre leur permettra alors de se concentrer sur le jeu de leurs adversaires. Dans ce contexte, l'être humain reste celui qui prend la décision finale, qui fait le « juste » choix, la différence.

Tout le monde sait que sous pression, dans les moments décisifs d'une rencontre, Osmany

Juantorena recevra la balle de match en volleyball, Lebron

James devra réussir le panier à trois points en basketball, Cristiano Ronaldo ne devra pas manquer le pénalty décisif. Dans ces moments, le joueur est seul, face à lui-même. Les statistiques le soutiennent sans doute sur les plans émotionnel et mental, pour l'aider à se concentrer sur la tâche à accomplir, sur la gestion de son énergie ou encore sur le bon choix technico-tactique à prendre. Mais le geste accompli sera toujours unique et imprévisible. Le haut niveau appartient aussi à la créativité et à l'unicité. Le sport ne s'écrit pas seulement par les statistiques. La magie du sport réside aussi dans la capacité qu'ont ces grands champions à toujours surprendre, à réinventer leur sport, à créer la surprise pour mener leur équipe à la victoire. La technologie n'est là que pour aider ces magiciens à se sublimer encore plus, à générer une différence et à continuer à nous faire rêver. Magie du jeu, magie du volleyball... Il faut laisser le jeu dans le sport en donnant à l'homme la place la plus importante. Le « technosport » ne doit pas remplacer le sport. Pour que résonne en nous aujourd'hui et demain ce que Montherland (1924/1954) a appelé « la musique du sport »

### **Techniques de saut par blocs statiques en volleyball: positions de départ verticales ou accroupies**

Amasay, T. Techniques de saut en bloc statique au volleyball: positions de départ debout ou accroupies. J Strength Cond Res 22: 1242-1248, 2008-La différence de hauteur de saut maximale entre le saut de bloc statique à partir d'une position verticale (BJ debout) et le saut de bloc statique à partir d'une position accroupie (squat BJ) a été déterminée en 10 division II joueuses de volleyball collégiales. La différence de temps de décollage pour le saut de bloc rapide, à un point constant au-dessus du filet, entre les BJ debout et les BJ squat a également été déterminée. Une plaque de force AMTI et une caméra vidéo (60 Hz) ont été utilisées pour collecter les données. Chaque sujet a réalisé trois BJ verticaux maximaux et trois BJ squat maximal, et cinq BJ verticaux rapides et cinq BJ squat rapide, au hasard. Le saut le plus élevé pour les BJ verticales maximales et les BJ squat, et le saut le plus rapide pour les BJ verticaux rapides et les BJ squat ont été enregistrés. Il y avait une différence significative ( $p < 0,03$ ) entre les BJ verticaux maximaux et les BJ accroupis dans le saut en hauteur; le montant maximal BJ (33,2 cm) était plus élevé de 1,2 cm. Aucune différence significative ( $p > 0,5$ ) n'a été trouvée pour le temps de décollage le plus rapide (environ 0,7 s) entre les BJ verticaux rapides et les

BJ squat. Ces résultats suggèrent que les joueuses de volley-ball universitaires peuvent sauter plus haut depuis la position verticale, par rapport à la position accroupie. Ils peuvent décoller à la même position de blocage aussi rapidement depuis la position de départ debout ou accroupie. Ces données peuvent suggérer que les entraîneurs de conditionnement devraient identifier la position de BJ préférée de leurs joueurs et incorporer un programme d'entraînement spécifique pour améliorer la puissance des joueurs. En outre, les entraîneurs peuvent avoir besoin d'incorporer des exercices d'endurance accroupis plus spécifiques.

### **Efficacité de la glissade et des étapes croisées dans le blocage du volleyball - Une analyse temporelle**

Trois techniques initiales pour se déplacer latéralement sont couramment utilisées par les bloqueurs intermédiaires en volleyball. Ces trois méthodes sont (1) l'étape de glissement, (2) l'étape de croisement et (3) l'étape de croisement de jab. Le but de la présente enquête était d'étudier la relation entre les trois techniques de l'étape initiale et certaines variables de temps impliquées dans l'action de saut et de blocage. Quatre mesures de critères ont été extraites de séquences de films (100 images / s) à l'aide de techniques de collecte de données cinématographiques. Six joueurs de volleyball qualifiés ont été utilisés comme sujets (3 hommes et 3 femmes). Un plan factoriel fractionné  $3$  (méthode par étapes)  $\times 2$  (direction de la réponse)  $\times 2$  (sexe), avec des mesures répétées de la méthode et de la direction, a été utilisé pour analyser les mesures des critères. Les résultats de l'analyse ont révélé une relation claire entre la méthode par étapes et trois des variables de temps étudiées. Plus précisément, les étapes de croisement (et en particulier le croisement de jab) ont été observées comme étant supérieures à l'étape de glissement en termes de déplacement rapide du corps de l'athlète du sol et en position de blocage. Bien que des enquêtes antérieures aient démontré que le pas de glissement était supérieur en termes de passage d'une position de blocage intermédiaire à un tapis de commutation au sol (cible stationnaire), il semble clair d'après la présente enquête que le croisement de jab est supérieur en termes de saut et de blocage réels. Efficacité.

# Chapitre IV :

## Discussions et propositions

Nous réservons ce chapitre à la discussion des différents facteurs que nous avons étudiés en nous aidant plus particulièrement sur les résultats de nos observations. Par la suite nous essayerons de faire des propositions concrètes qui auront pour but d'aider les entraîneurs à revoir certains aspects dans leurs méthodes d'entraînement qui le plus souvent laissent apparaître des insuffisances fondamentales pour une bonne pratique du volley-ball.

## **1. Discussion**

Le volley-ball est un sport où les actions sont vives et intenses. Sur ce, nous dirons tout d'abord que le rapport entre l'attaque et la défense se manifeste par une organisation objective, car nous nous retrouvons devant des situations d'urgence, où le temps de la réflexion nous mène à la déroute. Que cela soit en défense ou en attaque, l'organisation doit se faire par rapport à la situation que l'on trouve devant nous. Nos observations nous ont montré une certaine insuffisance dans la pratique du volley-ball en Algérie surtout au niveau du contre qui nous intéresse réellement.

Au contre : c'est contrer une balle puissante, un lob, une balle rapide et enfin une balle tendue à l'aile. Ces situations nécessitent aussi des réactions, ou des mouvements d'urgences dont les principaux sont :

- La lecture de la passe
- L'anticipation
- La course d'élan de l'attaque
- La nature de la réception
- L'orientation du bras de l'attaquant

Ce sont là des éclaircissements pour un bon accomplissement du geste de contre au volley-ball.

La qualité et la quantité du contre dans les matchs qu'on n'a eu à observer constituent un des problèmes pendant les rencontres. Cela s'explique par une mauvaise prise d'information par rapport à la tendance du passeur et aussi par la qualité du service qui permet à l'équipe adverse d'avoir beaucoup plus de possibilités offensives.

Nous avons noté lors de nos observations que l'équipe du NCB a beaucoup misées sur des combinaisons, ce qui explique qu'elle arrive toujours à prendre à défaut les autres équipes.

Par contre nous avons vu cet aspect au niveau de la rencontre NCB/MBB où nous avons assisté à une très belle série de de service.

La qualité, c'est un ensemble qui part de la réception de service à la passe en terminant par l'attaque. C'est ce circuit qui faisait défaut le plus souvent. Que cela soit au contre où en défense, l'anticipation et la lecture de jeu sont primordiales.

Le côté quantitatif aussi ne se faisait pas remarquer pendant les matchs parce que le circuit qualitatif ne se répétait pas souvent, ceci étant particulièrement déterminant au niveau de l'exécution d'un contre efficace.

Si les équipes du championnat algérien veulent parvenir à un niveau de performance satisfaisant, il faudrait qu'elles puissent augmenter la qualité et la quantité d'entraînement tout en veillant à favoriser un bon équilibre entre les exercices spécifiques du contre et ceux de la réception. Le deuxième fait noté lors de ces rencontres, est la circulation tactique des joueurs au contre.

Nous avons eu de belles séquences de circulation du côté de l'équipe NCB du fait de leur qualité de service qui déséquilibrait l'offensive adverse. Le MBB était l'équipe qui nous montrait le mieux une bonne circulation.

D'autre part, à l'entraînement, l'accent doit être mis sur l'aspect tactique dans la circulation des joueurs surtout dans la relation entre le contre et la défense arrière. Nous avons pu noter lors des rencontres que beaucoup de balles touchant le contre ont pu tomber du côté de l'équipe de l'EOK qui a montré sa fébrilité dans la relation contre-défense.

Par contre, on a noté que NCB a beaucoup ramassé des balles renvoyées du contre.

Il est primordial pour chaque joueur au contre de s'informer sur la trajectoire de la passe, sur la nature de la réception, sur la course d'élan de l'attaque, sur ses attitudes corporelles, son genre d'attaque et les directions de ces attaques. De telles informations permettent de créer les meilleures conditions de contre et aussi de pouvoir contrer en surpassement si l'équipe adverse joue des attaques en croix ou sur combinaisons.

Ces facteurs constatés expliquent cette déficience de la mobilité, le défaut d'anticipation et le mauvais placement du contre face aux attaquants.

Tous les joueurs doivent se comprendre et se synchroniser, car il s'agit d'une organisation interdépendante où la petite faille peut coûter chère à une équipe.

Nous arrivons ainsi à notre dernier facteur qui concerne l'état psychologie des joueurs au contre.

Lors des 5 rencontres observées, nous avons noté des problèmes de volonté, de confiance en soi, de concentration et de détermination. Cela a des répercussions sur leur rendement au niveau du contre qui nous intéresse plus particulièrement.

La moitié des joueurs observés montre une certaine crainte à entrer en contact avec le ballon au moment du contre. Cet état d'esprit ne peut que porter préjudice aux joueurs quand on sait que le volley-ball est un sport où il n'est pas permis de se relâcher et de stopper le jeu, ce qui réduit au minimum les temps de réflexion.

C'est ainsi qu'un joueur qui doit contrôler ses émotions et ses réactions durant la compétition, ne peut qu'être handicapé par le fait d'être saisi de peur lors d'une action de contre qui l'obligerait à entrer en contact avec le ballon au moment de

l'attaque. On constate d'ailleurs que dans la partie majeure de ces actions, le joueur préfère laisser la balle plutôt que risquer de se blesser en tentant de contrer.

Il convient quand même de préciser que certains joueurs ont une motivation réelle de bien faire mais ils sont souvent battus devant la difficulté de la tâche, qui peut se justifier par un entraînement inadapté aux conditions de jeu. Le plus important pour le joueur qui contre c'est de savoir lire les tendances du passeur et de l'attaquant et aussi il faut être psychologiquement prêt pour pouvoir intervenir efficacement au contre.

Ainsi, l'entraîneur doit préparer psychologiquement ses joueurs à intégrer ces facteurs dans leur esprit et à les adapter au jeu pendant les entraînements.

A la lumière de ces commentaires concernant l'ensemble des facteurs qui composent notre étude, nous allons à présent essayer de proposer des solutions que nous jugeons adéquates pour un meilleur rendement et une belle opposition entre l'attaque et le contre pendant les matchs de volley-ball dans le championnat algériens.

## **2. Propositions**

Notre étude spécifique qui a fait ressortir trois (3) facteurs influençant la qualité du contre, nous amène à présent à faire des propositions pour une meilleure exécution du contre.

### **Proposition 1**

Nous préconisons que les entraîneurs mettent l'accent pendant les séances d'entraînement sur les qualités techniques et tactiques, surtout sur l'adaptation individuelle et collective qui est sans aucun doute la plus importante. Cette adaptation basée sur une prise d'informations pertinentes chez l'adversaire, devient prioritaire pour une intervention efficace du contreur.

L'entraîneur doit beaucoup insister sur le contre et son complément la défense, parce que comme on dit au volley-ball : tout le monde sait attaquer. Donc l'équipe qui défend mieux prend le dessus. Il faut aussi multiplier à l'entraînement les différentes situations dans le jeu. Celles-ci doivent se respecter pour permettre aux joueurs

d'avoir un rythme acceptable par rapport au championnat.

## **Proposition 2**

Tout d'abord, nous pensons que les entraîneurs doivent avoir des connaissances dans les sciences connexes (psychologie, sociologie etc.). Qui servent à mieux connaître leurs joueurs et pouvoir les motiver.

L'entraîneur doit exiger à ce que chaque joueur ait une fiche technique, savoir dans quel quartier habitent ses joueurs et aussi savoir leurs conditions de vie.

De ce fait, il peut les pousser vers des situations extrêmes. Vers le dépassement de la douleur et vers la confiance en soi. Et cela se travaille lors des séances d'entraînements.

La prise en main de l'équipe depuis les entraînements, pendant le match et même après est très importante, en passant par la gestion du groupe et celle de chaque joueur. Ainsi à l'entraînement il doit tout faire pour mettre en dualité ses joueurs et les mettre dans des situations de compétitions.

Enfin, il faut qu'il insiste sur la précision et la force au service pour pouvoir déstabiliser l'offensive adverse.

## **Proposition 3**

En ce qui concerne la circulation tactique qui représente l'un des atouts majeurs dans l'exécution du contre. L'entraîneur doit travailler de telle sorte qu'il y' ait une parfaite harmonie entre le contre et la défense arrière.

Enfin, nous aimerions que l'entraîneur insiste sur la prise d'information par rapport aux tendances du passeur. Car le contreur tout en repérant la balle devrait être capable de garder l'attaquant dans son champ de vision afin de pouvoir être aussi efficace sur une passe rapide que sur une passe moyenne ou haute. Il est à noter que plus rapidement le contreur peut déterminer la trajectoire de la passe d'attaque, plus rapidement il peut porter son attention sur l'attaquant.

## **Conclusion**

L'objectif de notre étude était d'étudier les facteurs influençant la qualité du contre des joueurs de volley – Ball en Algérie. Pour ce faire, nous avons choisi comme unité de mesure l'observation des matchs proposés dans le championnat de première division. En effet, il s'agissait pour nous d'analyser ces facteurs qui influent aussi sur la qualité du rapport de force entre l'attaque et la défense.

Les raisons qui nous avaient poussées à faire un travail sur ce thème sont : la prédominance de l'attaque par rapport à la défense ; cela est lié au faible niveau de défense des équipes, par le manque de maîtrise technique du contre qui est aussi à l'origine de nombreuses fautes de filet des joueurs.

Après ce bref résumé, nous pouvons dire que cette étude nous a édifiés sur un certain nombre de faits que nous avons vu de manière objective, à savoir le niveau de jeu des équipes évoluant dans le championnat est très moyen. Ce qui explique la supériorité de l'attaque dans les rapports de force. Nous avons aussi beaucoup noté des failles dans l'organisation défensive des équipes. Cela est aussi lié à la nature de nos terrains.

En effet, notre étude nous a permis de déterminer trois (3) facteurs qui influencent le bon déroulement du contre, à savoir la qualité et le volume d'entraînement que nous jugeons d'ailleurs insuffisants, un état psychologique chez les joueurs qui est le facteur le plus important et en fin un grand problème de circulation et de placement des joueurs en situation de contre et ou en défense.

Cette énumération indique clairement qu'il serait bon pour nos équipes de donner une grande importance à certains aspects du jeu à savoir le service,

le contre et la défense qui sont les fondamentaux les plus importants pour parvenir à un jeu beaucoup plus équilibré techniquement et tactiquement.

Cette étude de recherche nous a permis de prendre connaissance des nouvelles règles sur les comportements techniques et tactiques du volley-ball algérien et favoriser une nouvelle mentalité.

En outre, offrir à tous les pratiquants et encadreurs de cette discipline les motivations nécessaires et suffisantes pour une pratique de masse mais aussi une pratique d'élite du volley-ball. Il est évident qu'en comblant le fossé entre l'attaque et la défense que l'on tendra vers un volley-ball beaucoup plus attrayant tel que préconisé par la FIVB à travers le slogan « *Keep the ball flying* »

## **Bibliographie**

### **Livre :**

1. BERJAUD. P, Le contre stage niveau IV, Montréal : FVBQ. 1981
2. Cahier de l'entraîneur I (FVBQ), publié par l'association de volley- ball, 1976.
3. Cours tronc commun 3ème année, dispensé par M. SEYE, INSEPS 2008-2009
4. DUGRAND Marcel « Libres propos sur le football » bordeaux, Du Grand, 1973
5. RIVET .D, Révision des savoirs faire moniteurs : le contre stage Niveau III. Montréal, 1980.
6. SELINGER. A, Power volley-ball, éd : 23 rue de l'Ecole de Médecine -75006 Paris en 1992. P. 187 – 206
7. World league 2007.

### **Mémoire :**

1. Mémoire de SEYE Amadou Anna, « Etude systématique des facteurs influençant la qualité de la défense basse au volley-ball », 1989

### **2. Journal de Traumatologie du Sport**

Volume 34, Issue 4, Décembre 2017, Pages 217-222

### **3. Juillerat, Anaëlle ; Roduit, Boris ; Fuchslocher, Jörg (Dir.)**

Mémoire de Master Advanced Studies (MAS) : Haute école pédagogique du canton de Vaud, 2016 ; mp6637

4. Volume 12, Issue 5, September 2011, Pages 533-539

5. Mémoire en Sciences du sport

Présenté par Monsieur Julien Carrel

Sous la direction de Monsieur Denis Hauw

Expert : Monsieur Grégoire Millet

6. Author Information

Journal of Strength and Conditioning Research: July 2008 - Volume 22 -

Issue 4 - p 1242-1248 doi: 10.1519

7. Richard H. Cox, Larry Noble & Robert E. Johnson

Pages 101-107 | Accepted 24 Nov 1981, Published online: 08 Feb 2013

**Sites consultés :**

1. [www.fivb.com](http://www.fivb.com)

ANNEXES

Tableau : Action de contre

Rencontre :

Score :

.....

Lieu : ..... Nom de l'observateur : .....

Valeur de l'échelle	1 <sup>er</sup> Set	2 <sup>ème</sup> Set	3 <sup>ème</sup> Set	4 <sup>ème</sup> Set	5 <sup>ème</sup> Set
0					
1					
2					
3					
4					
Total					

**Légende :**

- **Contre gagnant**
- **Adversaire ne peut pas contre attaquer**
- **La balle revient dans le camp de l'attaquant et peut être réattaquée.**
- **Contre perdant (bloc – out, ...), faute filet.**
- **Contre touche et gêne la défense**