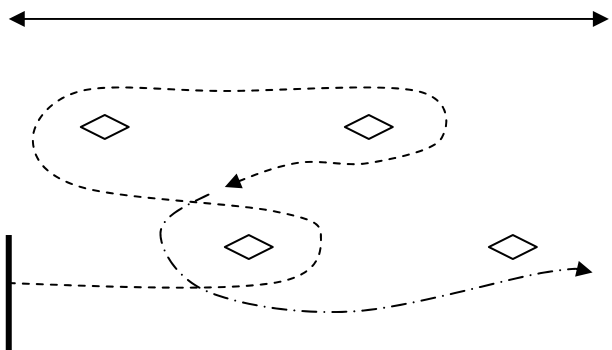


# CIRCUIT Vitesse

## Avant / arrière

1

6 - 9 m



Consignes :

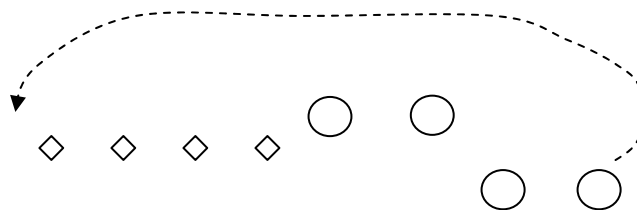
1. Aller le plus vite possible
2. Revenir en marchant
3. recommencer si temps disponible

## Bondissement

2

2 pieds

1 pied

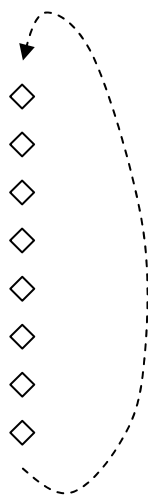


Consignes :

1. Temps de contact court
2. S'aider des bras

## Déplacement (skipping)

3



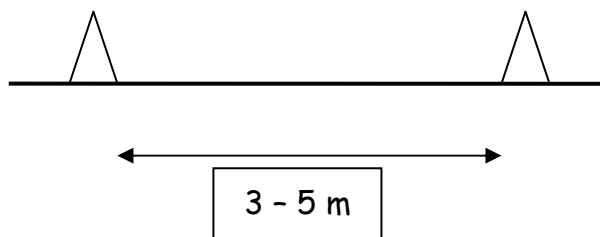
Consignes :

1. Course un appui entre chaque plot
2. Variantes : en rattrapé, de côté, en pas croisé.

## Déplacements latéraux

4

3 - 5 m



Consignes :

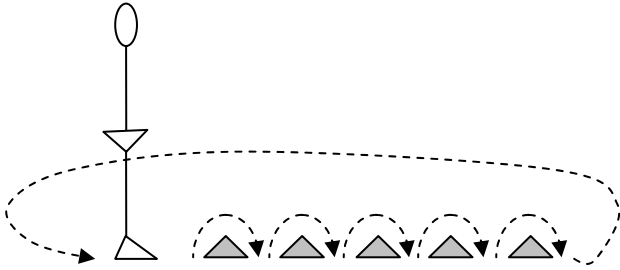
1. faire le maximum d'aller - retour
2. Toucher le plot en fléchissant les jambes (**pas le tronc**).

W = 10 s (maxi) / doubler le temps de récupération (R = 2W)

## CIRCUIT COORDINATION SAUT (SPECIFIQUE)

### BONDISSEMENTS

1

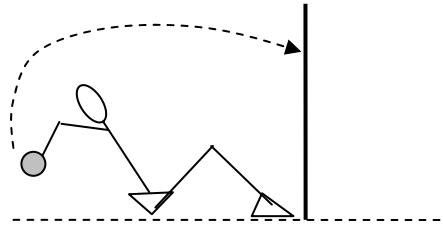


Consignes :

1. temps de contact court
2. jambes tendues
3. s'aider des bras

### MEDECIN-BALL (1 à 2 Kg)

2

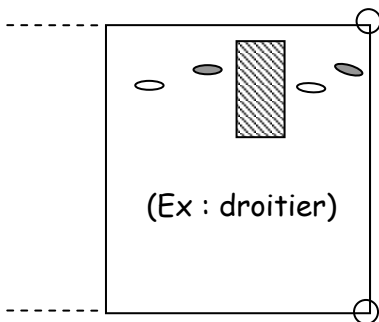


Consignes :

1. Lancer des 2 bras contre 1 mur.
2. Aller chercher loin derrière
3. Pas d'arrêt derrière

### SAUT DE SMASH

3

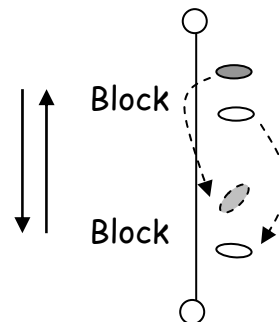


Consignes :

1. Respecter l'ordre des appuis
2. Accélérer les 2 derniers appuis
3. Impulsion bras

### DEPLACEMENT BLOCK (pas croisés)

4



Consignes :

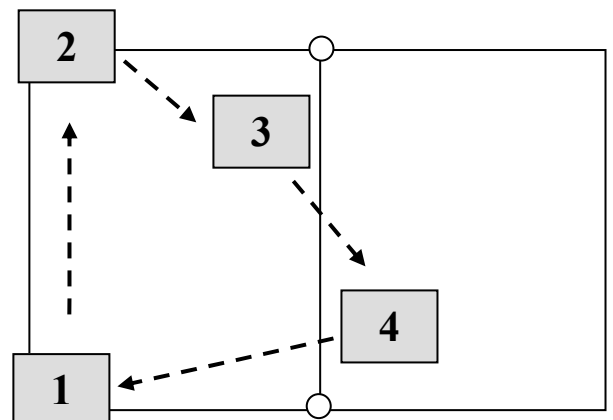
1. Respecter les appuis
2. Sauter droit
3. Franchir les mains

### ORGANISATION :

- Groupe : 2 ou 3 joueurs
- Ordre des ateliers : de 1 à 4
- Temps de travail (W) : de 10 à 15 secondes
- Temps de récupération (R) : 2x (W)  
ou égal (si bien entraîné)
- Nombre de tours : 4

Exemple : 15 s (W) 15 s (R)

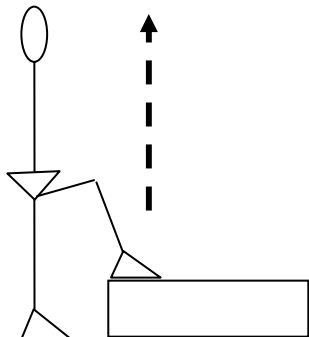
Temps total : 8 minutes



## CIRCUIT RENFORCEMENT GENERAL

### FENTES (cuisses)

1

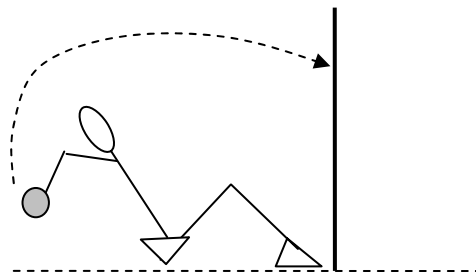


Consignes :

1. Alternier D / G
2. Finir debout sur le plinth
3. Décoller le talon

### MEDECIN-BALL 1 à 2 Kg (bras)

2

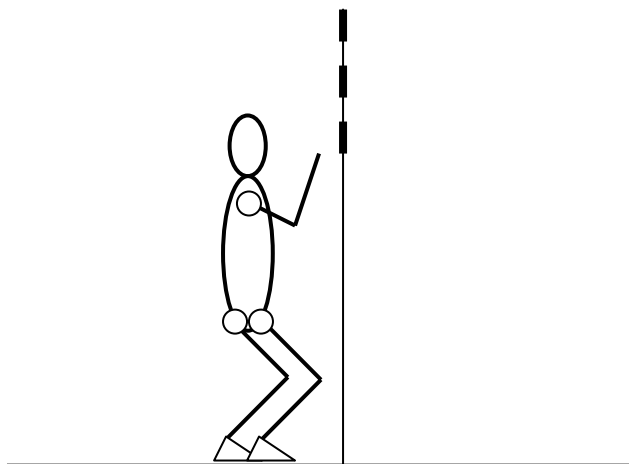


Consignes :

1. Lancer des 2 bras contre 1 mur.
2. Aller chercher loin derrière
3. Pas d'arrêt derrière

### SAUT DE BLOCK (cuisses)

3

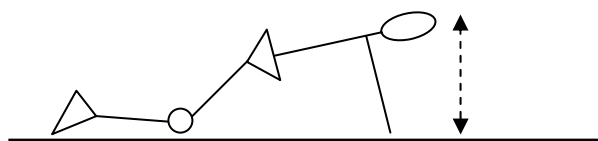


Consignes :

1. Exagérer la descente (genoux 130°)
2. Les mains suivent le filet
3. Franchir les mains de l'autre côté du filet.

### POMPES (bras)

4



Consignes :

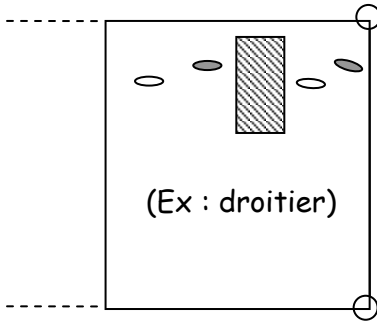
1. Toucher le sol avec la poitrine
2. Ne pas cambrer le dos

Travail des groupes musculaires en alternance (respecter l'ordre)

## CIRCUIT COORDINATION

### SAUT DE SMASH

1

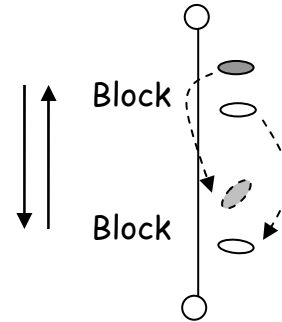


Consignes :

4. Respecter l'ordre des appuis
5. Accélérer les 2 derniers appuis
6. Impulsion bras

### DEPLACEMENT BLOCK (pas croisés)

2



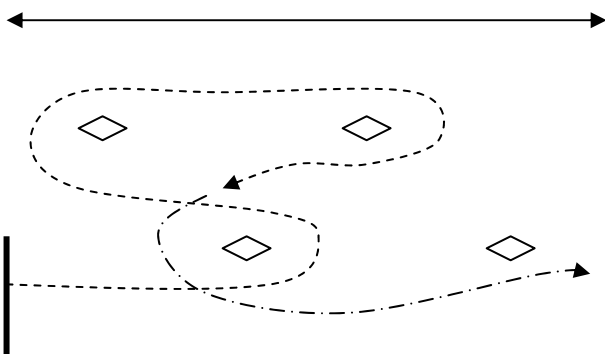
Consignes :

1. Respecter les appuis
2. Sauter droit
3. Franchir les mains

### Avant / arrière

4

6 - 9 m

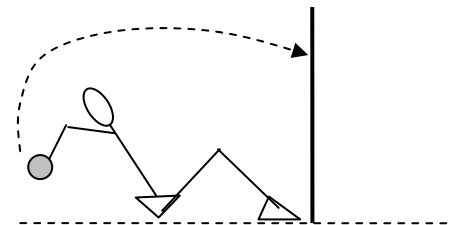


Consignes :

4. Aller le plus vite possible
5. Revenir en marchant
6. recommencer si temps disponible

### MEDECIN-BALL (1 à 2 Kg)

3



Consignes :

4. Lancer des 2 bras contre 1 mur.
5. Aller chercher loin derrière
6. Pas d'arrêt derrière

## PRINCIPES DE BASE POUR LE PHYSIQUE

### 1. S'adapter au public

- Physique en fonction de la motivation
- Le physique doit aider à progresser.
- Ne pas obliger si le joueur ne veut pas
- Proposer une version ludique du physique (avec ballon, actions de VB...)
- Gestion de l'hétérogénéité (individualiser)

### 2. Gestion de W / I / R

- W = temps de travail
- I = intensité de l'effort
- R = temps de récupération
- + I est grand + W diminue
- R dépend des capacités des joueurs

### 3. Indice permettant d'évaluer I

- Transpiration
- Rougeur
- Rythme cardiaque

### 4. Type d'exercices physiques

- Spécifique (actions de VB, ex : série d'attaques)
- Généraux (exercices décontextualisés, ex : pompes)

Une séance/sem : le physique sans ballon ne doit pas excéder 10 minutes.  
Si physique sans ballon : faire échauffement avec ballon

### 5. Organisation

- Circuit par ateliers (rotation)
- Circuit posté (rotation après n séries)
- Travail par série (enchaîner passe + flexion de jambes 10 répétitions, 4 fois).

*Ce document a été réalisé pour un entraîneur du club de Privas (sur demande) pour des minimes filles d'un niveau débrouillé voire confirmée (plusieurs en stage CDE voire CRE pour 2 d'entre elles). Il devait répondre à la question : que puis faire pour travailler la détente au sein de mon groupe ?*

*Conditions : 1 entraînement / semaine (1H30)*

*Réponse : dans ce contexte, l'amélioration de la détente passe principalement par un progrès technique (amélioration de la coordination entre les segments).*