

# Volleyball assis – petits terrains

*Activité*

**Ressource:** Le jeu pour tous

**Cycle(s):** Intermédiaire Supérieur

**Lieux :** gymnase, salle polyvalente

## Survol de l'activité

Cette activité peut être mise en place rapidement et requiert peu de matériel. Elle peut être adaptée selon le nombre de participants et le temps disponible. Les participants apprennent et s'entraînent, avec un autre groupe, à envoyer et recevoir un ballon par dessus un filet le plus de fois possible. Elle est conçue pour maximiser la participation et l'inclusion de tous dans un milieu à la fois accueillant et amusant, pour que tous se sentent valorisés, et pour inciter leur participation au meilleur de leurs capacités.

## Éléments à prendre en compte

- Intégrez certaines (ou l'ensemble) des variantes énumérées dans la section « Variantes » lors de la planification de l'activité. Ainsi, il sera possible de mieux satisfaire aux besoins et aux champs d'intérêt des participants lors du jeu tout en maximisant le plaisir, l'inclusion et la participation de tous.
- Accordez une plus grande place aux perspectives et aux choix des participants et interrompez l'activité périodiquement pour leur présenter les variantes. Demandez-leur de choisir de quelle façon il serait préférable de modifier l'activité afin de maximiser le plaisir, l'inclusion et la participation de tous. Encouragez les participants à ajouter d'autres variantes de leur choix.

## Sécurité

- Inspectez l'aire d'activité et le matériel pour retirer tout ce qui peut poser un risque de blessures.
- Vérifiez que la surface de jeu offre une traction suffisante.
- Établissez les limites de l'aire de jeu à une distance sécuritaire des murs et des obstacles et montrez-les aux participants.
- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Demandez aux participants d'avoir conscience de leur entourage lors du jeu, y compris de l'endroit où se trouvent les autres personnes.

## Matériel

- 4 cônes, disques ronds en caoutchouc de style Poly-Spot
- Chaises et cordes à sauter (comme option de rechange au montage de poteaux et de filets)
- Divers types de ballons (p. ex., ballon de volleyball, ballon de plage, petit ou gros ballon de mousse) pour donner des options aux participants
- Filet de volleyball ou de badminton
- Poteaux de volleyball ou de badminton (avec rembourrage)

## Consignes pour le jeu (un contre un, deux contre deux, petit groupe)

- Divisez le terrain de badminton ou de volleyball en deux ou trois petits terrains. Délimitez chaque terrain à l'aide de cônes, de lignes ou de disques ronds en caoutchouc de style Poly-Spot.
- Demandez aux participants de se jumeler et assigner un terrain pour deux paires.
- Chaque paire choisit un côté du filet, et les joueurs s'assoient de leur côté.
- Les participants de chaque groupe choisissent de jouer « un contre un », « deux contre deux » ou « en petit groupe » au volleyball assis.
- Pour commencer, les participants attrapent et lancent le ballon pour simuler le déroulement du jeu et pour s'habituer à se déplacer assis. Par la suite, les participants commencent à faire des passes par-

dessus la tête et des manchettes pour maintenir l'échange du ballon .

- Les participants comptent le nombre de fois consécutives que le ballon est envoyé par-dessus le filet.
- Un échange se termine lorsque le ballon touche au plancher.
- Après chaque échange, les participants peuvent choisir de se fixer un nouvel objectif d'égaliser ou de surpasser le nombre de frappes de l'échange précédent. Il pourrait aussi être décidé de choisir un autre ballon, de fixer le nombre de touches permis d'un côté avant de renvoyer le ballon par-dessus le filet ou de changer de partenaires.
- Le jeu se termine lorsque le temps alloué est écoulé.
- Après un certain temps, présentez aux participants certaines (ou l'ensemble) des variantes. Demandez-leur de déterminer comment le jeu pourrait être changé pour qu'il soit plus amusant, pour que le défi soit plus grand, et pour que leur chance de réussite soit meilleure. Encouragez-les à ajouter d'autres variantes de leur choix.

## Variantes

- Baisser le filet (p. ex., utiliser une corde à sauter attachée après deux chaises).
- Jouer à genoux, puis s'asseoir.
- Permettre un ou deux bonds avant la réception du ballon.
- Changer l'objet à envoyer (p. ex., ballon de plage).
- Monter le filet.
- Augmenter le nombre de joueurs par terrain.
- Frapper le ballon sur un côté du terrain un certain nombre de fois avant de l'envoyer par-dessus le filet.
- Jouer contre un mur plutôt que par-dessus un filet.