

# Baby Volley



LA MOTRICITÉ AU SERVICE DES APPRENTISSAGES AU VOLLEY





# SOMMAIRE

ÉDITO

PAR AXELLE GUIGUET

L'ALPHABET MOTEUR

PAR ÉMILE ROUSSEAUX

LITTÉRATIE PHYSIQUE ET VOLLEY-BALL

PAR FREDDY MASO

LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

DU BABY VOLLEY

PAR RÉMY LACRAMPE

BONNES PRATIQUES ET POINTS D'ATTENTION

PAR NICOLAS SAUERBREY ET THOMAS CHATILLON

EXEMPLES DE SITUATIONS

REMERCIEMENTS & BIBLIOGRAPHIE



# BABY VOLLEY

Bienvenue dans cette nouvelle publication pédagogique de la FFvolley qui vient compléter la collection dédiée à la jeunesse et à l'apprentissage, composée notamment des ressources « Smashy », « Educ'volley », « Planète Volley » ou encore « Prim' Anim ».

Cet ouvrage est consacré à l'univers du baby volley. Notre volonté est d'expliquer et de partager la démarche des éducateurs déjà engagés dans l'activité pour faciliter l'apprentissage de ceux qui souhaiteraient se lancer.

Il s'agit également ici de démontrer l'importance du travail de motricité dès le plus jeune âge, pour développer les compétences permettant un apprentissage facilité du volley.

Le baby volley est une activité qui conjugue à merveille la découverte de la motricité, le développement des habiletés avec un ballon, et la coordination dans un environnement ludique qui permet de passer outre ses limites ou ses craintes.

L'activité sportive est primordiale dans le développement harmonieux des enfants, et facilitatrice des apprentissages quels qu'ils soient. Au travers d'aménagements particuliers des espaces et d'un univers ludique, le baby volley permet de solliciter les apprentissages moteurs tels que : marcher, courir, sauter, attraper, rouler, ramper, s'équilibrer, lancer et bien d'autres...

C'est également l'occasion de faire ses premiers pas dans un sport collectif collaboratif valorisant l'apprentissage des règles et la découverte de la sociabilisation.

Si l'on se réfère aux chiffres de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur la sédentarité en Europe et particulièrement en France, il y a urgence à (re)mettre nos enfants en mouvement.

La FFvolley a ainsi l'ambition de contribuer au développement de la santé de la jeunesse française en proposant des contenus pédagogiques adaptés à chaque âge.

Merci à tous les contributeurs, éducateurs et familles qui font vivre et grandir le baby volley dans les clubs et les écoles.

Bonne lecture et belles aventures à nos baby volleyeurs et volleyeuses en herbe !

**Axelle Guiguet**

DIRECTRICE TECHNIQUE NATIONALE DE LA FFVOLLEY





## L'alphabet moteur

Émile Rousseaux

ANCIEN ENTRAÎNEUR NATIONAL DE L'ÉQUIPE  
DE FRANCE FÉMININE DE VOLLEY-BALL

### PRÉAMBULE : L'ARTICLE CI-DESSOUS EST UNE SYNTHÈSE DES INTERVENTIONS D'ÉMILE ROUSSEAUX LORS DE DIFFÉRENTS COLLOQUES FÉDÉRAUX CONSACRÉS AU BABY VOLLEY.

Les évolutions de notre société occidentale impactent directement la santé de nos enfants. Alors que les problématiques de sédentarité sont de plus en plus prégnantes, certains éducateurs en Belgique ont décidé de s'attaquer à ce problème il y a plus de 25 ans. De là est né le concept « d'école du mouvement », visant à lutter contre les retards moteurs et la diminution de la condition physique.

### UN CONTEXTE INQUIÉTANT...

Face à un accroissement de la sédentarité et de l'inactivité physique, la norme de l'Organisation Mondiale de la Santé pour garantir un niveau de santé minimum recommande que nos enfants aient chaque jour 60 minutes d'activité physique d'une intensité moyenne (au minimum de la marche rapide) ou élevée (qui occasionne une élévation du rythme cardiaque et respiratoire, de la transpiration...).

À ce jour, en France, 86 % des garçons et 94% des filles de l'école primaire n'atteignent pas la norme d'une heure d'activité motrice journalière à intensité moyenne ou élevée. Ce résultat place la France à l'avant-dernier rang en Europe et à la 119ème place (sur 146 pays) au classement mondial.

Le collectif « pour une France en forme », à l'aide d'une étude sur plus de 9 000 collégiens, a mis en avant une forte augmentation de la sédentarité et de l'inactivité physique chez les enfants et adolescents. En effet, ces derniers passent en moyenne entre 3h et 4h15 devant des écrans, ce qui explique en partie la baisse de leur capacité physique et donc leur capital santé.

Dans ce contexte de « désert du mouvement », où même la motricité de base peut poser problème, il y a un réel challenge à vouloir développer un « alphabet moteur », le goût de l'effort, l'activité à certains degrés d'intensité afin d'améliorer la condition physique générale et le capital santé. Or, ces notions sont primordiales dans l'apprentissage et la formation de nos jeunes enfants, qui seront peut-être de futurs volleyeurs.

Il est difficile d'imaginer des expériences motrices riches et variées pour nos jeunes, dans une société qui ne bouge pas. Si le contexte est connu, le remède l'est tout autant : c'est l'activité physique. Elle constitue, en outre, un bon moyen de prévention et de lutte contre les maladies cardio-vasculaires, les maladies métaboliques et les cancers.

## COMMENT ÉVOLUER ?

Si une image pouvait illustrer l'importance de nos propos, nous pourrions choisir l'improbable attaque dos au filet d'Earvin Ngapeth. Ce type de réalisation ne se travaille pas, elle est la résultante d'une très forte adaptation, rendue possible grâce à de nombreuses qualités psychomotrices et physiques préalables.

Ces qualités (palette motrice et physique la plus large possible) permettent à la fois de répondre de la meilleure manière aux situations standards, mais également de créer une réponse inattendue dans un contexte à forte incertitude.

Si nous devons nous recentrer sur les jeunes volleyeurs, certaines priorités doivent intégrer nos séquences de pratique :

- Augmenter le niveau d'intensité quel que soit l'âge,
- Adapter les formes de jeu et types de rencontres,
- Favoriser l'activité hors du temps de « club » : marche, jeux traditionnels, activités familiales, ...

• Mettre les enfants en mouvement : créer un espace d'activité libre et spontanée, de découverte, d'expérimentation, en parallèle d'une activité « semi-dirigée » ou guidée. Ici, la présence parentale est déterminante (sécurise, suggère, incite, rassure, encourage...) sans pour autant diriger. Dans « l'école du mouvement », l'enfant découvre ce qu'il se sent capable de faire, ce qu'il aime faire ou ne pas faire, ce qu'il trouve risqué et/ou attrayant... Il a le droit de répéter, d'expérimenter, d'essayer, d'alterner ou non des moments de grande activité avec des séquences de repos/observation, d'exprimer la diversité de ses émotions.

Dans ce cadre, l'enfant de 2 à 5 ans va éprouver son environnement et sa dynamique émotionnelle. Plus l'enfant sera sur une dynamique positive au regard de sa sécurité, de ses compétences, de son intérêt ou curiosité, de sa confiance, plus sa disponibilité pour les apprentissages moteurs, cognitifs et relationnels sera grande.

## LES FAMILLES D'EXERCICES (FAMILLES MOTRICES)

Les contenus seront accessibles sous forme de circuits (exemple : « tour du monde ») et/ou d'ateliers. Ils permettent à l'enfant de construire petit à petit son « alphabet moteur ». Il pourra librement et/ou en expériences semi-dirigées :

**COURIR,  
SAUTER,  
GRIMPER,  
RAMPER,  
TOURNER,  
SE BALANCER,  
SE SUSPENDRE,  
TIRER,  
POUSSER,  
LANCER,  
ATTRAPER,  
FRAPPER,  
SE CACHER,  
CONSTRUIRE,  
SOULEVER,  
PORTER,  
S'ÉQUILIBRER, SE DÉSÉQUILIBRER,  
ROULER,  
CIBLER, ...**



Chez les 6 à 12 ans, les séances peuvent par exemple être divisées en trois parties :

- 1 - Une partie générale (motricité),
- 2 - Une partie spécifique (technique et tactique volley),
- 3 - Et une partie jouée réservée aux formes de jeu (1/1 ; 2/2 ; 3/3 et 4/4).

Au travers de la partie générale, c'est à la fois le « capital santé » qui est au centre des préoccupations, tout comme les disponibilités psychomotrices et athlétiques de base.

- Capital santé :  
Des sauts, de la vitesse, du gainage, de la mobilité, du renforcement et stabilité des structures musculaires et articulaires à visée préventive. Proposer de fortes intensités impactant les qualités cardio-vasculaires et neuromotrices.
- Disponibilité psychomotrice :  
Mieux contrôler ou coordonner son corps dans l'espace et le temps.  
Développer la coordination, la souplesse ou l'amplitude, l'équilibre, la proprioception, la perception spatiale et temporelle (ex : lors de l'évaluation de la trajectoire), etc...
- La disponibilité athlétique de base  
Développer la force « naturelle », vitesse, explosivité, endurance.

## COMMENT ?

Les contenus de la partie générale se dérouleront avec ou sans ballon (davantage avec ballon si le volume d'entraînement hebdomadaire est faible). Des jeux de vitesse/relais, des tirages de cordes, des jeux de poussée, des parcours de sauts à un ou deux pieds, des activités de lancer à deux bras et à un bras (« bras cassé »),

des jeux de gainage en appuis quadrupédiques, des agilités avec ballons incluant le drible, des frappes, des jonglages sont quelques exemples d'activités proposées. Ici, le matériel, son utilisation et son détournement seront au service de l'imagination et de la créativité de l'éducateur.

### À NOTER :

*La force et l'explosivité se développent optimalement quelques mois après le pic de croissance (6 mois pour les filles et 12 mois pour les garçons). Tout en prenant en compte certains profils de croissance « tardive », les pics de croissance ont lieu globalement à 12 ans pour les filles et 14 ans pour les garçons. Les études scientifiques démontrent que ce type de travail mené de manière ludique et naturel est déterminant pour la formation de nos jeunes joueurs.*

*Cette partie générale, qui représente un tiers de la séance, peut être ajustée en durée (+ ou -) selon les enfants. En effet il est illusoire de croire que la motricité générale va résoudre tous les problèmes liés à l'activité. Elle n'en reste pas moins incontournable. Ne perdons pas de vue qu'on n'apprend pas à jouer au volley-ball sans jouer au volley-ball.*





# Littératie physique et volley-ball

Freddy Maso

DIRECTEUR DE LA PERFORMANCE ET DE L'INNOVATION  
ASM CLERMONT AUVERGNE

## 1. LES FONDEMENTS

Selon la définition de l'International Physical Literacy Association (2014), « la littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie ».

Dans le passé, les enfants développaient en partie leur littératie physique par le jeu non structuré. De plus, la grande majorité des adultes arrivaient à maintenir leur littératie physique, car leurs activités quotidiennes, dans le cadre de leur travail ou de leurs loisirs, étaient surtout de nature physique. Dans notre monde d'aujourd'hui, les enfants s'engagent beaucoup moins fréquemment dans des jeux non structurés. Quant aux adultes, ils sont de

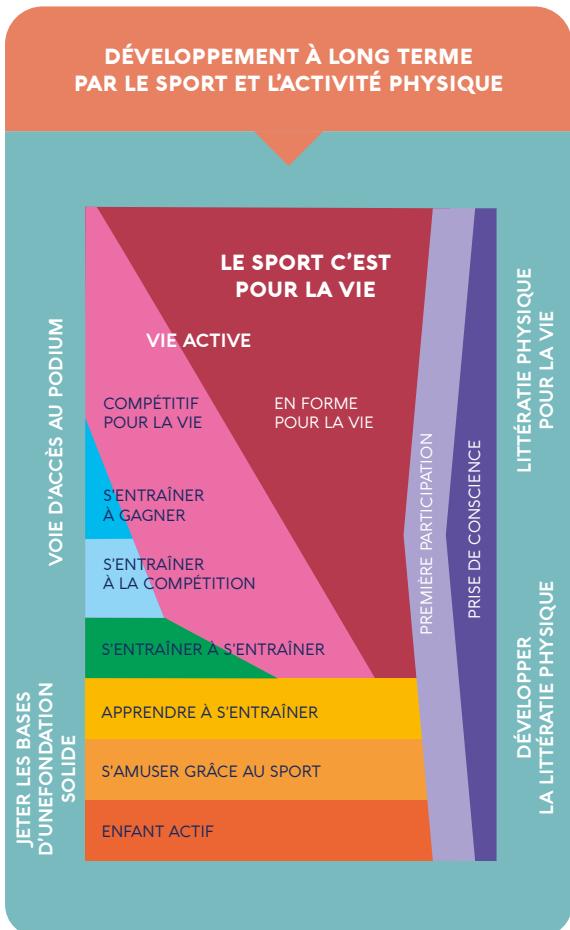
plus en plus sédentaires au travail et à la maison. Cela engendre une crise de l'inactivité physique.

La littératie physique doit être développée activement car on ne peut présumer qu'elle se développera naturellement pendant la croissance. Bien qu'une partie de la solution consiste à offrir de meilleures possibilités de jeux non structurés et de jeux aventureux, il est important de se rappeler que tous n'ont pas naturellement la motivation, la confiance, la compétence motrice, le savoir et la compréhension pour valoriser une vie active et pour s'y engager durablement. Par conséquent, la littératie physique doit être favorisée, soutenue et encouragée. Cela veut dire que nous devons trouver des façons de soutenir le parcours de littératie physique unique de chaque personne, et ce, tout au long de sa vie.

LA  
LITTÉRATIE  
PHYSIQUE  
C'EST...



...ÊTRE  
ACTIF  
POUR  
LA VIE.



## LE MODÈLE CANADIEN DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT, DE L'ATHLÈTE



Les habiletés motrices (apprentissage de base) liées aux fondements du mouvement sont les composantes clés du savoir-faire physique au même titre que les lettres sont associées au langage (la maîtrise de celles-ci permet éventuellement l'atteinte d'un niveau de lecture avancé) et que l'enseignement des chiffres, des opérations d'addition et de soustraction simples sont utiles afin de permettre aux enfants de comprendre différents problèmes plus complexes (cf tableau ci-dessous des littératies).

	Littératie	Mathématiques	Musique	Littératie physique	Tous les domaines
<b>Recherche de l'excellence</b>	Rédaction professionnelle, carrière littéraire	Carrière de mathématicien, statisticien, ingénieur ou scientifique	Carrière en musique, étude de la musique, critique de musique	Compétition de haut niveau, carrière dans le sport	Maîtrise de l'activité
<b>Activités quotidiennes</b>	Comprendre les journaux, l'affichage et les directions	Faire la monnaie, remplir sa déclaration d'impôt, calculer au quotidien	Jouer d'un instrument par plaisir personnel	Pratiquer des sports, s'engager dans l'activité physique favorable à la santé	Motivation à en apprendre davantage, à s'améliorer et à valoriser l'activité
<b>Niveau fonctionnel</b>	Agencer des lettres et des mots pour lire et écrire	Faire des calculs simples (additionner, soustraire, multiplier et diviser)	Jouer des chansons simples	Combiner des habiletés motrices fondamentales	Développement de la compétence et de la confiance
<b>Apprentissage de base</b>	Apprentissage des lettres	Apprentissage des chiffres	Apprentissage des notes	Apprentissage des habiletés motrices	Apprentissage

## LA LITTÉRATIE PHYSIQUE EST L'ACQUISITION DES HABILETÉS MOTRICES ET SPORTIVES FONDAMENTALES QUI PERMET À UN ENFANT D'EFFECTUER, AVEC CONFIANCE ET MAÎTRISE, UNE VASTE GAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES, DE MOUVEMENTS RYTHMIQUES (DANSE) ET DE SPORTS.

La littératie physique comprend également la capacité pour le participant de percevoir ce qui se passe autour de lui dans le cadre d'une activité et de réagir de façon appropriée. Dit autrement, l'enfant construit dans un premier temps des motricités fondamentales qui donnent des mouvements de base. Avec le développement de l'enfant, ces mouvements simples pourront se combiner pour donner des mouvements plus complexes et donc une activité sportive. Par exemple, un enfant de moins de 6 ans, court ou saute, difficile voire impossible de faire les 2 en même temps. Plus grand, il pourra alors combiner les 2 actions afin

de courir pour sauter, nous aurons donc du saut en longueur. Dans un troisième temps, quand ces motricités complexes seront acquises, il pourra engager sa réflexion dans les prises de décision qui s'imposeront à lui dans l'action.

L'apprentissage du volley-ball doit s'appuyer sur ces 3 stades de développement afin de permettre de jeter les bases d'un succès à venir en matière de performance et d'engagement dans l'activité physique pour la vie.

## 2. LES RÉALISATIONS

La démarche pédagogique au sein du volley-ball doit avoir pour objectifs essentiels :

- de permettre aux enfants de développer leurs habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, lancer, nager...) dans le cadre d'une multi-pratiques. Pour utiliser une métaphore, si je veux construire une belle maison, qui représente le volley-ball, il faut que les fondations de celle-ci, représentées par les habiletés motrices fondamentales, soient solides ;
- de découvrir parallèlement les spécificités de la discipline que peut être le volley-ball. Le développement des habiletés motrices fondamentales chez nos jeunes sportifs, constitue la pierre angulaire de la réussite de ce programme.

Ces habiletés motrices fondamentales à construire se scindent en 3 groupes : **l'équilibre (le corps)**, **les habiletés locomotrices (le corps qui bouge)** et **les habiletés de manipulation (le corps qui manipule)**.



## 3. LA SPÉCIALISATION

Nous avons l'habitude dans le sport de s'orienter au plus vite vers la spécialisation, vers la compétition et d'aller chercher toujours plus haut. Mais savoir maîtriser les bases comme **courir, attraper, sauter, frapper...** sont les fondamentaux tels que nous avons pu les définir dans le concept de littératie. Cette transversalité dans les pratiques d'activités physiques et sportives doit être maintenue dans un cadre d'une discipline comme le volley-ball.

**Le multisports doit être pour le volley-ball la réponse idéale à la question que se posent souvent les parents : quand faut-il spécialiser mon enfant dans une discipline ?** Si l'on s'appuie sur les connaissances scientifiques dans le domaine du sport et de l'enfant (Jidovtseff, 2016), on sait aujourd'hui qu'il existe 2 catégories de sports :

- les sports à **spécialisation précoce**,

### - les sports à **spécialisation tardive**.

Dans la première catégorie, on trouve très peu de disciplines. Elles tournent généralement autour d'activités à visées artistiques et acrobatiques comme la gymnastique, le plongeon, le patinage artistique... Ces activités demandent des habiletés motrices complexes, d'où cette nécessité de les débuter de manière anticipée.

La majorité des sports se trouve dans l'autre catégorie. Par conséquent, si un sportif a acquis un bagage d'habiletés motrices fondamentales dans son plus jeune âge, il peut alors choisir après ses 10 ans un sport à spécialisation tardive et y exceller. Dans ces activités, on trouve les sports plutôt à dominante technique comme les sports d'opposition collectifs (évidemment le volley-ball mais aussi le football, le handball...) ou

individuels (comme le judo, la lutte, le tennis...). Parmi ces activités à spécialisation tardive, on trouve même des activités à spécialisation très tardive, entre 12 et 15 ans. Ce sont généralement des sports à dominante physique comme l'haltérophilie, le décathlon...

Dans cette deuxième catégorie, **une spécialisation hâtive est même contre-productive**. Il a d'ailleurs été montré que les enfants qui avaient choisi un seul sport de manière anticipée :

- étaient plus sujets à des blessures durant leur carrière (Post et al., 2017 et Jayanthie et al., 2015, Difiori et al., 2014),
- atteignaient un moindre niveau (effet de saturation de la performance entre 15 ans et 18 ans pour les jeunes spécialisés trop tôt) que leurs congénères qui étaient pluriactivités dans leur plus jeune âge,
- se maintenaient moins longtemps à ce niveau (Barynina et al., 1992 ; Rugg et al., 2018).

Une spécialisation hâtive peut également entraîner

un abandon précoce. Malheureusement, on a tous en tête le nom d'un champion ou d'une championne qui est ou a été sous la lumière des projecteurs médiatiques et qui a débuté son sport dès le plus jeune âge, donc avec une spécialisation trop précoce. C'est le cas des sœurs Williams pour le tennis, de Tiger Wood pour le golf... Ces exemples ne sont que des épiphénomènes qui cachent la forêt du nombre très important de jeunes sportifs qui ont pu pour certains être affichés comme des futurs talents mais qui n'ont jamais éclos.

Ce constat met tout simplement en lumière qu'une pratique multisports est la réponse la plus appropriée au meilleur développement global de l'enfant.

Comme le dit André Lachance de l'organisme Actif pour la vie (Canada), « *la diversification sportive permet aux jeunes de développer une multitude d'habiletés motrices qui les aident à mieux performer dans le sport de leur choix* ».

## 4. LES CONCLUSIONS

La littératie physique constitue la base du parcours sportif, tout au long de la vie, dans un objectif de santé et de performance. Cette règle peut être aussi appliquée aux volleyeurs

et volleyeuses en herbe dans un double objectif : confirmer que le pratiquant prend du plaisir dans la pratique et construire les fondations solides d'une future performance.





# Les aspects psychologiques du baby volley

Rémy Lacrampe

DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE SOCIALE ET MAÎTRE DE CONFÉRENCES  
UNIVERSITÉ PARIS NANTERRE

## 1. INTRODUCTION

L'objet ici n'est pas de faire un état de l'art des connaissances sur l'enfant ni un répertoire d'exercices ou de situations pédagogiques.

D'une part, les connaissances scientifiques ne sont pas toujours unanimement partagées. Ainsi, en ce qui concerne l'évaluation du niveau de développement de l'enfant de 2 ans ou de 5 ans, il existe une dizaine d'outils relatant des points de vue scientifiquement différents. Donc, il n'y a pas d'unanimité sur les âges associés à différentes capacités dans la littérature scientifique.

D'autre part, il serait difficile dans ces quelques pages de trancher des débats pédagogiques importants. Par exemple, certaines fausses croyances existent encore sur la question du développement de l'enfant. Ainsi, une majorité d'entraîneurs croient encore à tort qu'il y a « *des périodes critiques dans l'enfance après lesquelles certaines choses ne peuvent plus être apprises* » (Schmitt et Fournier, 2022).

Notre parti pris sera de structurer chaque champ de connaissances sous 4 aspects, et ce dans la mesure du possible.

Tout d'abord, **les connaissances fondamentales**, c'est à dire ce dont il faut tenir compte. Puis **les applications possibles**, qui recensent quelques réflexions sur les mises en situation terrain.

Ensuite, **les points de vigilance**, c'est à dire les potentielles erreurs à éviter. Et enfin, **les possibilités d'approfondissement**, ici pour proposer des axes de réflexion, développer des pistes visant l'amélioration.

### 1.1 LE RÔLE DU BABY VOLLEY

Les sessions de pratique pour les enfants de 3 à 6-8 ans offrent des activités variées et adaptées au développement de l'enfant. Il s'agit avant tout d'une initiation à la pratique sportive qui aidera les enfants à s'épanouir dans leur développement moteur et à avoir une attitude positive par rapport à l'activité physique et qui leur donnera les moyens d'être actifs à l'extérieur de l'école. De même, les neurosciences nous ont montré l'importance de la période de développement avant 5 ans, âge charnière auquel le nombre de synapse est divisé par 2 par rapport au tout début de la vie. (Huttenlocher, et de Courten, 1987).

Ainsi, en accueillant les enfants dès 3 ans et en proposant une grande variété de stimulations, le baby volley semble optimal pour leur développement. L'accent sera mis sur l'importance des stimulations d'éveil permettant d'accompagner les évolutions motrices, cognitives, affectives et sociales des enfants. En reprenant Henri Wallon, « *un geste modifie, en même temps que le milieu, celui qui le fait...* ».

### 1.2. QUEL DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ?

Il convient de préciser que le rythme de développement est très variable. En effet, les compétences varient au même âge d'un enfant à l'autre. De même, nous savons depuis Piaget et sa notion de décalage horizontal que, pour un même enfant, le développement peut être hétérogène ou en « dents de scie » dans ces différents champs de

compétences. Ainsi, l'enfant peut se situer à un niveau de développement donné pour certaines activités et à un niveau plus élevé (ou inférieur) pour d'autres (Cohen, 1981).

En conclusion de cette partie, nous voulons préciser que nous traiterons de généralités, de lois fondamentales mais que nous n'aborderons

pas de cas individuels d'enfants spécifiques qui demandent régulièrement un accompagnement dédié. Sans parler de trouble de comportement forcément, les cas de « l'enfant timide », de « l'enfant maladroit », de « l'enfant mal coordonné » ou de « l'enfant qui a peur » ne seront pas abordés ici.



## 2. LES HABILETÉS DE BASES

### 2.1 CONNAISSANCES FONDAMENTALES

À partir de 3 ans, l'enfant devrait maîtriser les habiletés de base comme **courir, lancer, attraper et sauter...**

Les jeux de mouvement prennent une grande place. Au niveau pédagogique, la psychomotricité se propose de développer des facteurs de base à tout apprentissage ultérieur, moteur comme intellectuel. Il faut organiser l'espace et le temps par de nombreuses situations (parcours, objets variés). Le but fixé est de structurer le schéma corporel, c'est à dire amener l'enfant à l'analyse et à la représentation de son mouvement. Le projet pédagogique serait de placer l'enfant dans un environnement riche sur les plans matériel, affectif et relationnel, et faire confiance à ses initiatives personnelles ; c'est à dire favoriser ses démarches expérimentales, ses tâtonnements. Il faut le laisser faire des essais et des erreurs.

Pour tenter une synthèse de mouvements à proposer dans nos séances de baby volley, nous reprenons, les généralisations de Santha (2022).

Par exemple, à 2-3 ans, l'enfant :

- Saut sur place à pieds joints,
- Lance une balle par le haut et par le bas,
- Lance un ballon et l'attrape, à l'occasion, avec son corps.

Par exemple, à 5-6 ans, l'enfant :

- Attrape une petite balle avec les mains seulement,
- Se déplace pour attraper un ballon qui ne se dirige pas directement vers lui.

### 2.2. APPLICATIONS POSSIBLES

Pour le « **frapper de balle** », l'utilisation de ballon de baudruche est recommandée. De même, que la balle de tennis pour le « **lancer de balle** ». Elle permet, une sollicitation du poignet.

Pour le « **rouler du ballon** », l'enfant fait, rouler le ballon entre 2 barres et le rattrape après. Cela peut être décliné avec d'autres variantes : l'enfant fait rouler le ballon, le double en courant pour enfin l'arrêter avec les fesses.

### 2.3. POINTS DE VIGILANCE

Tout d'abord, le taux de réussite doit être élevé. Il ne peut pas y avoir de situation dans laquelle les enfants ne réalisent pas ce qui est attendu. Il faut faire des choses simples, faciles.

Ensuite, il est possible de guider la motricité des enfants vers les premières postures qui seront utiles plus tard pour le volley.

Pour l'**attraper de balle**, proposer des situations où l'enfant doit attraper devant lui et non sur le côté. Des situations spécifiques s'approchant d'un travail sur les motricités particulières proches de gestes plus techniques (réception, smash, service...) arriveront plus tard dans les propositions faites aux enfants.

Pour le **saut à cloche pied**, les jeunes enfants ne maîtrisent pas vraiment cette habileté. Il faudrait donc progresser par étapes. D'abord les faire sauter à pied joints, puis avec réception du saut jambes écartées. Puis, réception sur un pied et après, faire du cloche pied sur 2 ou 3 appuis.

Par ailleurs, il convient de réfléchir à la place du parcours de motricité dans la séance. Attention, un « **parcours ne fait pas tout** ». En effet, il faut regarder la qualité dudit parcours de motricité. Bien évidemment, les tâches devront être adaptées et par exemple ne pas reprendre celles des adultes (parcours avec cerceaux).

Dans un parcours, les enfants pensent faire rapidement. Ils vont donc vite et ratent souvent ce qui est demandé.

### 2.4. POSSIBITÉ D'APPROFONDISSEMENT

Pour aller plus loin, il serait possible tout d'abord, d'analyser le rôle de la cohérence des situations proposées pour améliorer les exercices (Vallée, 2013). Ensuite, il serait possible d'accompagner la latéralisation des enfants en se documentant sur les âges d'acquisition d'une main dominante. Par exemple, à 7 ans, 75% des enfants utilisent une main plutôt qu'une autre dans la plupart des situations.

## 3. LE RÔLE FONDAMENTAL DU JEU

« Le jeu devrait être considéré comme l'activité la plus sérieuse des enfants ». Montaigne.

### 3.1. CONNAISSANCES FONDAMENTALES

Par le jeu, on entend l'action de se livrer à une distraction et un divertissement (ce qui est le sens propre du latin « jocus », Littré). Le plaisir est à la fois le moteur et l'objectif de l'enfant, plaisir de se mouvoir, plaisir de maîtrise et de réussite. On pourrait dire alors, que le jeu représente « toute activité physique ou mentale spontanée, trouvant sa satisfaction et son but en elle-même. Jouer, c'est vivre pour le plaisir de vivre » (Mauriras-Bousquet).

Bien sûr, l'enfant est joueur. Ce jeu est différent de celui de l'adulte. Il est l'expression des capacités de l'enfant, c'est à dire son développement. Le jeu, alors, constitue une situation pédagogique privilégiée car il intègre de nombreux aspects positifs. Ainsi, l'enfant :

- se confronte avec l'environnement (espaces, zones, balles, obstacles, ...),
- suit son propre projet, sa seule envie d'agir l'entraîne dans son jeu,
- construit des compétences relationnelles, de communication avec autrui, de partage.

### 3.2. APPLICATIONS POSSIBLES

Toutes les activités peuvent donner lieu à un jeu, mais c'est à l'éducateur de choisir le jeu pour solliciter les enfants dans un domaine donné.

**Développer la coopération** : jeu à plusieurs. Pas de gagnant, les joueurs changent d'équipe souvent.

**Développer la concentration** : jeu seul. Solution facile pour ne pas bloquer l'enfant.

**Développer la créativité** : jeu seul. Liberté totale.

**Développer la coordination** : jeu avec du matériel, organiser des parcours (non chronométrés).

**Développer la prise de risque** : jeu de sensation et jeu de défi. La sécurité des exercices sera établie.

**Développer l'intelligence** : jeu avec activité de raisonnement. Trouver une solution à une situation problème. Discussion en fin d'activité.

**Développer l'esprit sportif** : jeu collectif. Règles changeantes et amusantes.

### 3.3. POINTS DE VIGILANCE

Une certaine liberté est convenue à l'activité ludique. En effet, le jeu ne doit pas être forcé ! Il ne suffit pas que l'éducateur décide de faire un jeu pour que les pratiquants s'y engagent. Alors comment voir si un jeu marche ? Il n'y a pas d'équivoque, le plaisir ressenti se lit sur les visages.

Attention : les activités de nature compétitive ont aussi leur place puisqu'elles représentent une source de motivation pour certains élèves.

Par ailleurs, à travers ces jeux, l'enfant cherche le plaisir de jouer avec d'autres, d'échanger, d'imiter, de grandir. Il est encore dans une quête de lui-même et n'a pas du tout envie d'apprentissages formels et scolaires.

Alors comment savoir si c'est un bon jeu proposé ? Un bon jeu à ces âges doit avoir une forte connotation imaginaire. Ce seront des pirates ou des Indiens, ou des animaux ou des magiciens, etc. Nous le détaillerons plus loin. A contrario, deux équipes d'enfants qui s'affrontent dans une course relais avec au final une équipe gagnante et une équipe perdante, ce n'est pas un jeu !

## 4. GRANDS PRINCIPES PSYCHOLOGIQUES

### 4.1. L'IMPORTANCE DE L'IMAGINAIRE

#### 4.1.1. CONNAISSANCES FONDAMENTALES

L'univers imaginaire est important à ces âges. L'enfant passe son temps à imaginer des histoires dont les personnages se meuvent dans un monde irréel où tout devient possible. L'enfant imagine tantôt des situations de la vie quotidienne, tantôt des histoires extraordinaires et où le héros ou l'héroïne se sort de situations dangereuses, grâce à des astuces ou à des pouvoirs magiques. Lorsque l'enfant joue seul à se raconter des histoires, il s'invente un monde rempli d'éléments empruntés à sa famille, à l'école, aux médias, aux livres, etc. Avec tous ces

composants venant de l'extérieur et de son intérieur, il forme un monde autre sur lequel il projette son imaginaire.

Dans l'activité baby volley, l'enfant pourra s'investir dans des aventures proposées par les éducateurs mais aussi s'évader tout seul dans son monde à différents moments. Ces moments sont normaux et doivent être respectés.

#### 4.1.2. APPLICATIONS POSSIBLES

Il est tout à fait envisageable d'inventer un personnage (comme ont pu le faire certains clubs spécifiques). Ce serait l'histoire de M. Ballon. Le ballon est signé et les enfants inventent une histoire qui permettra de vivre des aventures dans les différents ateliers.



#### **4.1.3. POINTS DE VIGILANCE**

Attention ici à ne pas évoquer des personnages trop méchants qui, même s'ils sont battus en fin d'histoire, pourraient inquiéter les enfants. De même, il convient de ne pas changer d'univers imaginaire chaque semaine ! En fait, il faut reprendre la même trame avec les mêmes personnages. Les enfants aiment reprendre par cœur le début d'une histoire connue.

#### **4.1.4. POSSIBLITÉ D'APPROFONDISSEMENT**

L'enfant aime ces histoires où le courage, l'amour, la beauté, la fidélité, la ténacité triomphent de la cruauté et de la laideur des « méchants ». Mais d'autres scénarios sont possibles. À vous de puiser dans des univers de contes, de dessins animés pour trouver des évolutions de l'histoire pour soit jouer seul, soit jouer ensemble ou soit s'affronter.

### **4.2. BESOIN DE SECURITÉ**

#### **4.2.1. CONNAISSANCES FONDAMENTALES**

En parlant ici de besoin de sécurité, nous n'évoquons pas seulement la notion simple de sécurité. Bien que cette dernière soit cruciale pour anticiper et gérer les petites blessures et/ou frayeurs, le besoin de sécurité est différent. On parlera alors de besoin de sécurité affective.

La sécurité physique des enfants est importante à tous les âges mais dans le baby volley, elle est cruciale car les enfants présentent à la fois trois caractéristiques problématiques. Tout d'abord, ils n'ont pas conscience du danger. Ensuite, ils n'ont pas encore une perception totalement efficace ni une grande maîtrise de leurs corps. Et enfin, la fatigue qu'ils ressentent assez vite et qu'il est difficile de détecter, entraînera plus facilement des chutes.

Dans un autre aspect, le besoin de sécurité affective exprime que l'enfant a besoin d'être rassuré à la fois par les adultes (éducateurs mais aussi les parents) et à la fois par l'univers matériel de la séance. L'enfant a besoin de contact humain chaleureux, de réconfort. Il a aussi besoin de rituels (nous évoquerons ce point dans la partie 5). Par rituels, nous comprenons des moments organisés par les éducateurs qui marquent des moments clés de la séance et qui sont toujours identiques chaque semaine. De même, il peut aussi avoir besoin de son doudou pour se sentir rassuré.

#### **4.2.2. APPLICATIONS POSSIBLES**

Tout d'abord, en ce qui concerne la sécurité classique, nous proposons seulement 2 exemples. Les poteaux : ils seront protégés. Le filet : Si un filet est utilisé, il devra avoir une hauteur de préférence au-dessus de la tête des enfants pour éviter les contacts avec le cou. Également, il est souhaitable de remonter le bas du filet avec du chatterton pour que les enfants puissent passer

en dessous pour aller chercher des ballons de l'autre côté.

Ensuite, concernant la sécurité affective, la présence ou l'intervention des parents doit permettre un réel épanouissement des enfants dans l'activité. Il ne faut pas hésiter à s'appuyer sur ce lien parent-enfant (dans la mesure du possible).

#### **4.2.3. POINTS DE VIGILANCE**

Un espace dédié pour une activité de baby volley demande un certain temps de préparation et du matériel varié et en très grand nombre. Il faut en tenir compte dans la gestion humaine et matériel des clubs.

Les capacités de l'enfant se développent par des répétitions de choses connues puis par injection de légers éléments différents. En fait, l'enfant a besoin de grande régularité pour se développer. Il doit se sentir rassuré, il doit retrouver des éléments maîtrisés... Par conséquent, il est déconseillé de changer d'histoires, de contextes imaginaires à chaque séance, comme nous l'avons évoqué par ailleurs. On ne peut pas non plus, changer tous les exercices d'une séance à l'autre.

#### **4.2.4. POSSIBLITÉ D'APPROFONDISSEMENT**

Il est possible d'envisager une réflexion concernant les espaces d'activité des enfants. En effet, pour sécuriser l'environnement de la séance, ici compris dans le sens, rendre plus connu, plus logique, habituel, nous pouvons délimiter 3 zones. Une zone 1 qui serait la zone du calme. S'y passeraient l'accueil des enfants, la lecture de l'histoire mais aussi pendant la séance, des enfants qui font une pause. Une deuxième zone délimitée serait une zone de situations pédagogiques encadrées et enfin une troisième zone serait une zone de jeu libre (zone de mouvement libre, Valsiner).

Les enfants ne seraient pas forcés absolument de rester dans la zone 2, celle des ateliers proposés. Ainsi, un enfant pourrait aller en zone 3 de jeu libre s'il le souhaite mais s'il y va, il devra y rester un certain temps. Pour information, cette zone 3 de jeu libre est bien sûr, supervisée par des éducateurs. Dans cette zone de jeu libre, les enfants peuvent inventer, par exemple, rouler allongés sur des ballons !

### **4.3. LA VIE SOCIALE**

#### **4.3.1. CONNAISSANCES FONDAMENTALES**

Même si les relations sociales s'élargissent beaucoup entre 2 et 5 ans, on ne peut pas dire que c'est l'âge de la vie sociale. La notion de groupe n'est pas du tout centrale pour l'enfant. Alors de quoi parle-t-on ici ? On peut dire que l'enfant tient compte de l'autre, même si cela est plutôt pour jouer au même jeu en étant côté à côté.

Dans ces âges, l'enfant peut expérimenter différentes étapes de jeu relationnel. Il aime jouer seul, puis ensemble et plus tard contre. Les activités proposées en tiendront compte.

#### 4.3.2. APPLICATIONS POSSIBLES

Il convient de varier la constitution des situations pédagogiques.

Seul : l'enfant est dans le plaisir de l'action pour l'action. Le plaisir de sa motricité prime.

En paire (à 2) : l'espace va être partagé, compréhension de différentes zones.

En trio (à 3) : rôles différents.

En équipe (plus de 4) : plutôt sur des jeux collectifs et non des situations type match de volley.

En mode coopératif : tout le monde est motivé pour atteindre un but commun (trésor, rivière à franchir ...).

En compétitif : pour éviter la frustration de la défaite ou même l'abandon dans le jeu si l'issue est négative, il convient de permutez les enfants dans les différentes équipes.

Jeu avec l'éducateur : l'enfant est sécurisé. Il apprécie fortement ces moments de partage bienveillant dans l'activité.

#### 4.3.3. POINTS DE VIGILANCE

En baby volley, la construction collective d'un échange, même en 2 contre 2, semble

prématuée (Pontais, 2017). Cette notion typique du volley-ball n'est pas centrale dans les activités de baby volley.

Attention, si la situation est compétitive, c'est à dire soit contre les autres soit un défi personnel, l'enfant peut ne plus respecter les consignes.

Il est également à noter que la vie sociale est un domaine qui parfois peut poser des problèmes à certains enfants.

#### 4.3.4. POSSIBILITÉ D'APPROFONDISSEMENT

Il convient dans les premiers temps d'observer les enfants. Certains vont expérimenter différentes places dans les jeux afin de ressentir le rôle qui leur conviendrait le mieux, leader, suiveur ou plutôt passif. Il sera intéressant de donner des possibilités nouvelles pour que les enfants découvrent de nouveaux rôles. On pourrait préciser alors les fonctionnements (recensés pour le plan mercredi du ministère de l'éducation).

De 3 à 6 ans : activités à but commun mais sans coordination avec un seul rôle par enfant.

De 6 à 8 ans : activités avec des rôles spécifiques.

Avant 9-10 ans : il n'est pas possible pour l'enfant d'assumer le rôle d'arbitre ou d'observateur.

Pourquoi ne pas réfléchir aux enjeux sociaux dans la progression de l'enchaînement des jeux suivants ? Balles aux crocodiles, Balles brûlantes et Balles au fond.

## 5. PRINCIPES DE PÉDAGOGIE ADAPTÉS

### 5.1. LES RETOURS FAITS AUX ENFANTS

#### 5.1.1. CONNAISSANCES FONDAMENTALES

Le retour fait aux enfants (feedback) peut être défini de manière globale comme une information en retour prenant place dans une boucle de régulation du mouvement dans laquelle la détection de l'erreur et sa correction seraient indispensables aux apprentissages moteurs (Potdevin F., Bernaert F., Huchez A. et Vors O., 2013). Cette approche basée sur l'amélioration n'est pas suffisante pour le baby volley. Bien sûr, elle s'inscrit dans une visée informative nécessaire. Par ces retours l'éducateur indique à l'enfant qui vient de faire un geste, la voie à suivre pour sa prochaine action motrice. En baby volley, il faut faire énormément de retours. Ils concourent à un climat positif. De plus, il est intéressant de réexpliquer une consigne motrice.

#### 5.1.2. APPLICATIONS POSSIBLES

Ne restons pas focalisés sur la réalisation du geste de l'enfant. En fait, il n'y a pas que des feedback sur la performance, de type : « bravo ton geste ». N'hésitons pas à faire des feedback sur la relation,

du type « on a passé un bon moment » ou bien « j'ai passé un bon moment avec toi. »

Il faut stimuler... mettre en réussite pour recréer une nouvelle énergie, pour remotiver.

Lorsque l'enfant vient se plaindre parce qu'il a encore perdu, il est important que les éducateurs puissent accueillir cette tristesse. La phrase « je te comprends » est indispensable à la panoplie des éducateurs.

Jusqu'à 7-8 ans la triche n'a pas un impact fort sur les camarades. C'est plus tard que l'enfant de 8-9 ans veillera à faire cesser la triche et interviendra pour relater le mauvais comportement d'un camarade. C'est souvent l'éducateur qui est le plus sensible à la triche et qui intervient pour faire la morale... Faire la morale à cet âge c'est sûrement trop tôt et trop scolaire.

#### 5.1.3. POINTS DE VIGILANCE

Aujourd'hui, la positivité des retours aux enfants doit être de mise. Essayons de ne pas faire de remarques négatives. Et même, essayons de ne parler que sous forme positive. Voyons deux exemples :

- « Garde ton bras tendu » est toujours préférable à « ne plie pas ton bras ».
- « Essayons d'être plus silencieux » est toujours préférable à « cela suffit le chahut ! ».

#### 5.1.4. POSSIBILITÉ D'APPROFONDISSEMENT

Dans la littérature scientifique, on retrouve des réflexions plus poussées sur les retours verbaux des éducateurs aux enfants. Ainsi, un rythme de renforcement fixe (récompense toutes les trois ou cinq fois que la réponse désirée est obtenue) donne lieu à un résultat différent de celui qui consiste à récompenser à intervalles fixes (récompense toutes les deux ou cinq minutes (Thomas, R., Michel, C., 1994). Par exemple, lorsqu'un enfant apprend à lever la main pour demander la parole, il peut être récompensé chaque fois qu'il lève la main. Mais une fois que cette habitude sera bien établie, une récompense intermittente suffira probablement pour l'empêcher de disparaître.

### 5.2. LA FAIBLE ATTENTION DES JEUNES ENFANTS

#### 5.2.1. CONNAISSANCES FONDAMENTALES

À la base de toute action motrice, le pratiquant doit recueillir des informations sur l'environnement qui l'entoure. Trajectoires de balle, limites du terrain, positions des partenaires et des adversaires, emplacement de la cible (but, panier, etc.), espaces libres sont analysés le plus rapidement possible pour pouvoir atteindre une certaine efficacité. Cette description pourtant importante et montrant la complexité de l'action sportive, minore la réelle complexité des exigences perceptives sportives. Mais alors, qu'est-ce que l'attention ? On pourrait répondre : « C'est le placement volontaire de la conscience sur un objet ».

Plus précisément, le jeune enfant est la plupart du temps, lui-même en mouvement, ce qui nécessite deux traitements :

- tout d'abord, adapter sa perception aux changements incessants de tous les éléments de l'environnement, ce qui renvoie à l'importance de l'attention et de la concentration,
- mais également, se percevoir soi-même dans l'espace, ce qui renvoie à la notion, de psychomotricité (ou de schéma corporel).

L'attention est un phénomène très fragile chez l'enfant. Elle ne dure que quelques secondes et ne traite que peu d'informations.

#### 5.2.2. APPLICATIONS POSSIBLES

Puisque l'attention du jeune enfant demeure de courte durée, les consignes ou instructions doivent être brèves. Et dans la mesure du possible, utiliser des formes imagées.

La position « cow boy » peut aider à faire comprendre les attendus d'une bonne posture d'attente.

Pour expliquer le « pas chassé », faire référence à la démarche du crabe peut aider.

#### 5.2.3. POINTS DE VIGILANCE

La faiblesse de l'attention du jeune enfant freine également la bonne compréhension des espaces de jeu. L'enfant peut sortir d'une zone parce qu'il n'a pas fait attention, par exemple.

Il faut absolument sécuriser la circulation des balles qui arrivent en roulant d'un autre atelier. Les jeunes pourraient ne pas les voir venir. Un autre point d'importance concerne les règles. Il est fort possible que l'enfant oublie ou ne tiennent plus compte des règles, étant concentré sur sa propre action motrice.

#### 5.2.4. POSSIBILITÉ D'APPROFONDISSEMENT

Il faut absolument tenir compte des rythmes biologiques et psychologiques des enfants. Ainsi, les débuts d'après-midi ne sont pas favorables à de nouveaux apprentissages nécessitant une forte attention. Dans la mesure du possible pour une séance de 14h à 16H, il faudrait plutôt proposer des situations qui sollicitent fortement l'attention après 15H. Il est aussi difficile pour lui d'évaluer plusieurs informations en même temps et de prendre la bonne décision sur une stratégie de jeu, par exemple.

### 5.3. ATTITUDES DE L'ÉDUCATEUR/ÉDUCATRICE

#### 5.3.1. CONNAISSANCES FONDAMENTALES

L'éducateur est l'élément central des séances de baby volley. Les éléments de son fonctionnement sont multiples et nombreux et ne peuvent pas être développés ici.

Cependant s'il fallait ressortir les éléments principaux nous mettrions l'accent sur la communication non verbale, le recours ou non aux punitions, la chaleur humaine, l'empathie.

#### 5.3.2. APPLICATIONS POSSIBLES

En ce qui concerne la communication non verbale, l'éducateur doit utiliser plusieurs voix. Une voix affirmée (mais non criée) permet de communiquer au groupe des directives. Une voix chuchotée indique une volonté d'apaisement. Une voix chaleureuse diffuse de la bonne humeur. En ce qui concerne les punitions, soyons clair, elles sont à proscrire. Nous ne devons jamais punir dans le cadre du baby volley. Si le jeune enfant ne veut plus faire un atelier alors « je te laisse, si tu as envie, tu viens, sinon tu peux aller dans la zone 1 » (zone du calme). Idem, si l'enfant est agressif ou perturbe sans cesse. Pour finir, l'éducateur doit être très chaleureux. se. Il faut aimer être là, avec les jeunes enfants, voir le positif, donner de la vie.



Des rituels aménagés par l'éducateur permettent de meilleures séances. En effet, une histoire qui relate d'un même univers imaginaire sera présentée en début de séance. Ce sera toujours fait. De même, une discussion finale sur ce qui s'est passé aujourd'hui dans la séance permet de faire ressortir les plaisirs et craintes ressentis. Enfin, un rituel de consigne de rassemblement permet d'obtenir un rassemblement collectif efficace. Par exemple, décompter à haute voix lentement de 5 à 1. Ainsi, à 1, tous les enfants seront assis autour des éducateurs. Bien sûr, ces rituels se créent au fur et à mesure. De même, rituel ne veut pas dire appliquer des règles strictes.

### 5.3.3. POINTS DE VIGILANCE

L'éducateur ne doit pas chercher à faire autorité. Un gymnase de baby volley qui serait silencieux indiquerait peut-être des enfants faiblement épanouis. Il faut accepter la forte vitalité des enfants avec patience et compréhension.

Il convient de garder à l'esprit la notion de jeu.

L'enfant joue pour le jeu lui-même. Il n'y a pas besoin de rajouter une motivation extérieure à l'activité. Il n'y a pas besoin d'évoquer le fait de battre tel adversaire, de faire mieux que la dernière fois ou de battre un record pour que l'enfant ait envie de pratiquer. Pour le faire maintenir son engagement dans l'exercice cela semble marcher à court terme mais cela reste quand même contreproductif (Pontais, 2017).

### 5.3.4. POSSIBLITÉ D'APPROFONDISSEMENT

L'éducateur peut s'investir et participer à des situations pédagogiques. L'efficacité de l'aide apportée par un tuteur permet au jeune enfant de réaliser des tâches plus complexes que celles qu'il réalisait tout seul (Vygotski, 1953). Il est souhaitable que des situations pédagogiques soient aménagées en ce sens. Dans la mesure du possible, un éducateur dans un atelier propose aux jeunes enfants d'aller un petit peu plus loin dans leurs capacités.

## 6. CONCLUSION

En conclusion, dans le baby volley, certains éléments doivent être présents :

- Créer un lieu de sécurité physique et affective,
- Reconnaître l'enfant dans ses expressions, ses compétences, ses limites,
- « Jouer » avec lui à son jeu et non lui faire apprendre le volley,

- Faire évoluer l'espace, le temps, le matériel des contenus pédagogiques pour varier les contenus,
- Permettre aux enfants de vivre les difficultés, de les dépasser, de les assumer,
- Ressentir, observer les pratiquants pour mieux les comprendre, les aider.





# Bonnes pratiques & points d'attention

Nicolas Sauerbrey et Thomas Chatillon

EN LIEN AVEC LES PRÉCÉDENTES PARTIES DE CET OUVRAGE, VOUS TROUVEREZ CI-APRÈS CERTAINES BONNES PRATIQUES POUVANT ÊTRE REPRISSES POUR LA MISE EN PLACE DE VOS SÉANCES DE BABY VOLLEY :



## ACCUEIL

### Horaires pratiques pour les parents :

- Jour :** mercredi après-midi, samedi ou dimanche matin.  
**Heure :** pas trop tôt, ne pas empiéter sur les horaires de « repas » au risque d'en repousser certains.

### Rituels d'accueil :

L'arrivée au gymnase, le hall d'entrée, le transfert vers les vestiaires ou les gradins et espace d'évolution doivent être aménagés (décoration, ambiance, cheminement, affichage, diplômes et autres). Les enfants et parents doivent se sentir accueillis et en confiance.

Une équipe d'éducateurs avec une personne référente qui est garante de toutes les séances : sécurité, accueil, déroulé, animation

## UNE ÉQUIPE D'ENCADREMENT STABLE TOUT AU LONG DE LA SAISON

## BONNES PRATIQUES D'ORGANISATION

Les séances sont prêtes, l'espace d'évolution aménagé avant l'arrivée des enfants. Les enfants peuvent être associés au rangement.

Définir un rôle pour chaque encadrant : accueil (qui ? où ? quand ?), matériel (qui ? où ? quand ?), échauffement/ateliers/exercices... (qui ? où ? quand ?).

Avoir du matériel en état ne présentant pas de danger pour la sécurité des enfants.





## BONNES PRATIQUES DE DÉROULEMENT DE SÉANCES

L'enfant est au centre du processus de ses apprentissages.

Avoir un fil rouge de séance commun à la saison pour donner des repères aux enfants et aux parents.

Avoir une programmation annualisée de contenus, adaptée aux capacités des enfants afin d'avoir de réels objectifs moteurs/sociaux/techniques... tout en tenant compte de l'évolution de leurs compétences.



Variabilité afin de ne pas susciter l'ennui et le sentiment de déjà vu, déjà fait.

Laisser libre court à l'imagination des enfants, à la découverte d'une situation, d'un circuit.

Prévoir des situations qui permettent d'être simplifiées ou complexifiées.

Rituel d'accueil et temps de découverte du circuit, puis rituel de début de séance, rituel de fin de séance, retour au calme, rangement collectif, « nettoyage salle ».

Timer les séances (alternance activité, pause) de manière à maintenir le degré de concentration. L'échauffement sert de transition entre la vie hors gymnase et l'activité au club. De la même manière, un retour au calme/conclusion permet de faire un bilan verbal et d'accompagner le retour à la vie extérieure.

Se mettre à la hauteur des enfants que cela soit physiquement ou verbalement en s'assurant de leur compréhension et de leur engagement par des moyens simples : les faire montrer, observer des sourires, des regards actifs, ...

Construction émotionnelle, physique, motrice, relationnelle, expérimenter les règles, respecter des consignes de réalisation.

Utiliser un maximum de matériel et varier son utilisation afin de créer des univers particuliers pour une pratique ludique et surprenante.





## BONNES PRATIQUES DANS LA PLACE ET LE RÔLE DES PARENTS :

Investir les parents en les incitant à rester lors de la séance :

Soit pour regarder.

Soit pour accompagner leur enfant sur des ateliers.

Soit pour pratiquer une activité (Fit Volley, Soft Volley, ...).

Soit pour encadrer.

Les éducateurs (ou parents) sont des relais, encouragent, rassurent.

Réguler le rôle et la place des parents (pas partout, pas tout le temps) avec celui des éducateurs : sociabilisation, partage.

C'est l'activité de l'enfant qui est au centre de l'attention, plus que la réussite ou l'échec sur une situation.



## BONNES PRATIQUES ÉVÉNEMENTIELLES :

Rythmer la saison par des événements : thématique avant vacances, mini-olympiades, séance extraordinaire par l'aménagement, le décor, ...



Matérialiser par des tee-shirts, médailles, collations... pour sacrifier l'engagement.

Mobiliser les parents sur la vie du club : aide associative (buvette d'évènement, investissement sportif...), aide professionnelle (développer un réseau de professionnels gravitant autour du club et pouvant proposer des actions : sponsoring, recrutement, sport entreprise...).

Le club est un lieu de vie.



## BONNES PRATIQUES MATÉRIELLES :

Mutualiser du matériel avec d'autres structures.



Utiliser du matériel récupéré, créer son propre petit matériel dès lors que cela n'engendre pas de danger à l'utilisation, être curieux de ce qu'il se passe ailleurs, imaginer, innover.



Détourner l'utilité première d'un objet.

## PRÉCAUTION

L'ensemble des éducateurs, accompagnateurs, parents devraient être en mesure de participer à la visioconférence « volley violence » proposée par la FFvolley à plusieurs reprises durant la saison.

# EXERCICES

# ATIONS

Nous vous proposons ici quelques exemples d'exercices touchant à différentes familles motrices. Ces propositions n'ont vocation qu'à aider celles et ceux qui voudraient se lancer dans l'aventure du baby volley. Elles ont vocation à donner des idées de base qui vont pouvoir être enrichies et développées, afin de créer ensuite son propre répertoire d'exercices.

Ces exemples vous sont proposés sous forme de circuits et d'ateliers, sachant que chaque partie d'un circuit peut être mise dans un autre, chaque atelier peut être inséré dans un circuit...selon votre inspiration et vos choix de travail.

**IMPORTANT :** Les choix que vous allez faire détermineront également la manière dont vous allez organiser votre séance, et les endroits où vous positionnerez les « aides éducateurs », selon le niveau des enfants, et les « dangers ou peurs » que pourraient susciter certains ateliers.



# SITUATION

01



## objectifs

DÉPLACEMENTS, ÉQUILIBRE, FORCE

## effectif

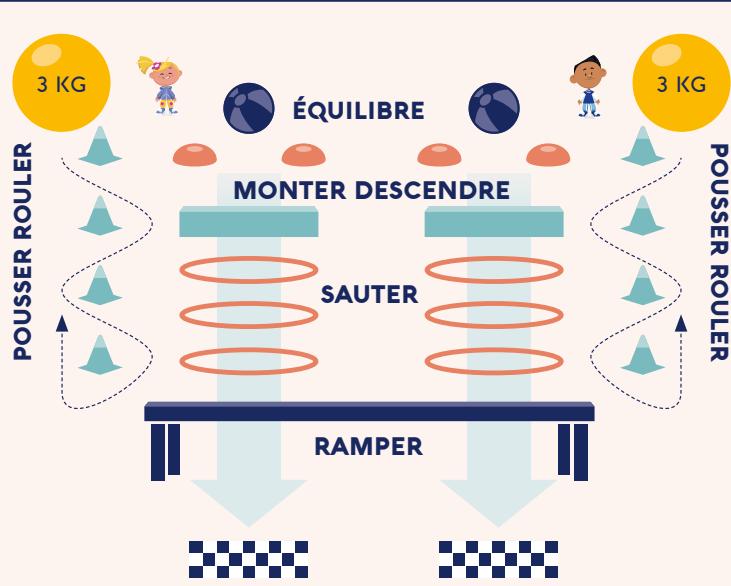
2 À 6 ENFANTS

## boîte à outils

2 MÉDECINEBALLS MOUS 3KG  
4 BOZUS  
2 STEPS  
8 CÔNES

6 CERCEAUX  
1 BAC  
2 BALLONS DE PLAGE

## RÉALISATION



Réaliser le parcours en slalomant autour des cônes et en poussant le médecineball jaune mou de 3kg, puis revenir au point de départ en portant le ballon ou en le lançant en flexion extension (en plusieurs fois si besoin).

Ramasser un ballon de plage (préciser à quelle hauteur le tenir : genoux, taille, poitrine, au-dessus de la tête) et monter sur les bozus (deux pieds sur un ou un pied sur chaque) pour tenir l'équilibre (compter jusqu'à 2-3 ou plus...).

Monter et descendre du step (sans se tourner en avant, en arrière, ou sur le côté), puis sauter de cerceau en cerceau (2 pieds, 1 pied). Possibilité de décaler les cerceaux ou d'en ajouter.

Après les cerceaux, l'enfant envoie le ballon vers un bac placé après le banc (en lançant à 2 mains, à 1 main, en passe, en frappe...).

L'enfant de droite termine le parcours en rampant sur la longueur du banc.  
L'enfant de gauche termine le parcours en rampant sous la longueur du banc.

Les enfants rapportent les ballons de plage vers le début du circuit.

# SITUATION

OR



## Objectifs

DÉPLACEMENTS, ADRESSE, GESTION DE RISQUE MOTEUR

## EFFECTIF

6 ENFANTS

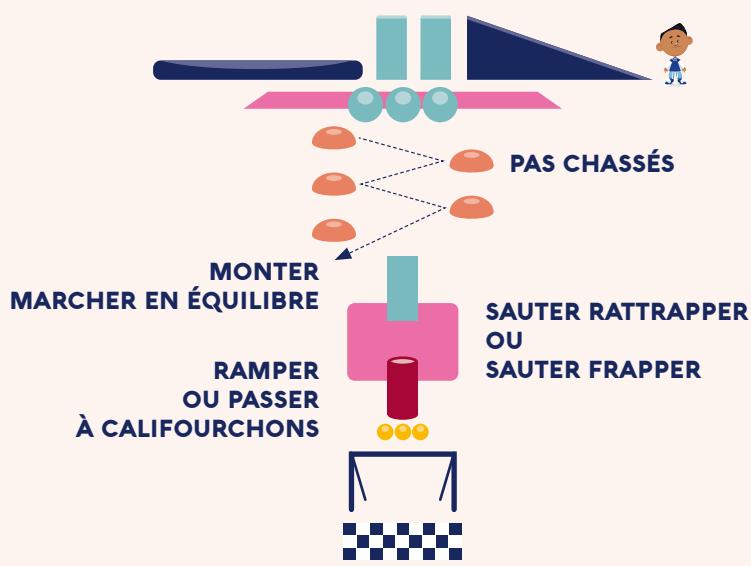
## Boîte à Outils

1 RAMPE  
2 CAISSONS  
1 TAPIS  
6 BALLONS M9

5 À 8 PLOTS  
1 BANC  
1 GRAND TAPIS ÉPAIS  
1 TUNNEL

4 BALLES DE TENNIS  
1 CAGE DE FOOT  
(TYPE THE CAGE) PLACÉE  
SUR UNE TABLE

## Réalisation



L'enfant monte sur la rampe (tout type de déplacement), puis passe sur les caissons espacés (debout, en quadrupédie...) et descend en sautant (aide des éducateurs) sur un tapis. Enfin, il enchaîne sur une roulade.

L'enfant prend un ballon, il se déplace en pas chassés entre les plots, en jonglant avec le ballon, ou en le lançant vers le plot suivant avant de le récupérer.

L'enfant donne son ballon à 1 éducateur, monte sur le banc, rampe sur le banc, ou franchit le banc avec un pied de chaque côté.

Au bout du banc, l'enfant saute sur le tapis, l'éducateur lance le ballon et l'enfant doit essayer de le rattraper et le renvoyer à l'éducateur.

L'enfant passe dans le tunnel, récupère 1 balle de tennis et la lance dans la cage de foot (2 fois), puis il repose les 2 balles à leurs places.

Les balles de tennis peuvent être posées au sommet d'un cône (motricité fine pour reposer).

# SITUATION 03



## 🎯 | OBJECTIFS

DÉPLACEMENT, LANCER, CIBLER

## 🏃 | EFFECTIF

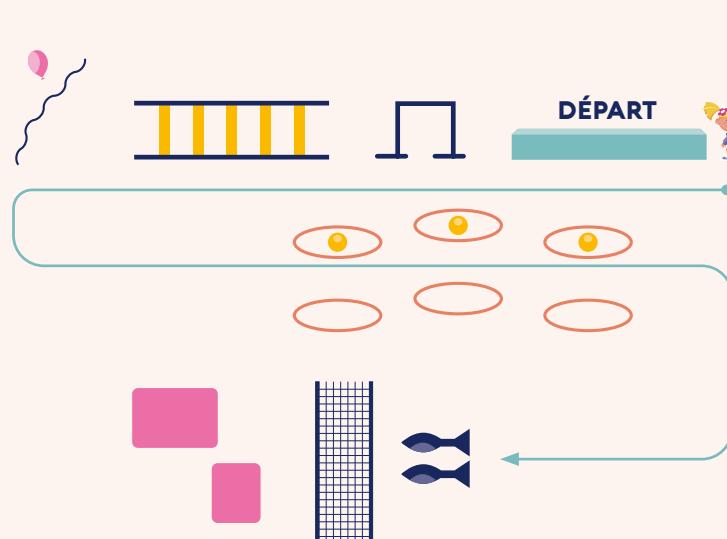
1 À 6 ENFANTS

## .toolbox | BOÎTE À OUTILS

1 BANC  
1 HAIE  
1 ÉCHELLE DE RYTHME  
1 CORDE  
DES BALLONS DE BAUDRUCHE

6 CERCEAUX  
3 BALLES DE TENNIS  
2 VORTEX  
1 PETIT FILET BADMINTON «TYPE DÉCATHLON»  
2 TAPIS TYPE YOGA

## ⚙️ | RÉALISATION



L'enfant monte sur le banc et parcours la longueur, fait un demi-tour, puis il fait la même chose à reculons.

Après le banc, il saute au-dessus de la haie, puis repasse sous la haie et ressauté par-dessus.

Puis, passage dans l'échelle de rythme (diversifier les manières de se déplacer), 1 pied ou 2 pieds dans chaque case ou à l'extérieur des cases...

L'enfant prend ensuite un ballon de baudruche, d'un côté de la corde, frappe le ballon de l'autre côté, passe au-dessus de la corde, refrappe le ballon jusqu'au bout de la corde.

Puis déplacement des balles de tennis dans les cerceaux libres (écartes variables).

L'enfant attrape ensuite 1 vortex, et le lance en ciblant les tapis de l'autre côté du filet (2 lancés).

# SITUATION

04



## Objectifs

ADRESSE, GAINAGE, ÉQUILIBRE, GESTION DES PEURS

## EFFECTIF

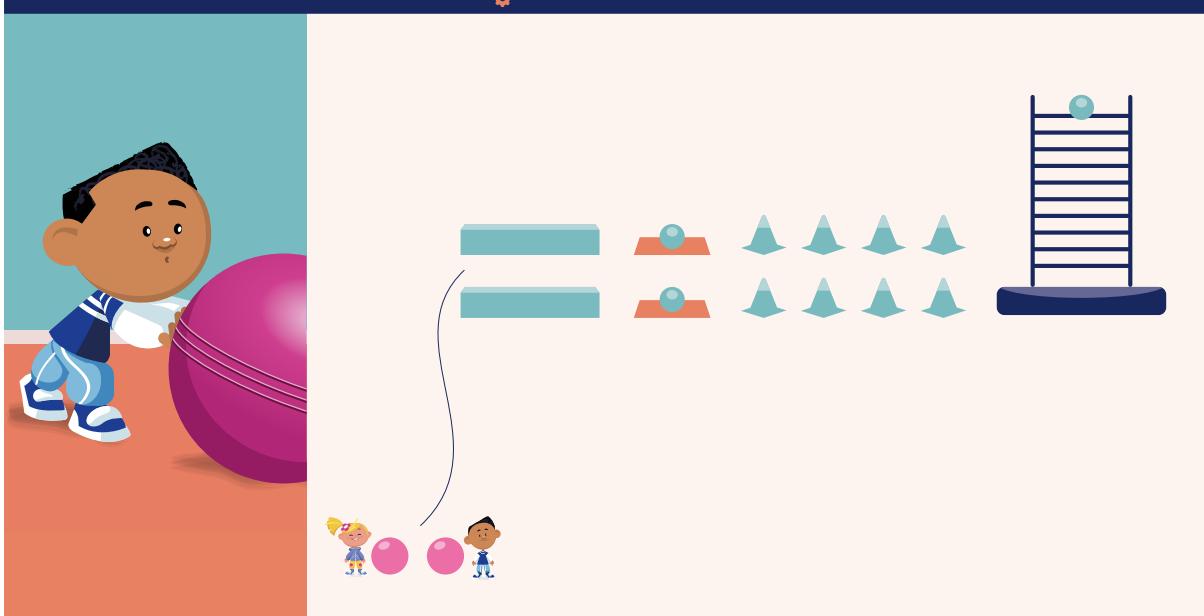
4 À 6 ENFANTS

## Boîte à outils

2 SWISS BALL  
1 CORDE  
1 BANC  
2 PLANCHES 20/30 CM  
2 BALLONS

8 CÔNES  
1 ESPALIER DOUBLE AVEC UNE BALLE SUSPENDUE  
1 TAPIS ÉPAIS

## RÉALISATION



Les enfants doivent trouver l'équilibre assis sur le swiss ball (compter jusqu'à 2-3 en équilibre - aide des éducateurs).

Les enfants font rouler le swiss ball en longeant la corde, en marche avant d'un côté, retour en marche arrière.

Les enfants franchissent la longueur du banc en quadrupédie dorsale (l'araignée).

Les enfants prennent la planche et le ballon, slaloment entre les cônes aller retour, avec le ballon en équilibre sur la planche, ou en le faisant rebondir sur la planche.

Les enfants grimpent à l'espalier (1 éducateur en sécurité), touchent la balle suspendue, redescendent et sautent sur un tapis épais (hauteur variable selon les capacités et les peurs).

# SITUATION

05



## Objectifs

GAINAGE, FORCE, ADRESSE, VITESSE

## EFFECTIF

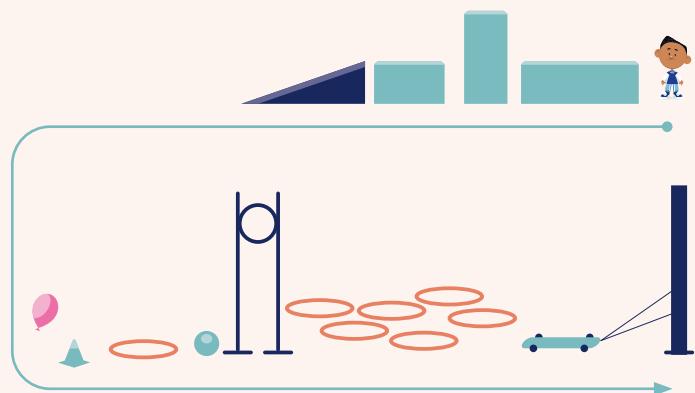
4 À 6 ENFANTS

## Boîte à outils

3 CAISONS OU TABLES  
À HAUTEURS VARIABLES  
1 PLAN INCLINÉ EN MOUSSE  
1 BALLON DE BAUDRUCHE  
1 CÔNE

1 BALLON  
1 CERCEAU ATTACHÉ ENTRE 2 POTEAUX  
1 PLANCHE SUR ROULETTES  
1 CORDE

## Réalisation



L'enfant passe d'un caisson à l'autre (quadrupédie ou debout), puis roule ou glisse sur le plan incliné.

L'enfant frappe le ballon de baudruche, déplace le cône, refrappe le ballon (4 fois).

L'enfant lance un ballon à travers le cerceau et le récupère avant le second rebond (3 fois).

Quadrupédie ventrale dans le parcours de cerceaux.

Puis l'enfant s'assoit sur la planche à roulettes, où est fixée une corde qui passe derrière un poteau, et revient vers la planche. Il tire sur la corde pour se rapprocher du poteau, puis repositionne la planche en étant couché dessus, uniquement avec la force des bras.

# SITUATION 06



## | OBJECTIFS

DÉPLACEMENT LATÉRAL, CIBLAGE

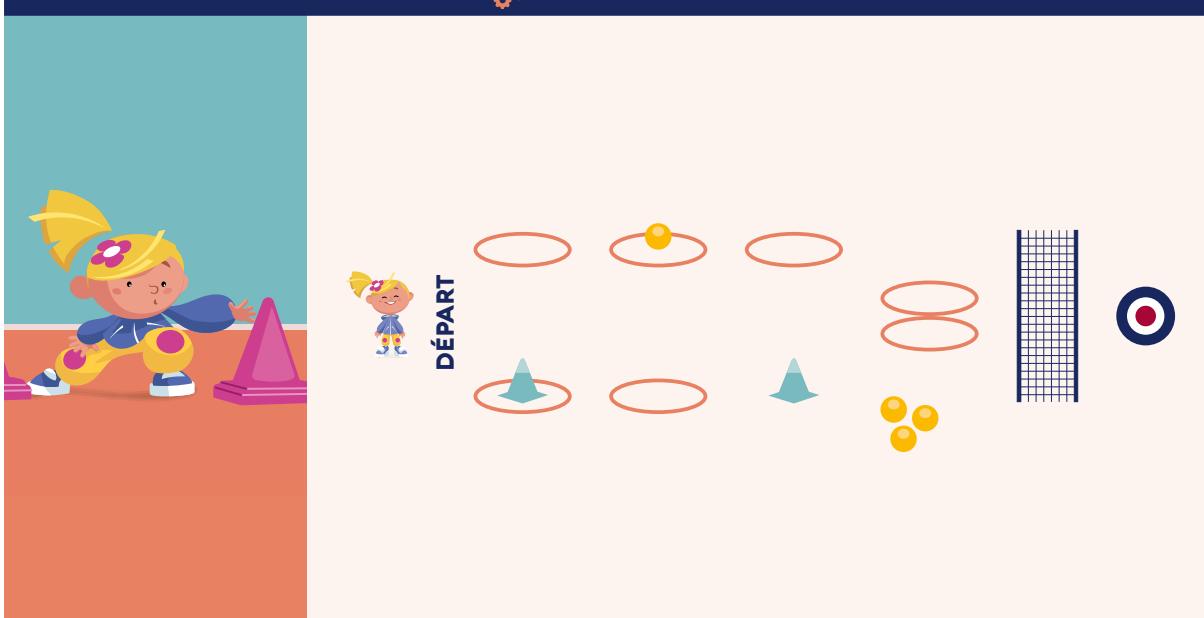
## | EFFECTIF

1 À 4 ENFANTS

## | BOÎTE À OUTILS

7 CERCEAUX  
2 CÔNES  
5 PETITES BALLES  
1 FILET OU FIL  
1 TAPIS

## | RÉALISATION



L'enfant part 2 mètres derrière les cerceaux, puis en déplacement latéral, passe le cône vers le cerceau libre à gauche, avance, passe la balle vers le cerceau libre à droite, puis avance et passe le cerceau autour du cône.

L'enfant prend une petite balle, et positionne 1 pied dans un cerceau et lance la balle sur la cible de l'autre côté du filet (ou fil).

## | REMARQUE

Déplacements latéraux de tout type, à hauteurs différentes / lancer par dessous, à une main, à 2 mains, en frappant (mettre 2 cibles - diagonale, droite gauche, long court)

# SITUATION

07



## | OBJECTIFS

CIBLAGE, VITESSE

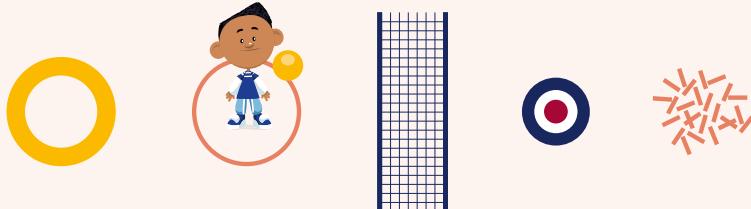
## | EFFECTIF

2 À 10 ENFANTS

## | BOÎTE À OUTILS

2 CERCEAUX  
1 BALLON  
1 FILET OU FIL  
1 TAPIS CIBLE  
1 TAPIS OU CERCEAU AVEC PETITS OBJETS (TYPE KAPLA)

## | RÉALISATION



L'enfant lance le ballon et doit toucher la cible de l'autre côté du filet (ou fil).

Si cible touchée, il récupère son ballon et va chercher un kapla qu'il pose dans le cerceau jaune.

Si cible pas touchée, il recommence.

## | REMARQUE

Possibilité de reproduire l'atelier pour mettre les enfants dans le défi, mettre 1 cible plus éloignée qui rapporte 2 kaplas, modifier le type de lancer, préciser le nombre de kaplas à récupérer.

# SITUATION 08



## | OBJECTIFS

LANCER, CIBLER

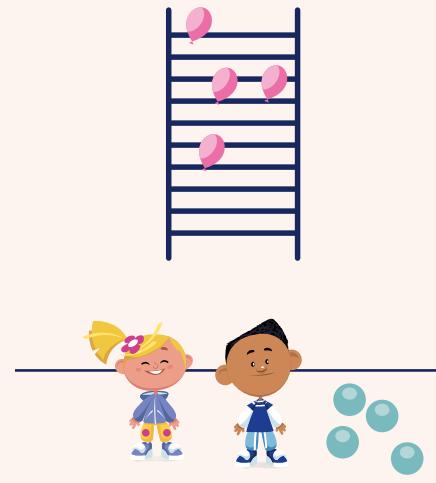
## | EFFECTIF

2 ENFANTS

## | BOÎTE À OUTILS

1 ESPALIER  
4 BALLONS DE BAUDRUCHE  
4 BALLONS OU BALLES

## | RÉALISATION



L'enfant doit lancer et atteindre les ballons de baudruche avec les ballons ou balles.

Déterminer une distance (ligne au sol, ou banc) entre l'enfant et l'espalier de manière à ce que ce soit réalisable en fonction du niveau de l'enfant.

## | REMARQUE

Modifier la manière de lancer, de frapper, déterminer des valeurs aux cibles, possibilité de lancer en étant sur un banc, une poutre, un bozu.



# SITUATION

09



## | OBJECTIFS

CIBLER, FRAPPER

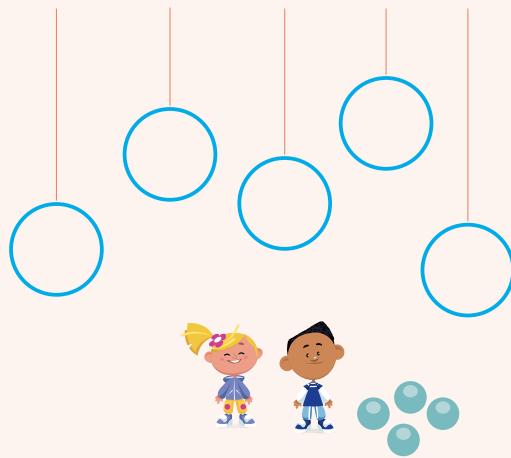
## | EFFECTIF

2 À 3 ENFANTS

## | BOÎTE À OUTILS

5 CERCEAUX  
DE LA CORDE  
1 BAC À BALLONS  
1 CAGE DE HANDBALL

## | RÉALISATION



L'enfant doit faire passer un ballon dans les cerceaux suspendus.

## | REMARQUE

Possibilité d'attribuer des points aux cibles, de donner un ordre de ciblage, de varier la manière d'envoyer le ballon (lancer, frappe, etc...).



# SITUATION

10



| OBJECTIFS

TRACTION, FORCE, APPRÉHENSION DE LA HAUTEUR



| EFFECTIF

2 ENFANTS



| BOÎTE À OUTILS

2 ESPALIERS

5 À 8 BALLONS DE BAUDRUQUE COINCÉS DANS LES ESPALIERS

1 GROS TAPIS



| RÉALISATION



L'enfant doit se déplacer sur l'espalier sans toucher les ballons, puis sauter sur le tapis.



Baby Volley

# SITUATION

11



## objectifs

LANCER, CIBLER

## effectif

2 ENFANTS

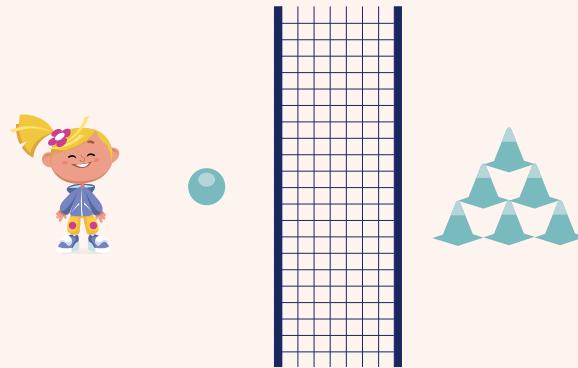
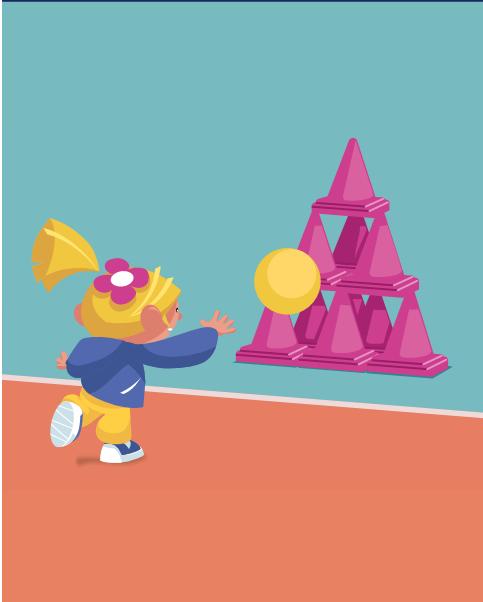
## boîte à outils

6 CÔNES

3 BALLONS OU BALLES

1 FILET OU FIL

## RÉALISATION



L'enfant doit détruire la pyramide en lançant ou en frappant.

## remarque

Le filet n'est pas obligatoire, faire varier la distance enfant - filet, filet - pyramide, jouer en équipe.

Baby Volley



# SITUATION

12



| OBJECTIF

CIBLAGE



| EFFECTIF

2 À 4 ENFANTS

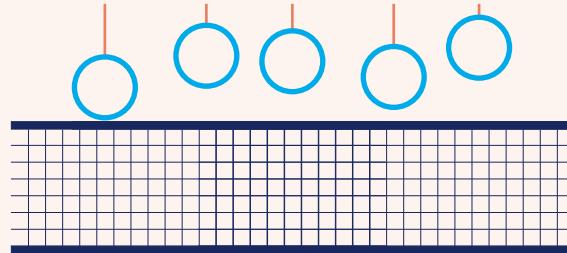


| BOÎTE À OUTILS

3 À 5 CERCEAUX  
3 À 5 BALLONS



| RÉALISATION



L'enfant doit faire passer un ballon dans les cerceaux suspendus sur un élastique tendu au-dessus du filet.



| REMARQUE

Varier le type de ballons, la distance enfant - filet, ou le type d'objet à lancer.



Baby Volley

# SITUATION

13



## 🎯 | OBJECTIFS

SAUT, AGILITÉ

## 🏃 | EFFECTIF

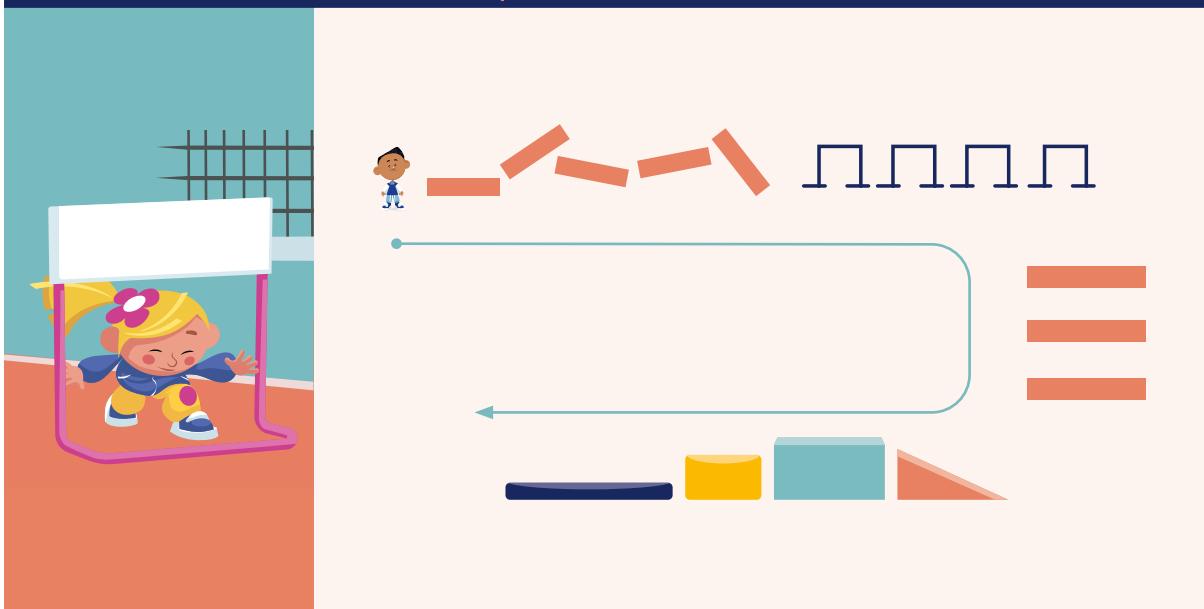
2 À 4 ENFANTS

## 📦 | BOÎTE À OUTILS

5 LAMES  
4 HAIES  
3 BANCS  
1 PLAN INCLINÉ

1 PLINTH  
1 MINI-TRAMPOLINE  
1 GROS TAPIS

## ⚙️ | RÉALISATION



L'enfant passe de lattes en lattes en sautant à pieds joints (toujours avoir une latte entre les appuis).

L'enfant passe sous une haie ou au-dessus d'une haie.

L'enfant réalise des sauts de grenouille entre les lattes (faire varier les distances éventuellement).

L'enfant monte sur le plan incliné à 4 pattes, passe debout sur le caisson ou plinth, saute sur le trampoline jaune pour atterrir sur un tapis.

## 📝 | REMARQUE

Sur le dernier atelier, possibilité de lancer un ballon avant le saut sur le tapis et récupérer le ballon une fois au sol, ou tenter de frapper un ballon pendant le saut et de faire une roulade une fois au sol.

# SITUATION

14



## objectifs

SAUTS, BONDISSEMENTS

## effectif

3 ENFANTS

## boîte à outils

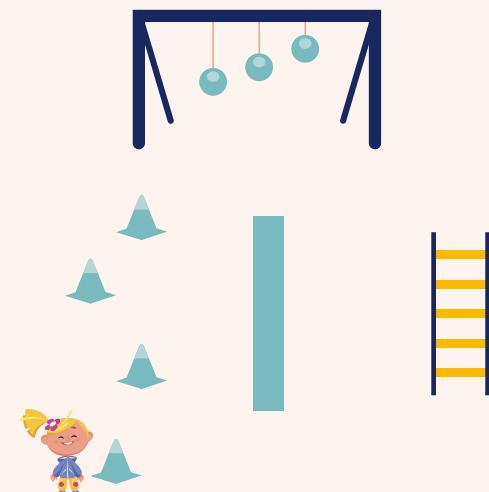
4 CÔNES

1 BANC BAS

1 ÉCHELLE DE RYTHME

3 BALLONS ACCROCHÉS À DES HAUTEURS DIFFÉRENTES (DANS LA CAGE DE HAND)

## RÉALISATION



L'enfant slalome (type de déplacements à définir), puis frappe un ballon, puis va frapper le ballon à 1 main (main au-dessus de la tête).

L'enfant saute latéralement sur le banc, de droite à gauche et de gauche à droite, puis va frapper le ballon à 1 main en sautant.

L'enfant se déplace dans l'échelle de rythme (type de déplacements à définir), puis va frapper le ballon le plus haut (presque inaccessible) à 1 main en sautant.



# REMERCIEMENTS & BIBLIOGRAPHIE

La Fédération Française de volley tient à remercier chaleureusement l'ensemble des personnes ayant contribué à cet ouvrage, et notamment les auteurs : Émile Rousseaux, Freddy Maso, Rémy Lacrampe, Nicolas Sauerbrey, Thomas Chatillon et Olivier Lardier. Un grand merci aux clubs ayant accepté de soutenir la FFvolley dans la mise en place de colloques dédiés au baby volley ces dernières années (Antony Volley, AS Sartrouville et CPB Rennes) ainsi qu'à tous les intervenants et participants, ayant partagé leur passion et leur expertise pour cette pratique dédiée aux plus jeunes.

## BIBLIOGRAPHIE & RESSOURCES

### L'ALPHABET MOTEUR Émile Rousseaux

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents : a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(1), 23–35.  
François Carré (2022). « Inverser les courbes ». Pour une France en Forme.

### LITTÉRATIE PHYSIQUE ET VOLLEY-BALL Freddy Maso

International Physical Literacy Association (2014) - <https://litteratiephysique.ca>  
Le modèle canadien de développement à long terme du participant/de l'athlète <https://sportpourlavie.ca/developpement-a-long-terme/> Corlett et Mandigo (2013) - Tableau des littératies.

### LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DU BABY VOLLEY Rémy Lacrampe

Caron Santha, J (2022). Le développement moteur de l'enfant entre 0-6 ans. Académie JCSI.  
Schmitt, C. & Fournier, J., (2022). Connaissances en neurosciences des entraîneurs. Staps.  
P.R. Huttenlocher, C. de Courten, (1987) « The development of synapses in striate cortex of man », *Hum. Neurobiol.*, 6, p. 1-9.  
Murray, R Thomas, Claudine Michel. Le contextualisme et l'écopsychologie. In Théories du développement de l'enfant (1994), pages 507 à 528.  
Pontais, H. (2017). Une expérience de baby-volley avec ballon de baudruche. *Revue contrepied. HS N°18*.  
Potdevin F, Bernaert, F, Huchez, A et Vors, O. (2013). « Le feedback vidéo en EPS : une double stratégie de progrès et de motivations. Le cas de l'Appui Tendu Renversé en classe de 6ème », *eJRIEPS*.  
Thomas, R., Michel, C. (1994). Théories du développement de l'enfant : Études comparatives. De Boeck Supérieur.  
Vallée, L. (2013). Les concepts neurodéveloppementaux pour comprendre le développement de l'enfant. Dans : Colette Bauby éd., *Les enjeux du développement de l'enfant et de l'adolescent : Apports pour la PMI* (pp. 17-26). Toulouse.





**FF**volley



f o x @FFVOLLEY | WWW.FFVOLLEY.ORG