

Elaboré en complémentarité avec le projet d'AS et d'EPS, il est intégré au projet d'établissement.

A/ Les classes concernées

La section regroupera 36 élèves au total sur les 3 niveaux : seconde, première, terminale, soient 12 élèves par niveau (6 garçons et 6 filles).

B/ L'organisation mise en place

2 créneaux horaires de 1h30 en dehors du mercredi du fait de la pratique à l'AS le mercredi après-midi, un créneau lundi ou mardi, le second créneau jeudi ou vendredi.

Dans la mesure du possible, les entraînements ne devront pas se cumuler aux cours d'EPS de 2 heures dans la même journée.

Une séance sera assurée par Paul Meffray, l'autre par Ronan le Bras.

C/ Objectifs et compétences à acquérir

Former un citoyen, une citoyenne physiquement et sportivement cultivé(e), responsable et lucide dans sa pratique, en poursuivant les finalités de l'EPS en termes de développement de la solidarité, la santé, la responsabilité, l'autonomie.

Aider à la réussite scolaire par la motivation et l'épanouissement des élèves.

Former le volleyeur complet, compétent dans tous les domaines techniques et tactiques du jeu de volley-ball mais aussi dans les différents rôles possibles pour le volleyeur (euse) : arbitre, coach, entraîneur...

Donner les moyens de se dépasser par une pratique de compétition dans le cadre des rencontres UNSS.

Favoriser l'approfondissement dans le cadre fédéral : liens avec le club de Clohars Carnoët à travers la participation à des entraînements du club, et en étant spectateur à des matches des équipes masculines (niveau national) et féminines (niveau régional) du club.

.....

Des prérequis essentiels, indispensables

La capacité à prendre part à l'activité dans le respect des règles, de l'arbitre, des adversaires et des partenaires...et de soi-même. Aucune ambition ne justifie le manque de respect quel qu'il soit et à commencer par le respect de soi, de son corps. Un équilibre difficile à trouver entre efforts et repos, entre entraînements et révisions.

La capacité à s'inscrire dans un niveau de pratique plus élevé et plus exigeant

1/ Technique individuelle

- Service

Précision

Puissance

Variété : tennis, smashé, flottant, enroulé...

- Manchette

Déplacement/ Placement/ Remplacement

Prise d'information/ Prise de décision.

Orientation/ Tonicité/ Coordinations/ Dissociations

- Passe

Passes en appui/en suspension

Passe avant/arrière

Temps d'attaque : haute/temps 2, temps 1, temps 0.

Prise d'information/ Prise de décision.

- Attaque

Attaque aux différents postes, aux 3 mètres.

Temps d'attaque : haute/temps 2/ temps 1/ temps 0.

Précision.

Prise d'information/ Prise de décision. Puissance.

Vitesse.

Feintes.

- Contre

Déplacement/ Placement/ Remplacement

Orientation/ Tonicité/ Coordinations/ Dissociations

Contre individuel/ à 2/ à 3

Contre zone, inter, ligne...

Prise d'information/ Prise de décision.

- Défense

Attitude préparatoire

Coordinations/dissociations

Prise d'information/ Prise de décision.

2/ Tactique individuelle :

- Attaque /Algorithme d'attaque : « Si...alors...sinon »
- Défense /Algorithme de défense : « Si...alors...sinon »

3/ Tactique collective :

- Attaque

Postes concernés (2/3/4)

Attaque aux 3 mètres

Temps d'attaque.

Combinaisons (croix/piston)

Relations / Communications / Placements

- Défense

Placement par rapport au contre

Poste 6 au fond/ 6 avancé...

Relations / Communications / Placements

4/ stratégie :

Prise en compte des spécificités de l'adversaire, de nos possibilités du moment (points forts, points faibles)

Adaptations possibles, type de formation, choix d'organisations (4/2 pénétrant, 5/1...)

La capacité à prendre part à des rencontres ou à les organiser. Pour cela, il faudra développer des aptitudes dans les différents rôles

1/Arbitre

La connaissance du règlement de l'activité. La gestuelle de l'arbitre.
La prise de décision.

2/Coach sportif

Les élèves assument le rôle de coach pour leurs partenaires.

3/Coach physique

La connaissance de l'entraînement physique spécifique du volleyeur (différents régimes de contraction musculaire, alternance des régimes, pliométrie, charge de travail, vitesse, filières énergétiques...)

4/Entraîneur

Les élèves sont entraîneurs de leurs partenaires sur certaines phases d'entraînement.

5/Organisateur

Connaissance du matériel, suivi, mise en place
Communication : avant, pendant, après les rencontres. Jeunes reporters UNSS.

D/ Validation des acquis/ modalités d'évaluation :

- Autoévaluations
- Co évaluations
Des situations de références seront reprises régulièrement pour mesurer les progrès (Passe et suit, couverture de terrain, circulation de balle, jeu guidé...)
- Certifications par l'enseignant

Redéfinition des Attendus de Fin de Lycée (AFL), étant donné le volume horaire de pratique conséquent sur les 3 années.

- Certifications par l'entraîneur

Equivalence avec les diplômes fédéraux, arbitre, entraîneur...

Toutes les compétences et connaissances acquises doivent être reconnues et validées par

- Une qualification de jeune officiel UNSS.

Les élèves de la section sportive participeront aux championnats de volley-ball UNSS en catégorie excellence. Les compétitions seront l'occasion de valider en pratique leurs compétences d'arbitre aux différents niveaux départemental, académique et national. Les connaissances théoriques sont à valider en ligne par des QCM.

- Un diplôme fédéral.

L'équivalence par la fédération est à envisager. Voir les exigences fédérales et les demandes spécifiques... En tant qu'arbitre, mais aussi en tant qu'entraîneur, coach...

- Une mention dans le livret personnel de compétence de l'élève.

En fin de trimestre pour les secondes, en fin de semestre pour les premières et les terminales. Les niveaux de compétences exigibles sont à modifier étant donné le nombre d'heure de pratique conséquent.

- Une appréciation dans le bulletin de l'élève.

En fin de trimestre pour les secondes, en fin de semestre pour les premières et les terminales. Les AFL sont à modifier au vu du nombre d'heures de pratique.