



## Prépa physique (début de saison)

Dans un 1er temps **travailler en aérobie** :

Un bon développement aérobie permet :

- Une meilleure récupération générale après les phases intenses d'entraînement et de match.
- Un fonctionnement aérobie plus efficace dans les fibres lentes.
- Une fourniture plus importante d'O<sub>2</sub> à la myoglobine (réserves locales d'O<sub>2</sub>).
- Une meilleure dégradation des lactates entre les efforts brefs et intermittents.

Ensuite et rapidement **travailler en fractionner**, genre commencer par du 20-40 (20 s à 100% (vitesse pur) puis 40s en recup. active (footing)), puis passer sur du 30-30 et finir sur du 10-10.

Ensuite le principe est de **développer la force** :

La force va s'exprimer de deux manières dans le volley-ball :

- la frappe de balle (au smash et au service) sera travaillée par des exercices catégorisés "Haut du Corps".
- le saut (au smash et au contre) et les déplacements seront travaillés par des exercices catégorisés "Bas du Corps".

La vitesse quant à elle va s'exprimer :

- Coordination motrice, déplacements et équilibres seront travaillée par des exercices catégorisés "Développement Moteur".

Pour permettre une bonne préparation du dos nécessaire à la stabilisation Spécifique de la colonne Lombaire, il est primordial de faire travailler la sangle abdominale ainsi que les muscles dorsaux lombaire, par des exercices catégorisés "gainage".

**Ainsi pour faire simple les exercices seront divisés en 4 catégories :  
Haut du corps, Bas du corps, Développement moteur, gainage.**

La phase centrale de préparation doit être étudiée en fonction de deux critères très précis, à savoir toujours essayer de **respecter le Rapport agoniste/antagoniste et la notion de Force/vitesse**.

Lorsque l'on observe les efforts requis en volley-ball, on constate que l'effort explosif est primordial.

On arrive à la contradiction suivante : souvent pour préparer des efforts explosifs brefs de grande qualité on utilise des exercices lents en grosse quantité. On oublie que musculairement ces 2 types d'efforts n'ont rien à voir. On peut même ajouter que dans un cas on développe les fibres lentes (endurance) et que dans l'autre on a besoin surtout des fibres rapides (explosivité).

Par exemple, a trop pratiquer la course lente, on va à l'encontre du but recherché : améliorer l'efficacité du joueur.

**Donc pour résumer, travailler en priorités :**

**1- la stabilisation Spécifique de la colonne Lombaire (Abdos, Dorsaux et gainage) et respecter le Rapport agoniste/antagoniste, travailler autant les abdos que les dorsaux.**

**2- Ensuite travailler la coordination, les déplacements...**

**3- Puis finir par un travail des muscles sollicités dans le saut et la frappe de balle :**

Les muscles moteurs de l'épaule sont classés en 4 groupes, à savoir :

- les éleveurs : deltoïdes, sus épineux;
- les abaisseurs : grand dorsal;
- les fléchisseurs : grand pectoral;



- les extenseurs : les "scapulaires".

**Les muscles intervenant dans "l'ARMER" du bras sont :**

- les rotateurs externes : sous épineux, petit rond, faisceau spinal du deltoïde;
- les éleveurs : sus épineux, deltoïde par son faisceau spinal de 0 à 45°, par ses 3 faisceaux de 45 à 80° et par son faisceau claviculaire et spinal au-delà de 80°;
- les fixateurs : permettent une stabilité de l'articulation, elle-même assurée par la coiffe des rotateurs. Les tendons des 4 muscles qui coiffent la partie supérieure de la coiffe (sous-scapulaire, sus épineux, sous épineux et petit rond) larges et plats, forment avec la capsule un ensemble homogène constituant un manchon fibreux recouvrant l'articulation. Le sus-épineux est le stabilisateur principal de la tête humérale.

**Les muscles intervenant dans "la FRAPPE" du bras d'attaque sont :**

- les rotateurs internes : sous-scapulaire, grand dorsal, grand pectoral, faisceau scapulaire du deltoïde, grand rond;
- les abaisseurs;
- les extenseurs du bras;
- le pectoral.

**Les muscles intervenant dans "Le saut" :**

Mon système de propulsion est doté de quatre éléments principaux qui dépendent les uns des autres.

Ils forment une chaîne qui est indissociable en vue de votre entraînement :

Les mollets, les cuisses, les abdos et les fesses. Ainsi lorsque l'on regarde un black sauter, nous avons vite réalisé que ce n'était pas la finesse de leur mollet (bien que les fibres rapide soient importantes) qui les faisait aller aussi haut mais leur impressionnante sangle abdominale et leurs fesses hyper toniques.

Les fesses c'est l'extenseur de la cuisse et les abdos sont le centre névralgique de tout le haut du corps.

En résumé :

- Les jumeaux et soléaires (mollets).
- Les quadriceps (cuisses).
- Les grands fessiers.
- Les abdos.

Après tout dépend du matériel que vous disposez pour faire travailler tout ça, donc à vous de trouver les exercices adapté, et surtout sans oublier une chose primordiale :

**Faire du physique, c'est chiant et très peu de joueurs aiment ça, et si vous voulez que ça soit efficace, il faut qu'ils le fassent bien, et pour qu'ils le fassent bien, il faut qu'ils prennent plaisir, et pour qu'ils prennent plaisir il faut savoir rendre ludique cette préparation, par des jeux, par des alternances Physique/Ballons.**