



**FFvolley**

Ligue Bourgogne  
Franche-Comté



# A CHACUN SON VOLLEY

Journée découverte de l'activité

Pratiquez le volley sous toutes ses formes !

## A CHACUN SON VOLLEY

### Introduction

A CHACUN SON VOLLEY est une rencontre amicale placée sous le signe **du partage et de la diversité**.

- La partage pour sensibiliser le public présent aux différentes valeurs véhiculées par le sport au-delà de la pratique compétitive
- La diversité pour découvrir différentes disciplines de l'environnement VOLLEY qui s'adressent à tous les publics.

En France et dans le monde, le **VOLLEY se développe sous différentes formes**. Il peut être pratiqué à l'intérieur comme à l'extérieur, sur la plage, dans l'eau ou sur la neige, debout ou assis, avec différents types de ballons, en individuel ou par équipe... une multitude de pratiques existent et permettent à chacun de s'initier à ce sport ludique en fonction de ses capacités et sur différents terrains de jeu.



**TOUS AGES**



**TOUS  
TERRAINS**



**TOUS  
VOLLEY**

# Présentation des différentes activités

**Pratiquez plusieurs disciplines, A CHACUN SON VOLLEY c'est :**

- **Volley-Ball**
- **Beach Volley**
- **Volley Assis**
- **Soft Volley**

## Les différentes pratiques

# LE VOLLEY-BALL



Sport olympique depuis 1964, le volley-ball est aujourd'hui, **un des 5 plus grands sports au monde** avec plus de 260 millions de pratiquants.

Sport moderne en constante évolution, le Volley-Ball a su s'adapter aux contraintes environnementales pour devenir un sport médiatique et responsable.

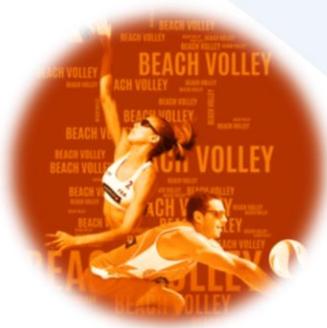
La **France** devenue **championne Olympique en 2021**, est une nation majeure sur la scène internationale.

Il se pratique en intérieur (gymnase) et oppose **2 équipes de 6 joueurs** qui doivent faire un maximum de trois touches de balle avant d'essayer de faire tomber la balle dans le camp adverse.



## Les différentes pratiques

# LE BEACH VOLLEY



Sport collectif opposant deux équipes de deux joueurs séparés par un filet sur un **terrain de sable**.

**Discipline Olympique depuis 1996**, le Beach Volley est idéal pour des initiatives « sport pour tous ».

Sport de plage par excellence, il peut se pratiquer partout. Les installations nécessaires sont assez sommaires, la pratique extérieure le rend attractif et facile à mettre en place avec des équipes de 2 joueurs.



## Les différentes pratiques

# LE VOLLEY ASSIS



Le VOLLEY-ASSIS se joue sur un terrain plus petit et avec un filet plus bas. Les joueurs sont assis à même le sol et se déplacent en glissant.

Discipline paralympique depuis 1980.

Elle permet notamment de sensibiliser le grand public sur le thème du handicap, mais encourage aussi la **mixité et l'inclusion** en permettant aux personnes en situation de handicap et aux valides de pratiquer ensemble avec la même intensité et le même plaisir !



## Les différentes pratiques

# LE SOFT VOLLEY



Le **SOFT** se joue en équipe de 4 joueur(se)s. Il peut être mixte, ses règles sont similaires au VB mais sur un terrain plus petit avec un filet plus bas (2,00 m) et un **gros ballon léger et souple** d'environ 25cm de diamètre.

Activité « fun », ludique et accessible à un large public, notamment pour les loisirs et les primo arrivants, ce dérivé du volley est aussi pratiqué comme **volley-santé** pour un public senior car particulièrement abordable et divertissant avec son gros ballon léger.





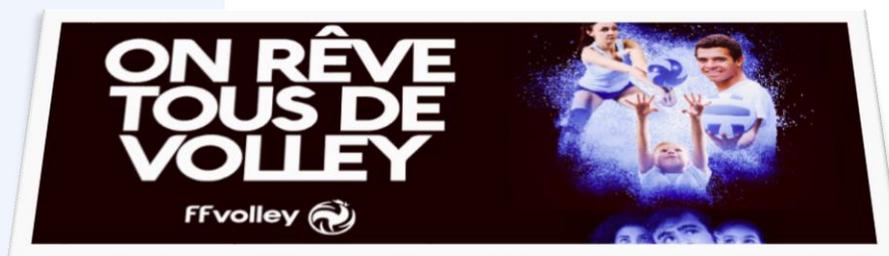
**TOUS  
VOLLEY**

## Les différentes pratiques

# UNIVERSALITÉ DES VOLLEYS

D'autres formes de pratiques existent :

- Le **Volley Sourd** pour les personnes sourdes et malentendantes. Accessible à tous grâce à nos équipements spécifiques.
- Le **Snow Volley** se pratique aussi sur la neige en 3x3 ! En station en bas des pistes ou sur vos terrains enneigés.
- Le **Green Volley** par équipe de 3 ou 4 sur l'herbe et en extérieur. Nous apportons les équipements nécessaires.



The background features two large, overlapping curved shapes. The upper shape is a dark blue arc that starts from the left edge and curves towards the right. The lower shape is a white arc that starts from the left edge and curves towards the right, partially overlapping the blue arc. The text is centered within the white area.

# **Intérêts pédagogiques**

**INFORMATIONS PRATIQUES**



INNOVANT

Intérêts pédagogiques

## INFORMATIONS PRATIQUES

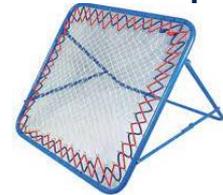
Ne pas se limiter à sa propre expérience !

**Adapter le volley à vos besoins, à vos envies.**

Les dérivés du volley sont nombreux et permettent un apprentissage ludique pour diversifier vos animations.

Créez vos propres ateliers d'initiation, de perfectionnement ou de jeu :

- **Spike volley** : faire rebondir le ballon en sur un support de spike, de tchoukball ou un trampoline



- **Wall Volley** : jouer contre un mur en traçant une ligne à la craie



Jouez en 1, 2 ou 3 touches, en individuel ou par équipe de 2 ou 3, les variantes sont nombreuses !

Intérêts pédagogiques

## INFORMATIONS PRATIQUES

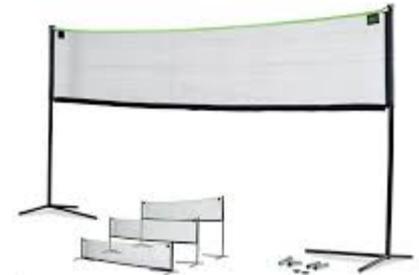


Ne pas se limiter à sa propre expérience !

**Adapter le volley à vos besoins, à vos envies.**

Hauteurs de filet officielle

<i>Catégorie(s)</i>	<i>Masculin</i>	<i>Féminin</i>
<i>séniors/espoirs/juniors</i>	<i>2m43</i>	<i>2m24</i>
<i>cadets (-17)</i>	<i>2m35</i>	<i>2m24</i>
<i>minimes (- de 15)</i>	<i>2m24</i>	<i>2m10</i>
<i>benjamins (-de 13)</i>	<i>2m10</i>	<i>2m10</i>
<i>poussins (-de 11)</i>	<i>2m</i>	<i>2m</i>
<i>pupilles (- de 9 ans)</i>	<i>1m80</i>	<i>1m80</i>



Poids maximums des ballons

<i>Catégorie(s)</i>	<i>Poids</i>
<i>Séniors à minimes</i>	<i>260/280g</i>
<i>benjamins (-de 13)</i>	<i>230/250g</i>
<i>poussins (-de 11)</i>	<i>200/220g</i>
<i>pupilles (- de 9 ans)</i>	<i>180/220g</i>



- Jouez à différentes hauteurs pour simplifier ou complexifier vos exercices
- Adaptez les ballons pour un pratique adaptée et agréable pour les pratiquants.



- Le Volley se pratique **partout** (gymnase, terrain extérieur, city stade, cours d'école, salle polyvalente...), il suffit d'investir une surface plane à l'intérieur ou à l'extérieur et 2 points fixes pour délimiter le terrain.
- **Il est facile à mettre en place** : les besoins matériels sont limités
  - 1 filet (ou filet d'initiation, ou rubalise, ou élastique, corde tendue entre 2 arbres, piliers de préau, poteaux divers...)
  - 1 ballon (attention toutefois à avoir une quantité suffisante pour satisfaire tout le monde en initiation, avec des ballons adaptés !)
- **Adaptés à tous les âges** : du baby au volley santé pour les seniors, l'activité se décline pour tous les types de publics et permet l'inclusion et la mixité grâce à un pratique en sécurité dans 2 camps séparés par un filet.

# Organisation

Les informations pratiques pour  
organiser une journée

« A CHACUN SON VOLLEY »

Organisation

## LES ÉQUIPES



A CHACUN SON VOLLEY s'adresse à tous les publics.

Une équipe est composée de **4 ou 5 joueurs** de tous âges.

La mixité est autorisée.

**Chaque équipe pratiquera durant la journée plusieurs disciplines.** La formule et les types de volley seront adaptés en fonction des installations disponibles.

En fonction du nombre d'équipes et de joueurs, les participants seront amenés à arbitrer des rencontres.



## Organisation

# L'AIRE DE JEU

**TOUS  
TERRAINS**

Exemple indoor et outdoor : 1 gymnase 3 terrains (type C) et un espace extérieur de 100m<sup>2</sup> plane (sable ou herbe)

Plus l'espace est important plus nous pourrons accueillir d'équipes.

Formule 4 disciplines (**Soft**, **VB assis**, **Green**, **VB en salle**) pour 4 terrains (dont 3 en salle) et 16 équipes :



**A CHACUN SON  
VOLLEY**



	Volley en Salle		Soft Volley (salle ou extérieur)		Volley Assis (salle)		Volley Extérieur (Beach ou Green)	
	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2
M1	A / B	I / J	C / D	K / L	E / F	M / N	G / H	O / P
M2	C / G	K / O	A / E	I / M	D / H	L / P	B / F	J / N
M3	E / H	M / P	F / G	N / O	B / C	J / K	A / D	I / L
M4	D / F	L / N	B / H	J / P	A / G	I / O	C / E	K / M



Autres exemples :

- **Formule Para Volley Indoor** : 1 gymnase 3 terrains type C, 3 disciplines (VB Sourd, VB Assis, Soft Volley santé) pour 12 équipes
- **Formule Volley Outdoor** : 1 surface extérieure (aire de jeu, plage...)  
3 disciplines (Soft, Volley Sourd, Green/Beach)
  - à partir de 500 m<sup>2</sup> : 3 terrains, 12 équipes
  - Un terrain de foot : 15 terrains, jusqu'à 60 équipes, plus de 300 joueurs possibles !
- **Formule Snow Volley** : 1 surface plane enneigée en bas des pistes, 3 disciplines (Snow VB, Soft, VB Sourd). Trois terrains d'initiations libres d'accès pour les locaux et vacanciers.

Toutes nos offres sont adaptables en fonction de votre public et de votre espace, toutes les pratiques sont accessibles et fun à tout âge. Nous préconisons toutefois la mise en place d'une discipline « para » pour sensibiliser les public présents et favoriser l'inclusion.

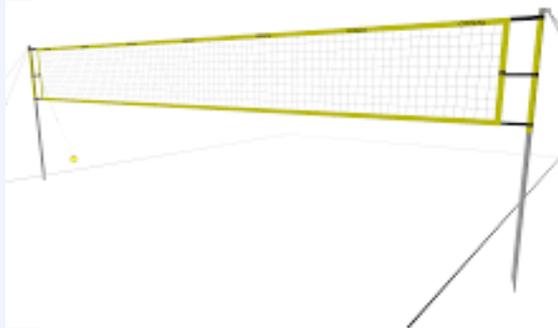
Organisation

## MATÉRIEL



La ligue Bourgogne Franche Comté de Volley vous accompagne pour l'organisation et pourra vous fournir le matériel nécessaire :

- **Des ballons** de volley, de soft, de beach pour pratiquer partout
- **Des terrains** extérieurs pour s'installer en plein air
- **Des filets adaptés** en cas de besoin pour compléter vos équipements
- **Du matériel spécifique** pour vous faire découvrir les volleys adaptés



**Vous avez des installations et de l'espace.**

**Nous nous occupons de tout.**

**Des éducateurs diplômés pourront vous accompagner !**



Une rencontre pour partager des valeurs fortes :

- Le fair play
- Le parasport
- L'éco-responsabilité

Déroulement d'une journée type :

**13h30** : accueil des participants

**13h45** : présentation de l'organisation et des thématiques

**14h** : début des rencontres

**17h** : fin des matchs et regroupement

**17h15** : annonce du classement.

**17h30** : fin de la journée



## Organisation

# CONTACTEZ NOUS !

Née d'une idée originale de Philippe Lemoigne Professeur d'EPS et membre de l'Equipe Technique Régionale, A CHACUN SON VOLLEY permet de faire découvrir l'activité, de manière ludique, au plus grand nombre.

Adaptée à tous les niveaux de pratique, la journée se destine aux collèges, lycées, comités des fêtes, centres de loisirs, maisons de quartier, comités d'entreprises... toute structure qui accueille du public.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information.



**Contact :**

**Samuel BOYÉ**

**Cadre Technique et Développement**

**FFvolley**

**Ligue Bourgogne  
Franche-Comté**



**T. +33 (0)3 81 52 48 09**

**P. +33 (0)6 52 36 81 63**

**sboye@bourgognefranchecomtevolley.fr**

**<http://bourgognefranchecomtevolley.fr/>**