

Le volley santé





Sommaire

Titre	Page
Rappel du contexte	3 à 4
Recommandations de l'OMS	5 à 7
Le Soft Volley	8 à 14
Le Fit Volley	15 à 16
Le Volley Adapté	17 à 19
Volley Santé : L'encadrement	20 à 21
Volley Santé : Pour le club	22
Volley Santé : Pour les pratiquants	23 à 24
Volley Santé : Informations FFVB	25
Sources	26



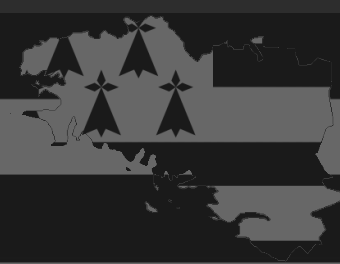
Rappel du contexte

- 1 enfant sur 4, et 1 adolescent sur 2 ont un niveau d'activité physique faible
- les filles ont globalement un niveau d'activité physique moins élevé que les garçons, surtout à l'adolescence
- les enfants et adolescents passent entre 3 et 4 heures par jour devant un écran
- Une population bretonne plus âgée que la population française



Rappel du contexte

- En 2040, 1 breton sur 3 aura 60 ans ou +, soit 1,08 million d'habitants Bretons
- C'est la quatrième région où le taux de mortalité est le plus important
- L'usage d'alcool par les 15-75 ans en Bretagne est supérieur au niveau français
- La Bretagne se caractérise par un grand nombre de structures sportives, avec 9160 clubs affiliés à une fédération



Les recommandations de l'OMS

→ Les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans

- Minimum 60 min quotidiennes d'activité physique, d'intensité modérée à forte
- Cette activité supérieure à 60 minutes par jour leur apportera des bienfaits supplémentaires en matière de santé
- Devraient inclure des activités qui renforcent les muscles et les os à raison d'au moins trois fois par semaine



Les recommandations de l'OMS

→ Les adultes de 18 à 64 ans

- Au moins 150 minutes hebdomadaires d'une activité physique d'intensité modérée
- Ou au moins 75 minutes hebdomadaires d'une activité physique intense
- Pour en retirer des bienfaits s en matière de santé, les adultes devraient porter à 300 minutes par semaine la pratique d'une activité physique d'intensité modérée ou l'équivalent
- Des activités de renforcement musculaire mettant en jeu les principaux groupes de muscles devraient être pratiquées deux jours par semaine ou plus

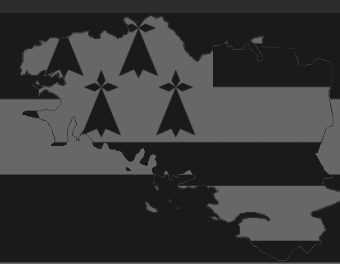


Les recommandations de l'OMS

→ Les adultes de 65 ans et plus

Mêmes conseils pour la catégorie précédente

Les exercices et le rythme sont à adapter en fonction de l'âge et de l'état de forme physique



L'origine du volley santé

- Trouver une **activité « fun »** dérivée du volley-ball pour le promouvoir auprès d'un plus large public, pas forcément sportif
- Impulser une **nouvelle offre de pratique** dans les clubs de volley, notamment **pour les primo-arrivants ou les loisirs «seniors/seniors+ »**
- Pour proposer **une alternative ludique aux activités classiques sport santé** :
marche - vélo - natation - gymnastique

LE SOFT VOLLEY SPORT-SANTE

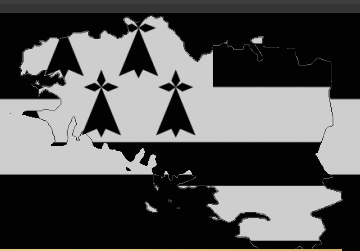
Le soft volley

- Une pratique importée du Japon
- Une activité similaire au volley-ball
- Une équipe de 4
- Une activité pouvant mixer tous les publics
- Une pratique « fun » et originale avec des ballons différents et colorés



Contact: Chrystel BERNOU, CTS Bourgogne
chrystel.cam@wanaoo.fr
077 107 95 88

CTS BOURGOGNE
SPORT-SANTE



Le soft volley

- Le Soft volley, à l'image du volley-ball est sans contact et non violent et est associé aux valeurs de convivialité, de bien-être, et de plaisir
- Le Soft volley est une activité de tous âges et intergénérationnelle



Le soft volley : Le ballon

- Un ballon souple d'environ 78 cm de circonférence (diamètre de 25 cm)
- Un ballon très Léger 200-220g
- Pas d'appréhension du contact / Pas de peur du ballon
- Des trajectoires moins rapides sur les ballons hauts pour une meilleure lecture de trajectoire

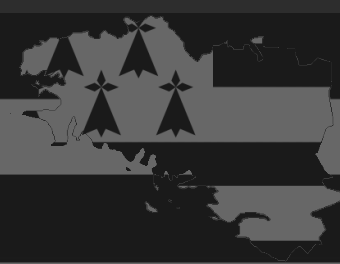




Le soft volley : Le terrain

- Dimension d'un terrain double de badminton (environ 6 m sur 13 m)
=> Distances de déplacement courtes
- Un filet à 2 mètres (pour tout le monde) => Pas besoin de sauter haut





Le soft volley : Les déclinaisons

- L'activité « Soft volley » peut se décliner et s'adapter à différents publics spécifiques :
- Pour les plus jeunes, les baby
- Pour les néopraticquants jeunes et seniors
- Pour les parents des jeunes volleyeurs qui souhaitent débiter
- Pour les féminines « Fit Soft volley »
- Un public handicapé moteur bas du corps « Softvolley assis » ou « Soft volley fauteuil »
- Pour le 3ème/4ème âge
- Pour des publics ayant des pathologies de surpoids, de diabète...



Le soft volley : Les intérêts

- **L'équilibre** (repères dans l'espace)
- **Anticipation** (contact avec le ballon, développement de l'acuité visuelle)
- **La décentration** (regarder autre chose que le ballon)
- **La coordination motrice** (dissociation haut/bas du corps)
- **La proprioception** (perception des différentes parties du corps)
- **La concentration** (sur le ballon, sur l'action)
- **La cohésion d'équipe** (solidarité, relations humaines, fair play)

Le fit volley :

Séance composée de 2 parties (temps égal) :

- **1ère partie** : Fitness avec échauffement dynamique puis exercices de renforcement musculaire orientés volley (avec le ballon) accompagné de musique
- **2ème partie** : Jeu/match de volley ou de Soft volley si les participants(es) sont débutants(es)



Le fit volley :

- Le public visé est plus généralement **féminin**, qui privilégie la **convivialité** et la **dépense d'énergie** en associant une partie **fitness** et une partie **volley-ball**



Le volley adapté

Le volley CARE s'adresse aux publics suivants:

- Aux déficients intellectuels et/ou moteurs.
- Aux malades chroniques.
- Aux personnes du 3^{ème} et 4^{ème} âge.
- Personnes dont les capacités cognitives sont amoindries.
- Les résidents des IME (Instituts Médicaux Educatifs).
- Les résidents des FM (Foyers Médicalisés).
- Les résidents des IMS (Instituts Médicaux Sociaux).





Le volley adapté : le 3ème et 4ème age

→ Objectif : Favoriser ou maintenir une activité sportive ludique.

Activité à adapter aux possibilités des personnes.

Ex: Être assises, utilisation de tables et/ou de cibles diverses...

Possibilité également de jouer en « balle brûlante »
(attraper-faire une passe immédiatement)



Le volley adapté : les personnes déficientes

→ Intérêts majeurs :

- Pas de contact physique
- Coordination gestuelle
- Prise d'informations visuelles
- Esprit d'équipe, d'entre-aide, fair-play
- Reconnaissance de soi, ouverture aux autres





Le volley santé : L'encadrement

→ L'encadrant doit :

- Être attentif à la convivialité
- Être rassurant
- Prendre en compte les difficultés physiques de chacun
- Ne doit pas hésiter à expliquer et réexpliquer
- Ne pas poser de questions personnelles
- Ne doit pas adopter la posture de « sachant tout »



Le volley santé : L'encadrement

→ L'encadrant doit :

- Ne doit faire celui qui sait tout, se met au même niveau que les participants
- Solliciter les participants pour le choix des activités
- Être formé (formation volley santé niveau 2)
- Avoir téléphone + trousse de 1ers secours à portée de main
- Avoir son PSC1



Le volley santé : Pour les clubs

- Permet aux clubs d'obtenir des labels
- Facilite la recherche de sponsors / mécènes
- Donne une bonne image du club et du volley
- Augmente le nombre de licenciés
- Permet d'accéder / prétendre à d'éventuelles subventions et formations proposées par l'état et les collectivités





Le volley santé : Pour les pratiquants

- Sport très complet qui travail toutes les parties du corps
- Sport peu traumatique qui allie endurance modérée et coordination psychomotrice et donc brûle beaucoup de calories
- Convivialité et esprit d'équipe sont au rendez-vous
- Les entraîneurs sont formés et les clubs sont labélisés
- Adaptation du sport aux différent profils des participants





Le volley santé : Pour les pratiquants

- Le volley santé peut améliorer votre intensité cardio respiratoire, brûle les calories, améliore l'endurance musculaire et fait travailler l'ensemble du Corps
- Le volley santé ne nécessite pas d'équipement personnel (sauf tenue de sport)
- Peu de risques spécifiques liés au volley santé, le volley Ball est moins traumatisant que la plupart des sports





Le volley santé : Informations complémentaires

Rendez-vous sur [site de la Fédération Française de Volley-ball](#)





Les sources

- [FFVB : Le soft volley](#)
- [FFVB : Règles du soft volley](#)
- [Présentation soft volley Chrystel Bernou](#)
- [FFVB : Le volley care](#)
- [ONAPS : Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France](#)
- [OMS : Activité physique](#)