

Soft
Volley

LE SOFT VOLLEY SPORT-SANTE



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

Sommaire

- L'objectif à l'origine [Diapo 4](#)
- Qu'est-ce que le Soft volley? [Diapo 5](#)
- Les avantages du ballons [Diapo 6](#)
- Les avantages du terrains [Diapo 7](#)
- Les atouts, les valeurs [Diapo 8](#)
- Témoignage [Diapo 9](#)
- Vidéo présentation générale [Diapo 10](#)
- Les déclinaisons [Diapo 11](#)
- Les intérêts [Diapo 12](#)
- Baby volley [Diapo 13](#)
- Vidéos Baby volley [Diapo 14](#)
- Fit Soft volley [Diapo 15](#)

Sommaire suite

- Vidéo Fit Soft volley [Diapo 16](#)
- Soft volley assis [Diapo 17](#)
- Vidéos Soft / Volley assis [Diapo 18](#)
- Soft volley Fauteuil [Diapo 19](#)
- Vidéos Soft / Volley Fauteuil [Diapo 20](#)
- Le 3^{ème} âge/Le 4^{ème} âge [Diapo 21](#)
- Vidéos Soft Volley 3^{ème}/4^{ème} âge [Diapo 22](#)
- Personnes déficientes intellectuelles [Diapo 23](#)
- Vidéos Pers. déficientes intellectuelles [Diapo 24](#)
- Encadrement [Diapo 25](#)
- Préconisations séance [Diapo 26](#)
- Progression pédagogique [Diapo 27](#)
- Remerciements [Diapo 28](#)

L'objectif à l'origine

- Trouver une activité « fun » dérivée du volley-ball pour le promouvoir auprès d'un plus large public, pas forcément sportif.
- Pour 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

Qu'est-ce que le Soft Volley?

- Une pratique importée du Japon
 - Une activité similaire au volley-ball
 - Une équipe de 4 coéquipiers
 - Une activité pouvant mixer tous les publics
 - Une pratique « fun » et originale avec des ballons différents et colorés.
- => Une nouvelle pratique Volley récréative pour tous!

Les avantages du ballon

Un gros ballon léger et souple

- Un ballon souple d'environ 78 cm de circonférence (diamètre de 25 cm)
- Un ballon très léger 200-220g
- Une superficie de contact plus grande
- Pas d'appréhension du contact / Pas de peur du ballon
- Des modèles de ballons pouvant s'adapter à tous les publics
- Des trajectoires moins rapides sur les ballons hauts pour une meilleure lecture de trajectoire

Les avantages du terrain

Un terrain plus petit qu'au volley-ball

- 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

les atouts, les valeurs

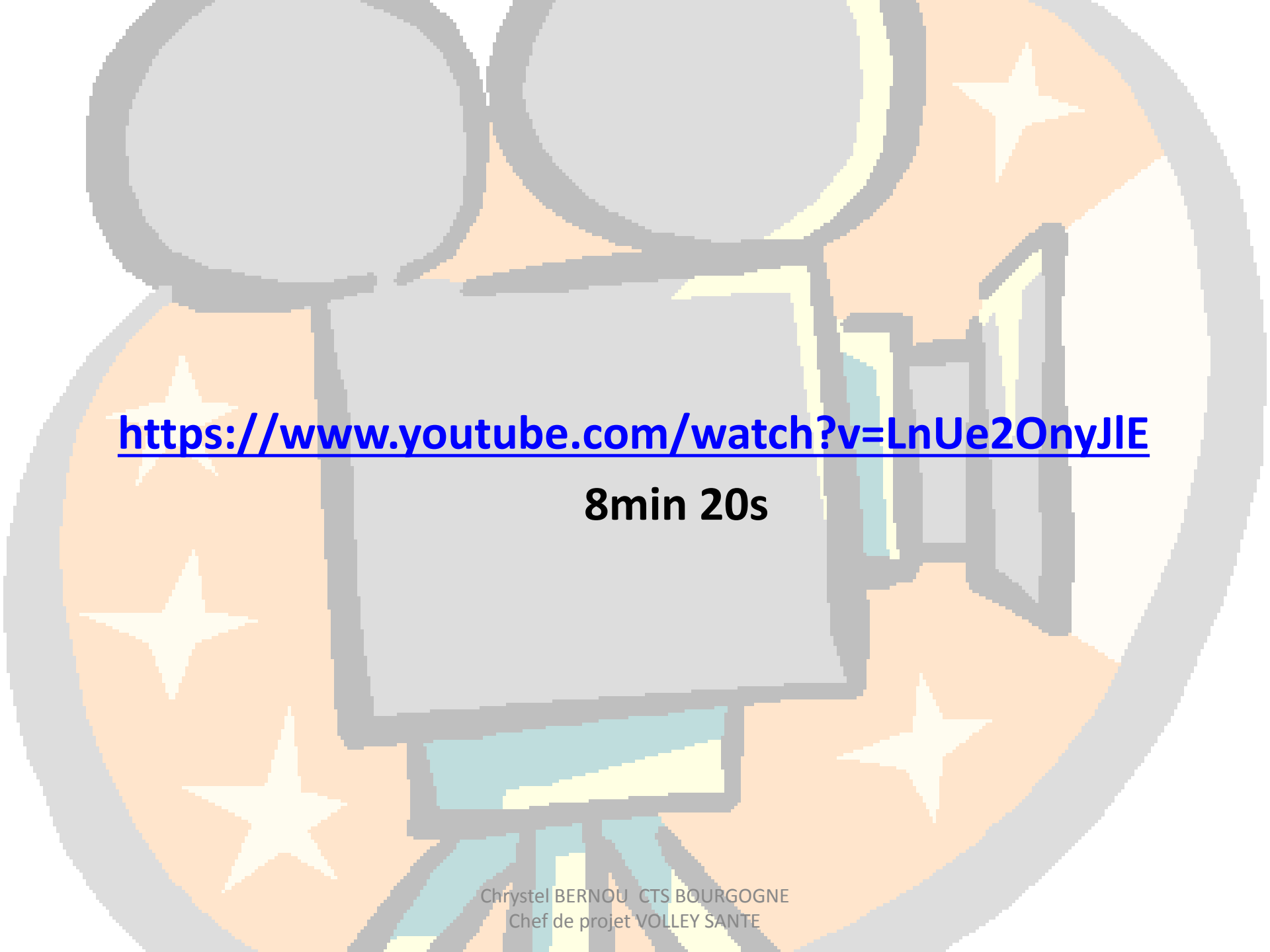
- **Le Soft volley, à l'image du volley-ball, sans contact et non violent est associé aux valeurs de convivialité, de bien-être, et de plaisir.**
- **Le Soft volley est une activité de tous âges et intergénérationnelle, pouvant être pratiquée par différents publics et où l'on peut mixer les publics dans le but d'être ensemble et de partager un moment de jeu.**

Pour être « Bien dans son corps, bien dans sa tête »



José T. Président d'un club sportif (autre que volley)

« Nous avons utilisé ce ballon qui est idéal pour notre pratique de volley, avec des joueurs d'un certain âge, sans technique, ayant pour seul objectif de bouger un peu. Son grand avantage est sa douceur, il n'agresse pas les mains des joueurs inexpérimentés. »



<https://www.youtube.com/watch?v=LnUe2OnyJIE>

8min 20s

les déclinaisons

L'activité « Soft volley » peut se décliner et s'adapter à différents publics spécifiques :

- Pour les plus jeunes, les baby
- Pour les féminines « Fit Soft volley »
- Pour un public handicapé moteur bas du corps « Soft volley assis » ou « Soft volley fauteuil »
- Pour le 3^{ème}/4^{ème} âge
- Pour des publics ayant des pathologies de surpoids, de diabète...
- Pour un public déficient intellectuel

Du « Volley care » pour ces 3 derniers points.

Les intérêts

- L'équilibre (bascule de la tête en arrière, repères dans l'espace)
- L'anticipation-coïncidence (saut/contact avec le ballon, développement de l'acuité visuelle)
- La décentration (regarder autre chose que le ballon)
- La coordination motrice (générale, dissociation haut/bas du corps, rapidité d'exécution / de décision, réflexes)
- La proprioception (sensation et perception des différentes parties du corps)
- La concentration (sur le ballon, sur l'action)
- La cohésion d'équipe (solidarité, relations humaines, fair play)

« Baby volley »

Les plus petits sont attirés spontanément par ces ballons de soft car ils sont attrayants: gros, légers et colorés!

Ils offrent une plus grande surface de contact.

Préconisation: Mélanger les ballons de soft aux ballons jeunes classiques, les enfants feront leur propre choix et pourront en changer d'un exercice à l'autre.

A utiliser pour la catégorie M7 - M9



<https://www.youtube.com/watch?v=YflfWjYPFhg&feature=youtu.be>

7s

<https://www.youtube.com/watch?v=qfYZ9Wt-tD4&feature=youtu.be>

14s

<https://www.youtube.com/watch?v=RbWqE1EpiAA&feature=youtu.be>

11s

<https://www.youtube.com/watch?v=192J1piyOsU&feature=youtu.be>

5s

« Fit Soft Volley »

Séance composée de 2 parties (temps égal) :

- 1^{ère} partie: Fitness avec échauffement dynamique puis exercices de renforcement musculaire orientés volley (avec le ballon)
- 2^{ème} partie: Jeu/match Soft volley



<https://www.youtube.com/watch?v=jG5aeOgXde0>

1min 51s

« Soft Volley Assis »

Les ballons de soft sont utiles notamment pour l'apprentissage du Volley Assis grâce à leurs caractéristiques.

Le Volley Assis est un sport paralympique!



[https://www.youtube.com/watch?v=ArXAsQtHeio
&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=ArXAsQtHeio&feature=youtu.be) **10s**

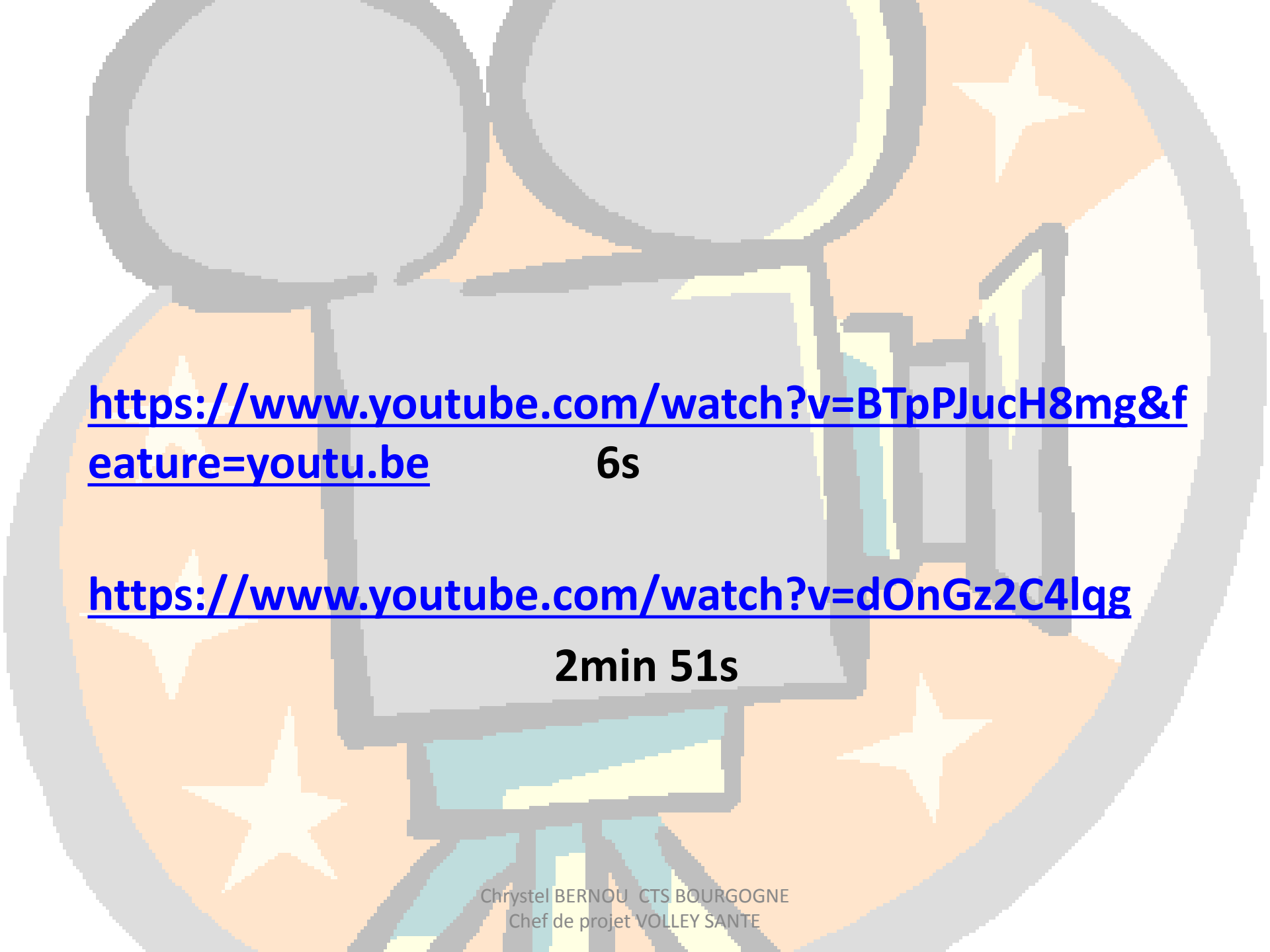
<https://www.youtube.com/watch?v=plkhe4CEYRo>
40s

« Soft Volley Fauteuil »

Un aménagement des règles est possible, souvent nécessaire:

- **Jeu en 3x3**
- **1 rebond possible avant chaque contact de balle**
- **1 double touche possible pour renvoyer le ballon**
- **Terrain + petit: 6m x 9m**
- **Filet + bas (1m50-1m80)**

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



<https://www.youtube.com/watch?v=BTpPJucH8mg&feature=youtu.be>

6s

<https://www.youtube.com/watch?v=dOnGz2C4lqg>

2min 51s

« Le 3^{ème} âge / Le 4^{ème} âge »

Objectif: Favoriser ou maintenir une activité sportive ludique.

Activité à adapter aux possibilités des personnes.

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

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



<https://www.youtube.com/watch?v=6kuzWWM539s>

20s

<https://www.youtube.com/watch?v=H4FwH0Hzylw>

12s

<https://www.youtube.com/watch?v=8Z5NfHvefsE>

18s

« Personnes déficientes intellectuelles »

Etapas d'apprentissage plus longues.

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**

Remarque: Les ballons de soft permettent une prise pince (intérêt pour les hémiplésiques notamment).



https://www.youtube.com/watch?v=ZOqVKaB_QjA

11s

<https://www.youtube.com/watch?v=cabUaeVYRx8>

12s

Encadrement

Animateur/Educateur :

- Préparer le contenu de la séance
- Mise en place du matériel (poteaux, filets, matériel pédagogique) et rangement
- Etre accueillant en début de séance (attitude, amabilité, tenue corporelle et aussi vestimentaire, pouvoir donner des explications si nécessaires sur la séance)
- Etre dynamique, souriant et positif
- Avoir de l'empathie envers les participants et du bon sens (sans infantiliser)
- Savoir prendre en main le groupe et lancer l'activité
- Animer la séance (travailler en binôme avec un éducateur spécialisé au besoin)
- Gérer un retour au calme et le départ des participants
- Avoir téléphone à portée de main + trousse de 1ers secours à avoir
- Avoir son PSC1 (Prévention Secours Civique Niveau 1)

Préconisations séance

- Temps séance: entre 1h et 2h avec pauses fréquentes pour s'hydrater
- Créneaux horaires: adaptés au public
- Fréquence: de 1 à 2 fois par semaine en fonction du public
- Intensité: progressive (ce n'est pas grave de « sous-estimer » son public en commençant par des situations très basiques/faciles ou peu rythmées (attention, l'inverse peut être problématique!))
- Matériel: ballons de soft volley, filet de volley (du gymnase ou kit), du petit matériel pédagogique varié
- Organisation séance:
 - Au début: Commencer par une présentation de la séance et des participants
 - A la fin: Retour au calme, débriefing et informations pour la suite

Progression pédagogique

- Les étapes sont similaires à l'apprentissage du volley.
- La spécificité va résider dans le contact avec le ballon de soft volley.
- Nécessité de beaucoup de touches/contacts de balles (notamment en manchette), de manipulation seul et à 2 en face à face pour bien appréhender le ballon et trouver des sensations.
- A 2 face à face commencer à jouer proches en s'éloignant progressivement.
- En 2x2, jouer en continuité/en coopération
- Puis passer à 4x4 en coopération
- Enfin, en opposition 4x4 (match)

A vous de jouer !

Et un grand merci et bravo à toutes
les personnes qui ont participé à
toutes ces actions!



Chrystel BERNOU CTS BOURGOGNE
Chef de projet VOLLEY SANTE