

Lorsque la saison se termine, les joueurs de volleyball doivent recharger leur batteries, autant physiquement que mentalement, avant de se préparer pour la prochaine saison. Ce guide a pour objectif de vous aider à balancer les différents éléments qui composent un entre-saison idéal.

Diversification / Multi-Sport

Le calendrier des fédérations de volleyball Québec et RSEQ, ainsi que la culture de performance dans les niveaux mineurs, contribuent à une spécialisation trop hâtive des jeunes athlètes. Malgré le consensus sur les bienfaits de la diversification (multi-sport) pour le développement optimal d'un athlète, les structures en place ne reflètent pas cette réalité. Vous devez donc résister à l'appât des gains à court terme et plutôt considérer les avantages du multi-sport ainsi que les habiletés transférables au volleyball.

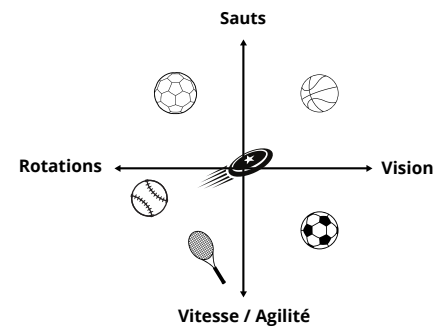
Risque associé à la pratique du volleyball à l'année longue

- Surcharge des articulations couramment utiliser au volleyball (épaules, chevilles, genoux...)
- Perte du plaisir de jouer
- Perdre l'opportunité de développer de nouvelles habiletés en pratiquant d'autres sports
- Perdre l'opportunité de découvrir d'autres activités utiles pour le développement personnel à court et long terme

Avantages du multi-sport

- ↑ Performance à long terme
- ↓ Nombre et sévérité des blessures
- ↑ Durée de la carrière sportive
- ↓ Stress, pression, anxiété et burnout
- ↑ Cercle social
- ↑ Mode de vie actif (après carrière)

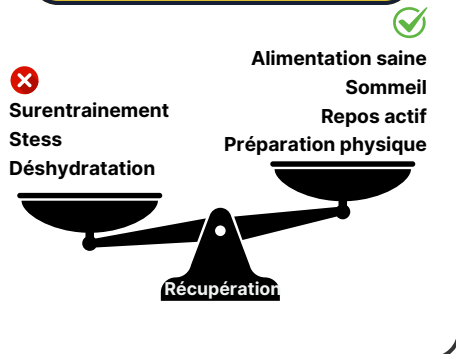
Transfer des habiletés



Charge d'entraînement

À la fin de la saison, une pause de 4 à 6 semaines est recommandée. Au Québec, cette pause coïncide avec les examens de fin d'année scolaire et permet aux athlètes de se concentrer sur leur succès académique. Suite à cette pause, une réduction du volume de volleyball permet d'augmenter le volume d'entraînement en salle de musculation, tout en maintenant une charge physique globale adéquate. Les entraînement en salle de musculation devraient être spécifiques au volleyball, adaptés au stade de développement de l'athlète et encadrées par des professionnels de la préparation physique (kinésologue ou autre). La période hors saison est aussi l'occasion idéale pour l'athlète de se pousser au maximum dans la salle afin de prendre de la force, acquérir de la vitesse et améliorer sa mobilité et coordination afin d'être prêt pour la saison à venir.

Charge globale et récupération



Distribution de la charge

Volume d'entraînement			
3-4h	Benjamin (In-Season)	1-2h	
0-1h	Benjamin (Offseason)	2-3h	
4-5h	Cadet (In-Season)	2-3h	
1-2h	Cadet v (Offseason)	3-4h	
5-6h	Juvenile (In-Season)	3-4h	
2-3h	Juvenile (Offseason)	5-6h	

Priorités d'entraînement

- #1 Contrôle moteur & Coordination
- #2 Développement musculaire
- #3 Développement de la force
- #4 Développement de la puissance

Camps FXV Performances

En tant que préparateurs physiques du Programme de volleyball Noir et Or, il nous fait plaisir, encore cette année, d'offrir des séances d'entraînement à votre jeune athlète dans nos locaux de Boucherville. Ces séances se déroulent en petits groupes nous permettant un coaching et un suivi adapté à l'athlète ainsi que ses besoins particuliers. Ci-dessous, vous trouverez le lien pour rejoindre le site web permettant d'inscrire votre enfant. Toutes les inscriptions ainsi que les paiements se font directement sur notre plate-forme Go Rendez-vous.

L'équipe de FXV Performance vous remercie de votre confiance, année après année, et nous vous souhaitons un merveilleux été sportif. Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter.

