



HANDISPORT  
SCHOOL  
PROGRAM

# VOLLEY ASSIS



LIGUE  
HANDISPORT  
FRANCOPHONE



# Table des matières

<b>1. Introduction</b>	<b>03</b>
<b>2. Description de l'activité</b>	<b>04</b>
But du jeu	05
<b>3. Terrain et équipement</b>	<b>06</b>
Terrain	06
Filet	07
Ballon	07
<b>4. Différences avec le volley-ball debout</b>	<b>08</b>
<b>5. Règlement</b>	<b>09</b>
<b>6. Compétences visées</b>	<b>11</b>
<b>7. Fiche d'évaluation</b>	<b>12</b>
<b>8. Fiches pratiques</b>	<b>13</b>
Fiche 1	14
Fiche 2	15
Fiche 3	16
Fiche 4	17
Fiche 5	18
Fiche 6	19
Fiche 7	20
Fiche 8	21
Fiche 9	22
Fiche 10	23
Fiche 11	24
Fiche 12	25
Fiche 13	26



HANDI  
SPORT  
SCHOOL  
PROGRAM





Dossier de travail réalisé par l'Association des Fédérations Francophones du Sport Scolaire et la Ligue Handisport Francophone.

Edition : novembre 2021



Association des fédérations  
francophones du sport scolaire (AFFSS)  
Avenue Ilya Prigogine 1 bte 2,  
1180 Bruxelles Tel : 02/538.58.53  
E-mail : [info@sportscolaire.be](mailto:info@sportscolaire.be)  
[www.sportscolaire.be](http://www.sportscolaire.be)



Ligue Handisport Francophone (LHF)  
69 Avenue du Centenaire  
6061 Charleroi  
Tel : 071/10.67.50  
e-mail : [info@handisport.be](mailto:info@handisport.be)  
[www.handisport.be](http://www.handisport.be)



# 1. Introduction

---

Il semble important de pouvoir conscientiser les enseignants et les élèves sur l'importance de la différence.

Ce guide s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients moteurs, visuels ou intellectuels et qui désirent découvrir de nouvelles habiletés. Nous espérons que ce dossier leur permettra de donner l'envie à leurs élèves de découvrir et de jouer au « volley-ball assis ».

Notice : nous avons repris différents exercices traditionnels, à charge des enseignants de les adapter à leurs élèves valides ou leurs élèves déficients moteurs, visuels ou intellectuels.





## 2. Description de l'activité

Le volley-ball assis a été inventé en 1956, aux Pays-Bas. En 1986, l'association canadienne des sports pour amputés (ACSA) a mis sur pied le premier programme formel et national.

Ce sport fait son entrée aux Jeux Paralympiques en tant que sport de démonstration en 1976 à Toronto, au Canada, et devient sport officiel en 1980 à Arnhem aux Pays-Bas.

Au début, le volley-ball était pratiqué debout et assis. Le volley-ball debout a été retiré du programme paralympique depuis les Jeux Paralympiques d'été de Sydney en 2000.

Les femmes ont participé pour la première fois aux compétitions paralympiques de volley-ball assis aux Jeux d'Athènes en 2004.

### But du jeu

- Faire tomber la balle dans le camp adverse.
- Amener l'adversaire à ne pas pouvoir la renvoyer chez soi.
- L'équipe qui remporte l'échange marque un point qu'elle ait ou non le service. Un point est donc marqué à chaque ballon joué.



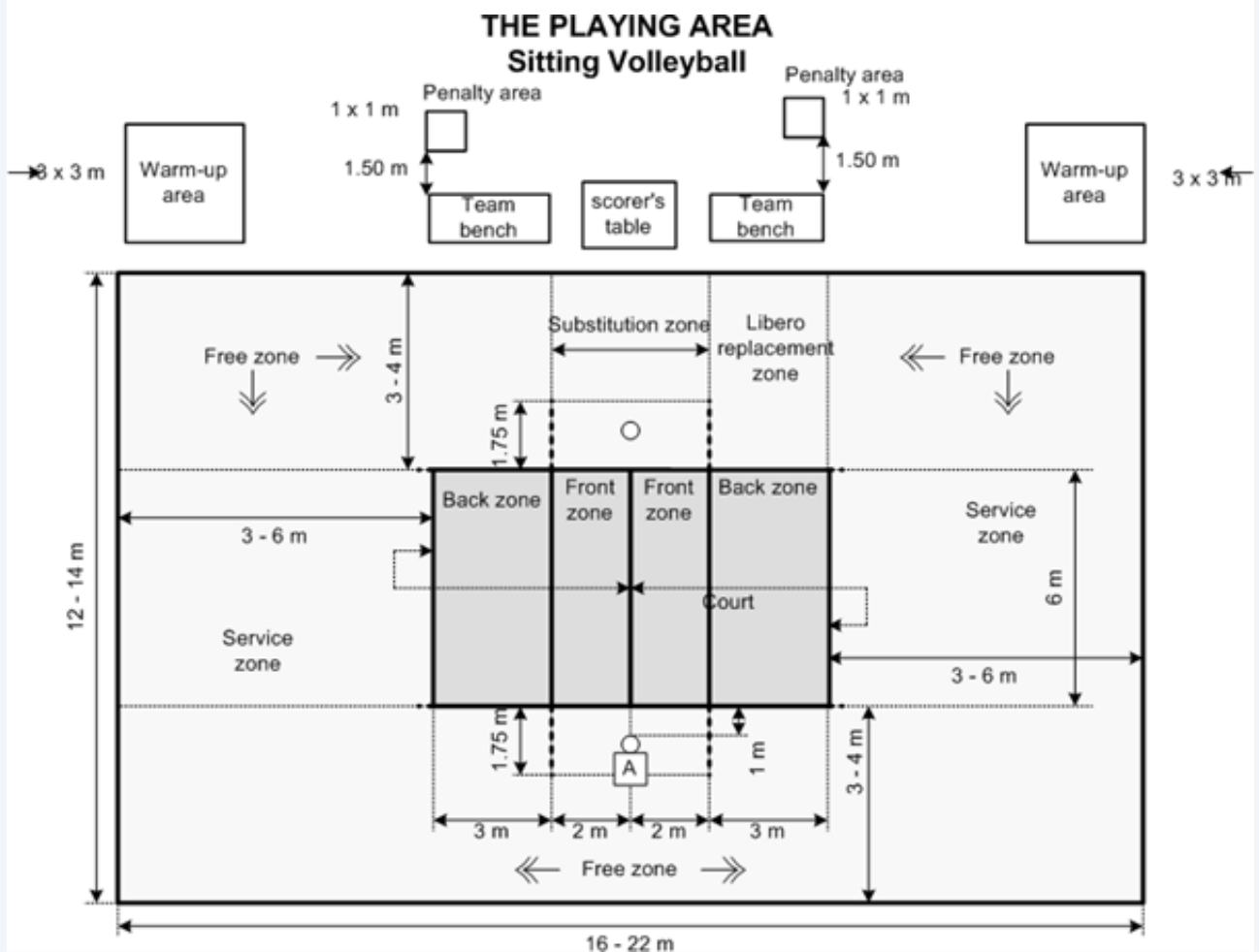


## 3. Terrain et équipement

### Terrain

Le terrain de jeu est un rectangle mesurant 10 x 6m, entouré d'une zone libre d'au moins 3m de large sur tous les côtés.

L'espace de jeu libre est l'espace situé au-dessus de l'aire de jeu et libre de tout obstacle sur une hauteur d'au moins 7m, mesurée à partir de la surface de jeu.



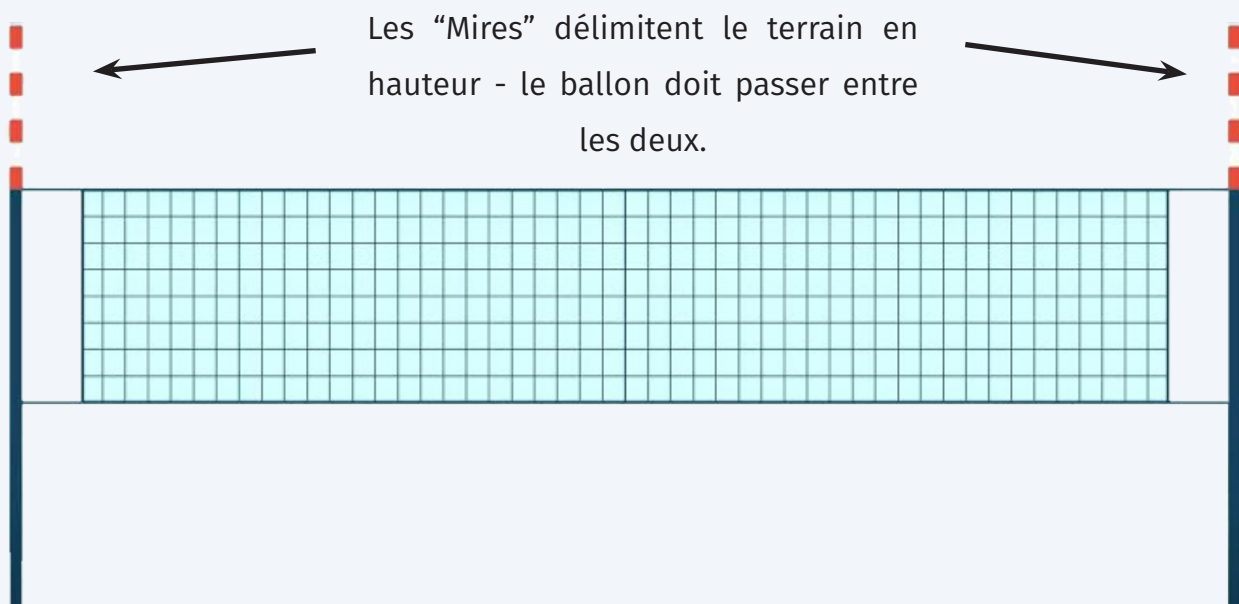
Un terrain de badminton fait presque la même largeur qu'un terrain de volley-ball assis.



## 3. Terrain et équipement

### Filet

La hauteur du filet est de 1,15m pour les hommes, 1,05m pour les femmes, junior 1m, mixte 1,10m.



- Deux bandes blanches sont cousues verticalement sur le filet exactement au-dessus de chaque ligne de côté. Elles mesurent 5cm de large et 1m de long et sont considérées comme faisant partie du filet.
- L'antenne est une tige flexible de 1,8m de long et de 10mm de diamètre, faite en fibre de verre ou matériau similaire. Une antenne est fixée sur le bord extérieur de chaque bande de côté. Les antennes sont placées en opposition de chaque côté du filet. La partie supérieure de l'antenne dépassant le filet de 80cm. Les antennes sont considérées comme faisant partie du filet et délimitent latéralement l'espace de passage.

### Ballon

Il est possible d'utiliser des ballons de volley-ball normaux ou des ballons de volley-ball légers (210gr) pour les jeunes enfants





## 4. Différences entre les règles

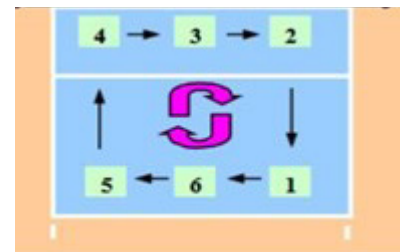
DIFFÉRENCES ENTRE LES RÈGLES DU VOLLEY ASSIS ET VOLLEY DEBOUT	
VOLLEY ASSIS	VOLLEY DEBOUT
1. La taille du terrain de jeu est de 10m x 6m.	1A. La taille du terrain de jeu est 10m x 9m.
2. Les lignes d'attaque sont à 2m de l'axe de la Ligne du centre.	2A. Les lignes d'attaque sont à 3m de l'axe de la ligne du centre.
3. Le filet est de 6,5 à 7m de long et 0,8m de large.	3A. Le filet est de 9,5 à 10m de long et 1m de large.
4. La hauteur du filet est de 1,15m pour les hommes et 1,05m pour les femmes. Les mires montent à 1m au-dessus du filet.	4A. La hauteur du filet est 2,43m pour les hommes et 2,24m pour les femmes. Les mires montent à 0,8cm au-dessus du filet.
5. L'équipement des joueurs dans le volley assis peut inclure de longs pantalons. On ne leur permet pas d'être assis sur un support épais. Un numéro sur les pantalons n'est pas exigé.	
6. Une équipe peut se composer d'un maximum de 12 joueurs en incluant un maximum de deux joueurs classifiés comme 'infirmité minimale', un entraîneur, un assistant, un docteur. Les 6 joueurs sur le terrain peuvent inclure au maximum un joueur d'une infirmité minimale.	6A. Une équipe peut se composer d'un maximum de 12 joueurs, un entraîneur, un assistant et un docteur.
7. Les positions des joueurs sont déterminées et contrôlées par les positions de leurs fesses. Cela signifie que la main(s) et/ou la jambe(s) des joueurs peuvent être dans la zone d'attaque (le joueur arrière pendant un coup d'attaque), dans le terrain (le serveur pendant le service), ou dans la zone libre à l'extérieur du terrain (n'importe quel joueur pendant le service).	7A. Les positions de joueurs sont déterminées et contrôlées par la position de leurs pieds en contact avec le sol.
8. Au moment du service, le serveur doit être dans la zone de service et ses fesses ne doivent pas toucher la surface du terrain de jeu.	8A. Au moment du service, les pieds du serveur ne doivent pas toucher le terrain. Après le service, le serveur peut marcher ou atterrir à l'intérieur du terrain.
9. Toucher le terrain de l'adversaire avec une main, le pied ou les pieds est permis, à condition qu'une partie de la main/pied/pieds pénétrante reste en contact ou directement au-dessus de la ligne de centre. Tout contact avec le terrain de l'adversaire avec une autre partie du corps est défendu.	9A. Toucher le terrain de l'adversaire avec une main, le pied ou les pieds est permis, à condition qu'une partie de la main/pied/pieds pénétrante reste en contact ou directement au-dessus de la ligne de centre. Tout contact avec le terrain de l'adversaire avec une autre partie du corps sont défendus.
10. On permet aux joueurs avant, d'attaquer sur le service de l'adversaire, quand le ballon est dans la zone avant et plus haut que le haut du filet.	10A. C'est une faute d'attaquer sur le service de l'adversaire, quand le ballon est dans la zone avant et entièrement au-dessus du haut du filet.
11. Un joueur arrière peut réaliser n'importe quel type d'attaque de n'importe quelle hauteur, à condition qu'au moment de l'attaque les fesses du joueur ne touchent pas ou ne traversent pas la ligne d'attaque.	11A. Un joueur arrière peut réaliser une attaque si : <ul style="list-style-type: none"> <li>• ses pieds sont derrière la ligne d'attaque au décollage ;</li> <li>• au moment de l'attaque le ballon est entièrement au-dessus du haut du filet.</li> </ul>
12. On permet aux avants de bloquer le service de l'adversaire.	12A. C'est une faute de bloquer le service de l'adversaire.
13. La partie du corps des épaules aux fesses du joueur doit être en contact avec le terrain à tous moments quand il joue le ballon. Se lever, décoller est défendu. Une perte courte de contact avec le terrain est permise lors de la touche de balle, sauf au service, au bloc et à l'attaque.	
14. Le premier arbitre se place debout sur la chaise.	14A. Le premier arbitre se place debout sur la chaise.





## 5. Règlement

- 2 équipes.
- 6 joueurs par équipe sur le terrain.
- Un maximum de 6 remplaçants sur le banc.
- Les positions des joueurs sont régies et contrôlées par la position de leurs fesses. Les mains et les jambes des athlètes peuvent donc se trouver à l'intérieur de la zone d'attaque.
- Les fesses d'un joueur doivent demeurer en contact avec le sol en tout temps lors d'un contact de balle. Il est défendu aux joueurs de se lever, de s'élever du sol ou de faire des pas. La seule exception à cette règle est lorsqu'un joueur effectue une roulade arrière lors d'une action défensive (pour sauver une balle) dans la zone arrière résultante en une élévation des 2 fesses du sol.
- Une brève perte de contact avec le sol est permise dans la zone avant, lors d'une action défensive (pour sauver une balle) non considérée comme un contre.
- Les joueurs de l'équipe qui récupère le service effectuent une rotation en se déplaçant d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre.



### Arbitres – Juges de ligne

- 1er arbitre (responsable pour les actions du ballon et des joueurs).
- 2ème arbitre (s'occupe des fautes de filet et s'assure que la partie du corps des épaules aux fesses lors de la touche de balle reste en contact avec le terrain).
- 4 juges de ligne et un marqueur.

### Passes

- Le ballon peut être frappé avec n'importe quelle partie du corps.
- Chaque équipe a droit à un maximum de 3 touches de balle avant de la renvoyer vers l'équipe adverse.
- Les joueurs ont droit à deux touches consécutives si la première touche est un contre.



# 5. Règlement

## Ballon

- Le ballon est considéré dans le terrain s'il touche une des lignes.

## Filet

- Les joueurs ne peuvent pas toucher la bande supérieure du filet.

## Terrain

- Le joueur doit être en contact avec le terrain avec la partie du corps des épaules aux fesses dès lors qu'il est en contact avec le ballon. Il est interdit de se lever ou de se soulever.

## Service

- Le service s'effectue à une main avec les fesses du joueur situé derrière la ligne de fond du terrain.
- Les joueurs peuvent « contrer » le service.

## Scores

- 4 sets de 25 points et le 5ème set de 15 points (si nécessaire).
- Tous les sets doivent être gagnés avec minimum deux points d'écart.



## 6. Compétences visées

### **Habiletés Motrices (HM)**

Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. Se repérer dans l'espace
4. Maintenir son équilibre et gérer ses déséquilibres programmés ou accidentels
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie et des caractéristiques physiques
6. Adapter ses mouvements à une action en fonction des buts poursuivis
7. Exprimer des émotions à l'aide de son corps
8. Adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique

### **Condition Physique (CP)**

Sous-catégories :

1. Endurance
2. Souplesse
3. Vitesse
4. Force
5. Puissance alactique

### **Coopération Socio-Motrice (CSM)**

Sous-catégories :

1. Respect des règles
2. Agir collectivement
3. Agir avec Fair-Play

Vous trouverez une fiche d'évaluation à la page suivante.







# 7. Fiche d'évaluation

## Habilités Motrices

NA PA A

- Lire les différentes trajectoires possibles du ballon
- Se décentrer par rapport au ballon
- Découvrir des espaces
- Maitriser les habiletés techniques (passes, contrôles, réceptions)
- Maitriser l'orientation spatiale
- Assurer sa frappe en fonction de l'orientation spatiale
- Enchaîner les actions (déplacements, passer, tirer)

HM

NA	PA	A

## Condition Physique

- Développer des aptitudes psychomotrices
- Être capable de se déplacer à des rythmes différents
- Être capable d'enchaîner une série d'actions à des rythmes différents

CP


## Coopération socio-motrice

- S'engager lucidement dans l'action avec Fair-Play
- Construire un projet d'action, coopérer
- Accepter les règles de l'activité
- Elaborer et développer des situations codifiées
- Enchaîner des actions motrices en fonction des mouvements de ses partenaires

CSM


### Légende :

NA = Non acquis PA = Partiellement acquis A = Acquis



# FICHES PRATIQUES



## Fiche 1



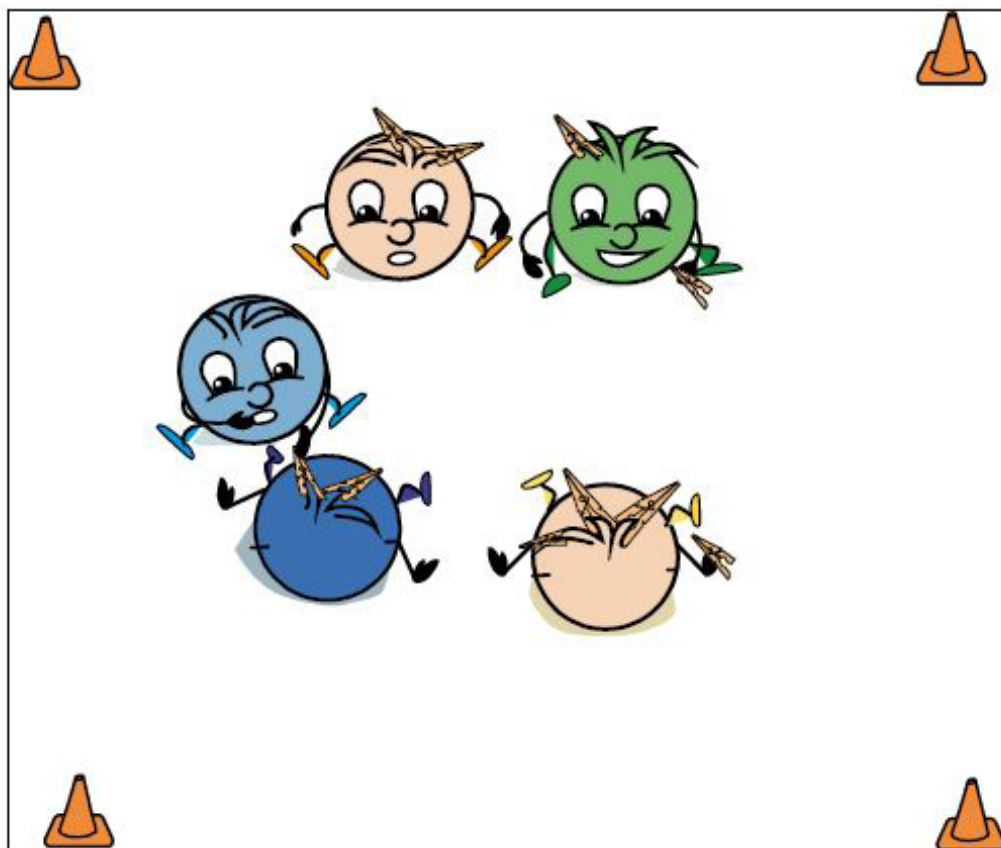
10 min



Toute la classe



10m x 6m



### Objectif

Attraper le maximum de pince à linges.

### Organisation

Chaque élève, en position assise et avec 3 pinces à linges attachées à son dos doivent se déplacer assis afin de ne pas se faire prendre leurs pinces à linges. L'élève qui aura récolté le plus de pinces à linges à la fin du temps réglementaire aura gagné.

### Variante

Arrêter le jeu quand un élève a récolté 3 pinces à linges.

### Matériel

- 3 pinces à linges par élève





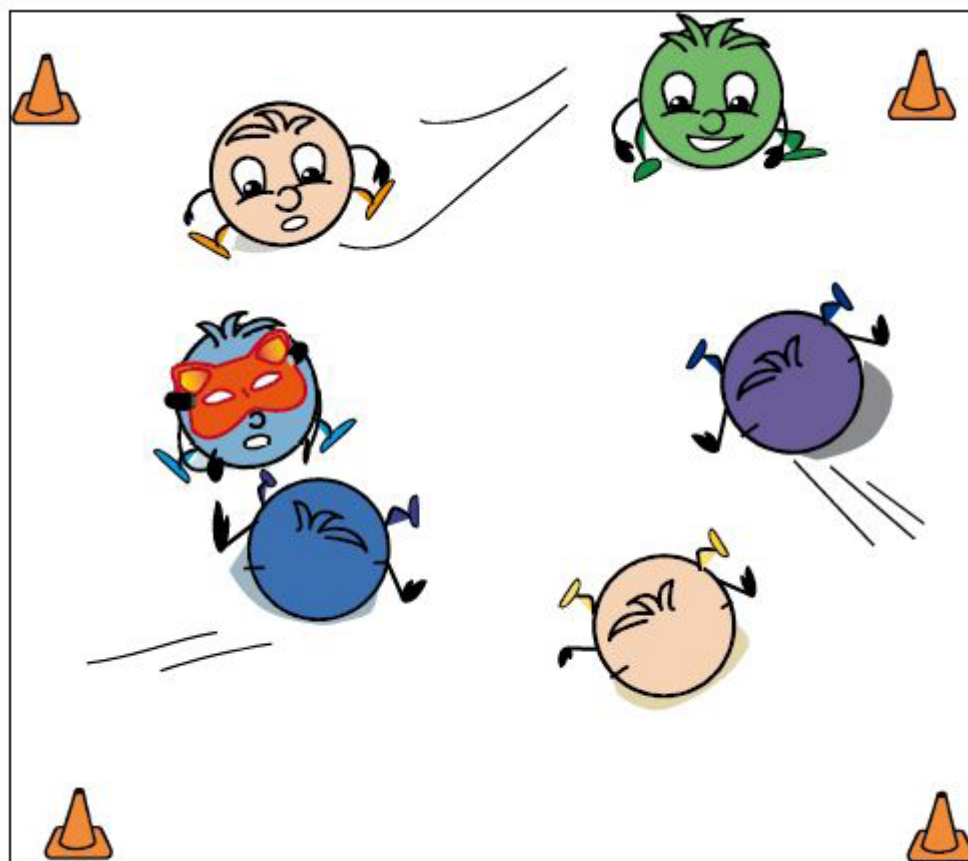
## Fiche 2



10 min

Toute la classe  
en dispersion

10m x 6m



### Ⓞ Objectif

Se déplacer sans se faire toucher

### Ⓞ Organisation

Les élèves se déplacent en glissant en position assise, en évitant de se faire toucher par le chat. L'élève qui se fait toucher devient le chat.

### Ⓥ Variante

Mettre en jeu plusieurs chats

### Ⓜ Matériel

- Bandeaux pour les yeux



## Fiche 3



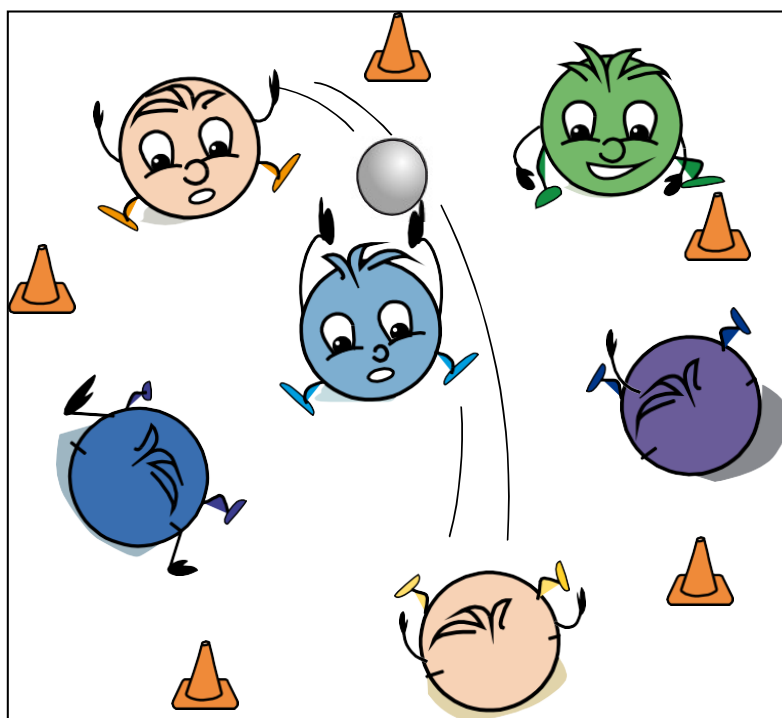
10 min



Toute la classe



10m x 6m



### Matériels

- Un ballon
- Siflet



### Objectif

Faire des passes hautes précises afin d'éviter que le ballon ne soit intercepté.



### Organisation

Les élèves assis forment un cercle au centre duquel un élève est désigné pour tenter d'intercepter les passes hautes réalisées entre les autres élèves. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le ballon soit intercepté.

- Le joueur qui a lancé le ballon va au centre.
- Quand l'arbitre siffle, le joueur qui a le ballon au moment du coup de sifflet va au centre.



### Variante

Augmenter la distance entre les élèves.



## Fiche 4



10 min



2 rangs d'élèves face à face de part et d'autre du filet



10m x 6m



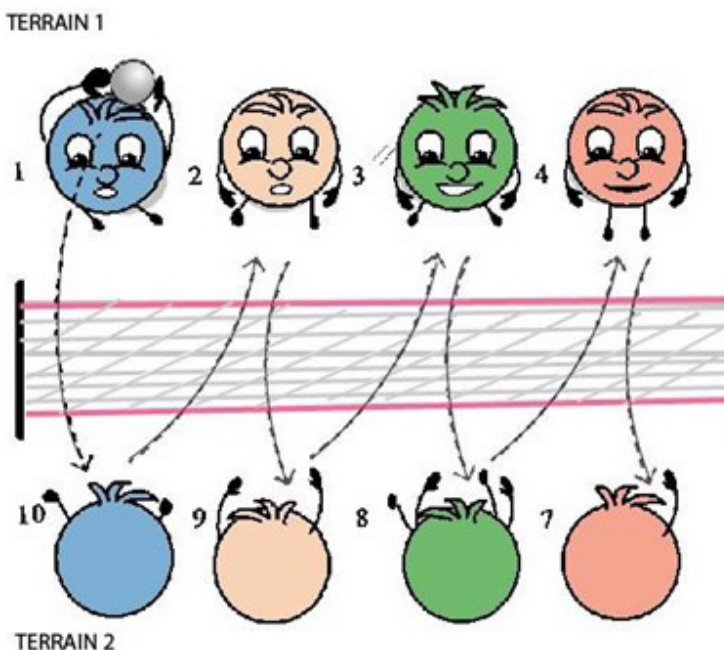
### Objectif

Faire voyager le ballon de part et d'autre du filet sans qu'il ne tombe.



### Organisation

Les élèves sont assis en ligne, l'un en face de l'autre, à environ 1,5m de distance. Les participants de la même ligne s'assoient à un bras de distance l'un de l'autre. Le ballon commence au numéro 1 et l'objectif est de parvenir à ce qu'il aille en passe haute jusqu'au numéro 10, sans tomber.



### Variantes

- Faire un aller-retour (1 vers 10 et 10 vers 1).
- Utiliser différents types de ballons (plus lourds, plus petits...)
- Arrêter le jeu après 5 minutes et compter le nombre de passes réussies sans que le ballon ne soit tombé.



### Matériels

- Un ballon
- Un filet
- Un chronomètre
- Un sifflet





## Fiche 5



10 min

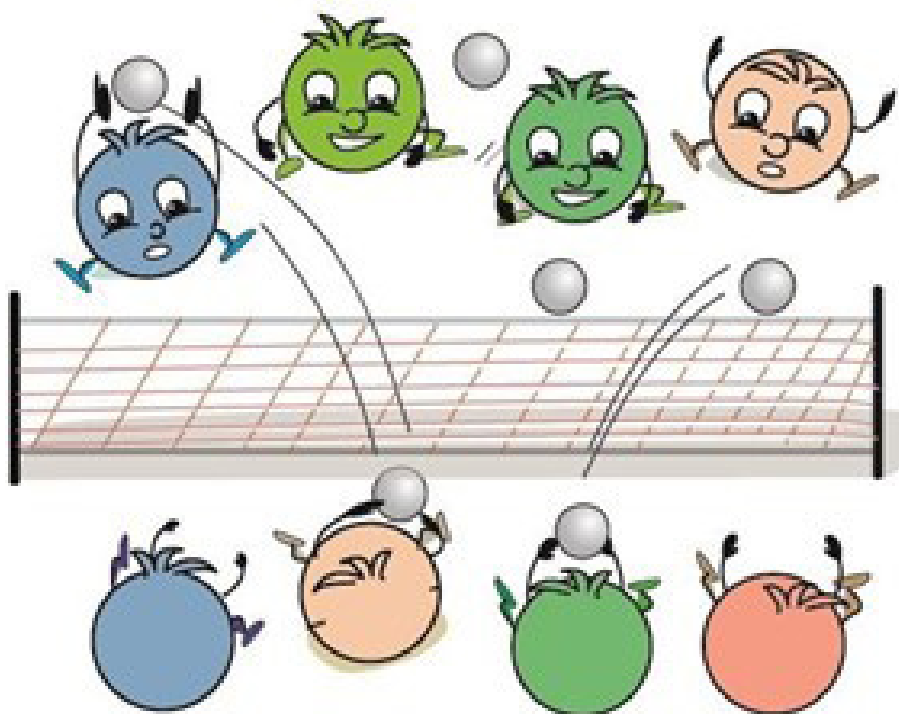


2 rangs d'élèves face à face de part et d'autre du filet



10m x 6m

Equipe A



Equipe B



### Objectif

Avoir le moins de ballons du côté de son équipe au coup de sifflet.



### Organisation

Deux équipes assises placées de part et d'autre du filet avec le même nombre de ballons de chaque côté.

Au signal, chaque équipe lance en passes hautes les ballons vers l'autre équipe.

L'équipe gagnante est celle qui a le moins de ballons de son côté au coup de sifflet. Attribuer un point par ballon.



### Variante

Envoyer les ballons en frappe de service.



### Matériels

- Un maximum de ballons
- Un filet
- Un sifflet



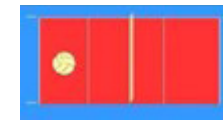
## Fiche 6



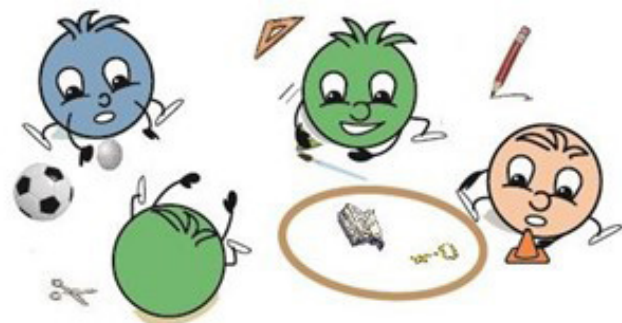
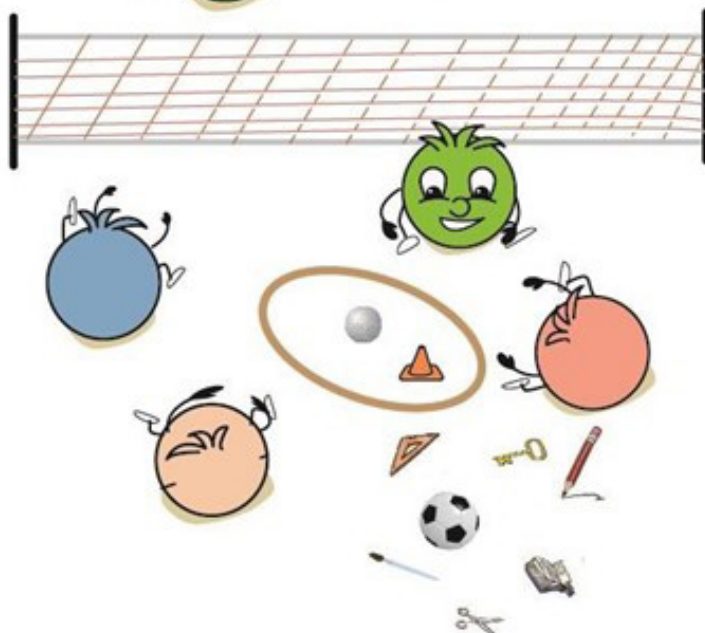
10 min



2 équipes de part et d'autre du filet



10m x 6m

E  
Q  
U  
I  
P  
E  
AE  
Q  
U  
I  
P  
E  
B

### Objectif

Récolter un maximum d'objets pour son équipe.



### Organisation

Des objets sont dispersés de part et d'autre du terrain et de même nombre. Un cerceau est placé au centre de chaque terrain.

Deux équipes de nombre égal sont assises de part et d'autre du filet.

Au signal, les élèves se déplacent en position assise pour cueillir les objets dispersés dans leur terrain et les ramènent dans leur cerceau (un objet à la fois). Le jeu se termine quand tous les objets sont dans le cerceau et que les élèves crient le nom de leur équipe.



### Variante

Même exercice mais en course relais.



### Matériels

- Un maximum d'objets
- Deux cerceaux
- Un filet



## Fiche 7



10 min



Par équipe de 4 élèves



10m x 6m

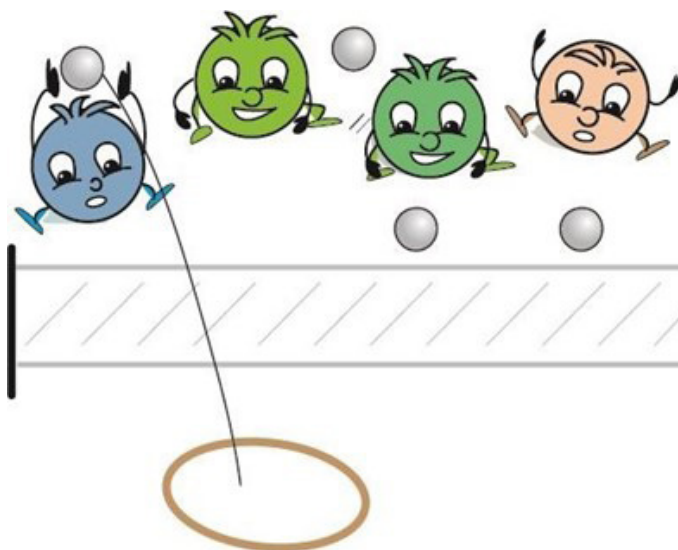
### Objectif

Faire des passes hautes précises afin d'atteindre des cibles.

### Organisation

Au signal, les élèves assis font des passes hautes afin que le ballon touche le sol dans un cerceau placé de l'autre côté du filet.

Les ballons sont lancés en passe haute, manchette, service. L'équipe gagne quand le ballon a rebondi 3 fois dans le cerceau.



### Variantes

- Arrêter le jeu après 5' et puis comptabiliser le nombre de lancers réussis.
- Placer des cerceaux de couleurs différentes. L'équipe qui a fait rebondir le ballon 3 fois dans chaque cerceau a gagné.
- Changer l'ordre de lancer en fonction des couleurs des cerceaux (3x dans le rouge puis 3x dans la jaune, etc.).

### Matériels

- Un maximum de ballons
- Des cerceaux de couleurs
- Un filet
- Un chronomètre
- Un sifflet



## Fiche 8



10 min



Toute la classe



Un mur



### Objectif

Faire des passes hautes précises au-dessus d'une ligne tracée au mur.



### Organisation

Au signal, les élèves assis dans leur cerceau font des passes hautes afin que le ballon touche le mur au-dessus de la ligne tracée à +/-1 m du sol.

Les ballons sont lancés en passe haute, manchette, service.

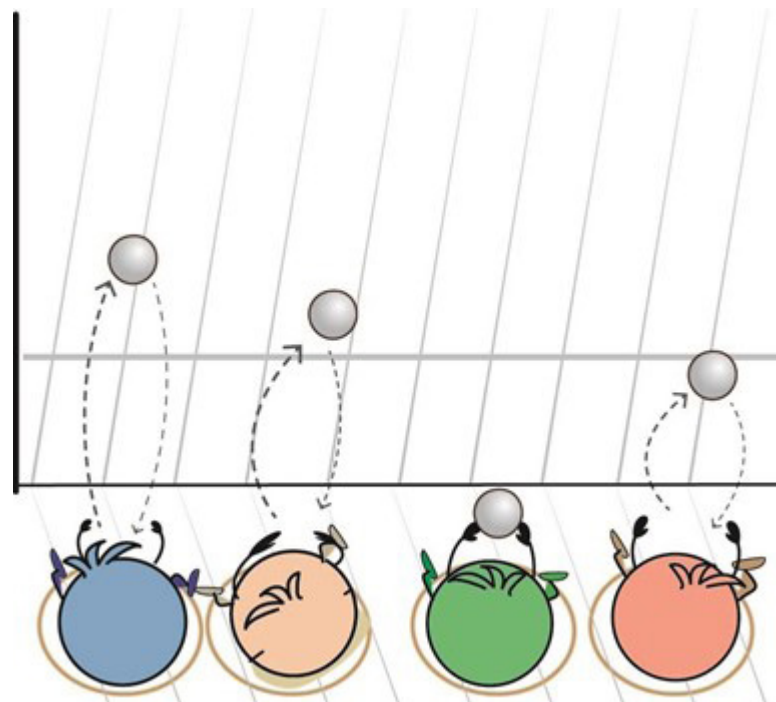
Récupérer le ballon avant qu'il rebondisse au sol.

Après 10 lancers, compter le nombre de réussites.



### Variantes

- Faire l'exercice par deux. Un envoie et l'autre le récupère et ainsi de suite.
- Idem mais faire l'exercice l'un derrière l'autre.



### Matériels

- Un ballon par élève
- Un cerceau par élève
- Une craie





## Fiche 9



10 min



Toute la classe



Un mur



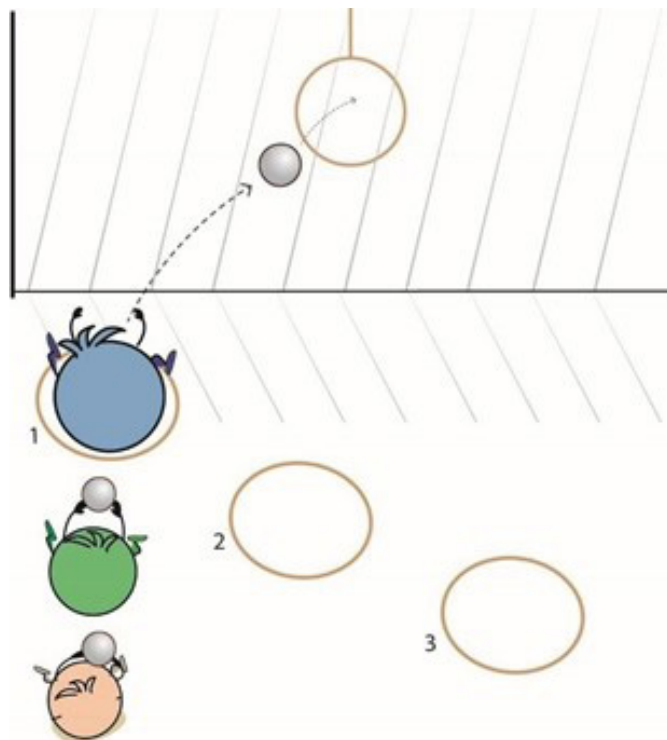
### Objectif

Faire des passes hautes précises dans une cible placée au mur.



### Organisation

L'élève se place dans le cerceau n°1 et fait une passe haute afin que le ballon rebondisse dans le cerceau placé au mur. Placer les cerceaux au sol, près du mur (dans un 1er temps). Ensuite, les éloignés de celui-ci quand les élèves réussissent. Le 2ème élève se place dans le cerceau n°1 quand le 1er élève est assis dans le cerceau n°2. Chaque élève comptabilise le nombre de réussites sur 9 lancers (3 passages).



Ajuster la hauteur du cerceau au mur en fonction du niveau des élèves (du bas vers le haut).

Mettre un élève pour réceptionner les ballons.



### Variantes

- Faire l'exercice en frappe de service.
- Augmenter le nombre de cibles, leur hauteur...



### Matériels

- Un ballon par élève
- Des cerceaux



## Fiche 10



10 min



Par équipes de 3 élèves



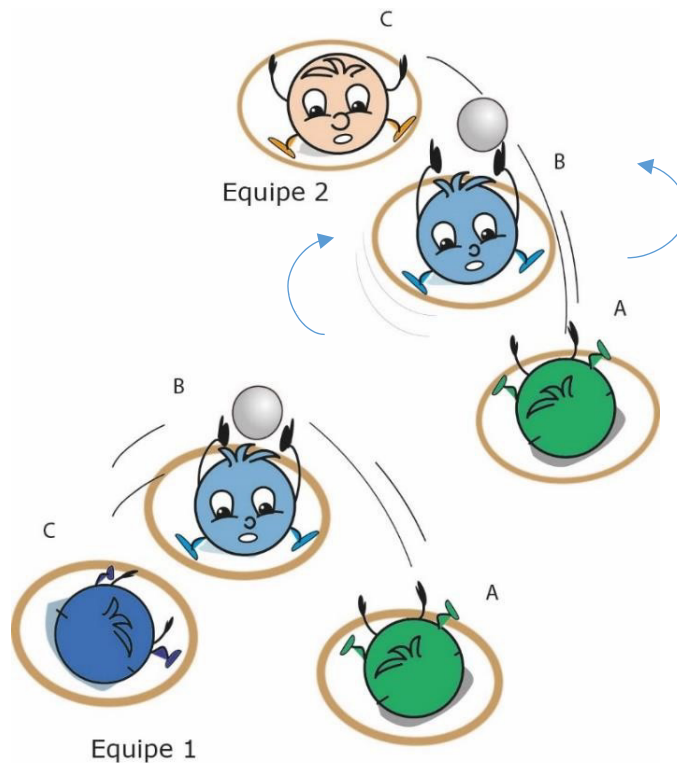
En dispersion dans la salle

### Objectif

Faire le plus de passes hautes par équipe en un temps donné sans que le ballon ne tombe au sol.

### Organisation

L'élève A envoie le ballon en passe haute à B qui l'envoie ensuite à C. Faire quelques allers-retours de A à C en passant par B puis changer les places des joueurs. Ajuster la distance entre les cerceaux, en fonction du niveau des élèves.



### Variantes

- Augmenter la distance entre les joueurs.
- Mettre le filet entre les joueurs.
- Après 5', compter le nombre de passes d'affilé réussies sans que le ballon ne tombe au sol.

### Matériels

- Un ballon par équipe
- 3 tapis ou cerceaux par équipe



## Fiche 11



10 min



Par équipes de 6 élèves



10m x 6m



### Objectif

Maîtriser le service



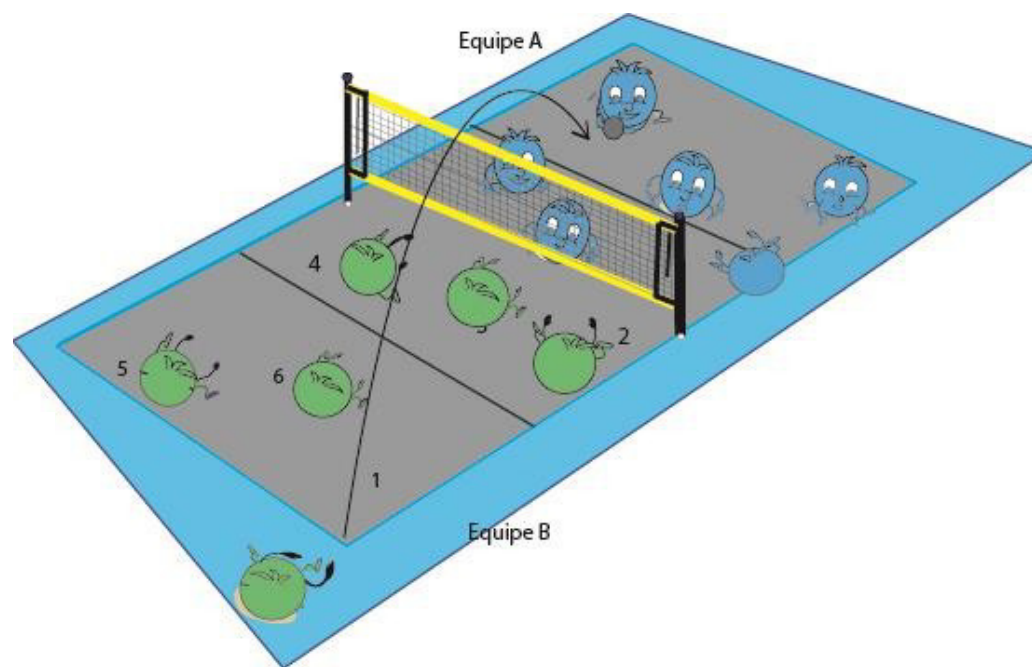
### Organisation

2 x 6 élèves se placent sur le terrain sauf un derrière la ligne de service avec un ballon.

Celui-ci réalise un service et se replace ensuite à la position 1 si le service est réussi. L'équipe adverse poursuit le jeu (3 passes maximum). Un second service sera permis si le premier est raté. Si les 2 services sont ratés, c'est à l'élève placé en 2 qui prend la relève.

Un point par service réussi.

Dès que la balle tombe au sol, c'est l'élève suivant (celui qui se trouve en 2) qui sert. Tous les autres élèves tournent dans le sens des aiguilles d'une montre.



Quand tous les élèves de l'équipe B ont servi, c'est au tour de l'équipe A de servir.

Compter ensuite les points par équipe.



### Matériels

- Un ballon par élève
- Un terrain de volley-ball



## Fiche 12



10 min



Par équipes de 6 élèves



10m x 6m



### Objectif

Maîtriser le smash

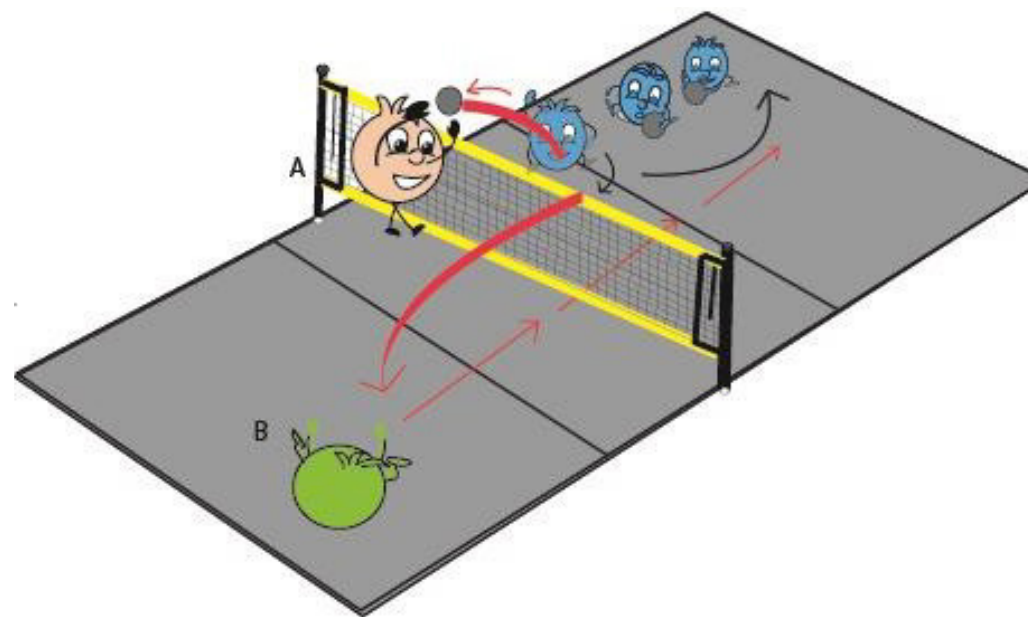


### Organisation

Un élève debout se place derrière le filet. Les autres élèves (assis) se placent en file, ballon en mains.

Au signal, le 1er élève de la file fait une passe haute (ou une passe par le bas vers le haut) à l'élève en position debout (A). Celui-ci réceptionne le ballon et le place pour que l'élève qui vient de lui envoyer le ballon vienne smasher. Le 2ème élève assis peut alors démarrer. Le 1er élève récupère son ballon et vient se placer en bout de file.

Placer un élève (B) pour récupérer les ballons qui sortent du terrain. Veuillez à changer les rôles.



### Variantes

Le joueur debout récupère le ballon et fait une passe haute devant lui au-dessus du filet. Le 1er élève suit son ballon et puis smashe.



### Matériels

- Un ballon par élève
- Un terrain de volley-ball





## Fiche 13



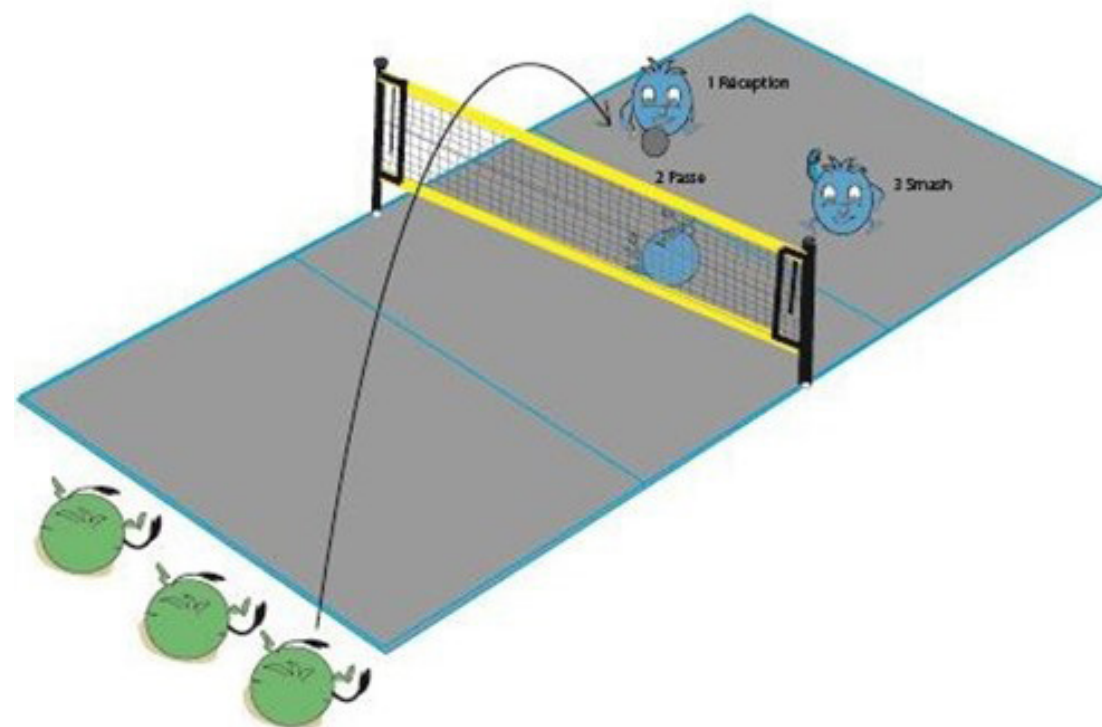
10 min



Par équipes de 6 élèves



10m x 6m



### Objectif

Maitriser une phase de jeu



### Organisation

3 élèves au service et 3 élèves à la réception de l'autre côté du filet.

Les serveurs réalisent à eux trois 10 services et puis les équipes changent de rôles.



### Variante

Le joueur debout lance la balle.



### Matériels

- Un ballon par élève
- Un terrain de volley-ball