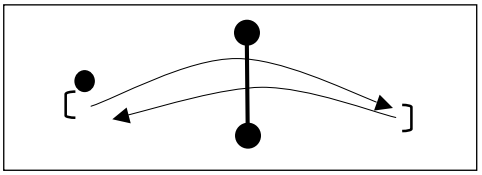
Varier

Répéter, sans pour autant faire toujours la même chose: c'est le principe de la diversification qui permet de décliner un exercice de base en de nombreuses variantes ou de modifier les formes sociales, les conditions d'apprentissage ou encore les méthodes d'enseignement pour offrir aux joueuses de nouveaux défis motivants.

La variation débute souvent par l'exposition de la tâche (concept de motricité sportive), mais elle peut aussi porter sur les méthodes d'enseignement (concept méthodologique) et les formes sociales (concept pédagogique). Les possibilités de diversification sont infinies, c'est pourquoi il est impératif de les choisir en fonction de l'objectif d'apprentissage.
Source: Mathis, C. (2013). Varier – Concept de formation. OFSPO, Macolin.

Exercice de base

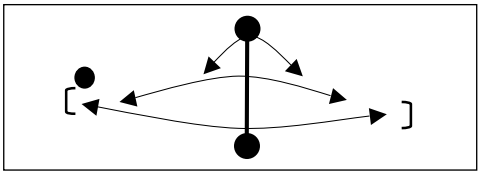
Deux joueuses se font des passes par-dessus le filet de volleyball.



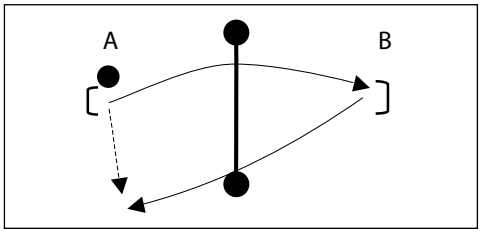
Exercice de base

Varier la tâche (concept de motricité sportive)

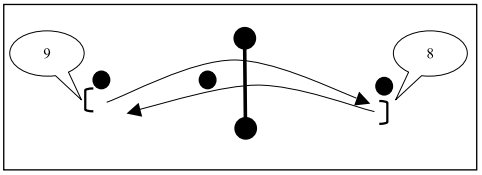
- **Distances:** Après trois tirs, les joueuses reculent (ou avancent) d'un mètre.
- **Direction:** B effectue une feinte et joue le ballon à deux mètres de A.
- **Complexité:** On joue avec deux (ou même trois) ballons tout en comptant à rebours de 100 à zéro.
- **Matériel:** Balles de tennis, de handball, etc.
- **Mouvement supplémentaire:** Après chaque lancer, la joueuse touche son pied gauche avec sa main droite, ensuite son pied droit avec sa main gauche.
- **Charge:** Après chaque lancer, la joueuse se couche à plat ventre et se relève le plus rapidement possible.
- **Matériel annexe:** Un drap accroché au filet masque la vue.
- **Volume:** Quel groupe réussit le plus de passes en un temps donné?
- **Tactique:** Jeu un contre un sur un terrain délimité.



Distances



Direction



Complexité

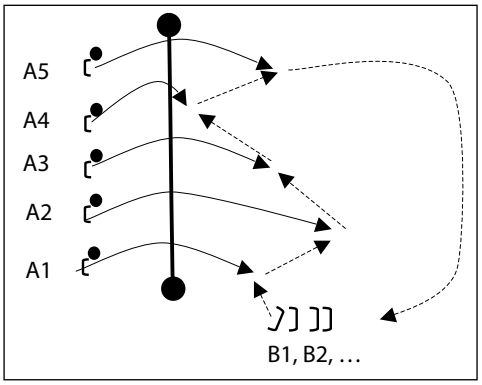
Varier les méthodes (concept méthodologique)

- **Autoguidé:** A réfléchit et décide quel lancer elle veut entraîner. B devient ensuite son entraîneur pour cinq minutes. Elle lui adresse des ballons idéaux et la corrige.

- **Compliquer – simplifier:** Les débutants jouent avec leur main forte, tandis que les avancés utilisent leur main faible.

- **Concours:** Quel duo réussit le plus de passes en un temps donné? Si le ballon tombe sur le sol, le décompte recommence à zéro.

- **Parcours:** Les joueuses A1 jusqu'à A5 sont placées sur la ligne des trois mètres, chacune avec un ballon. A1 lance le ballon de l'autre côté du filet sur la ligne des trois mètres, A2 fait de même à six mètres, A3 à neuf mètres, A4 à six mètres, etc. B1 démarre de la ligne latérale, attrape le ballon de A1 et le lui redonne, puis elle se déplace pour récupérer le ballon de A2, lui redonne, etc.



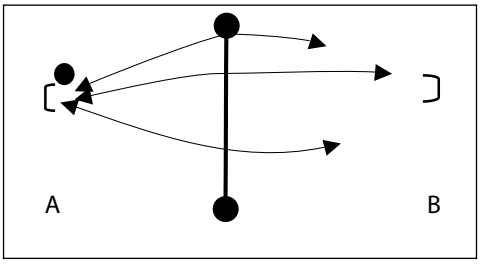
Parcours

Varier la forme sociale (concept pédagogique)

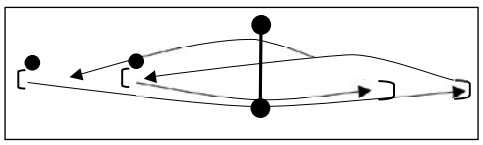
- **Jeu de rôles:** A entraîne B et lui lance des ballons à l'intérieur d'un terrain déterminé. B se déplace, attrape les ballons et les rejoue avec précision sur A. Changement de rôles: B devient entraîneur et dirige l'exercice pour la joueuse A.

- **Communication:** A chaque coup de sifflet, la technique et la distance changent.
  – Un coup de sifflet: lancer de base à huit mètres de distance.
  – Deux coups de sifflet: lancer par-dessus la tête sur la ligne des trois mètres.
  – Trois coups de sifflet: lob juste derrière le filet.

- **Travail par petits groupes:** Groupes de quatre: deux joueuses de chaque côté du filet, l'une derrière l'autre. Les deux ballons sont joués de manière aléatoire d'un côté et de l'autre. Qui se montre la plus habile à ce jeu?



Jeux de rôles


Travail par petits groupes