



Guide

Épreuves des sports scolaires

Volleyball | Niveau 3

**Ce programme est rendu possible grâce au soutien financier
du Groupe Banque TD et de la Fondation Bon départ de Canadian Tire.**



ÉPREUVE DE VOLLEYBALL

1 – Épreuve

- Les 4 élèves doivent être en groupe de 2 athlètes dispersés sur les deux côtés d'un terrain de volleyball séparé par le filet à 2 mètres de hauteur.
- Le ballon doit changer de côté au maximum après 2 échanges (3 contacts) entre 2 personnes d'un côté du filet.
- Ils devront s'échanger le ballon le plus de fois possible en l'espace de 1 minute au secondaire ou 30 secondes au primaire. Le chronomètre démarrera dès le premier coup frappé.

2 – Règles

- Lors du service, le ballon doit être frappé (en contact) et non lancé par un des 4 athlètes.
- Pour qu'une touche soit considérée légale, elle doit être faite avec le haut du corps (à partir de la taille). Les joueurs en fauteuil pourront effectuer une touche à partir des genoux.
- Le décompte des échanges recommence à zéro lorsque le ballon touche le sol ou lorsque le ballon n'a pas traversé le filet suite à 2 échanges.
- Un joueur ne peut pas toucher au ballon deux fois consécutives (double touche).
- L'entraîneur et les accompagnateurs ne peuvent pas s'impliquer physiquement durant l'épreuve. Une dérogation pour le coup de départ peut être acceptée pour un ou des athlètes avec des limitations physiques au niveau des membres supérieurs, ne permettant pas de lancer le ballon lui-même.
- Au départ, les athlètes doivent être à au moins 2 mètres de distance entre chacun.
- Lorsque le ballon est dans terrain opposé, les joueurs doivent être à un minimum de 1,5 m du filet.



3 – Le ballon

- Le ballon est une baudruche orangée en latex avec valve athlétique gonflée à 24 pouces.

4 – Vidéos

<https://youtu.be/sYJll-OK8c>

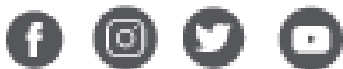
Faut que ça bouge !





François Girouard
Coordonnateur à la programmation sportive
514 933-2739, ext. 242
francoisg@altergo.ca

Jeremie Brisebois
Directrice, sports et développement
514 933-2739, ext. 221
jeremie@altergo.ca



defisportif.com

