



ACTIVITÉ ADAPTÉE : VOLLEYBALL ASSIS

Éducation physique
Activité
4^e à 8^e année





ACTIVITÉ ADAPTÉE : VOLLEYBALL ASSIS

Le volleyball compte parmi les sports de base des Jeux Invictus et en a fait partie à chaque édition des Jeux Invictus depuis 2014. Les autres sports de base qui sont au programme en 2025 comprennent l'aviron en salle, le basketball en fauteuil roulant, la natation et le rugby en fauteuil roulant. Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 présenteront pour la première fois des sports d'hiver adaptés au programme des Jeux Invictus. Les sports d'hiver sont : le biathlon, le curling en fauteuil roulant, le skeleton, le ski alpin, le ski de fond et le snowboard.

Le volleyball assis est différent du volleyball régulier puisque les personnes qui jouent sont assises au sol et le filet est plus bas. Ces adaptations permettent de veiller à ce que des personnes ayant diverses capacités puissent jouer ensemble et à rendre la compétition plus juste.

Objectif

Les élèves pourront :

- en apprendre davantage sur l'évolution du volleyball assis et sur sa place aux Jeux paralympiques ainsi qu'aux Jeux Invictus.
- mieux comprendre l'inclusivité du volleyball assis en jouant.
- apprendre les règles du sport et l'essayer.

Public cible

Cette activité convient aux élèves de la 4e à la 8e année, mais peut être modifiée pour un public plus jeune ou plus âgé. On peut également modifier cette activité pour l'adapter au temps disponible ou la répartir sur plusieurs jours.

REMARQUES POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Cette activité se veut une simulation, et non une reproduction. Elle offrira un aperçu aux élèves et les aidera à comprendre, mais ce n'est pas la même chose qu'une expérience vécue.

Les suggestions suivantes s'adressent aux personnes qui découvrent les Jeux Invictus pour la première fois.

1. Pour présenter les Jeux Invictus, montrez à la classe la bande-annonce « Invictus Games : Les médailles de la résilience », que vous trouverez sur https://www.youtube.com/watch?v=hngXPYluReE&ab_channel=NetflixFrance (1 min 55 s) Cela permet aux élèves de découvrir la résilience et la passion des concurrentes et des concurrents ainsi que l'enthousiasme que suscitent les Jeux.
2. Donnez aux élèves « **Les Jeux Invictus : Matériel à distribuer aux élèves** ». Passez en revue le document avec la classe ou invitez les élèves à le lire seuls.
3. Introduisez-les au volleyball assis en leur montrant la vidéo suivante : [Sitting Volleyball | Amazing Volleyball Actions \(HD\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=mEbtrgqkPpQ) (3 min 1 s) (<https://www.youtube.com/watch?v=mEbtrgqkPpQ>) (en anglais)
4. En classe, discutez des différences que les élèves remarquent entre le volleyball traditionnel et le volleyball assis.
5. Passez en revue l'évolution du sport et décrivez comment on pratiquera ce sport aux Jeux Invictus de 2025. Essayez de jouer au volleyball assis avec votre classe.

Vidéos et ressources supplémentaires :

[Sitting Volleyball Final: Pologne c. Géorgie \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=UL6Xlaz60Eq) (2 min 14 s)

(<https://www.youtube.com/watch?v=UL6Xlaz60Eq>) (aucune narration)

[Paralympic Sport A-Z: Sitting volleyball \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=uXLSzwJoT4M) (2 min 28 s)

(<https://www.youtube.com/watch?v=uXLSzwJoT4M>) (en anglais)

[Adaptation volley assis \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=YDACNyrBhjo) (1 min 14 s)

(<https://www.youtube.com/watch?v=YDACNyrBhjo>)

[Sitting Volleyball - Volleyball BC](#) (en anglais)

[Équipes de volleyball assis | Volleyball Canada](#) (le site propose un document d'information PDF à télécharger)

LES JEUX INVICTUS MATÉRIEL À DISTRIBUER AUX ÉLÈVES

Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 célèbrent l'invincibilité de l'esprit de militaires et d'anciennes combattantes et anciens combattants blessés ou malades du monde entier. Du 8 au 16 février 2025, plus de 500 de ces héroïnes et héros viendront de 25 nations jusqu'à Vancouver et Whistler pour la toute première édition des Jeux d'hiver hybrides. Ces militaires participeront à des compétitions dans 11 sports au cours de leur parcours de guérison, sous les encouragements des membres de leur famille et de leurs proches.

Invictus signifie « invaincu » le terme symbolise l'esprit combatif des personnes participantes ainsi que leur motivation à progresser dans leur vie, à se réorienter et à ne pas se laisser définir par leurs difficultés.

La septième édition des Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 aura lieu sur les territoires traditionnels des nations Lilwat7úl (Lílwat), xwməθkwəyəm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish) et səlilwətał (Tseil-Waututh). Le comité d'organisation des Jeux Invictus 2025 travaille en étroite collaboration avec les Premières Nations pour faire en sorte que les Jeux satisfont aux appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation du Canada et veiller à respecter les protocoles autochtones dans tous les aspects des Jeux.

Le volleyball compte parmi les sports de base des Jeux Invictus et en a fait partie à chaque édition des Jeux Invictus depuis 2014. Les autres sports de base qui sont au programme en 2025 comprennent l'aviron en salle, le basketball en fauteuil roulant, la natation et le rugby en fauteuil roulant. Les Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025 présenteront pour la première fois des sports d'hiver adaptés au programme des Jeux Invictus. Les sports d'hiver sont : le biathlon, le curling en fauteuil roulant, le skeleton, le ski alpin, le ski de fond et le snowboard.

Les Jeux ont eu lieu pour la première fois à Londres en 2014, puis se sont déroulés à Orlando en 2016, à Toronto en 2017, à Sydney en 2018, à La Haye en 2023 et à Düsseldorf en 2023. Le prince Harry, duc de Sussex, est le parrain de la Fondation des Jeux Invictus et le fondateur des Jeux Invictus.

Le volleyball assis est différent du volleyball régulier puisque les personnes qui jouent sont assises au sol et le filet est plus bas. Ces adaptations permettent de veiller à ce que des personnes ayant diverses capacités puissent jouer ensemble et à rendre la compétition plus juste.

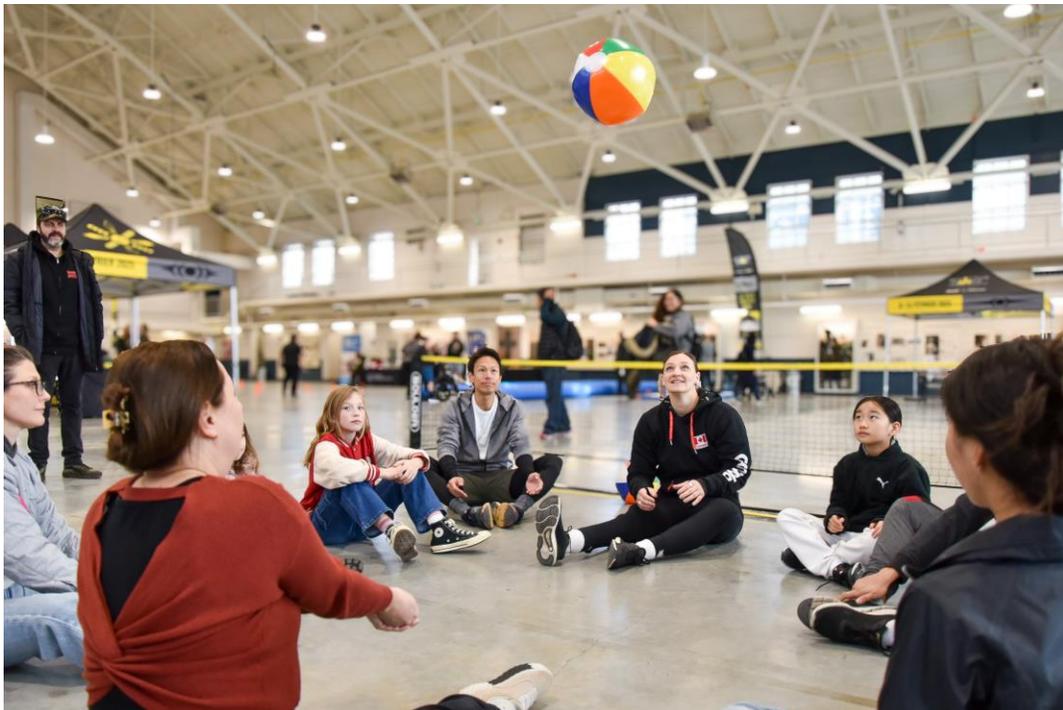
Évolution du volleyball assis

Le volleyball assis est né aux Pays-Bas en 1956 comme sport de réadaptation pour les anciennes combattantes et les anciens combattants de la Seconde Guerre mondiale ainsi que les personnes en situation de handicap physique. Le jeu combine des éléments du volleyball traditionnel et des adaptations pour mieux convenir aux joueuses et aux joueurs qui sont assis au sol, y compris un terrain plus petit (6 m sur 10 m) et un filet plus bas. Cette adaptation rend le jeu plus accessible aux personnes en situation de handicap aux membres inférieurs.

Le volleyball assis était un sport de démonstration aux Jeux paralympiques de 1976 à Toronto. Il a été inclus comme sport reconnu aux Jeux paralympiques 1980 à Arnhem, aux Pays-Bas. Les équipes nationales du Canada de volleyball assis existent depuis 2007 (hommes) et 2008 (femmes) et sont supervisées par Volleyball Canada.

L'équipe nationale féminine de volleyball assis s'est qualifiée pour les Jeux paralympiques pour la toute première fois à Rio 2016. Elle a ensuite participé aux Jeux paralympiques de Tokyo et, plus récemment, à ceux de Paris, en septembre 2024.

Ces équipes nationales inspirent les futures générations d'athlètes.





Volleyball assis aux Jeux Invictus de Vancouver Whistler 2025

- Les équipes sont composées d'hommes et de femmes
- Chaque équipe compte six joueuses et joueurs sur le terrain, avec un maximum de 17 points de classification sur le terrain à tout moment (voir plus bas).
- On attribue à chaque joueuse ou joueur une catégorie en fonction de la gravité de son handicap. Cette classification est effectuée par la Fondation des Jeux Invictus et est **fonctionnelle** plutôt que **médicale**, ce qui signifie que les deux facteurs principaux utilisés pour déterminer la catégorie ne sont pas le diagnostic et l'évaluation médicale, mais bien l'incidence du handicap fonctionnel d'une personne sur sa performance dans le sport. Ainsi, chaque concurrente ou concurrent aura une catégorie différente pour chaque sport.
- Par exemple, une personne pourrait avoir une amputation au-dessous du genou (diagnostic médical); toutefois, en jouant au volleyball assis, elle aura plus de fonction qu'à la natation. Au volleyball assis, le sport nécessite surtout l'utilisation des membres supérieurs; les jambes sont utilisées pour l'équilibre et pour se déplacer entre les positions, comparativement à la natation, où il faut utiliser les bras et les jambes pour se propulser. Donc, une amputation au-dessus du genou aura une plus grande incidence fonctionnelle sur les athlètes de natation que sur les athlètes de volleyball assis et on leur attribuerait ainsi une catégorie différente pour chaque sport
 - Minimum : 3 points
 - Moyen : 2 points
 - Maximum : 1 point
 - On enlève un point (-1) à la catégorie des athlètes féminines pour encourager plus de femmes à participer aux équipes.
- Les équipes doivent remporter deux de trois manches pour gagner.
- Les deux premières manches se terminent quand une équipe atteint 21 points, et la troisième manche décisive se termine quand une équipe obtient 15 points (l'écart de victoire doit être d'au moins deux points).
- En troisième manche, les équipes changent de côté sur le terrain quand une équipe obtient 8 points.

Marche à suivre pour l'activité scolaire

Préparation :

- On peut jouer au volleyball assis dans un gymnase normal; il faut seulement avoir une surface plane et plane. Rendez la partie plus sécuritaire en jouant sur une surface lisse exempte d'objets tranchants ou qui pourraient irriter la peau; veillez aussi à ce qu'il n'y ait pas d'objets fragiles à proximité, car le ballon peut aller n'importe où!
- Les dimensions officielles d'un terrain pour les jeunes sont de 4 m sur 8 m; créez de mini-jeux de 2 contre 2 ou 3 contre 3, etc. pour qu'un plus grand nombre d'enfants aient l'occasion de jouer et de toucher au ballon.
- Les mouvements sont difficiles au volleyball assis, donc plus le terrain est petit et moins les mouvements sont requis, plus les jeunes vont s'amuser.

Équipement :

- La hauteur du filet, pour les jeunes, est de 1 mètre, mais ce n'est pas obligé d'être parfait.
- Abaisser des filets de badminton à une hauteur appropriée ou utiliser des filets portables de tennis ou de pickleball sont d'excellentes façons de commencer à jouer.
- On peut aussi utiliser un bout de corde ou de ruban robuste entre deux poteaux, pour permettre de lancer le ballon d'être par-dessus (les pieds et les jambes peuvent passer en dessous).
- Pour les jeunes ou pour une introduction au sport, il est plus facile de commencer en utilisant des ballons de plage ou des ballons de volleyball plus légers – cela permet au ballon de rester plus longtemps dans les airs et donne aux participantes et participants plus de temps pour se déplacer et frapper le ballon; cela favorise un plus grand nombre d'échanges et permet de faire participer plus de personnes à chaque échange.

Règlements :

- Les joueuses et les joueurs doivent être assis au sol et peuvent se déplacer sur le terrain tout en restant assis.
- On peut toucher au ballon jusqu'à trois fois avant de le renvoyer par-dessus le filet, mais le ballon peut aussi être renvoyé à la première ou la deuxième touche.
- Les échanges continuent jusqu'à ce que le ballon tombe au sol, sorte du terrain ou ne soit pas renvoyé par l'équipe opposée.
- Les joueuses et les joueurs peuvent bloquer ou tenter de bloquer le service d'un adversaire; si l'on touche au ballon en bloquant le service (ou l'attaque), cela ne compte pas dans la limite de trois touches.
- Pendant le service, les fesses de la personne qui fait le service doivent rester derrière la ligne de service jusqu'à ce que le ballon ait fait contact (le lieu choisi pour le service peut être adapté pour les novices).
- Les joueuses et les joueurs d'en avant peuvent attaquer le ballon à n'importe quelle hauteur tant que leurs fesses sont encore au sol.
- Essayez des épreuves d'habileté avant de commencer un match : les joueuses et les joueurs d'une équipe s'assoient en cercle de leur côté du filet et se passent le ballon en essayant de le garder dans les airs, comme dans la passe d'attaque au volleyball régulier.

AMUSEZ-VOUS!