

Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à contacter la FFVB :

Stéphane LAMIRAND

Agent de développement fédéral
01 58 42 22 24
slamirand@ffvb.org

CORRESPONDANTS MÉDICAUX

Dr Richard GOUX

Médecin Fédéral National
gouxrichard@gmail.com

Dr Marc GIAOUI

Médecin Fédéral
Coordinateur Sport Santé
marcgiaoui@noos.fr

**FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE VOLLEY-BALL**

17 Rue Georges Clémenceau
94607 Choisy-le-Roi Cedex

Tél : 01 58 42 22 22

Fax : 01 58 42 22 32

Mail : ffvb@ffvb.org

www.ffvb.org



Volley Santé



La pratique d'une activité physique régulière est unanimement reconnue pour améliorer la "santé" en général, tant au niveau cardiovasculaire (prévention des pathologies coronariennes ou régulation d'une hypertension...), métabolique (équilibrage d'un diabète, diminution du cholestérol ou lutte contre la surcharge pondérale...), qu'ostéo-articulaire (prévention de l'ostéoporose, entretien musculaire...) pour ne citer que les effets les mieux décrits.

Le Volley-Ball associe cette notion d'exercice physique à celle du "plaisir de jouer et du partage" avec un effet positif sur le comportement et le psychisme. Ce sport très complet allie une activité d'endurance modérée à des gestes plus techniques (sauts, passes, attaques, plonges etc ...) utilisant la coordination psychomotrice et les filières énergétiques plus anaérobies.

VOLLEYSANTÉ

La FFVB a identifié 3 populations-cibles pour lesquelles la pratique du Volley-Ball, avec ses caractéristiques propres sera bénéfique.



La pratique régulière d'une activité physique ralentit les processus de vieillissement, lutte contre la perte d'autonomie et améliore les conditions physiques et psychiques en corrélation avec l'augmentation actuelle de l'espérance de vie.

Le Volley-Ball permet d'entretenir un certain niveau de consommation maximale d'oxygène mais surtout fait **progresser la force musculaire, la souplesse, la coordination des gestes et l'équilibre** (notion très importante pour la prévention des chutes). Plusieurs études ont montré également des effets positifs sur la mémoire et les fonctions cognitives du sujet âgé en retardant l'évolution de la maladie d'Alzheimer.

La pratique d'un sport collectif contribue également aux relations sociales et renforce l'intégration de la personne âgée au sein du groupe.



Les qualités d'intégration sociale et des relations interpersonnelles du sport pratiqué en groupe sont très intéressantes chez les jeunes adolescents "psychotiques" ou en rupture de communication.

- ▶ **une meilleure image d'eux-mêmes** en reprenant confiance en eux car l'apprentissage de la plupart des gestes techniques du volley-ball restera à la portée des moins "physiques" d'entre eux (adresse, jeu, ...)
- ▶ **intérêt de l'appartenance à un groupe solidaire** (sport d'équipe, échanges relationnels).

Les obèses et les diabétiques peuvent également bénéficier de l'apport d'une activité physique douce et adaptée sur le plan physiopathologique

- ▶ équilibration du diabète, perte de poids...

Il est intéressant de proposer **aux déficients psychomoteurs, aux porteurs de maladies neuromusculaires, ou à tout groupe souffrant de pathologies dégénératives**, des activités sportives et ludiques associant la notion d'effort physique modéré à des gestes techniques spécifiques (apprentissage, concentration, coordination, attention).

Le "**Volley Assis**", pratique déjà développée auprès des handicapés moteurs (et étendue aux valides) est un bon exemple d'adaptation d'un sport aux contraintes de la diminution de certaines capacités physiques.



La FFVB souhaite développer la pratique du Volley-Ball dans des milieux défavorisés :

- ▶ **Jeunes qui n'ont pas accès pour des raisons financières, sociales ou géographiques à ce type de sport** (régions rurales isolées ou quartiers pauvres de banlieue) : besoin d'installations (gymnase, terrain de beach volley,...) et d'encadrants bien formés.
- ▶ **Jeunes "illettrés" et jeunes en marge de la société ou sortis du système scolaire classique** en les incitant à reprendre l'envie de s'intégrer à un groupe et de progresser dans les autres domaines (culturels, éducatifs ou socio-professionnels) à travers la pratique d'un sport collectif peu traumatique, non agressif et relativement technique.
- ▶ **Milieux carcéraux et centres de réinsertion.**

Le Volley-Ball, à travers toutes ses formes et pratiques est un formidable vecteur d'intégration et de lien social.

La mixité (jeunes et anciens, filles et garçons) possible au sein d'une même équipe est un facteur d'échanges et de rencontres enrichissantes.

