



**Lieu de pratique:** Outdoor : sur le sable.

**Nombre de participants :** 16 pers

**Durée totale de la séance :** 50 min environ.

Sensibilisation : 15 min

Mise en situation : 25 min

Débriefing/ retour : 10 min

### Sensibilisation/start up de l'animation

Prise en main des pratiquants/ Présentation d'activité

Faire un point rapide sur « l'état de forme » des pratiquants :

recupération

blessures

contraintes particuliers

Le match se compose de 2 sets gagnant en 12 points ou 20 min de jeu. Une équipe marque un point uniquement sur son service (système d'attaque). Pour savoir qui aura le service un échange se mets en place, celui qui gagne sert pour l'échange suivant. Un changement de côté se réalise lorsqu'une des deux équipes atteint 6 points ou 10 min. L'équipe à 30 secondes pour marquer le point.

### Déroulement

#### Situation N° 1: (échauffement spécifique)

**But :** EC de se familiariser avec l'engin

#### **Déroulement :**

Faire 2 ou 3 rondes. Se faire des passes en annonçant le prénom de la personne. Au top de l'éducateur, faire des passes mais en annonçant le centre d'affectation de la personne visée. On court autour du cercle, pour prendre la place à la personne à laquelle on l'a envoyé.

#### Situation N° 2: balle indiana

**But :** EC de faire des échanges sans perdre la pétéca

#### **Déroulement :**

- Deux équipes se situent sur un terrain de beach volley.

- Les participants ont 30 secondes pour marquer le point. Si au bout des 30 sec l'échange est toujours en jeu on n'arrête le point et on relance le chrono.

- Lorsque un joueur n'arrive pas à rattraper la pétéca ou l'envoi en dehors des limites du terrain ce joueur intègre l'autre équipe.

- Lorsqu'une équipe se retrouve plus qu'à un joueur cette équipe a perdu.

#### Situation N°3 :

**But :** EC de marquer en point face à l'adversaire

#### **Déroulement :**

Mise en place d'un vrai match de double de pétéca.

Lorsqu'une équipe joue sur le terrain de beach volley, les autres équipes jouent sur un terrain virtuel à côté en simple/double. Auto arbitrage par les équipes sur terrain.

### Ressources nécessaires

#### Matériels

3 balles de pétéca+ 1 filet+ ruban

#### Humaines

1 arbitre

### Evolutions/Variantes de pratique

#### Précautions/Sécurité

Attention au contact avec la tête → bien expliquer le concept de la zone de divorce

#### Retour au calme- Feedback sur la séance

Relaxation : EC d'écouter sa respiration. Petit retour sur la séance en disant un mot sur ce que les participants ont retenu de l'APS, l'intensité de la séance...