

Céline JOVIADO

# COMMENT AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOS EXERCICES ?

Aborder les exercices en multipliant et diversifiant les regards que vous pouvez leur porter.

**Habilité technique vue  
comme un :**

## Outil de liaison

Aspects perceptifs et décisionnels  
Augmenter capacité de prédiction

## Outil de résistance

## Outil de conquête

Meilleur travail des habiletés techniques

## Outil d'adaptation

Jeu des interactions  
Combinaisons d'interactions = vues  
comme des fragments d'activité

## Outil de réponse

Repères visuels

## Outil de performance

Exercices wash  
Exercices de simulation

## Outil d'exploration

Cueillir à terme

## Outil de compréhension

Le monde et la vie sont complexes  
le Volley-Ball n'y échappe pas !

## ENVIRONNEMENT

Dans l'exercice ouvert, les erreurs des joueurs sont autant des fautes d'exécutions techniques que de solution de gestes techniques par rapport à un **environnement changeant**.

## FORME

La forme même de l'exercice crée une permanence possible de surprises, afin de pousser le joueur à **anticiper, s'adapter** et en fin de compte **comprendre**. Comme ces surprises sont modulables, nous empêchons les joueurs de se noyer.

## COMPOSITION

L'exercice ouvert découle de l'acceptation de voir l'activité collective comme autre chose qu'une simple accumulation technique, mais plutôt comme une composition d'éléments, faite d'**échanges, d'interactions, d'harmonie** (un peu comme une musique)

## AMÉLIORATION

Il permet d'améliorer le travail fondé :  
• sur les **qualités d'information**  
• sur les **exécutions variées**, voire acrobatiques

## ÉQUILIBRE CODIFIÉ / DÉCODIFIÉ

Dans l'exercice ouvert l'augmentation de la performance du joueur découle d'un équilibre entre des **conditions très précises d'application** de l'environnement, et une part de **hasard, d'aléatoire** (**Rigueur et Liberté**)

## ÉMERGENCE

Souvent l'exercice ouvert n'est pas défini à la virgule près. L'entraîneur ne sait pas toujours à quoi il correspond exactement. Pour le joueur il n'existe pas un déterminisme total mais une **probabilité de faire**.

## COMPLEXITÉ

L'exercice ouvert n'est pas une réduction de l'activité. Il n'est pas unidimensionnel.

**Sous le regard :**

## De l'interaction

## De la forme du début de l'exercice

## De l'ouverture

## De l'observation

## De la compétition

## De la nouveauté

## De la complexité