



Volleyball Québec  
4545 avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal Québec H1V 0B2  
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176  
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

### **Protocole d'échauffement**

Depuis quelques années, Volleyball Canada recommande un protocole d'échauffement lors de ses compétitions afin de réduire l'occurrence de blessures et de commotions cérébrales. Pour la saison 2021-2022, ce protocole a été inséré dans le livre de règlements.

Il est maintenant temps que le Québec suive le pas pour rendre notre sport plus sécuritaire pour les participants.

Volleyball Québec souhaite appliquer ce protocole dans ses compétitions dès maintenant. Nous vous invitons à lire attentivement le contenu et à le mettre en place pour vos différentes équipes.

Voici l'extrait du livre de règlements :

#### **PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT :**

Dans le but de réduire l'occurrence de blessures et de commotions cérébrales au cours des parties, Volleyball Canada a développé le protocole d'échauffement suivant. Ce protocole doit être suivi par toutes les équipes au moment de leur échauffement officiel au filet :

1. Les athlètes ne peuvent pas traverser sous le filet dans le camp adverse après avoir effectué leur frappe d'attaque.
2. Les athlètes doivent demeurer de leur côté du filet immédiatement après leur frappe d'attaque, et ne peuvent se déplacer vers le camp adverse que depuis l'extérieur du terrain.
3. Les ballons envoyés vers le côté attaquant, depuis le côté adverse, doivent être envoyés depuis l'extérieur du terrain à une distance minimale de six mètres du filet.
4. Les ballons récupérés après les frappes d'attaque doivent être dirigés le long des lignes de côté, et non au travers du camp adverse.
5. L'équipe adverse doit contribuer à la récupération des ballons en respectant ces règles et en acheminant les ballons sur le côté du terrain près des poteaux ou au centre du terrain près de l'entraîneur (les ballons roulant parallèlement au filet).
6. Pour les équipes qui ne suivent pas le protocole d'échauffement, les arbitres indiqueront sur la feuille de pointage le non-respect du protocole d'échauffement. Tout dépendant de l'événement, la ligue, l'APT ou Volleyball Canada déterminera la conséquence appropriée pour le non-respect du protocole d'échauffement.

Vous pouvez aussi consulter notre représentation graphique du protocole d'échauffement à la page suivante.

Vous pouvez consulter le livre de règlement complet en cliquant [ici](#).



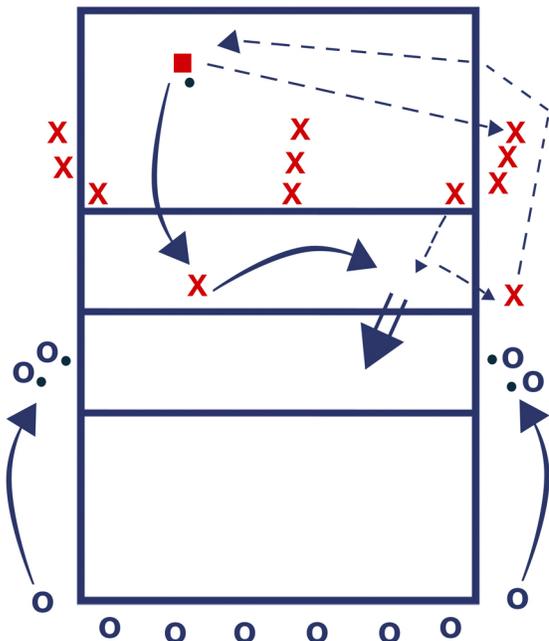
## Afin d'éviter les commotions cérébrales, le protocole suivant sera obligatoire pour la saison 2021-22 de Volleyball Québec

### Principes de base :

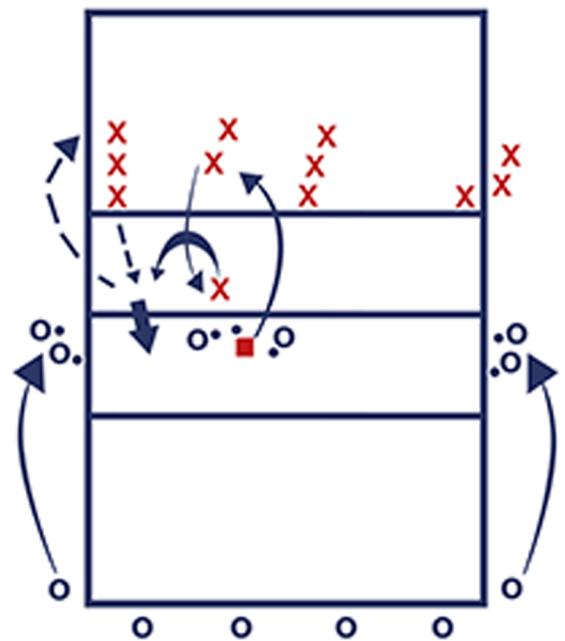
- Aucun joueur ou ballon ne passe sous le filet.
- Le demi-terrain défensif doit être complètement libéré.
- L'équipe en entraide doit obligatoirement coopérer pour récupérer les ballons.
- Merci à tous de laver leurs mains avant et après l'échauffement !

### 2 possibilités

#### Entraîneur du côté de ses joueurs



#### Entraîneur du côté contraire de ses joueurs



### Légende

- x** Équipe A
- o** Équipe B
- Entraîneur