

# LES 10 RÈGLES DE BONNE CONDUITE

1

JE M'INFORME SUR LES RÈGLES DU JEU.



2

JE RESPECTE LES DÉCISIONS DE L'ARBITRE.



3

JE SUIS TOLÉRANT.



4

JE JOUE SANS PRÉJUGÉ.



5

JE RESPECTE UNE ALIMENTATION SAINES ET ÉQUILIBRÉE.



6

JE PENSE À M'HYDRATER PENDANT ET APRÈS L'ACTIVITÉ.



7

JE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT EN LAISSANT LES LIEUX DE PRATIQUE PROPRES.

8

JE DONNE UNE DEUXIÈME VIE À MON MATÉRIEL USAGÉ.

9

JE RESPECTE LES CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR.

10

JE PRENDS DU PLAISIR.



TOI AUSSI TU VEUX JOUER AU VOLLEY ? TROUVE UN CLUB PRÈS DE CHEZ TOI : [WWW.FFVOLLEY.ORG](http://WWW.FFVOLLEY.ORG)



ffvolley

📍 @FFVOLLEY | [WWW.FFVOLLEY.ORG](http://WWW.FFVOLLEY.ORG)

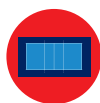


HUGO ET LILY VONT AUX JO AVEC

JÉNIA GREBENNIKOV LIBÉRO / JEAN PATRY POINTU / BENJAMIN TONIUTTI PASSEUR / KEVIN TILLIE RÉCEP/ATTAQUANT / JULIEN LYNEEL RÉCEP/ATTAQUANT / EADYVIN NGAPETH RÉCEP/ATTAQUANT / KÉVIN LE DOUX CENTRAL / ANTOINE BRIZARD PASSEUR / JULIEN WINKELMÜLLER POINTU / NICOLAS LE GOFF CENTRAL / DAPYL BUISTOP CENTRAL / YACINE LOUATI RÉCEP/ATTAQUANT / BARTHÉLÉMY CHINENYEZE CENTRAL / TIMOTHÉE CAPLE RÉCEP/ATTAQUANT

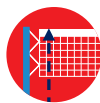
Création graphique : Caté des Sports - Illustrations : Olivier Danchin

## L'ABC DU VOLLEY



### LE TERRAIN

18 m x 9 m



### LE FILET

H : 2,43 m  
F : 2,24 m



### ÉQUIPE

6 joueurs sur le terrain  
+ 1 libéro + 5 remplaçants  
(à l'international on peut  
monter à 14 joueurs)



### VICTOIRE

en 3 sets gagnants de 25  
points avec 2 points d'écart  
(tie-break de 15 points)



### 3 TOUCHES DE BALLE

maximum par équipe avant  
renvoi dans le camp adverse



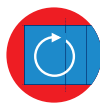
### DOUBLE TOUCHÉ

interdit par un même joueur  
(sauf contre)



### TEMPS MORTS

2 par set et par équipe



### ROTATION DES JOUEURS

à chaque point marqué  
sur service adverse



## QUIZZ

1

Dans quel pays sont nés  
les Jeux Olympiques ?

2

Que représentent  
les 5 anneaux olympiques ?

3

Comment appelle t-on l'athlète  
qui représente tous les athlètes  
de son pays ?

4

Complète la phrase  
de Pierre de Coubertin :  
« Aux Jeux Olympiques, l'essentiel  
n'est pas de gagner mais de... »

5

Combien de joueurs d'une même  
équipe y'a t'il sur un terrain de  
volley-ball ? 5, 6 ou 8 ?

6

Le Beach Volley se pratique  
sur le sable. Vrai ou Faux ?

7

L'Équipe de France s'est qualifiée  
pour les Jeux Olympiques à Berlin  
en janvier 2020 face au pays hôte.  
Quel est ce pays ?

8

Le para-volley se joue t'il assis  
ou en fauteuil ?

9

Comment s'appellent  
les Jeux Olympiques de l'Équipe  
de France sourd ?

*Réponses :  
Grèce, 5 continents, porte-drapeau, participer, 6 + 1  
libéro, vrai, Allemagne, volley assis, Deaflympics*

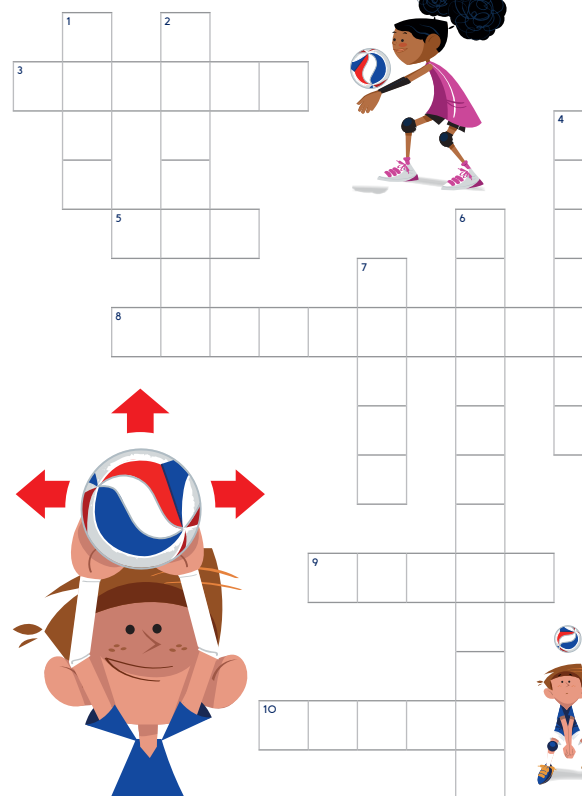
B	B	A	T	T	A	Q	U	A	N	T
R	A	H	B	S	E	R	V	I	C	E
U	L	V	R	N	V	U	O	V	C	O
R	L	M	E	D	A	I	L	L	E	L
H	O	R	L	X	H	G	L	E	P	Y
P	N	K	J	T	A	Q	E	F	A	M
C	A	G	A	B	W	N	Y	I	R	P
U	T	E	R	R	A	I	N	L	I	I
T	O	K	Y	O	G	H	Y	E	S	Q
N	M	A	N	C	H	E	T	T	E	U
D	D	I	S	C	I	P	L	I	N	E

## MOTS MÉLÉS



OLYMPIQUE  
PARIS  
TOKYO  
ATTAQUANT  
BALLON  
DISCIPLINE

FILET  
MANCHETTE  
MEDAILLE  
SERVICE  
TERRAIN  
VOLLEY



## MOTS FLÉCHÉS

### HORIZONTAL

- Joueur qui a un maillot  
différent et qui n'a pas  
le droit d'attaquer
- Nombre de joueurs dans  
une équipe de volley-ball
- Joueur qui n'est pas tout  
le temps sur le terrain
- Pays dans lequel auront lieu  
les Jeux Olympiques 2021
- On la reçoit quand on gagne  
la finale

### VERTICAL

- Nombre d'anneaux sur le logo  
des Jeux Olympiques
- Pour commencer le point
- Fait respecter les règles  
du jeu
- Volley-ball de plage
- Ville qui accueillera les Jeux  
Olympiques en 2024