

Toujours plus grands, plus costauds et plus rapides, les joueurs sont devenus si forts qu'un changement de terrain ou de règlement est presque obligatoire. Des experts avancent des idées et en débattent.

Le volley connaît une crise de croissance

JULIEN CALOZ
julien.caloz@lematindimanche.ch

Quand il regarde certains matches de sa formidable carrière, disputée entre 1980 et 2002, Laurent Tillie est plus que gêné. «J'ai un peu honte, parce que j'ai l'impression que ce n'est plus le même sport», plaisante à moitié le sélectionneur de l'équipe de France, qui assiste de près à la révolution physique imposée par des joueurs au gabarit toujours plus effrayant. «Les gars sont bien baraqués. Ils sont élanés, solides sur les cuisses, ont de larges pectoraux et de grands muscles dorsaux et deltoïdes.»

Ces costauds au front chaud ne mettent heureusement des claques qu'au ballon. «Quand on le frappe, ça fait pah! On ressent tout le transfert d'énergie», adore Adrien Prével, capitaine du LUC.

Des services à plus de 130 km/h

Certains services atteignent 134 km/h et les ballons, quand ils sont cueillis mûrs au-dessus du filet par des joueurs qui se font appeler «Ivan le Terrible» (Zaytsev) ou «M. Bombastic» (Leon), peuvent descendre de 3,80 m. Pour atteindre de telles sphères, les volleyeurs enchaînent les séances de musculation (trois par semaine à Lausanne) et de renforcement musculaire. «On travaille beaucoup pour ne pas casser», résume Prével. Les entraînements font grincer les articulations, et parfois les dents. «Le coach mesure nos services avec un pistolet de vitesse, rapporte Adrien Prével, et ne nous laisse pas rentrer chez nous avant que l'on ait atteint un certain nombre d'engagements à 90% de notre vitesse maximale.» La répétition des efforts n'est pas sans risque. Elle peut provoquer des microtraumatismes sur le membre qui frappe le ballon, et causer des lésions sur les petites artères distales entraînant une perte de sensibilité. Les joueurs appellent ça le «syndrome de la main froide».

Le corps des volleyeurs est façonné pour la performance jusqu'à l'excès. La discipline a même réussi à rendre les grands (2,05 m, 2,10 m) rapides et mobiles. Comme il s'agit d'un sport sans contact, «peu de gens se rendent compte de l'intensité physique qu'exige le volley», remarque Prével, qui a fait du rugby dans sa jeunesse. Les joueurs sont devenus si bons qu'ils en viennent paradoxalement à menacer tout ce qui fait la beauté de leur sport: les longs échanges. «Le volley se résume souvent à service-réception-passe-attaque et point», observe Michel Bolle, ex-international et sélectionneur suisse.

Redonner la parole à la défense

Tous ceux que nous avons interrogés apprécient le volley physique et tactique de 2020, mais ils réfléchissent tous, aussi, à la façon de mieux rééquilibrer les forces entre attaque et défense. Surtout chez les hommes. «Ces réflexions existent aussi dans le volley féminin mais elles sont un peu plus urgentes chez les messieurs», abonde Jo Gutknecht, présidente des filles de Neuchâtel (NUC).

La mesure la plus souvent évoquée vise à augmenter la hauteur du filet, situé à 2,43 m chez les hommes et 2,24 m chez les femmes. «Les services seraient certes plus faciles à réceptionner, mais je doute que cela ait un impact sur les attaques, intervient Bolle. Certains joueurs ont le filet à hauteur de poitrine quand ils sautent.» L'idée de reculer d'un mètre la ligne des 3 mètres lui paraît plus judicieuse. Les frappes seraient alors de vraies attaques d'arrière-zone. Les joueurs ne pourraient plus prendre assez d'élan pour frapper la balle très près du camp adverse.



En extension, presque en apesanteur, Wilfredo Leon a le filet au-dessous de la ceinture. Natacha Pisarenko/AP

Mais Michel Bolle connaît trop bien la réalité du volley amateur pour encourager les changements infrastructurels. «Si on touche au filet ou aux lignes, il faudrait adapter les salles du monde entier, remplacer les poteaux, effacer des marques au sol et en ajouter de nouvelles, dresse-t-il. Ça prendrait des années et ça coûterait très cher. Or on fait déjà de moins en moins de volley dans les écoles.»

Dégonfler les ballons

Modifier le règlement aurait le double avantage d'être moins coûteux et plus efficace. Laurent Tillie avance une idée: «On pourrait instaurer une règle pour éviter trop de services ratés. Certains joueurs prennent énormément de risques à l'engagement. On se retrouve souvent avec soit un ace, soit une faute directe. On pourrait imaginer un entre-deux en obligeant un joueur à sortir après cinq services ratés.» Engager plus prudemment placerait toutefois les réceptionneurs dans une zone de confort, qui leur permettrait de marquer le point sitôt le retour. «Mais il y aurait au moins eu un échange», objecte Tillie.

«Quand je regarde certains matches de ma carrière, j'ai un peu honte. Ce n'est plus le même sport»

Laurent Tillie, volleyeur entre 1980 et 2002, sélectionneur de la France

La Fédération internationale (FIVB) tempore, avec le soutien de ses membres. «Le volley est le sport qui a le plus et le mieux fait évoluer ses règles ces vingt dernières années, toujours en faveur du spectacle», rappelle le sélectionneur français. Les instances ont récemment agi sur le ballon. «Le modèle conçu pour les JO de Tokyo flotte un peu moins, ce qui est à l'avantage de la défense», observe Tillie. La volonté de sous-gonfler les ballons a aussi été évoquée afin de favoriser les amortis et réduire les traumatismes des joueurs au niveau des épaules.

Autre solution, muscler le cerveau

La plupart des réflexions sont menées dans l'idée de modifier l'environnement des volleyeurs. Or pourquoi ne pas modifier les joueurs eux-mêmes? Au lieu de chercher à affaiblir les attaquants, ne serait-il pas plus simple de perfectionner les défenseurs? C'est ce que croit Michel Bolle. «L'avenir, c'est de travailler au niveau du cerveau, enseigner aux joueurs à prendre l'info puis à réagir vite.» Laurent Tillie abonde: «Le volley va si vite qu'on n'a pas tellement le temps de réfléchir. Il faut habituer les joueurs à adopter des réponses réflexes.» Le Français entraîne les réceptions à l'aide de puissantes machines crachant des ballons à 135 km/h à 5 mètres du filet (au lieu de 9) au service. Il oblige parfois ses internationaux à jouer en deux touches au lieu de trois, «toujours dans le but de les mettre en crise de temps». Bolle amène d'autres exercices. «On peut réduire la luminosité de la salle aux entraînements, ou recouvrir le filet de draps de lits. Ainsi la défense ne pourra prendre les informations que lorsque la balle sera à 6-8 m, au lieu des 14-15 habituelles.»

Le volley a fini de façonner les corps. Il muscle désormais les cerveaux. L'avenir appartient aux cyborgs.