



# Activité beach-volley

Renforcer la cohésion d'équipe avec un sport  
fun, accessible et en plein air





# DU BEACH-VOLLEY POUR VOTRE TEAM BUILDING



L'Anglet Beach Bask, club 100% beach volley de la côte basque, vous propose l'**Activité Beach-Volley**, une activité fédératrice clé en main, accessible à tous :

- ❖ Découverte du beach-volley par un entraîneur qualifié
- ❖ Jeux de ballons et de cohésions
- ❖ Challenge beach : défis et tournois
- ❖ Ambiance musicale et café d'accueil
  - Plage des Sables d'Or à Anglet (64)
  - Accueil de groupe de 8 à 400 personnes
  - Tous les jours de mars à octobre
  - Durée: 3h
  - Tarif : sur devis, dépendant du nombre de personnes

N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande personnalisée



**Laure**  
votre interlocutrice  
priviligée



**Benoit**  
votre  
entraîneur  
dévoué

ILS NOUS FONT CONFIANCE :



# 5 BÉNÉFICES DU SPORT ENTRE COLLÈGUES



## 87% des dirigeants sont conscients des bienfaits du sport en entreprise \*

Les valeurs nécessaires à la réussite sportive sont si semblables à celles requises en entreprise que le sport entre collègues est devenu incontournable

### S'amuser ensemble

Jouer ensemble crée une dynamique de groupe positive et permet de développer un sentiment d'appartenance à un groupe.

### Un enjeu santé - Bien être

D'après l'OMS, le sport contribue fortement au bien-être et à la santé. Pratiqué en séminaire, il sensibilise les collaborateurs aux bienfaits d'une activité physique.

### Développer la confiance

- ❖ En soi : à travers les valeurs sportives de dépassement personnel et de partage
- ❖ En ses coéquipiers : en apprenant à transmettre et à coopérer pleinement.

### Faire tomber les barrières

Se retrouver autour du sport, en dehors du cadre de travail classique permet de découvrir ses collègues, de faire tomber les masques et d'instaurer une connivence.



### Renforcer l'esprit d'équipe

Le sport collectif permet aux équipes de travailler ensemble vers un objectif commun, favorisant ainsi la collaboration, l'entraide et le partage des responsabilités.

*\*D'après les études du Medef et du Ministère des Sports et Décathlon sur le sport en entreprise, l'étude de The Lancet sur l'inactivité physique et Oxford Economics, "The cost of brain drain. Understanding the financial impact of staff turnover."*



# POURQUOI CHOISIR LE BEACH-VOLLEY À ANGLET



## ❖ Un sport collectif par excellence

Personne ne garde le ballon !

Avec trois touches de balle autorisées, on échange en permanence avec ses co-équipiers. On doit donc **miser sur la confiance** en ses partenaires et sur un **esprit d'équipe fort** pour construire un point.

Selon le format de jeu, les équipes peuvent être constituées de 2 à 6 joueurs.



## ❖ Un cadre fun et exceptionnel : les Sables d'Or

Jouer en **plein air, sur une superbe plage** face à l'océan donne des ailes et le sourire à n'importe qui !

On retire ses chaussures, on se jette dans le sable pour attraper un ballon et le tour est joué.

Et pour finir l'activité, on plonge dans les vagues pour un bon **bain de mer** tous ensemble !



## ❖ Une activité accessible à tous

Avec ses **règles simples**, le beach-volley est facilement déclinable en un grand panel de jeux.

**Nous adaptons chaque activité aux facultés de chacun**, du moins sportif au plus expérimenté, et sans limite d'âge.

Le beach-volley ne fait donc l'objet d'**aucune contre-indication particulière**.



# RENDEZ-VOUS SUR LE SABLE POUR (1/2)



## Faire tomber les barrières

- Sur le sable, **tout le monde joue pieds nus et en t-shirt**, on fait tomber la chemise!
- Au beach-volley, **impossible de jouer sans interagir**, on crie, on s'appelle par son prénom, on se tape dans la main
- Un cadre fun pour **se lâcher** : courir, sauter, plonger dans le sable et finir dans l'océan

## Transformer le groupe en équipe

- Au beach-volley, seul on tape la balle, ensemble on marque le point ! Il faut **collaborer pour réussir**
- **Créer un esprit d'équipe** : se taper dans la main entre chaque point pour se féliciter ou s'encourager, et trouver le cri de guerre de son équipe

## Vivre une histoire collective

- Co-équipiers ou adversaires lors des matchs, on crée **une relation privilégiée avec ses collègues**
- **Créer un souvenir commun** autour d'une activité originale dans un cadre exceptionnel, sans oublier la photo d'équipe devant les filets ou les pieds dans l'eau!



# RENDEZ-VOUS SUR LE SABLE POUR (2/2)



## Donner le meilleur de soi

- **Exploiter le meilleur de ses capacités** : tout faire pour que le ballon ne touche jamais le sol dans son propre camp
- En 3 touches de balle, **se dépasser pour soi et pour les autres**, pour gagner le point

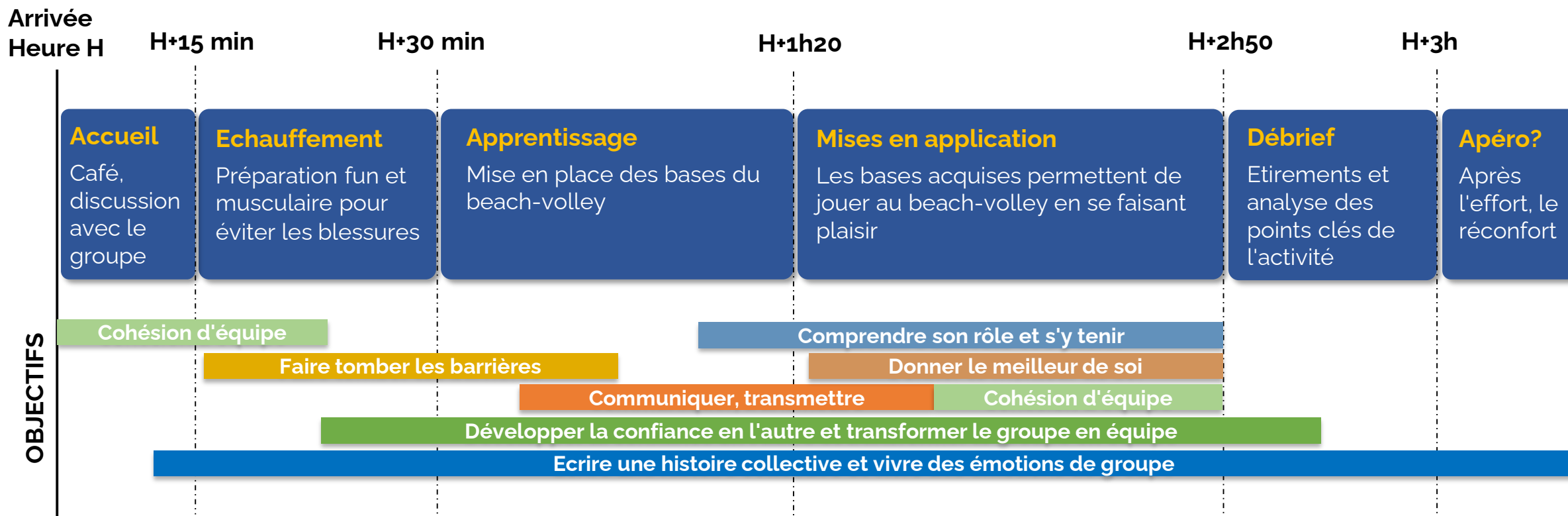
## Communiquer, transmettre

- Pour construire un point, **on échange et on communique en permanence** : "laisse!", "à moi!", "out!"
- C'est naturel au beach-volley, les joueurs les plus à l'aise **aident et corrigent** les gestes techniques et le placement des joueurs les plus en difficulté

## Comprendre son rôle et s'y tenir

- Attaquant, défenseur, passeur, bloqueur... un seul et même joueur peut être amené à **jouer chacun de ces rôles** au cours d'un seul point !
- **Respecter son rôle et son placement** à l'instant t pour une organisation optimale de l'équipe autour d'un objectif commun : construire et marquer le point

# DÉROULÉ TYPE DE L'ACTIVITÉ



L'activité beach-volley est prévue sur une demi-journée, 9h-12h ou 13h30-16h30

Nous pouvons également adapter l'activité à la journée et sur plusieurs jours

**N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière.**

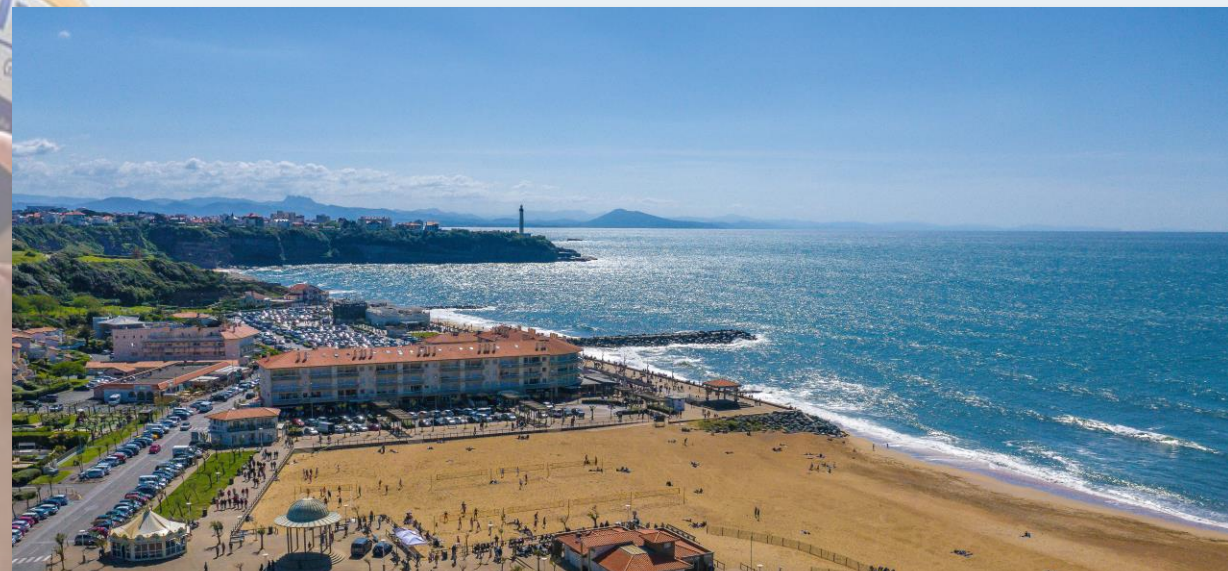


# VOTRE ACTIVITÉ BEACH-VOLLEY COMPREND



- L'animation, le coaching/l'encadrement/l'organisation du tournoi par un entraîneur qualifié
- L'utilisation des terrains de beach-volley officiels à Anglet / ou le montage de terrains en kit sur le lieu de votre séminaire
- Le prêt de ballons
- L'eau mise à disposition
- Le café d'accueil sous la tente
- L'ambiance musicale si souhaitée
- Les photos d'équipes

L'activité beach-volley est prévue pour un **minimum de 8 personnes** et un **maximum 400 personnes**





# ZOOM SUR LES ATELIERS

Nous adaptons ces ateliers à vos envies et au niveau du groupe!



## Accueil autour d'un bon café

~15min

- Présentations et prise de contact avec le groupe
- Evaluation rapide des niveaux et des attentes



## Échauffement collectif

~15min

- Stretching
- Petite foulée jusqu'à l'océan
- Tonus musculaire sous forme de petits jeux (relais, passe à 10, etc.)



## Apprentissage

~45min

- Rappel des règles de jeu et de quelques bases du beach-volley
- Exercices d'acquisition de gestes techniques, par 2 ou par 3

## Mise en application

~90min

- Constitution d'équipes
- Mise en pratique de la construction d'un point et du placement sur le terrain
- Mise en place de petits jeux et défis par équipe
- Trouver un cri de guerre par équipe
- Tournoi classique : objectif, gagner le tournoi
- Tournoi sous forme de "montante descendante" : objectif, atteindre le terrain des vainqueurs



## Débrief

~10min

- Célébration des vainqueurs et des vaincus!
- Repos, étirements sur le sable
- Echange sur l'apprentissage et l'activité de la journée



# A votre service

✉ [aobeachbask@gmail.com](mailto:aobeachbask@gmail.com)

🌐 [www.angletbeachbask.fr](http://www.angletbeachbask.fr)

📘 @ Anglet Beach Bask

☎ Laure : 06.12.88.08.39







# Annexes

# QUI SOMMES-NOUS ?



**L'association Anglet Beach Bask (ABB)** est le premier et l'unique club 100% beach-volley de la Côte Basque. Créé en avril 2019, ses fondations étaient déjà en place depuis plus de 10 ans. Nous développons désormais la pratique de beach-volley sur la côte basque à travers des **entraînements pour tous les niveaux**, des **tournois internes**, des compétitions fédérales et des **événements nationaux**.

Nous disposons d'un site exceptionnel avec 8 terrains officiels à l'année sur la **plage des Sables d'Or** à Anglet, l'une des plus fréquentées du Sud-Ouest. Bordée par **une quarantaine de bars restaurants**, c'est un véritable lieu de vie et de rencontres incontournable tout au long de l'année.



## L'Anglet Beach Bask, c'est en 2023 :

- 256 adhérents
- 22 joueurs de niveau national
- 8 terrains permanents
- 6 entraînements par semaine de mai à octobre
- 10 tournois organisés à l'année
- Des activités entreprises
- **Anglet Beach Challenge :** tournoi majeur, ouvert à tous, mélangeant 2x2 et 3x3
- **Open Beach Volley Anglet :** la plus grosse étape du championnat de France





# BUREAU DU CLUB – VOS INTERLOCUTEURS



**Benoit** est co-président de l'Anglet Beach Bask, et président de l'ASPTT Bayonne. Fort de son expérience de joueur sur le circuit national et de l'encadrement des entrainements, **il est l'animateur principal des activités beach-volley proposées.**

**Laure** est la trésorière de l'association et **votre interlocutrice privilégiée pour les activités beach-volley.**

Elle est également responsable de l'organisation de l'Open Beach Volley Anglet (OBVA) et de son tournoi entreprises.



**Rémi** est co-président de l'Anglet Beach Bask. C'est l'enfant du pays de notre équipe! Vice-champion de France en 2010, membre des équipes de France, il encadre les entrainements du club.



**Nicolas** est secrétaire de l'Anglet Beach Bask et joueur sur le circuit national depuis plus de 10 ans.



**Benjamin** est un ancien aspirant professionnel, charmé par le beach-volley sur le circuit national. Il est membre actif du bureau de l'Anglet Beach Bask.

# LE BEACH-VOLLEY, C'EST QUOI?

Sport estival par excellence, le beach-volley est à la fois une pratique de loisirs ludique et un sport olympique. Ce jeu dérivé du volley-ball compte des millions de joueurs occasionnels sur les plages du littoral français.



Le beach-volley est un sport de ballon sur sable qui oppose traditionnellement deux équipes de 2 joueurs. Séparées par un filet, les équipes doivent marquer des points en faisant tomber le ballon dans le camp adverse tout en empêchant l'adversaire de renvoyer le ballon.

Plongez dans le sable, sauts, attaques à la volée, c'est un sport **ludique, sans contact avec des principes simples**. On joue entre amis, pieds nus, en maillot ou en tenue. Ajoutez embruns et air marin tonique, et on comprend pourquoi ce sport de plage est aussi populaire à Anglet!

## Les Règles de jeu

- Terrain de 8 x 16 mètres
- Equipes de 2 contre 2 (règles officielles), ou encore 3 contre 3, 4 contre 4, 6 contre 6
- 3 touches maximum pour renvoyer le ballon dans le camp adverse. L'échange se termine lorsque le ballon touche le sol, ou lorsqu'il est envoyé hors des limites du jeu
- Un match officiel se joue en 2 sets gagnants de 21 points, avec 2 points d'écart. Si un 3<sup>ème</sup> set s'avère nécessaire pour désigner un vainqueur, il se joue en 15 points.





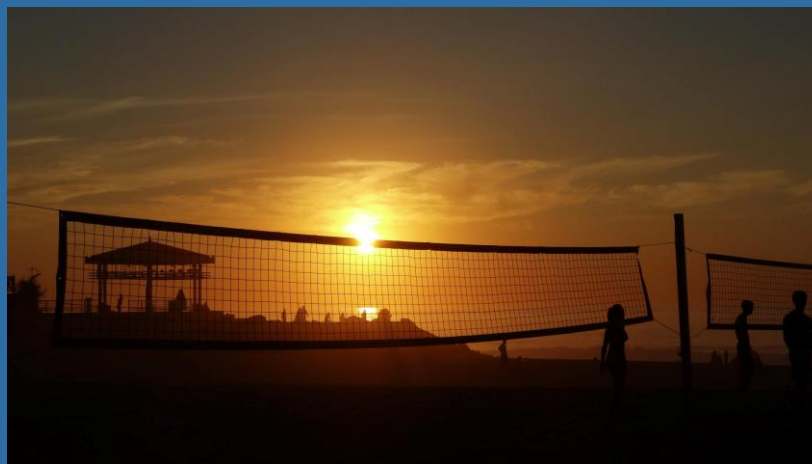
# LES SABLES D'OR, UN LIEU PRIVILÉGIÉ



C'est la plage sur laquelle le club exerce toutes ses activités. Nous y disposons de 8 terrains officiels permanents. Ces terrains sont à 50m de l'océan et permettent d'envisager des exercices où sables et eau

Un cadre de jeu **unique en France** : le soleil, le sable chaud, l'océan tempéré et ses vagues internationalement reconnues dans le monde du surf permettent de se plonger immédiatement dans l'univers fun que le beach symbolise.

Que ce soit des petits tournois internes au club ou des rencontres fédérales, toutes les compétitions officielles organisées par l'Anglet Beach Bask se déroulent sur cette plage et font le plein de participants.



font pleinement partie des éléments de jeu. Les Sables d'Or promettent les meilleures conditions d'accueil dans un lieu qui respire le beach-volley, même pour les moins initiés.

Cette plage est également particulièrement vivante car entourée de restaurants, snacks et bars : l'idéal pour partager un pot après avoir joué sur les terrains, toujours agrémenté d'un coucher de soleil.

L'environnement d'accueil est tel que le club organise chaque année deux tournois nationaux et internationaux reconnus comme **les plus importants de France.**



# FAQ ACTIVITÉ BEACH-VOLLEY



## Mes collègues ne sont pas sportifs, est-ce fait pour eux ?

Comme nous le faisons déjà avec notre section d'entraînement « Loisir », nous **adaptions facilement** l'activité et le jeu selon les capacités de chacun: vous pouvez débiter sans posséder une grande endurance. Vous développez la technique au fur et à mesure de votre pratique, à votre rythme, **sans perdre de vue le plaisir initial du beach-volley.**

## Y'a-t-il une tenue spécifique à se procurer pour jouer ?

Non ! Une tenue de sport dans laquelle vous vous sentez bien suffit : t-shirt, jogging, short, maillot de bain. Attention, le soleil peut taper fort aux Sables d'Or! Il peut être utile de prévoir la casquette et les lunettes de soleil en fonction de la météo.

## Est-il possible de déplacer l'activité hors d'Anglet ?

Oui ! Nous avons de quoi monter des terrains sous forme de kit, et nous pouvons donc envisager de nous installer sur une autre plage qui convienne mieux à votre séminaire. Nous devons juste nous assurer en amont que la plage est bien adaptée à la pratique du beach-volley, et ce ne sera plus qu'une question d'organisation !

## Que se passe-t-il si un collaborateur se blesse ?

Nous disposons d'une trousse de secours en cas de blessure bénigne. Si la blessure est plus grave, l'entraîneur a pour consigne de contacter directement les secours. Notre assurance couvre les dommages corporels, matériels et immatériels qui seraient causés par notre service ou notre entraîneur.

## L'activité n'est-elle pas dépendante de la météo ?

Avez-vous déjà entendu parler de micro-climat ? Le soleil a tendance à se montrer particulièrement généreux au dessus des Sables d'Or, alors qu'il peut pleuvoir à moins de 2km de la plage! Cela étant, si la pluie devait s'inviter, nous adapterions l'activité sous forme de petits jeux et défis pour vous faire oublier la pluie.