

LE DOSSIER

Net-volley

368 pratiquants ont répondu à la première enquête consacrée à leur sport. Ce dossier en tire **six chantiers** pour faire durer ce qui marche, et le partager.

“

J'y ai découvert que la retraite n'est pas dans un fauteuil.

Une pratiquante, 73 ans, enquête 2025

CAHIER 1 · P. 6

Fédération & clubs

Se faire connaître, recruter au-delà du bouche-à-oreille, absorber les nouveaux venus, réussir la mixité.

CAHIER 2 · P. 10

Encadrants

Cinq gestes à appliquer dès le prochain entraînement.

CAHIER 3 · P. 12

Professionnels de la santé

Orienter un patient vers la pratique, en quatre étapes.

Ils ont choisi d'être là

Fin 2025, 368 pratiquants, soit près d'un affilié sur deux, ont répondu à la première enquête scientifique consacrée à leur discipline. Leurs réponses racontent une réussite : un sport où l'on vient par envie et où l'on reste par plaisir. Elles pointent aussi ses fragilités. Ce dossier en tire une question, et la pose à chacun : **comment faire durer, et partager, ce qui marche ?**

99 %

Chez 99 % des joueurs, les raisons choisies (le plaisir de jouer, la santé) pèsent plus lourd que les raisons subies (la pression, l'obligation, les récompenses). → p. 4

66 / 100

Sur 100 joueurs, 66 sont arrivés par un ami... et 1 seul par un professionnel de la santé. Le recrutement tourne en cercle fermé.

→ chantier 2, p. 7

9,6 %

La part de femmes parmi les répondants de Division 1 Mixte, contre près d'une sur deux en Division 4. Le « Mixte » se vide de sa mixité en montant. → chantier 4, p. 9

1 sur 3

Seul un joueur sur trois sent qu'il progresse ou voit son avis pris en compte en séance. Ils ont choisi d'être là ; ils choisissent peu ce qui s'y fait. → chantier 5, p. 10

32 %

Un tiers des joueurs souhaite davantage de renforcement et d'équilibre : ce sont les deux activités les moins proposées, et celles que l'OMS recommande explicitement après 65 ans. → chantier 6, p. 11

Au sommaire

- 3-5 Ce que les données disent
- 6-9 Cahier fédération & clubs
- 10-11 Cahier encadrants
- 12-13 Cahier soignants
- 14 Qui fait quoi, quand
- 15 La carte des 24 clubs
- 16 Méthode, références, contacts

D'où viennent ces chiffres ?

Enquête en ligne menée fin 2025 auprès des affiliés des 24 clubs de la Province de Liège : **368 pratiquants actuels** (46,8 % des affiliés) et **12 anciens pratiquants**. Mémoire de master en kinésithérapie et réadaptation (Oury, ULiège, 2026, promoteur M. Cloes). Les effets cités sont ceux que les joueurs perçoivent, non des mesures cliniques. Méthode complète p. 16.

Comment lire ce dossier

Les pages 3 à 5 forment le socle commun, à lire d'abord. Ensuite, chacun son cahier :

- Vous dirigez la fédération ou un club → p. 6-9
- Vous encadrez des séances → p. 10-11
- Vous êtes kiné, médecin, infirmier ou pharmacien → p. 12-13

En page 14, tout le monde se retrouve : qui fait quoi, et quand.

“ *Super initiative sociale pour tous les vieux qui veulent toujours sauter haut, marquer des points, vivre [...].* ”

Une pratiquante, 67 ans, enquête 2025

Des jeunes retraités, venus par un ami

Le pratiquant moyen a 68,5 ans, a quitté la vie active, a un passé sportif et a découvert le net-volley parce qu'un ami y jouait déjà. Ce portrait est une force : le sport fidélise. C'est aussi sa limite : il recrute surtout dans l'entourage de ceux qui jouent déjà.

68,5 ans

L'âge moyen. 64 % des répondants ont entre 65 et 74 ans ; 22 % ont moins de 65 ans, 14 % ont 75 ans ou plus.

62,8 %

La part d'hommes parmi les répondants. → chantiers 2 et 4

6 / 10

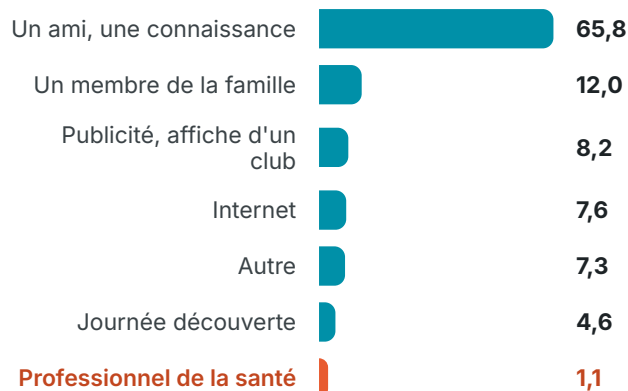
n'avaient jamais joué au volley en dehors de l'école : nul besoin d'être un ancien volleyeur.

8,1

saisons d'ancienneté en moyenne, jusqu'à 27. Trois sur dix jouent depuis trois saisons au plus : le flux existe.

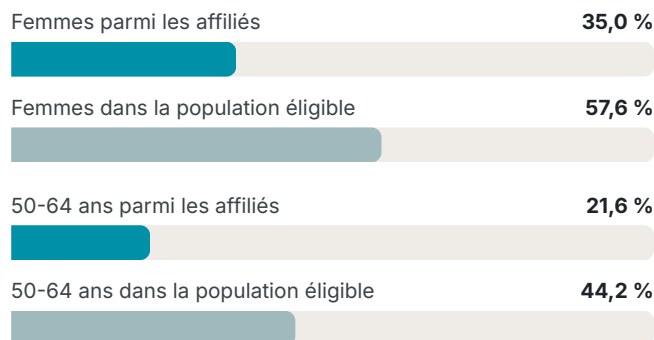
Comment sont-ils arrivés ?

Mode de découverte, en % des répondants (plusieurs réponses possibles)



Qui manque à l'appel ?

Affiliés comparés à la population éligible de la province (femmes 50+, hommes 55+)



Source : fichier des 786 affiliés ; Statbel, population au 1^{er} janvier 2026 (calculs du mémoire).

Le bouche-à-oreille fait vivre le net-volley, mais le fait aussi tourner en cercle fermé : un canal qui recrute dans l'entourage des joueurs actuels reproduit leur profil. Les femmes, majoritaires dans la population éligible, et les 50-64 ans, qui en forment la tranche d'âge la plus nombreuse, restent minoritaires sur les terrains. Les canaux qui pourraient les toucher sont précisément les moins utilisés : la communication générale, jamais vraiment activée, et les professionnels de la santé, quasi absents.

→ chantiers 1 et 2, p. 6-7

“

J'aurais voulu être au courant de ce sport dès ma mise à la retraite. Donc nécessité de faire plus de publicité.

Une pratiquante, 68 ans, enquête 2025

“

J'ai retrouvé le même état d'esprit qu'au foot et beaucoup de nouveaux amis.

Un pratiquant, 69 ans, enquête 2025

Ils viennent pour bouger, ils restent pour les autres

La motivation des pratiquants est massivement choisie : chez 99,2 % d'entre eux, le plaisir et la santé l'emportent sur la pression et l'obligation. Et quand on leur demande ce qui fait la force de leur sport, la réponse n'est pas d'abord sportive : c'est le lien.

Leurs points forts spontanés

Mentions pour 100 répondants, question ouverte, réponses codées (n = 365)



Les effets qu'ils perçoivent

% d'accord, questions fermées (n = 368)

91,8 %

estiment que leurs relations sociales se sont améliorées : c'est l'effet le mieux évalué.

86,4 %

estiment avoir davantage d'énergie ; 84,5 % une meilleure humeur.

Deux nuances à connaître

Les femmes évaluent plus favorablement que les hommes les effets sur leurs qualités physiques et leur bien-être. Avec l'âge, deux aspects sont évalués moins favorablement : le sentiment d'apprendre et le bien-être. Un signal pour l'encadrement des plus âgés. → [chantier 5, p. 10](#)

Et la santé dans tout ça ?

Elle arrive juste derrière le plaisir dans les motifs déclarés : rester en forme, entretenir son corps, « faire attention à son poids, ses articulations », résume un joueur de 64 ans. Un motif que les séances ne nourrissent pas encore pleinement. → [chantier 6, p. 11](#)



Après la séance : le lien social, premier point fort cité et effet le mieux évalué.

“

Je me concentre uniquement sur le jeu, c'est en quelque sorte de « l'hygiène mentale ».

Un pratiquant, 74 ans, enquête 2025

“

Les joueurs finissent par se connaître à force de se rencontrer, ce qui entretient une belle camaraderie.

Un pratiquant, 67 ans, enquête 2025

Là où ça grince

Les séances sont d'abord un plaisir : 93,8 % s'y amusent souvent ou toujours. Mais trois tensions traversent les réponses : des joueurs peu consultés, des contenus en décalage avec leurs souhaits, et un climat que la « championite » abîme.

Ce qui domine le vécu

S'être amusé, avoir passé du bon temps	93,8 %
Avoir bien bougé	87,2 %
Avoir interagi avec les autres	74,5 %

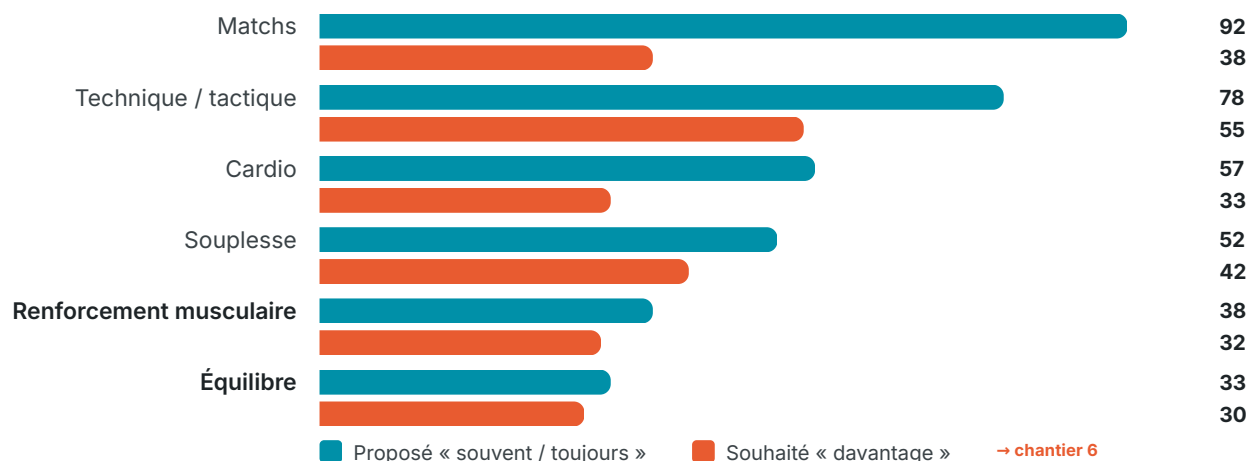
Ce qui manque en séance

Sentir sa progression	31,3 %
Voir son avis pris en compte	29,3 %
Choisir ses objectifs → chantier 5	28,8 %

% de réponses « souvent » ou « toujours » à la fin d'un entraînement.

Ce qu'on leur propose, ce qu'ils voudraient

En % des répondants, par activité d'entraînement



Ce que le terrain redoute

Menaces, en mentions pour 100 répondants : report de l'âge de la retraite (16), comportement de certains joueurs (14), manque de salles (14), excès d'esprit de compétition (14), arrivée d'anciens volleyeurs (11). Côté faiblesses : l'hétérogénéité des niveaux en tête (15), devant les problèmes relationnels (13) et la championite (12). → chantiers 3 et 4

Et ceux qui partent ?

Douze anciens pratiquants ont répondu : trop peu pour généraliser, assez pour indiquer. Premier motif d'arrêt cité : l'ambiance et la cohésion d'équipe (10 sur 12). Six n'excluent pas un retour, surtout avec des groupes mieux assortis et des horaires mieux adaptés, en écho direct à l'hétérogénéité ci-contre. → chantiers 3 et 5

“

Trop de joueurs donnent encore l'impression de jouer un championnat du monde et parfois conduisent à rebuter les joueurs plus faibles.

Un pratiquant, 80 ans, enquête 2025

CHANTIER 1 · NOTORIÉTÉ

1 Se faire connaître

32/100

mentions de la publicité :
la suggestion n° 1 des
répondants

LE CONSTAT

Davantage de publicité : c'est la suggestion n° 1, le double de la suivante, à quoi s'ajoutent la communication (15/100) et les médias (13/100). En face, pas de véritable communication coordonnée. Seuls 8 % des joueurs sont arrivés par une publicité ou une affiche, 8 % par Internet. Mais on ne peut pas juger un canal jamais activé. Ce chantier est à tester, et à mesurer.

LES ACTIONS

1

Un kit presse fédéral permanent

Le flyer, les chiffres clés de l'enquête, deux photos et un contact : un kit envoyé à la presse locale et aux télévisions de proximité à chaque rentrée de saison.

2

Relayer plutôt que créer

La matière existe : la chaîne YouTube @JeanHerman sur le championnat, animée par un pratiquant, des vidéos de clubs, un reportage de télévision locale, le site et la carte interactive. Les mettre en avant coûte moins que produire du neuf.

3

Les canaux communaux

Bulletins communaux, journées sportives des communes, affichage dans les centres sportifs : autant d'idées suggérées telles quelles par les répondants.

4

Une cellule communication à la fédération

Une petite équipe chargée de faire vivre ces actions dans la durée (site, réseaux sociaux, presse, affiches). Elle pourrait être animée par des étudiants en marketing ou en communication, dans le cadre d'un stage ou d'un projet de fin d'études avec une haute école ou l'université.

5

Se faire connaître des clubs d'autres sports

Football, basket, tennis : leurs pratiquants vieillissants cherchent souvent une suite. Leur présenter le net-volley, c'est leur offrir un débouché « l'âge venu ». D'ailleurs, 77 % des joueurs actuels ont pratiqué un autre sport. Avec le volley-ball, prudence : l'arrivée d'anciens volleyeurs est citée comme une menace (11/100).

QUI

Fédération (cellule communication, kit presse, site, réseaux) ; clubs (relais communaux, contacts avec les clubs d'autres sports).

COÛT

Quasi nul : du temps bénévole et de la coordination, la matière existe.

LE RISQUE

Une communication générale touche large, mais pas forcément les publics manquants : elle ne remplace pas les canaux ciblés (p. 7) et suppose la capacité d'accueil (p. 8).

L'INDICATEUR

Le mode de découverte des nouveaux affiliés, relevé à l'affiliation (commun avec le chantier 2).

CHANTIER 2 · RECRUTEMENT

2

Sortir du bouche-à-oreille

1,1 %

des joueurs sont arrivés sur le conseil d'un professionnel de la santé, contre 65,8 % par un ami

LE CONSTAT

Deux joueurs sur trois ont découvert le net-volley par un ami qui jouait déjà. Un canal qui recrute dans le cercle social des pratiquants actuels tend à en reproduire le profil et laisse de côté les deux publics sous-représentés : les femmes et les 50-64 ans.

LES ACTIONS : TROIS CANAUX CIBLÉS

1

Outiller les soignants, pas les convaincre

Les kinésithérapeutes adhèrent massivement à leur rôle de promoteurs de l'activité physique ; ce qui leur manque, ce sont des supports et la connaissance de l'offre locale. Diffuser le flyer dans les cabinets, avec les relais ÉnéoSport et « En mouvement pour ma santé ». Le net-volley reste une option parmi d'autres, pas une destination systématique. → p. 12-13

2

Viser la fenêtre de la retraite

Intégrer la présentation de l'offre sportive senior aux séances de préparation à la retraite organisées par les employeurs. Piste suggérée par une seule répondante, mais convergente avec un regret exprimé ailleurs, et d'autant plus pertinente que l'âge de la retraite recule.

3

Mobiliser les relais des aînés

Cercles de pensionnés, associations de seniors, structures multisports : le ciblage explicite des aînés est une suggestion récurrente des répondants eux-mêmes.

“

J'aurais voulu être au courant de ce sport dès ma mise à la retraite.

Une pratiquante, 68 ans, enquête 2025

Le support existe déjà

Le flyer issu de cette enquête (chiffres clés, règles adaptées, liste des clubs, volet destiné aux soignants) est prêt à imprimer. Ce chantier ne demande pas de créer un outil, seulement de le faire circuler.

QUI

Fédération (diffusion, contacts) ; clubs (accueil des essais).

COÛT

Faible : impression et diffusion, le support existe.

LE RISQUE

Recruter sans capacité d'accueil déplace le problème au lieu de le résoudre (voir chantier 3).

L'INDICATEUR

Ajouter « Comment avez-vous découvert le net-volley ? » au formulaire d'affiliation ; suivre la part hors bouche-à-oreille.

CHANTIER 3 · CAPACITÉ

3

Absorber avant de recruter

16/100

mentions du report de
l'âge de la retraite : la
menace n° 1

LE CONSTAT

Deux des trois menaces les plus citées par les joueurs : le report de l'âge de la retraite et la disponibilité des salles (14/100). Et la deuxième suggestion de développement la plus fréquente : sortir de la Province de Liège (17/100). Autrement dit, le terrain lui-même prévient : informer ne suffira pas si l'offre ne suit pas.

LES ACTIONS

1

Cartographier la capacité d'accueil réelle

Places disponibles par club et par division, avant toute campagne de recrutement. La réserve du terrain doit devenir une donnée, pas une intuition.

2

Créer des créneaux compatibles avec une vie professionnelle

Ce sont les seuls à pouvoir atteindre les 50-64 ans encore actifs. Or les halls sont occupés en journée par les écoles et en soirée par les autres clubs : les pistes réalistes sont le week-end et des partenariats à négocier avec les gestionnaires de salles. Des horaires mieux adaptés figurent d'ailleurs parmi les conditions de reprise citées par les anciens pratiquants (4 des 6 n'excluant pas un retour : une indication à confirmer, pas une preuve).

3

Traiter l'extension territoriale comme un chantier de moyen terme

Elle dépend des deux premiers points : créer des clubs suppose précisément les salles et l'encadrement qui manquent déjà.

“

*[Cela] pourrait contribuer à
augmenter les membres, pour autant
que les clubs soient prêts à les
accueillir.*

Un pratiquant, 67 ans, enquête 2025

“

Le nombre d'entraînements [...] dépend de la disponibilité de la salle.

Le même pratiquant

Ce que la cartographie doit établir

Combien de places réellement disponibles, club par club et division par division ? Quels créneaux de week-end ou de début de soirée existent déjà, et lesquels seraient négociables ? Où refuse-t-on déjà du monde ? Trois questions, un tableau : le préalable de tout objectif de croissance.

QUI

Fédération, avec les communes et les gestionnaires d'infrastructures.

COÛT

Du temps de négociation plus que de l'argent.

LE RISQUE

La fiche la plus dépendante d'acteurs extérieurs au net-volley.

L'INDICATEUR

Créneaux de week-end ou compatibles avec le travail ouverts par saison, et leur taux de remplissage.

CHANTIER 4 · MIXITÉ



Un vrai Mixte

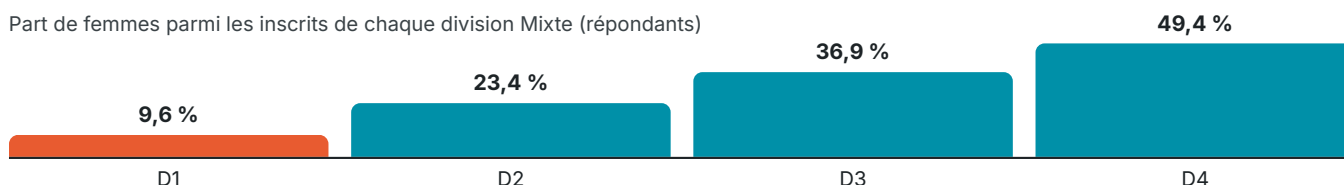
9,6 %

de femmes parmi les répondants de D1 Mixte, contre 49,4 % en D4

LE CONSTAT

Le règlement n'impose aucun nombre minimal de joueuses : une équipe « mixte » peut être entièrement masculine. La réforme actée en mai 2026 (D4 réduite dès 2026-2027, seconde série de D2 en 2027-2028) prouve que des ajustements sont possibles. Mais aucune mesure ne porte sur la mixité, alors que la capacité du championnat glisse vers les divisions les moins féminisées.

Part de femmes parmi les inscrits de chaque division Mixte (répondants)



TROIS LEVIERS, DU MOINS RISQUÉ AU PLUS AMBITIEUX

RISQUE : NUL

1. Suivre

Assortir la réforme d'un suivi de la répartition femmes-hommes par division, publié chaque saison : cela ne coûte rien, n'impose rien et produit les données manquantes pour arbitrer la suite.

RISQUE : MODÉRÉ

2. Garantir

Un minimum féminin en Mixte, progressif (une joueuse, puis deux) ou sous forme de handicap : l'équipe en défaut concède des points plutôt que de perdre par forfait. Risques : recompositions en D1, joueuses alignées pour la règle, handicap trop faible que certains « paieront ».

RISQUE : ÉLEVÉ

3. Délester

Un championnat masculin, réclamé par une partie du terrain, aspirerait hors du Mixte les profils les plus compétiteurs. Deux paris non garantis et un risque de fragmentation : la demande réelle n'a pas été mesurée.

“

Pourquoi n'y a-t-il pas une division hommes, une division dames, et une division mixte avec un minimum de deux femmes sur le terrain ?

Une pratiquante, 65 ans, enquête 2025

Le même grief, en deux langues

« Dommage que, bien que nous soyons des équipes mixtes, certains clubs envoient des équipes purement masculines aux matchs [...] et privent les autres de leurs chances, et du plaisir de jouer. » (une pratiquante de 67 ans, traduit de l'allemand). Le même constat revient chez des pratiquantes francophones.

QUI

La fédération (assemblée générale, règlement).

COÛT

Nul pour le suivi ; politique pour le reste.

LE RISQUE

Réglementer trop vite sans données, d'où le séquençement : le suivi d'abord.

L'INDICATEUR

Le % de femmes par division, saison après saison. La fenêtre : avant la seconde série de D2, en 2027-2028.

CHANTIER 5 · EN SÉANCE

5 Donnez-leur la parole

29,3 %

seulement voient
souvent leur avis pris en
compte en séance

LE CONSTAT

Vos joueurs aiment leurs séances : 93,8 % s'y amusent souvent ou toujours. Mais un sur trois seulement sent qu'il progresse, voit son avis pris en compte ou choisit ses objectifs ; moins d'un sur deux reçoit souvent des retours de son entraîneur. Ils ont pleinement choisi d'être là ; faites-les aussi choisir ce qui s'y fait.

CINQ GESTES, DÈS LA PROCHAINE SÉANCE

CE QUE DISENT VOS JOUEURS	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
29,3 % voient souvent leur avis pris en compte	Recueillir l'avis en fin de séance : deux minutes, un tour de parole.
28,8 % choisissent souvent leurs objectifs	Ateliers à plusieurs niveaux de difficulté, chacun choisit le sien ; laisser chaque joueur choisir le critère d'exécution à travailler.
31,3 % sentent souvent qu'ils progressent	Feedback objectif et individuel : compter les réussites, pas seulement encourager.
44,8 % reçoivent souvent conseils et compliments	Conseils et compliments individualisés ; choix libre des étirements en fin de séance.

Ces dispositifs sont déjà déclinés pour le volley-ball (Cloes, 2022). Le premier est aussi le canal manquant par lequel les préférences de vos joueurs (plus de technique, de souplesse, de renfo, d'équilibre) peuvent enfin façonner vos séances. À noter : le sentiment d'apprendre est évalué moins favorablement avec l'âge : vos joueurs les plus âgés sont les premiers concernés par un feedback individualisé.

“

L'entraîneur devrait adapter ses entraînements au niveau et à l'âge des joueurs.

Un pratiquant, 70 ans, enquête 2025

QUI

Vous, avec votre club ; la fédération pour une formation annuelle (suggérée par les répondants : 6 mentions/100).

COÛT

Quasi nul : du temps de formation.

LE RISQUE

Ces gestes ne se décrètent pas, ils se transmettent : sans adhésion des encadrants, rien ne change.

L'INDICATEUR

Reposer ces quatre questions dans une mini-enquête après une saison, et comparer.

CHANTIER 6 · ÉQUILIBRE & RENFO

6 Le chaînon manquant

32,1 %

veulent plus de renforcement ; 38 % seulement en ont souvent

LE CONSTAT

Un tiers de vos joueurs souhaite davantage de renforcement (32,1 %) et d'équilibre (30,2 %) ; moins de 3 % en veulent moins. Ce sont pourtant les deux activités les moins proposées, et celles que l'OMS recommande après 65 ans : renforcement deux fois par semaine, équilibre trois jours par semaine. Même écho côté effets : la force est l'effet physique le moins bien évalué. Peu travaillée, elle est aussi peu perçue.

TROIS IDÉES À COÛT NUL

1

L'échauffement qui compte double (10-12 minutes)

Remplacez l'échauffement informel par une routine standardisée : appuis unipodaux, squats, fentes, gainage, sur le modèle des programmes validés chez les aînés. Personne ne perd de temps de jeu ; une fiche d'une page suffit, affichée dans la salle.

2

Un atelier « prépa physique » dans la rotation

Parmi vos ateliers à niveaux (chantier 5), une station renfo-équilibre à deux ou trois niveaux. Celui qui n'aime pas n'y va pas : le renfo est aussi l'activité la moins appréciée des six, et l'imposer serait contre-productif.

3

Cachez le renfo dans le jeu

Passes en appui unipodal, défis de gainage entre deux sets, déplacements variés : le vécu des séances est dominé par le ludique : c'est par cette porte que ces contenus passeront.

“

Les nouveaux doivent être particulièrement encadrés : trop de blessures graves avec les nouveaux (tendon d'Achille, doigts retournés...).

Un pratiquant, 67 ans, enquête 2025

Le garde-fou

À une ou deux séances par semaine, le net-volley seul ne remplit pas la recommandation OMS de renforcement : ces idées y contribuent sans y suffire. Pour aller plus loin : « En mouvement pour ma santé » (CHU de Liège, gratuit, 60 ans et plus).

Et sans entraîneur ?

Plusieurs clubs le signalent : l'entraîneur est parti, le remplacer coûte trop cher. Aucun de ces gestes ne demande un diplôme : un joueur-animateur peut les porter. La pénurie d'encadrants, elle, relève de la fédération.

QUI

Vous ; la fédération pour produire les fiches d'exercices.

COÛT

Nul : du contenu de séance, pas du matériel.

LE RISQUE

Plaquer du renfo sans le rendre ludique ou optionnel : deux tiers des joueurs n'en demandent pas.

L'INDICATEUR

La fréquence perçue du renfo et de l'équilibre, à remesurer après une saison.

KINÉSITHÉRAPEUTES, MÉDECINS, INFIRMIERS, PHARMACIENS

Orienter un patient en quatre étapes

1,1 %

des joueurs sont arrivés sur le conseil d'un professionnel de la santé

POURQUOI VOUS

Pourtant, 99 % des kinésithérapeutes francophones interrogés reconnaissent la promotion de l'activité physique comme leur rôle (Mouton et al., 2014), rôle que World Physiotherapy leur attribue explicitement (2023). Les freins documentés : la méconnaissance de l'offre locale et le manque de supports (Fabre, 2012). Ces deux pages répondent aux deux.

1**Repérer le bon profil**

Une envie de pratique collective d'intensité modérée, dès 50 ans pour les femmes et 55 pour les hommes, sans limite d'âge. Aucun passé de volleyeur requis : six joueurs sur dix n'avaient jamais joué en dehors de l'école. Les règles sont adaptées (service par le bas, ballon attrapé à la première réception) et six divisions permettent à chacun de jouer à son niveau.

2**Choisir le bon moment**

La fin d'une rééducation, quand il faut transformer les acquis en pratique durable ; la sortie d'un programme supervisé ; et la fenêtre de la retraite, où les habitudes se rejouent. La saison court d'octobre à mai, à raison d'une à deux séances par semaine.

3**Orienter concrètement**

Un conseil écrit pèse plus qu'une remarque orale : c'est le principe de la « green prescription » (Stanhope & Weinstein, 2023). Le club le plus proche se trouve sur www.netvolleyseniors.be et la carte interactive de la Province ; le patient peut contacter ce club pour demander un essai. Le flyer issu de cette enquête résume l'essentiel en une feuille à lui remettre.

4**Dire les choses honnêtement**

Les effets cités (lien social 92 %, énergie 86 %) sont ceux que les joueurs perçoivent, non des mesures cliniques. Pour les parcours de santé lourds, l'avis médical et l'intégration dans un groupe de niveau adapté restent déterminants ; et les blessures touchent d'abord les nouveaux, d'où l'importance d'un échauffement sérieux.

“

Je joue après avoir subi une grosse opération au dos et un double pontage cardiaque.

Un pratiquant, 65 ans, enquête 2025

LA BOÎTE À OUTILS

Ce que vos patients y trouvent, et où aller sinon

92 %

des joueurs estiment que le net-volley a amélioré leurs relations sociales.

86 %

estiment gagner en énergie ; 84,5 % une meilleure humeur (effets perçus).

1-2

séances par semaine, en salle, d'octobre à mai, dans 24 clubs de la province.

7-8 %

des Belges de 55 à 74 ans atteignent à la fois les recommandations aérobie et renforcement : chaque orientation compte.

Le rappel OMS (2020)

Après 65 ans : 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine, du renforcement musculaire au moins deux fois par semaine, et des activités multicomposantes incluant l'équilibre au moins trois jours par semaine. Le net-volley contribue à l'ensemble sans suffire à lui seul : le combiner à une offre de renforcement est idéal.

Si le net-volley n'est pas le bon choix

L'orientation compte plus que la destination. Deux relais dans la région : « **En mouvement pour ma santé** » (CHU de Liège : renforcement et équilibre, gratuit, 60 ans et plus, chuliege.be) et **ÉnéoSport** (26 disciplines dès 50 ans, eneosport.be). Pour un patient qui hésite, un essai tranche souvent mieux qu'un long discours.

“

J'ai arrêté (temporairement ?) le netvolley suite à un problème de ménisque et arthrose. [...] Dès que mes genoux ok je reviens.

Un ancien pratiquant, 65 ans, enquête 2025. Le retour après blessure : la fenêtre où votre accompagnement compte.

Des parcours de santé lourds n'excluent pas la pratique (une opération du dos, un double pontage figurent dans les réponses), mais l'avis médical et le choix d'un groupe de niveau adapté restent déterminants. En cas de doute, un contact préalable avec le club permet de se renseigner sur le niveau des groupes.

Qui fait quoi, quand

Trois cahiers, six chantiers, une seule question, celle de la couverture : comment faire durer, et partager, ce qui marche ? Voici la réponse en une page. Chaque chantier a son indicateur, au pied de sa fiche : ce qui ne se mesure pas ne s'améliore pas.

CHANTIER	FÉDÉRATION	CLUBS	ENCADRANTS	HORIZON
1 • Se faire connaître p. 6	Cellule communication ; kit presse ; relayer l'existant (vidéos, chaîne YouTube, carte)	Relais communaux ; contacts avec les clubs d'autres sports		Saison 2026-2027
2 • Sortir du bouche-à-oreille p. 7	Diffuser le flyer aux soignants ; contacter relais seniors et employeurs	Accueillir les demandes d'essai		Dès maintenant
3 • Absorber avant de recruter p. 8	Cartographier la capacité ; négocier des créneaux	Signaler places et besoins		Saison 2026-2027
4 • Un vrai Mixte p. 9	Suivi par sexe et division ; puis arbitrer minimum, handicap ou championnat masculin			Avant 2027-2028
5 • Donner la parole p. 10	Organiser une formation annuelle	Libérer du temps de formation	Appliquer les cinq gestes	Prochaine saison
6 • Équilibre et renfo p. 11	Produire les fiches d'exercices	Afficher les fiches en salle	Échauffement structuré ; atelier au choix ; renfo dans le jeu	Prochaine séance

Les professionnels de la santé ne figurent pas dans ce tableau : leur rôle tient en un geste, orienter (p. 12-13), et il alimente directement les chantiers 2 et 3. Deux actions ne coûtent presque rien et peuvent commencer demain : le suivi de la mixité et les gestes de séance. C'est par eux que la crédibilité du reste se construit.

Les 24 clubs de la province

Pour se lancer, rien de tel qu'un essai. Salles, horaires et contacts de chaque club sont en ligne, et la carte interactive de la Province permet de trouver le plus proche en deux clics.

Angleur	Aubel	Beyne-Heusay	Braives
Bütgenbach	Calidis Vaux-sous-Chèvremont	Flémalle	Fléron
Hamoir	Herve	Huy	Intrépides-Oreye
La Renaissance Saint-Nicolas	Les Ducs Dolhain	Malmedy	Neupré
Oupeye	Seraing	Soumagne	Spa
Sprimont	Theux	UA3 Bressoux	Verlaine

Trouver son club

www.netvolleyseniors.be : salles, horaires et contacts de chaque club
provincedeliege.be/fr/cartosport : la carte interactive

En salle, d'octobre à mai, une à deux fois par semaine. Dès 50 ans pour les femmes, 55 pour les hommes, sans limite d'âge.



Scanner pour ouvrir le site

“*Pour ma première année je prends du plaisir à jouer, rencontrer des gens sympas [...].*”

Un pratiquant, 65 ans, enquête 2025

D'où vient ce dossier

LA MÉTHODE

Enquête en ligne menée fin 2025 auprès des affiliés des 24 clubs de net-volley de la Province de Liège : **368 pratiquants actuels** (46,8 % des affiliés) et **12 anciens pratiquants**. Profil, motivations, vécu des séances, effets perçus, analyse SWOT par questions ouvertes (réponses libres codées par catégories). Analyses descriptives et inférentielles réalisées dans le cadre d'un mémoire de master en kinésithérapie et réadaptation (ULiège).

LES LIMITES, DITES FRANCHEMENT

Les effets présentés sont ceux que les joueurs **perçoivent**, non des mesures cliniques. L'enquête est transversale : elle photographie, elle ne démontre pas de causalité. La participation était volontaire. Les constats sur les anciens pratiquants reposent sur 12 réponses : ils indiquent, ils ne généralisent pas. Le détail complet (questionnaire, effectifs, tests) figure dans le mémoire, disponible sur demande.

MERCI

Aux 380 répondants, aux 24 clubs et à la fédération pour la diffusion de l'enquête. Et à celles et ceux qui ont pris le temps d'écrire, parfois longuement, dans les questions ouvertes : leurs mots portent ce dossier.

“

Merci de vous intéresser à nous, les seniors, dont on se moque souvent.

Une pratiquante, 70 ans, enquête 2025. C'est fait. À vous de jouer.

RÉFÉRENCES CITÉES

- Oury, M.** (2026). Mémoire de master en kinésithérapie et réadaptation, Université de Liège (promoteur : M. Cloes). Source de l'ensemble des chiffres du dossier.
- Cloes, M.** (2022). PAMIA: Five principles to teach volleyball [diaporama], workshop, Fédération brésilienne de volley-ball. Dispositifs du chantier 5.
- Mouton, A., et al.** (2014). Journal of Physical Therapy Education, 28(3), 120-127.
- World Physiotherapy** (2023). Physiotherapists as exercise and physical activity experts across the life span [policy statement].
- Stanhope & Weinstein** (2023). Journal of Primary Health Care. La « green prescription ».
- Fabre, F.** (2012). Mémoire de master, Université de Liège. Freins des praticiens liégeois.
- Statbel** (2026). Structure de la population. Population éligible de la province.
- OMS** (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- Drieskens, S., et al.** (2025). Enquête de santé 2023-2024 : pratique d'activités physiques. Sciensano.

CONTACT

Marc Cloes : Marc.Cloes@uliege.be
Fédération : via www.netvolleyseniors.be

