

# VOLLEYBALL

Viens développer tes habiletés et techniques au volleyball en compagnie d'un entraîneur expérimenté. Un beau sport en pleine expansion permettant d'améliorer ta coordination, ta force, ton esprit d'équipe et bien plus!

## TRANSPORT

S'il y a transport, il sera à 9h.

## MATÉRIEL

Vêtements sportifs confortables  
Espadrille  
Genouillères ou protège-genoux (non-obligatoire mais fortement conseillé)  
Bouteille d'eau  
Tout le reste est fourni par le Collège

En partenariat avec L'Express  
du Collège Saint-Charles-  
Garnier

Gymnase du CSCG

## AU PROGRAMME

### Lundi :

- Présentation des entraîneurs, des coéquipiers et des règles de sécurité.
- Jeu de connaissance
- Éléments techniques : Le service, la touche et la manchette.
- Les règlements de jeu.
- Situation de jeu.

### Mardi :

- Révision et pratique des éléments techniques de lundi.
- Éléments techniques : La touche et le service
- Éléments tactiques : Les rôles et les positions sur le terrain.
- Situation de jeu.





### **Mercredi :**

- Révision et pratique des éléments techniques de lundi et mardi.
- Élément technique : Les attaques
- Éléments tactiques : Les positions en réception.  
Les formations en réception de service ainsi qu'en défensive.
- Situation de jeu.

### **Jeudi :**

- Révision et pratique des éléments techniques vus depuis le début de la semaine.
- Éléments techniques : Le bloc et initiation au contre.
- Éléments tactiques : Les positions en défensive et les stratégies d'attaque.
- Situation de jeu.

### **Vendredi :**

- Révision et pratique des éléments techniques vus depuis le début de la semaine.
- Beach volley et/ou Mini tournoi

## **RÈGLES DE SÉCURITÉ**

- Tous doivent porter une tenue sportive et de bonnes espadrilles.
- Éviter les bijoux tels que bracelets, montre et bagues.
- L'athlète doit respecter les consignes des entraîneurs et appliquer les techniques comme elles lui sont transmises.
- L'athlète doit indiquer à ses entraîneurs toute blessure, malaise ou limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique.

