



MINI- VOLLEY pour toute la famille !



Complexe Multifonctionnel– Quartier de Clair

Les samedis : 10 h 30 à 11 h 45 : du 3 juillet au 28 août

Pour les élèves (filles et garçons) de la 2^e, 3^e et 4^e année en septembre 2021

APPRENTISSAGES- PLAISIRS - DÉFIS - SUCCÈS

1. Certain pré-requis pour avoir une séance agréable et sécuritaire :

- Une inspection visuelle de la surface de jeu est faite avant chaque séance ;
- Le ratio intervenant – enfants est de 1-5 ;
- Respect de l'autrui, de la surface de jeu, de l'équipement et des lieux ;
- Hydratation à toutes les 15 minutes (H2 O) ;
- Introduire le geste d'attaque dès le début et ce à chaque séance ;
- Donner des défis atteignables en tout temps et éliminer les périodes de transition ;
- Garder les enfants actifs.

2. Les 5 P que je préconise comme entraîneur :

Plaisir - Passion - Patience - Positivisme-Persévérance

3. Une séance typique :

- 3.1. Accueil : **2** minutes
- 3.2. Échauffement : **5** minutes
- 3.3. Partie principale : **60** minutes
- 3.4. Retour au calme : **4** minutes
- 3.5. Rétroaction et conclusion : **4** minutes

4. Thématiques :

- Le 3 juillet : le geste de l'attaque, la coopération et le respect mutuel ;
- Le 10 juillet : l'attaque, le ballon connaît les angles et la coordination oculo- manuelle ;
- Le 17 juillet : l'attaque, le service et la manchette de réception ;
- Le 24 juillet : l'attaque, la défensive basse (la prise d'information) ;
- Le 7 août : l'attaque, l'organisation collective en défensive ;
- Le 14 août : l'attaque et la défensive suivie de la transition rapide à l'offensive ;
- Le 21 août : l'attaque, la touche de balle et le service tennis ;
- Le 28 août : fête familiale pour la durée de la séance.

Directeur du programme : Robert Grandmaison/735-8044/rgvb@bellaliant.net

Maîtrise en Éducation (enseignement)/Entraîneur Niveau 4 Volleyball/CAMPVOLLEY.ca

À chaque séance, il y a 25 minutes de jeu : enfants- parent/tuteur/tutrice.

Le nombre total de participants est : 16

Pour s'inscrire : contacter M. André Bard, Directeur, Sports, Loisirs, Culturelle et Vie Communautaire:

- a.bard@haut-madawaska.com

- 506.992.5736