



**Le Comité vous invite à participer à l'opération  
"10 réflexes en Or"**



Cette animation a été spécialement conçue pour les équipes de Championnat de Semaine et les licenciés(es) des sections "détente" dans les clubs.

Elle vise à vous accompagner pour pratiquer l'activité Volley-Ball en prenant en compte votre santé et en connaissant les préceptes à respecter pour éviter les blessures, les traumatismes...

Aussi, n'hésitez pas à vous inscrire à l'opération via ce formulaire ou en ligne dans l'onglet "10 réflexes en Or" dans l'espace licencié du site internet du Comité ! Ou prendre contact avec nous pour mettre en place cette animation sur de vos créneaux d'entraînements !



**Inscription animation "10 réflexes en Or"**

Noms du Club/Équipe : .....

Noms/prénoms du référent : ..... Tel : .....

Dates où je peux recevoir l'animation (3 si possible) : .....

Créneaux disponibles : .....

Nombre de personnes présentes lors de la soirée : .....



### ***Objectifs :***

---

- Faire prendre conscience au volleyeur de sa forme du moment (souplesse, rythme cardiaque, équilibre, détente...) en procédant à des tests simples sous forme ludique.
- Sensibiliser les pratiquants loisir aux règles à suivre pour une pratique préservant la santé selon des préceptes établis par des professionnels de santé.
- Proposer à ces mêmes pratiquants un modèle d'échauffement adapté à leurs pratiques à suivre.

### ***Public visé :***

---

Aujourd'hui, ce projet tente de cibler un public essentiellement loisir, qui pratique une activité physique et sportive mais pas toujours de façon très régulière. Pas forcément encadré par un entraîneur diplômé ou qualifié, ce public rentre entièrement dans le projet du « Sport Santé » et de la pratique du volley-ball en toute sécurité.

### ***Tarifs :***

---

Opération qui rentre dans le forfait ATD club DS optionnel (1h30 + déplacement) : 40 €

### ***Séance :***

---

4 Tests proposés pour évaluer : souplesse musculaire et articulaire / rythme cardiaque / équilibre / endurance

Sensibilisation : Il est primordial que, lors de cette intervention axée sur la pratique sportive, que ce soit avec les différents tests d'efforts, l'échauffement spécifique et ludique mais aussi la séance en elle-même, un temps de discussion soit prévu pour la sensibilisation des pratiquants à la pratique sportive en général. Rappel des 10 « préceptes » en or.

Échauffement Ludique avec ballon : Dont l'objectif est de se rapprocher de l'activité volley le plus vite possible mais sans les notions traumatisantes lorsque l'on n'est pas échauffé tel que les sauts ou les frappes de balles.

*Intervenant : Alexis MUSTIERE : [atd.volley49@gmail.com](mailto:atd.volley49@gmail.com) ou 06.83.55.67.75*