

STAGE VOLLEY & REATHLETISATION

Monistrol-sur-Loire (Haute-Loire)

DU 24 AU 28 AOÛT 2026



Prépa Physique et Canoë

Du 24 au 28 août 2026



L'ENCADREMENT :

François DEROUX, Entraineur LARAVolley
Sébastien GOUDAL, Entraineur LARAVolley



LES ACTIVITES :

- Séances spécifiques volley
- Préparation physique
- Demi-journée canoë
- Séances vidéos



NOUS CONTACTER :

Directeur du stage
François DEROUX
06 95 57 15 78

Ligue Auvergne Rhône Alpes de Volley
35 Rue Docteur Hermite
Stage d'été Volley et Réathlétisation 2026
38000 GRENOBLE
tel 04 76 48 74 40
fderoux@liguearavolley.fr



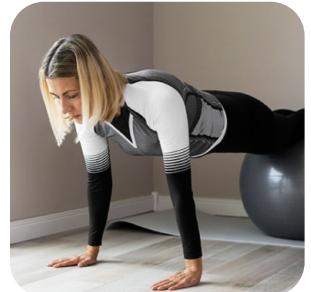
Volley, Prépa Physique et Canoë

Du 24 au 28 août 2026

LE PROGRAMME PRÉVISIONNEL*

Pratique journalière du Volley-Ball

- Tests physiques
- Préparation physique journalière (Athlétisme)
- Entraînements Spécifiques Individuels
- Entraînements Collectifs
- Matchs
- Séances Vidéos
- ½ Journée de Canoë



LE RÈGLEMENT

- Les éducateurs veilleront à ce que les stagiaires mangent de manière équilibrée lors des repas.
- Les cigarettes et alcool sont strictement interdits sous peine d'exclusion, sans remboursement.
- Tout comportement présentant un manque de respect envers des stagiaires, des entraîneurs ou des intervenants sera sanctionné par une exclusion du stage, sans remboursement.
- Par mesure de précaution il est recommandé aux stagiaires de ne pas apporter d'objets de valeur.
- Utilisation des portables uniquement pendant les temps libres et en dehors des repas.



Volley, Prépa Physique et Canoë

Du 24 au 28 août 2026

S'INSCRIRE

Complétez méticuleusement tous les champs obligatoires demandés :

1. La partie de votre enfant
2. La partie des parents

Les possibilités de paiement des **550,00€**

550€

- A. Paiement en ligne => L'inscription est automatiquement validée
- B. Paiement en trois fois, uniquement en ligne
- C. Chèque ANCV (tout ou partie du prix du stage)

Si vous optez pour le paiement par "Chèques ANCV", nous ne validerons l'inscription de votre enfant, qu'à la réception du paiement complet (**550,00€**) dans nos locaux de Grenoble.

Notre adresse postale pour envoyer vos chèques ANCV

Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Volley
Stage de Volley et Réathlétisation 2026
35 rue Docteur Hermite 38000 GRENOBLE



Prépa Physique et Canoë

Du 24 au 28 août 2026

S'INSCRIRE



Attention, le nombre de places est limité aux premier(e)s inscrit(e)s
36 places disponibles, pour les enfants né(e)s de **2005 à 2010**
aux catégories de M17 à M21

Au-delà, les stagiaires sont inscrits sur la liste d'attente ...

- Charge aux parents de se rendre aux points de rendez-vous pour amener et récupérer leurs enfants. Une liste des enfants inscrit(e)s vous sera envoyée par mail pour favoriser le covoiturage.
- Nous avons la possibilité de récupérer votre enfant à la gare SNCF de Monistrol-sur-Loire

RAPPEL IMPORTANT

Covoiturage possible avec les familles des stagiaires
La liste des stagiaires vous sera envoyée par mail



LE RENDEZ-VOUS

ACCUEIL : Le lundi 24 aout 2026 de 09h00 à 09h30

Sur le parking de l'hébergement

Espace Beauvoir / 42120 MONISTROL-SUR-LOIRE

FIN : Le vendredi 28 aout 2026 à 16h30

Sur le parking de l'hébergement

Tél : 04 71 66 37 83



Coordonnées GPS :

Longitude : 45.1744

Latitude : 4.1038 5



Volley, Prépa Physique et Canoë

Du 24 au 28 août 2026

DANS LA VALISE



- Tes affaires de toilette + Serviette de bain
- Un sac de couchage et un oreiller
- Une petite pharmacie (Strappal, Elastoplast, pansements, antalgiques, pansements « spécial ampoules », bombe de froid ...)
- Une grande bouteille d'eau ou une gourde de grande contenance (1,5 L).
- Plusieurs tenues de sport : shorts, tee-shirts, survêtements, paires de baskets
- Un vêtement pour la pluie, une polaire, un coupe-vent
- Une paire de baskets d'extérieur pour les activités sportives autres que le volley
- Un petit sac à dos, pour la randonnée et les déplacements
- Vieilles paire de baskets pour le canoë ou chaussons néoprène

C'est conseillé



Barres de céréales, fruits secs

⚠ Eviter les bonbons, gâteaux, barres chocolatées ...

Les temps libres

Des jeux divers (Uno, Skyjo, jeux de cartes, jeux de société ...)

Si tu peux

Boules de pétanque et Mölkky

