



PRÉPARATION PHYSIQUE

Public visé

- animateurs de groupes jeunes à sénior évoluant au niveau départemental ou régional, jeune ou sénior, ou en loisir, compet'lib...
- Toute personne souhaitant s'investir dans l'encadrement.

Conditions d'entrée

- Être licencié FFVB.
- Être âgé(e) de 16 ans minimum.
- Maîtrise de la langue française orale et écrite.
- Être titulaire du certificat d'animateur volley

Coût de la formation

- **Frais pédagogiques : 90 €**
- Pas de frais annexes

Modalités d'inscription

- S'inscrire en ligne :
- <https://liguearavolley.fr/dre-2/>
- 15 personnes max

Date limite d'inscription

8 jours avant le début de la formation

Contacts / Renseignements

Responsable formation

Sandrine LUROL

06 85 83 66 74

slurrol@liguearavolley.fr

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcement musculaire à poids de corps (techniques de placement, exécution, anatomie-3h).
- Le Gainage (intérêts, consignes, types de travail-3h).
- La Proprioception (physiologie, exercices types-3h).
- La Coordination motrice (physiologie, exercices types-3h).

COMPÉTENCES MAJEURES DÉVELOPPÉES

- D'organiser une séance dans le cadre du développement des différentes qualités physiques étudiées.

STRUCTURATION, DURÉE DE LA FORMATION

- Ce module se déroule en une séquence de formation de 12 heures (12h en présentiel) alternant apport de connaissances et mise en situation.
- Cette formation se déroule sur une saison maximum.

DATES ET MODALITÉS DE LA FORMATION

Samedi 24 Octobre 2026 :
9H-12H et 14H-17H

Dimanche 25 Octobre 2026 :
9H-12H et 14H-17H

Lieu Lyon :
A définir

Module 3 – DRE 2