



Le mot de Sébastien (Président)

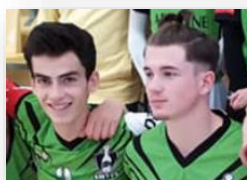
Bonjour à tous,
Le coronavirus semble nous laisser un peu tranquille. Si les mineurs vont pouvoir retourner dans les salles, le protocole reste drastique et il faut que les chiffres se maintiennent. Continuez à prendre soin de vous.

M15 F

Les choses sérieuses commencent pour nos 6 M15 F et nos 2 M18 F débutantes.
En effet, la découverte du 6x6 est un virage important dans la formation du jeune volleyeur.
Le choix a été fait cette année de séparer les plus expérimentées des débutantes afin de garder le plaisir de jouer et de pouvoir avancer à son rythme.
Nous aurons donc plaisir à suivre nos M15 F à 4 (encadrées par Antoine J.) et les M15 F de Louvigné de Bais.

Nos arbitres et marqueurs

Ils sont 6 à officiés pour le club : 5 licenciés au club et un arbitre de couverture licencié à Saint M'Hervé



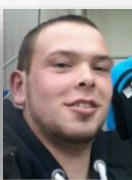
Mathys



Quentin



Loévan



Audrey



Antoine



Arnaud



Reprise

Comme prévu et si les chiffres liés au coronavirus n'augmentent pas, il faudra donc retenir deux dates pour la reprise :

- Le 15 décembre : les mineurs
- Le 20 janvier : les majeurs

À PARTIR DU
28 NOVEMBRE 2020

Possibilité de pratiquer une activité sportive **EXTRA-SOLAIRE EN CLUB POUR LES MINEURS** (moins de 18 ans) mais uniquement **INDIVIDUELLE ET EN EXTÉRIEUR** dans le respect d'un protocole sanitaire renforcé.

À PARTIR DU
15 DÉCEMBRE 2020

FIN DU CONFINEMENT MAIS COUVRE-FEU PARTOUT EN FRANCE DE 21H00 À 7H00
Toutes les **ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES POUR LES MINEURS EN INTÉRIEUR ET EN EXTÉRIEUR** pourront reprendre et se tenir aussi pendant la période des fêtes. Il s'agit des activités sportives pratiquées en club, selon les règles d'encadrement habituelles (bénévoles et salariées) mais dans le respect d'un protocole sanitaire renforcé. Pas de limite de déplacement imposé (pas les 20 Km autour du domicile pour conduire l'enfant au club par exemple).

À PARTIR DU
20 JANVIER 2021

SI LE NOMBRE DE CONTAMINATIONS RESTE SOUS LA BARRÈRE DES 5 000 CAS PAR JOUR
Possibilité pour les **ADULTES** de reprendre une activité de **SPORT COLLECTIF, DE SPORT DE CONTACT EN CLUB EN INTÉRIEUR ET EN EXTÉRIEUR** si l'évolution de la situation sanitaire le permet

Boutique



Masque à 4,5 €
Avec vos initiales
Pour ne pas le perdre

Fabriqué à Torcé par
« les lubies de Marie »

ZOOM sur nos partenaires



Santé

Tonification complète sans matériel 12 exercices

11 Fentes sautées

12 Gainage costal

1 Pompes sur genoux

2 Crunch inversé

3 Burpee

4 Ciseau costal

5 Double crunch

6 Gainage ventral

7 Jumping jack

8 Mountain climber

9 Crunch-abdos croisé

10 Soulevé de fesses

Circuit Training
30" effort 30" repos
2' repos inter-série
Faire de 1 à 5 séries