

Mercredi
3 mars 2021

Le mot de Sébastien (Président)

Bonjour à tous,

Comme vous l'aurez constaté, notre newsletter devient mensuel car malheureusement les nouvelles se font rares et le contexte sanitaire n'évolue toujours pas dans le bon sens.

Cependant, comme annoncé précédemment, nous allons pouvoir reprendre une activité physique à l'extérieur dès ce WE pour le baby volley (samedi 6 mars) et dès la semaine prochaine pour toutes les catégories !!!

Nous démarrerons avec deux créneaux par catégories puis nous adapterons en fonction du nombre et du retour des joueurs et encadrants.

Vous trouverez ci-dessous les nouveaux horaires. Cette pratique ne sera possible que si la pluie ne nous prive pas. En cas d'annulation, nous vous préviendrons par le biais de notre facebook (pensez à aimer la page : <https://www.facebook.com/saintmedardtorcevolleyball/>)

A très bientôt, prenez soin de vous !

Entraînements en extérieur

Rendez vous au city stade situé a coté du terrain de football

Le mercredi

10h00 – 11h15 : M9 / M11 (F et M)

16h15 – 17h45 : M13 / M15F / M18F / M18M

Le samedi

10h15 – 11h15 : M9 / M11 / M13 (F et M)

11h30 – 12h15 : Baby volley

13h30 – 15h00 : M15 / M18 / Seniors (M et F)

(Parcours, Run & Bike, orientation ...)



Protocole volley

- **Masque obligatoire** pour entrer et sortir de la salle
- **Feuille de présence à émarger**
- **Pas de vestiaire**
- **Se laver régulièrement les mains Désinfection et rangement du matériel par les joueurs**
- **Un parent présent à chaque séance**

Challenge maillot BZH

La Ligue de Bretagne lance son challenge pour élire le plus beau maillot Breton. ○ ●

Nous espérons que vous êtes prêts à défendre nos couleurs !!!! 🏆

Les votes se passeront sur la page Facebook et la page Instagram de la ligue alors abonnez-vous dès maintenant.

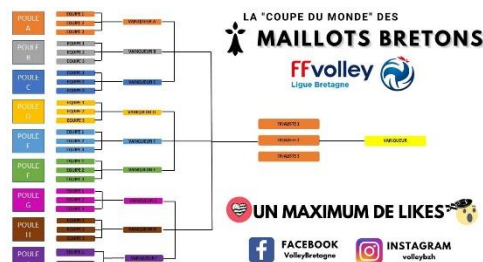
👉 <https://www.facebook.com/LigueBretagneVolley>

👉 <https://www.instagram.com/volleybzh/>

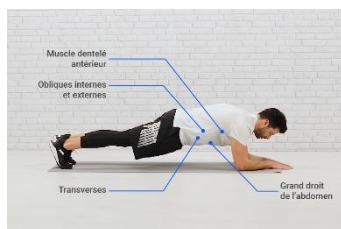
Tirage au sort des poules **en direct live**

le jeudi 4 mars à 18h

Sur la page Facebook de la ligue



SQUATS – GAINAGE – DIPS : le trio gagnant !



Dips avec une chaise



Les bonnes postures

YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=ygAYGgoHctQ>