

## Journée Inf'aux entraîneurs de la Ligue de Bretagne de Volley Ball samedi 1<sup>er</sup> Septembre 2012.



Samedi 1<sup>er</sup> septembre s'est déroulée la journée de formation des entraîneurs en volley ball.

Le club de l'Asptt Lannion s'est chargé d'accueillir cette action, qui a regroupé 29 entraîneurs bretons.

Les divers thèmes ont été présentés par les membres de l'Equipe Technique Régionale, par Pascale Bonhomme (responsable de la détection nationale féminine auprès de la Fédération Française de Volley Ball) ainsi que par Philippe Delaune (responsable du pôle espoir de Sablé sur Sarthe).

La journée a débutée par un petit café- croissant puis une brève présentation du programme des heures qui vont suivre.

Après avoir chaussé leurs tennis les entraîneurs ont suivi la première partie basée sur l'échauffement russe, mené par Erwan Varrecke. La sueur commence à se voir sur les fronts, et Erwan enchaine sur le parcours de motricité. La rigolade se fait entendre, l'ambiance est lancée.

Thème suivant : la boîte à question, les personnes présentes posent les problèmes rencontrés lors des entraînements et les cadres présents tentent de leur apporter des réponses. Chacun repart donc dans son club avec quelques solutions qu'il pourra mettre en pratique sans tarder.

En début d'après midi Philippe Delaune fait son intervention sur les intentions, les principes de jeu. Les entraîneurs très attentionnés l'écoutent et lui posent plusieurs questions. Bilan ils vont très vite s'appuyer sur ce thème pour leurs futures séances.

A suivre Pascale Bonhomme prend les rênes. Ca va chauffer : l'apprentissage du service par le jeu : service sécurité, service gainage, service épervier, base ball-volley,.....

Tous participent activement, prennent des notes, rigolent, s'appliquent, réfléchissent, pensent à leurs futurs entraînements....

Une très bonne journée où chacun ressort ravi des contenus, de l'ambiance, de l'accueil, une seule envie : y reparticiper l'année prochaine.

