

# ALPHA-VOLLEY



## CALENDRIER

DATE	THEME	LIEU	ADRESSE	HEURE
17/01/2026	De courir vers se déplacer comme en volley-ball	THUILLIES	Beobank Arena Rue de Donstiennes 2B 6536 Thuillies	10h00 13h00
07/02/2026	De fléchir et s'élargir vers fléchir et s'élargir comme en réception ou en défense	WAVRE	Rue Charles Jaumotte 156 1300 Wavre	10h00 13h00
21/03/2026	De lancer à 1 bras et autres formes vers la frappe en volley-ball	MOUSCRON	Rue des Olympiades 1 7700 Mouscron	10h00 13h00
18/04/2026	Prévention vers la proprioception	EUPEN	Aachenerstrasse 236A 4701 Eupen	10h00 13h00
06/06/2026	Agilité avec ballons (vision périphérique)	BRUXELLES	1690 Chaussée de Wavre 1160 Auderghem	10h00 13h00

Les entraîneurs présents aux séances auront un accès exclusif à certains films.



## LES SÉANCES ALPHA-VOLLEY : NOS OBJECTIFS

- Parfaire les connaissances globales de nos entraîneurs
- Valoriser les clubs qui engagent des experts jeunes
- Décrypter les liens entre alphabet moteur et volley de haut niveau
- Favoriser la créativité individuelle
- Laisser des outils pérennes pour la FVWB

---

## ALPHA-VOLLEY : PROJET 2026

### Contenu :

- Séance pratique d'1h30 pour U13
- L'alphabet moteur

### Originalité :

- 10 chapitres répartis sur une année civile
- Formation diplômante

*Porteurs du projet : Emile Rousseaux et Dominique Blairon*

---

## LES SÉANCES ALPHA-VOLLEY EN PRATIQUE

- Chaque séance est reconnue en tant que formation continue pour les coaches A B C D.
- Diplôme Expert Jeunes B (participation à 5 séances) et A (participation à 10 séances), valorisé dans le cadre de la labellisation
- 1 séance = 1h30 de pratique avec des enfants + 1h30 sur le concept (PowerPoint + vidéos)
- P.A.F. individuelle : 20€ → 1 session, 55€ → 3 sessions, 68€ → 4 sessions, 75€ → 5 sessions, payables sur place ou par virement sur le compte de Moventis BE06 9502 0607 5522

---

### INSCRIPTION

<https://forms.gle/CwM2h8fcc5aBeyrY7>

Pour tout renseignement : dominique.blairon@fvwb.be

