



**Beach Volleyball Boucherville**   
FÉMININ / MASCULIN NÉS 2000 À 2005

**Sergiu Iles**  
Entraîneur en chef du programme  
Ancien joueur professionnel

NoiretOr.ca  
BeachVolleyballBoucherville.com

**Pour les filles et garçons nés de 2000 à 2005.**

*Des athlètes plus vieux pourraient participer selon certaines conditions.*

Prix régulier: 200\$ par semaine. 5 jours semaine, 3 heures par jours. (En avant-midi ou en après-midi, aux choix de l'Académie basée sur les inscriptions et le niveau de jeu du joueur. De plus, nous offrons l'accès à des compétitions ainsi qu'au Championnat canadien jeunesse de volleyball de plage dépendant du forfait sélectionné.

**Prix de lancement , places limitées.**

**Prix promotion (pour un temps limité).**

- ~~1800\$~~ **999\$**, -45% du prix régulier pour 9 semaines avec 3 compétitions.
- ~~1400\$~~ **875\$**, -37% du prix régulier pour 7 semaines avec 2 compétitions.
- ~~1000\$~~ **750\$**, -25% du prix régulier pour 5 semaines avec 1 compétition.
- ~~200\$~~ **170\$**, -15% du prix régulier pour une semaine.

Payable lors de l'inscription

\* Prendre note que ceux qui choisissent le forfait de plus de 5 semaines, peuvent prendre des congés ou des vacances durant les semaines choisies.

Vous avez simplement à nous informer pour justifier l'absence de l'athlète.

**Les semaines de formation (lundi au vendredi, 3h par jour)**

- Juin
  - 26 au 30 juin
- Juillet
  - 3 au 7 juillet
  - 10 au 14 juillet
  - 17 au 21 juillet
  - 24 au 28 juillet
- Août
  - 31 au 4 août
  - 7 au 10 août
  - 14 au 20 août ([Championnat canadien jeunesse de volleyball de plage](#))
  - 21 au 25 août

## NOTRE PROGRAMME OFFRE

Les athlètes seront orientés dans les groupes: performance, intermédiaire et introduction, en fonction de leur expérience et catégorie d'âge en volleyball.

GROUPES	Pré-requis	Années naissance	# heures / semaine	implication FXV performance	Nutritionniste
<b>Groupe performance</b>	Noir et Or ou Programme sportif de volleyball	2003-2000	15hrs	oui	oui
	Le programme performance pour joueurs d'expérience en volleyball intérieur ou de plage. Les participants apprendront à mettre leurs habiletés techniques, tactiques et physiques au service du jeu. L'implication de FXV performance sera un ajout pour compléter l'entraînement physique.				
<b>Groupe intermédiaire</b>	Noir et Or / Volleyball Jr. ou Programme sportif de volleyball	2005-2004	15hrs	Non	oui
	Le programme intermédiaire pour joueurs avec expérience en volleyball intérieur ou de plage. Les participants apprendront à mettre leurs habiletés techniques et physiques au service du jeu avec l'ajout modéré d'entraînement physique.				
<b>Groupe introduction</b>	Volleyball Jr.	2005	15hrs	Non	oui
	Le programme introduction pour joueurs avec une expérience de Volleyball Jr. ou en mini-volleyball (sous condition). Les participants apprendront à mettre leurs habiletés techniques et physiques au service du jeu. Avec l'ajout léger d'entraînement physique.				

## PROGRAMME DE FORMATION DE PERFORMANCE



L'académie Noir et Or offre un programme éprouvé et des méthodes d'enseignement avec notre système 360°, pour le développement d'athlètes de tous niveaux. Le personnel de l'académie Noir et Or comprend des entraîneurs passionnés avec des certifications PNCE en volleyball et volleyball de plage de niveau 1 à 3 et d'anciens joueurs de niveau professionnel.

Ensemble, ils combinent leurs connaissances et leur style d'enseignement pour créer un programme complet qui intègre les habiletés techniques, tactiques et physiques au service du jeu

## PLAN DE NUTRITION

L'académie Noir et Or offrira aux athlètes un plan d'éducation nutritionnelle conçu par Samuel St-Arnaud expert de l'industrie. Samuel a une vaste expérience de travail avec les athlètes d'élite, du junior à l'adulte, dans une multitude de sports, et en particulier le volleyball de plage.



Samuel St-Arnaud possède l'expérience lui permettant de concevoir un programme qui convient aux besoins des athlètes de volleyball de plage dans tous les groupes d'âge et niveaux d'engagement.

### **PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT FXV**



L'académie Noir et Or offrira un programme de conditionnement de niveau professionnel pour ceux inscrits au groupe performance. Ces programmes sont conçus par FXV performance et sont créés pour améliorer les performances spécifiquement pour les mouvements liés au volleyball de plage.

Le programme FXV Performance est complet et répond aux besoins de nos athlètes afin de maximiser leurs objectifs de rendement.

**Beach Volleyball Boucherville** 

**PROGRAMME DE PERFORMANCE**



**PLAN DE NUTRITION**



**PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT**



#### **Annulation par le participant**

5 jours avant le début des activités. La demande sera acceptée sans restriction, mais des frais de 15% seront applicables pour chaque activité annulée.

Moins de 5 jours avant et après le début de l'activité. Si elle survient après le début de l'activité, le remboursement sera calculé au prorata des activités écoulées et aucun remboursement ne sera traité si plus de 50 % des cours sont écoulés. Des frais de 20 % seront aussi applicables pour chaque activité annulée.