



Stage de volleyball Automne 2026 - CFPC Ternier, Petit-Lancy **INFORMATIONS GENERALES POUR LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES**

Cher membre, chère membre, chers amis du volleyball,

Les clubs **VBC PEPS** et **VBC Etoile-Genève** organisent le Stage d'Automne 2026 qui se tiendra selon les modalités suivantes :

Lieu : **CFPC Ternier**, Chemin Gérard-de-Ternier 19, 1213 Petit-Lancy
Direction : Andrew Young, entraîneur B Swiss Volley, avec les entraîneurs des clubs.

Les présentes informations sont rédigées sous la forme masculine pour en faciliter la lecture, mais s'appliquent également et équitablement aux participants comme aux participantes.

Planning et horaire :

Le stage se déroule du lundi 19 octobre au vendredi 23 octobre 2026. Les activités sont séparés en deux groupes :

- Le matin, U12/U14 filles et garçons tout niveau et U16-U18-U20 filles débutantes dès 8h30 précises et se terminant à 12h15 environ. La salle est ouverte dès 8h chaque matin.
- L'après-midi : U16-U18-U20 filles avancés, de 13h30 précises à 17h45 environ.

Programme :

Chaque jour un total de 4 heures environ de volleyball, avec entraînements techniques, tactiques, physiques et du jeu, réparti en plusieurs tranches, ainsi que des ateliers de correction.

Chaque demi-journée est entrecoupée par une pause pendant laquelle les participants et les encadrants reçoivent une subsistance intermédiaire et une boisson. Durant la pause, aucune pratique sportive ne sera autorisée, le but étant que le corps se ressource et reprenne de l'énergie.

Inscriptions :

La validation se fait par le biais du paiement du stage, CHF 170.-, qui doit être impérativement réalisé avant le dimanche 11 octobre 2026.

Annulation :

Les membres qui désirent disposer d'une assurance annulation doivent s'organiser par eux-mêmes. Certaines assurances, tel le Livret ETI, le comprennent. Il n'y a plus de remboursement par l'organisation dès la semaine précédent le stage.

Assurance :

Il appartient aux participants de s'assurer directement contre la maladie et les accidents.

Alimentation :

Les allergies éventuelles doivent impérativement être annoncés le premier matin.

**Ponctualité / absences imprévues :**

Les participants sont tenus d'arriver à l'heure, les exercices commencent à l'heure prévue. Cela signifie notamment qu'ils doivent arriver suffisamment en avance pour s'équiper et se préparer. L'encadrement part du principe qu'à 8h30, respectivement 13h30, tous les participants sont dans la salle et le programme peut commencer.

En cas de retard imprévu ou d'absence non annoncée auparavant, il faut l'annoncer par message (vocal ou WhatsApp) au numéro de secours du stage qui est : **079.213.46.04** et idéalement, le plus tôt possible.

Equipements personnels indispensables :

Chaque participant veillera à se munir des équipements suivants :

- chaussures de sport pour la salle (chaussures de volley) et affaires de volley (short, t-shirt et training, ev. genouillères et/ou manchons) ;
- une paire de va-nu-pieds (claquettes, flaps, shlaps...) ;
- une gourde personnelle qui doit être pleine chaque matin (eau, support isotonique, boisson personnelle) ;
- compléments alimentaires ev. en cas de besoins de santé impératifs ;
- pour les personnes avec les cheveux longs, attaches-cheveux ou serre-tête ;
- médicaments personnels prescrits, ev. tape/bandes et articles orthopédiques personnels.

Bien que nous soyons seuls dans les lieux, il est recommandé de ne laisser aucune valeur dans les vestiaires. Les clubs organisateur déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégât aux affaires personnelles.

Achat de matériel pendant le Stage :

Le premier jour du stage, la boutique du club sera ouverte à 8h et à 13h30. Nous vendons les articles suivants : manchons, genouillères, hoodie à capuche.

Photos et enregistrements :

Les entraîneurs réaliseront des images vidéos et des photos techniques sous forme d'ateliers. Ces images seront montrées sur place pour faciliter l'apprentissage, mais ne seront pas diffusées.

Le responsable du camp prendra des images promotionnelles qui seront utilisées pour refléter les activités du club, mais les noms ne sont pas diffusés. Cette information figure dans les conditions générales des clubs relatives à leurs activités. L'ensemble des photographies promotionnelles prises seront mises à disposition de l'ensemble des participants par un lien sécurisé, librement téléchargeables, après le stage.

Nous comptons sur les participants pour utiliser leurs téléphones mobiles avec discernement et de partager sur les réseaux sociaux qu'avec l'accord des personnes visibles.

Attitude générale :

Le stage sert à progresser, surtout à titre individuel. Nous partons du principe que les participants se donnent au mieux durant les entraînements, selon leurs compétences et leurs qualités. La concentration et le travail personnel sont les clés d'une efficacité maximale pendant le stage. Ce qui n'empêche nullement un fou rire occasionnel...

Les entraîneurs sanctionneront les comportements antisportifs ou les attitudes désinvoltes et non engagées.

**Santé :**

On peut tous avoir des soucis de santé et des jours « sans ». Cela ne sera jamais reproché ni reporté sur les participants. En cas de surcharge ponctuelle, chaque participant peut librement demander un break à l'encadrement. En raison de notre responsabilité de surveillance, il n'est toutefois pas permis de quitter le cadre de la salle sans une autorisation expressément donnée par la direction du Stage.

Les participants sont vivement incités à prévenir l'encadrement en cas de problème physique ou de santé, qu'il surgisse durant le stage ou qu'il soit présent auparavant. Les encadrants adapteront le programme ou l'exercice aux pathologies ou aux problèmes indiqués.

Les participants qui doivent poser des bandages, tapes, strappings ou autres doivent le faire avant le début de l'entraînement. Il leur incombe d'arriver suffisamment tôt le cas échéant s'ils doivent être fait à la salle.

Visites des parents et proches :

Les parents et les proches sont bienvenus à tout moment. La salle comporte une galerie avec des gradins pour s'asseoir. Ces derniers sont librement accessibles. Nous demandons toutefois aux visiteurs de ne pas interférer dans les entraînements et de rester dans la galerie.

Accès à la salle de sport :

L'accès à la salle de sport n'est pas admise avec des chaussures d'extérieur, seules les chaussures de sport à semelle non marquante sont admises.

Il n'est pas permis de manger dans la salle de sport, mais seulement dans la galerie.

Fin des entraînements et départ :

Les entraînements se terminent à 12h, respectivement à 17h. Il y a ensuite le retour au calme (redescente du rythme cardiaque, concentration sur la respiration, baisse de l'acide lactique, etc.). Cette partie doit se faire dans le calme et sans stress ni discussions.

Le retour au calme s'effectue sans les chaussures de sports ni les genouillères. Prenez des flaps pour cette partie. Une fois le retour au calme terminé, tout le monde participe au salut de départ.

Renseignements complémentaires, questions :

Andrew Young – info@vbcgeneve.ch ou 079.213.46.04

Quentin Gautheron – quentin.gautheron@bluewin.ch ou 079.884.01.99