US Carrières Volley

SOFT & FIT VOLLEY

Si on se (re)mettait au sport ?

Fitness
Echauffement, fitness

Soft
Ballon plus léger, règles adaptées

Volley
Un volley pratiqué en famille

USC VOLLEY

Renseignements et préinscriptions :

uscarrieres.volley@gmail.com

Site : http://uscarrieres-volley.clubeo.com

FB : facebook.com/uscarrieres volley

Volleysanté

LE SOFT & FIT VOLLEY

Expliqué en 8 questions

Pourquoi ?

La possibilité de pratiquer un sport encadré en famille relève du défi ! Peu de sports permettent le mélange des générations et des genres.

C'est forte de ce constat que Violaine Cassez, présidente de l'USC Volley, a imaginé la section SOFT & FIT VOLLEY.

« J'ai toujours emmené mes enfants au volley, et ce, dès leur plus jeune âge. C'était un privilège de partager ça avec eux, ça nous a soudés sur une passion commune et aujourd'hui encore, ils sont toujours pratiquants au club de Carrières. J'ai eu cette chance-là et j'ai vraiment envie de la partager avec d'autres », explique-t-elle.

C'est quoi ?

Le SOFT & FIT VOLLEY est une nouvelle discipline importée du Japon, à laportée de tous, dès 13 ans !

C'est le seul sport à l'heure actuelle, qui offre une pratique sportive encouple, avec ses enfants, ses parents, tout en préservant une sécuritéet un niveau le jeu optimal.

Volley Loisir ou Soft & Fit Volley ?

La section loisir reçoit régulièrement des couples ou des parents/enfants qui veulent pratiquer un sport ensemble. Le VOLLEY s'impose assez vite puisqu'il est souvent pratiqué dans les centres de vacances. Cependant, le contact avec le « vrai » ballon, un peu lourd, la hauteur du filet et l'intensité du jeu ont souvent raison de leur bonne volonté.

Le SOFT & FIT VOLLEY est la réponse idéale pour ces pratiquants estivaux !

En effet, un ballon ultra-léger supprime totalement toutes douleurs. Il est également plus gros, ce qui ralentit la vitesse de jeu et permet une pratique « plaisir ». Et enfin, le filet est mis à une hauteur de 2,10m (contre 2,35m en loisir voire 2,43m). Cela permet de favoriser, encore une fois, le jeu qui doit être la motivation première de nos adhérents.

Et le fitness ?

Débuter par une séance de 20 à 30mn de Fitness en musique contribue au renforcement musculaire, évite les blessures et prépare le corps à une activité physique.

Le fitness est une discipline accessible à tous permettant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie. C'était donc une entrée en matière idéale pour préparer un public pas toujours sportif et rendre un échauffement obligatoire ludique, convivial et musical !

C'est quand ?

De Septembre à Juin

La section a vu le jour en septembre 2020, encadrée par Isabelle Clapier. Un essai gratuit est offert à toutes les personnes intéressées.
Il y a également la possibilité de s'inscrire sur notre site :
https://uscarrieres-volley.clubeo.com

SOFT & FIT VOLLEY
Tous les dimanches
De 10h30 à 12h00
Gymnase des Alouettes
Rue des Cents Arpents - Carrières-sur-Seine

Mais encore ?

Certains pratiquants se prennent au jeu et en veulent très vite plus. La section VOLLEY a donc mis en place un tarif préférenciel permettant d'accéder aux autres cours avec un supplément dérisoire de 50 euros annuels.

Cette facilité s'inscrit dans l'envie du club de permettre au plus grand nombres d'apprécier le VOLLEY, qui est un des rares sports qui peut se pratiquer à tout âge.

L'USC, précurseur ?

Ne cherchez pas ! Aucun autre club des Yvelines ne propose à l'heure actuelle, cette discipline.

L'USC VOLLEY est donc le 1er club des Yvelines à animer une section de SOFT & FIT VOLLEY, praticable en famille et accessible à tous.

C'est quoi, le VOLLEY SANTE ?

A chacun son volley et un volley pour tous !

La pratique d'une activité physique régulière est unanimement reconnue pour améliorer la santé en général, tant au niveau cardiovasculaire, métabolique, qu'ostéo-articulaire pour ne citer que les effets les mieux décrits.

Le volley associe cette notion d'exercice physique à celle du « plaisir de jouer et du partage ». Ce sport très complet allie une activité d'endurance modérée à des gestes plus techniques.