



Édition du 20 janvier 2025

## Sélections Espoir



Les sélections pour les programmes espoirs approchent rapidement. Cette année, les sélections seront divisées en deux dates et se dérouleront au Mont Notre-Dame.

**1er mars :** Athlètes féminines nées entre le 1er septembre 2009 et le 31 décembre 2011.

**10 mars :** Athlètes masculins nés entre le 1er septembre 2008 et le 31 décembre 2011 et athlètes féminines nées entre le 1er septembre 2008 et le 30 août 2009.

Les athlètes suivants sont éligibles à la **59e finale des Jeux du Québec qui se déroulera à Trois-Rivières :**

👩‍🦰 Les athlètes féminines nées entre le 1er septembre 2009 et le 31 décembre 2011

👨‍🦰 Les athlètes masculins nés entre le 1er septembre 2008 et le 31 décembre 2011

Aussi, les athlètes féminines et masculins nés entre le 1er septembre 2008 et le 31 décembre 2011 sont éligibles pour participer au Québec Espoir!

[INSCRIPTION](#)

## Activité de financement



Le **25 janvier** aura lieu l'invitation #2 de Volleyball Québec dans la catégorie 14 ans et moins division 2 au Cégep de Sherbrooke. Toute la communauté de volleyball de Sherbrooke est invitée à venir encourager les jeunes et à découvrir ce merveilleux sport.

Sur place, les équipes 14 ans et moins du Club vous serviront des breuvages chauds, des collations et des repas du style cantine.

Cette activité de financement permettra aux équipes U14 féminines d'amasser des fonds afin de participer au Championnat canadien au mois de mai à Fredericton!

---

## Entraînements spécifiques



Les **kinésiologues** du Club Envolley vous invite à participer à des séances d'entraînements diversifiées vous permettant d'améliorer vos **capacités physiques** et votre **bien-être** quotidien.

Plusieurs cours s'offrent à vous :

- Flexibilité et mobilité articulaire
- Stabilité articulaire
- Auto-massage
- Cardio
- Entraînement fonctionnel
- Abdos/Posture
- Prévention de blessure

[INSCRIPTION](#)

**Consultez les  
résultats de la saison  
2024-2025 des  
équipes civiles de  
l'Envolley**

**RÉSULTATS**



SITE WEB

