



U11 « CŒUR DE SOLOGNE » Groupement de Jeunes

SAISON 2017 – 2018

Bonjour à tous,

Dans le but de mieux préparer la saison, voici quelques informations pour les parents et joueurs (euses).

I. Exercices d'été

- Footing 4 fois par semaine : de 15 min ou 3 fois 20 min
- Abdos / pompes / gainage : 3 x 10 min par semaine (max 30 min / semaine)
- Jonglages : pied fort, faible, tête, alterné (30 min / semaine)

Les exercices proposés sont des conseils pour le début de saison afin d'être prêt le plus tôt possible (test de début de saison) et sont à réaliser en fonction de ces disponibilités.

II. La licence de football

- Vous allez recevoir sur votre boîte mail « inscription de la FFF » (votre licence 2017-2018).
- Vous devez remplir le FORMULAIRE (en bas) et suivre les indications.
- Valider dès que possible pour être prêt dès la rentrée de septembre 2017.

Pour une meilleure organisation, pourriez-vous me tenir informé (même par SMS) de la poursuite de votre enfant dans la pratique du football (Cyril : 06.71.62.93.98).

III. Stage de présaison

- Jeudi 24 août de 09 h 00 à 17 h 00
- Vendredi 25 Août de 09 h 00 à 17 h 00

A prévoir sur place :

Tennis, short, chaussette, maillot, protège tibias, chaussure de foot
Tenue de rechange (en cas de pluie)
Pique-nique du midi et gouter
Tapis de sol ou de gym (récupération le midi)

IV. Entraînement :

Reprise de l'entraînement à partir du mercredi 30 Août 2017 à Lamotte de 17 h 00 à 19 h 30

Le mercredi : de 17 h 30 à 19 h 15 au stade de Lamotte

Le vendredi : de 18 h 30 à 19 h 45 au stade de Nouan le Fuselier

V. Encadrement des joueurs:

Responsable

Catégorie U 12 / U13 : Agoutin Cyril 06.71.62.93.98

Equipe 1 : Mickael Chesneau 06.24.55.66.18
Hans Van Empel 06.50.34.83.81

Equipe 2 : Agoutin Cyril 06.71.62.93.98
Machard Fabrice 06.81.45.72.07

Toutes les personnes volontaires (**même occasionnellement**) sont les bienvenues pour aider les éducateurs durant les entraînements et / ou les matchs. Un petit quelque chose peu nous soulager des tâches que nous avons à réaliser toute l'année.

Les éducateurs U 12 et U 13