



BONJOUR A TOUS,

La saison étant terminée, il faut penser à la prochaine, alors vive 2018/2019, voici le programme.

Avant de prétendre à certaines ambitions, je rappellerai, des points essentiels.

- Importance de la préparation d'avant saison
- Assiduité, présence aux entraînements tout au long de l'année.
- Rigueur, solidarité, sérieux et motivation dans leur préparation.

Reprise de l'entraînement le **Samedi 18 août 2018 à 10h PLAINE DE JEU DU GALINIO**.
1 pot sera offert apres l'entrainement afin de pouvoir échanger entre parents et éducateurs.

Voici les dates d'entraînements avant la rentrée scolaire :

- Samedi 18/08 10h-11h10**
- Lundi 27/08 10h-11h10**
- Mardi 21/08 10h-11h10**
- Mercredi 29/08 10h-11h10**
- Jeudi 23/08 10h-11h10**

Les entraînements auront lieu ensuite le lundi (18h/19h) et mercredi (15h30/17h).



PAS ENTRAINEMENT LE PREMIER LUNDI DE LA RENTREE

Afin d'effectuer une reprise en douceur, il est indispensable que chacun se prépare individuellement avant le 18 Aout.

Pour une progression technique allant en s'intensifiant, il est bon de commencer 15 à 20 minutes par jour de jonglerie et des passes contre un mur intérieur du pied (G et D).

Préparation d'avant saison (prise en charge individuelle) :

Semaine du 6 au 10 août 2018 :

Lundi : jongleries(tête,pied)+des passes contre un mur intérieur du pied (G et D).

Mercredi : jongleries(tête,pied)+des passes contre un mur intérieur du pied (G et D).

Semaine du 13 au 17 août 2018 :

Lundi :jongleries(tête,pied)+des passes contre un mur intérieur du pied (G et D).

Mercredi :jongleries(tête,pied)+des passes contre un mur intérieur du pied (G et D).

NB : **chacun doit noter sa préparation et sa progression. (nombre de jongles.)Pas de triche !**

BONNES VACANCES !!!!

Responsable U10/U11 Valentin CHEVALIER Tél : 06 50 97 32 82

Celui qui renonce à devenir meilleur, cesse déjà d'être bon