



US Cléder

## Planning reprise U11 2017/2018

Date	Heure	Lieu	Programme
Samedi 26/08	13h30-15h00	Vélodrome	Entraînement : reprise collective
Mercredi 30/08	15h30-17h00	Vélodrome	Entraînement
Vendredi 01/09	17h30-18h30	Vélodrome	Entraînement
Samedi 2/09	Journée	Plounevez	Tournoi 1 équipes
Mercredi 06/09	15h30-17h05	Vélodrome	Entraînement
Vendredi 08/09	17h30-18h30	Sibiril	Entraînement
Samedi 09/09	Journée	Landivisiau	Tournoi pour 1 équipe
Mercredi 13/09	15h30-17h05	Vélodrome	Entraînement
Vendredi 15/09	17h30-18h30	Sibiril	Entraînement
Samedi 16/09	Après-midi	A définir	Interclubs
Mercredi 20/09	15h30-17h05	Vélodrome	Entraînement
Vendredi 22/09	17h30-18h30	Sibiril	Entraînement
Samedi 23/09	Après-midi	A définir	Interclubs
Mercredi 27/09	15h30-17h05	Vélodrome	Entraînement
Vendredi 29/09	17h30-18h30	Sibiril	Entraînement
Samedi 30/09	Après-midi	A définir	Brassage 1

- Prévoir ses **tennis, protège-tibias, gourde** ou **bouteille d'eau, gel douche** et **serviette**.
- Il est **impératif** d'avoir sa licence en règle (ou de la ramener à l'entraînement pour les retardataires)
- **Horaires signalées de début et fin de séances, prévoir le temps de vestiaires avant et après (10-15 min)**

Dans le cas où vous êtes **toujours en vacances lors de la reprise** :

- Faire 2 footings de 2\* 15 min par semaine.
- Jongleries : *suivre le défi-jonglages U11*.
- **Faire d'autres sports** : natation, tennis, VTT, sports de raquette, sports co...

## Bonnes vacances à tous !!!

Luc LE PAGE : **06.17.75.91.94**

Jean-Christophe MICHEL : **06.35.91.40.91**

Responsables U11 US Cléder

[epissoir@gmail.com](mailto:epissoir@gmail.com)



## DÉFIS-JONGLAGES U11

Départ ballon au sol, pas de surface de rattrapage autorisée

↓ à cocher après validation du défi :

- |                          |                        |                          |  |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 30 jongles pied fort   | <input type="checkbox"/> | 10 enchaînements pied/cuisse           |
| <input type="checkbox"/> | 10 jongles pied faible | <input type="checkbox"/> | 10 enchaînements pied/poitrine         |
| <input type="checkbox"/> | 10 jongles de la tête  | <input type="checkbox"/> | 10 enchaînements pied/tête             |
| <input type="checkbox"/> | 50 jongles pied fort   | <input type="checkbox"/> | Réaliser le max de jongles pied fort   |
| <input type="checkbox"/> | 20 jongles pied faible | <input type="checkbox"/> | Réaliser le max de jongles pied faible |
| <input type="checkbox"/> | 20 jongles de la tête  | <input type="checkbox"/> | Réaliser le max de jongles de la tête  |

Mon score :            *Pied fort* :.....

*Pied faible* :.....

*Tête* :.....