



**REPRISE ENTRAÎNEMENT COLLECTIF**  
**SAISON 2019 – 2020**  
**U13**



Pour te préparer au début de saison, je te conseille de pratiquer une activité physique régulière environ deux semaines avant la reprise collective pour ne pas te trouver en difficulté dès les premiers entraînements. (Ex : Vélo, Course sur la plage, Tennis, Natation,...)

**REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT : Mardi 20 Août de 16h à 17h45 (STADE GEORGES PILLET)**

Jeudi 22 Août → 16h30 - 17h45

Samedi 24 Août → 15h00 - 18h00

Lundi 26 Août → 16h30 - 17h45

Mercredi 28 Août → 16h30 - 18h00 (Reprise de l'école de foot)

Vendredi 30 Août → 18h00 - 19h15

**Quelques dates importantes du début de saison :**

Samedi 31 Août : Matches amicaux pour l'ensemble du groupe

Samedi 7 Septembre : Tournoi de Valognes pour l'ensemble du groupe

Samedi 14 Septembre : Début des championnats (Groupe A, B et C)

Dimanche 15 Septembre : Tournoi de Cherbourg (équipe A)

Durant la saison, à compter du mercredi 4 Septembre, les entraînements se dérouleront le mercredi de 16h30 à 18h00 et le vendredi de 18h00 à 19h15 au Stade Georges Pillet de Valognes.

L'heure indiquée correspond au début de l'entraînement sur les terrains.

**Toutes absences aux entraînements et aux matchs devront être indiquées à l'éducateur dès que possible**

Une participation **régulière et active** aux séances d'entraînement est indispensable pour une bonne progression individuelle et collective du joueur.

**Référent Catégorie U13 : Romain Bourdon 06-37-07-17-80**

**BONNES VACANCES ET A TRES VITE SUR LES TERRAINS !**