



# FICHE DE PRÉ-SAISON



Afin de préparer au mieux la saison prochaine et d'attaquer le début de saison dans les meilleures conditions, il faut garder la forme.

Afin que tu puisses reprendre l'entraînement sans problème :  
« **Se préparer à s'entraîner** ».



## GARDER LA FORME



***Durant le mois d'AOÛT (ne pas hésiter à réaliser...)***

⚽ **Une activité physique variée** (exemples d'activités : football, vélo, natation, tennis, ...)

⚽ **Faire de la jonglerie** (pied fort – pied moins fort – tête) dès que possible.

### Conseils :

\* **Penser à boire** pendant et après la séance.

\* **Ne pas effectuer cette activité sous la chaleur.**

Merci de tout faire pour être **présent au stage de rentrée du SAMEDI 27 AOÛT 2016** (de 10h30 à 16h30) afin de permettre à l'ensemble des joueurs et éducateurs de se connaître ou de se retrouver.

Merci également à **tes parents d'être présents lors de la réunion de présentation de la saison le même jour** (de 15h30 à 16h30).

Veillez m'envoyer par mail les informations suivantes :

- Nom
- Prénom
- Mail(s)
- Numéro(s) de téléphone(s) des personnes à contacter
- Date de retour de vacances
- Date(s) d'absence(s) éventuelle(s) selon le calendrier de pré-saison

Sur mon adresse mail :

- julien.grandjean.esblain@gmail.com

## ***BONNES VACANCES à TOI ET TOUTE Ta FAMILLE***

Julien GRANDJEAN – Responsable Technique de la catégorie (☎ : 06 08 92 78 49)

Toutes les infos sont sur le site internet :

www.esblain.footeo.com (voir rubrique convocations U12-U13)