



US LA GACILLY

La Gacilly, le 25 juin 2015

Bonjour,

Une nouvelle saison s'annonce au club. Elle se signale surtout par la stabilité.

Ainsi, sur le plan technique, il y aura peu de changements. Seule l'équipe C va connaître des nouveautés avec l'installation de 2 coaches qui animeront le groupe, Stéphane BOURRE et Stéphane TREGAROT.

Par ailleurs, comme l'an passé, les U19 vont poursuivre leur formation en s'entraînant avec les Seniors.

Aussi, on se doit d'aborder la saison 2015-2016 avec l'envie de réaliser des choses ensemble en tenant compte des enseignements de la saison passée.

C'est pourquoi nous centrerons notre saison sur l'esprit de groupe, la cohésion entre nous mais aussi sur le jeu et l'esprit de compétition qui va avec.

Malgré les difficultés de la saison passée, **nous nous devons de rebondir et prendre du plaisir à jouer au football ensemble.**

Pour ce qui est de la reprise, elle aura lieu le [mercredi 29 juillet 2015 à 19 h 15](#) aux terrains habituels d'entraînement.

Tu devras prévoir des chaussures training en plus de tes affaires habituelles de football.

En attendant, voici un programme de reprise avant les séances normales :

- 1^{ère} semaine de juillet 2015 : 2 footings de 30 à 45 minutes + étirements prolongés.**
- 2^{ème} semaine de juillet 2015 : idem**
- 3^{ème} semaine de juillet 2015 : 3 footings de 30 à 45 minutes + étirements et abdos**
- 4^{ème} semaine de juillet 2015 : idem pour la 3^{ème} semaine**

Pour ne pas être en difficulté, **nous te demandons de ne pas prendre de poids et d'arriver dans une forme correcte aux séances de début de préparation.** Néanmoins, tu peux remplacer l'une des séances précédentes par la pratique d'autres disciplines sportives.

Tu trouveras ci-joint le programme de préparation (voir au dos).

Nous te remercierons de bien vouloir nous prévenir en cas d'absences aux numéros de téléphone suivants :

Jean Marc MAHEAS : 06 24 51 71 47

Mathieu VIGNAIS : 06 89 94 97 52

A bientôt

Les coaches