

**COMMENT RESTER EN FORME
TOUT AU LONG DU STAGE**

Le Petit Déjeuner

- 1 produit céréalier
- 1 produit laitier
- 1 fruit ou jus de fruit
- 1 boisson pour hydrater



Le Déjeuner (ou Dîner)

- Féculent 1 fois par jour
- Légumes
- 2 fruits par jour
- 1 fois par jour: viande, poisson ou 2 oeufs
- Pain



Ta gourde

A tes cotés tout au long de la journée



La Pause de 10h

- 1 produit céréalier ou gâteau sec
- 1 fruit sec
- 1 boisson pour hydrater



Le goûter

- 1 produit céréalier
- 1 produit laitier
- 1 fruit ou jus de fruit
- 1 boisson pour hydrater



GRISOLLES

**STAGE FOOT VACANCES
2011**

**Catégories:
U11-U13**



Première semaine:

Du Lundi 11 Juillet au Vendredi 15 Juillet

ou

Deuxième semaine:

Du Lundi 18 Juillet au Vendredi 22 Juillet



Encadrement sportif :

Olivier PRIQUE(Diplôme d'Etat)

Paul RAYMOND(Diplôme d'Etat)

COUPON INSCRIPTION

11/07 au 15/07

18/07 au 22/07

DATE

N°DE

A retourner à : VIAU Sébastien, 2 Place du Parvis 82170 Grisolles (06 37 79 86 84) ou
MIRALLES Francis, 151 Chemin du Phare 82170 CANALS (05.63.64.10.64)
accompagné du chèque de paiement à l'ordre de A.A.GRISOLLES

Inscription : 90€ la semaine

Du Lundi au Vendredi de 9h à 18h

(Repas et gouters inclus)

GRISOLLES VACANCES FOOT						
9h		12h30		14h45		17h30
Matinée		Détente		Après-Midi		
LUNDI	Tests + Spécifique gardien		Repas	Activités annexes Vidéo	Evaluation par le jeu selon l'age	
MARDI	La passe, le contrôle. Exercices	La passe et le contrôle en situation. Conservation du ballon	Repas	Activités annexes Vidéo	Gérer la sup. numér en attaque Jeu à 2, Jeu à 3, appui-soutien-remise appel	Match Groupe
MERCREDI	Technique défensive Exercices	Technique défensive Situations 1x1 et 2x2	Repas	Activités annexes Vidéo	Savoir défendre collectivement Exercices / Jeu	
JEUDI	Spécifique attaquant	Situation : Jeu Banide	Repas	Activités annexes Vidéo	Animation offensive en situation	
	Spécifique gardien					
VENDREDI	Tests de fin de stage		Repas	Activités annexes Vidéo	Tournois	

JOURNEE TYPE

(Complexe sportif de Grisolles)

8h30 - 9h00	Accueil des stagiaires
10h00 - 11h00	Entrainement
Pause 10'	Support alimentaire
11h15 - 12h15	Entrainement
12h15 - 12h30	Douche
12h30 - 14h30	Repas et Activités annexes
14h45 - 16h00	Entrainement
16h00 - 16h15	Goûter
16h15 - 17h15	Entrainement
17h15	Douche
17h30	Fin de journée

(L'accueil des enfants sera assuré jusqu'à 18h00)



EQUIPEMENT INDIVIDUEL

- 1 paire de crampons moulés caoutchouc obligatoire
 - 1 paire de protège tibias
 - 1 Survêtement (haut et bas)
 - 1 pull
 - 2 sweat manches longues
 - 2 maillots (ou tee-shirt) manches courtes
 - 2 paires de chaussettes de foot
 - 2 shorts
 - 1 vêtement de pluie (Kway)
 - 1 serviette de bain
 - 1 slip de bain
 - 1 slip de rechange
 - 1 paire de claquettes
 - 1 gourde
 - 1 casquette
 - 1 sac de sport
- (Pensez à marquer vos vêtements)

L'ECOLE DE FOOT DE GRISOLLES : UNE ETHIQUE, UN ETAT D'ESPRIT !

Les 9 valeurs que nous entretenons : La tolérance - La politesse - L'honneur - Le contrôle de soi - L'humilité-
Le courage - Le respect - L'amitié - La générosité