

# STAGE D'HIVER

Le club de LA ROCHE VENDÉE FOOTBALL propose pendant les vacances d'hiver, 1 journée de stage pour

les catégories : **U 10, 11** (2008 2009) **U8 U9** (2010 2011) (minimum 12 par catégorie)

## JOURNEE

**MERCREDI 13 FEVRIER de 9h45 RDV (stade Henri Desgrange) fin à 18h**

**TARIF :** La journée (**avec le goûter**) **10 euros** (chèque de préférence)

## PROGRAMME :



<b>MERCREDI 13 FEVRIER</b>	
Matin	Réveil musculaire + séance 1h15 Séance U11 / U9 « travail sur la finition et la technique individuelle »
<b>PIQUE-NIQUE</b>	
Après Midi	QUIZZ « GROSSE TÊTE BIEN PLEINE » + PISCINE (1h15)  MATCHS + GOÛTER

## PREVOIR POUR LE STAGE :

- \* Serviette
- \* Tenue du footballeur (crampons, basket, protège tibia, chaussettes, maillot du club)
- \* Une tenue chaude (coupe-vent, pull, survêtement)
- \* **Le pique-nique du midi.**
- \* **Maillot de bain (attention caleçon interdit)**

## COUPON INSCRIPTION :

Je soussigné Mme./M. .... responsable ou tuteur de l'enfant ....., autorise le club à faire le nécessaire en terme des premiers soins , ou de faire intervenir les pompiers en cas de nécessité. J'autorise également l'enfant ..... à participer à toutes les activités proposées par l'organisation.

En cas de problème joindre Téléphone : / / / / Signature :

Participera à la journée complète du mercredi  Total : .....E