

## PRESENTATION DE LA SAISON U10-U11

(Né en 2010/2009)



## ÉCOLE DE FOOT



## PRÉPARATION ESTIVALE

MERCREDI 21 AOÛT

9h

## Au Complexe Sportif d'Oulmes – Rives d'Autises

Afin de reprendre au mieux la saison sportive 2019-2020, nous t'avons préparé un programme de jonglerie individuel. Je considérerai qu'il a été réalisé lorsque tu m'auras rapporté ta feuille lors de la reprise le 21 Août. Tu trouveras un planning sur Juillet – Août – Septembre incluant ta préparation individuel (Jonglerie) et la reprise collective.



## JOURS ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS :

## CALENDRIER ANNUEL à PARTIR DU LUNDI 9 AOÛT

**Lundi** au Gymnase du Complexe d'Oulmes de 17h45 à 19h - Salle

**Mardi** au Stade de la Pajotière Nieul sur l'Autise de 17h45 à 19h15 - Herbe

**Jeudi** au Stade de la Pajotière Nieul sur l'Autise de 17h45 à 19h15 - Herbe

Attention pour les séances du **Mardi et Jeudi**

- Août à Octobre : Complexe Sportif - Oulmes
- Octobre à Avril : **Mardi** : Nieul-sur-l'Autise – **Jeudi** : Nieul-sur-l'Autise
- Avril à juin : Complexe Sportif - Oulmes



## EQUIPEMENTS / RECOMMANDATIONS

- Arriver au minimum **15 min** avant le début de la séance
- Prévoir une **tenue de footballeur** complète (Crampons ; Protège-tibia ; Chaussettes ; Short ; T-shirt ; Veste/K-way si besoin)
- Prévoir une **GOURDE** personnalisée
- Prévoir le nécessaire de **douche** (gel douche, serviette, claquette, et affaires de rechange)



## ORGANIGRAMME CATÉGORIE U10/U11

RESPONSABLE CATEGORIE  
U10 – U11  
BIZERY Henry  
Tel. 06.49.15.15.19

RESPONSABLE PÔLE ECOLE DE FOOT  
Sport Eveil au U11  
BIZERY Henry  
Tel. 06.49.15.13.19

RESPONSABLE GÉNÉRAL DES JEUNES  
U6 au U18  
FONTAINE David  
Tel. 06.21.03.26.87

# PLANNING REPRISE INDIVIDUEL 010 / 011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Juillet	2 Juillet	3 Juillet	4 Juillet	5 Juillet	6 Juillet	7 Juillet

## VACANCES

8 Juillet	9 Juillet	10 Juillet	11 Juillet	12 Juillet	13 Juillet	14 Juillet
-----------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------

## VACANCES

15 Juillet	16 Juillet	17 Juillet	18 Juillet	19 Juillet	20 Juillet	21 Juillet
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

## VACANCES

22 Juillet	23 Juillet	24 Juillet	25 Juillet	26 Juillet	27 Juillet	28 Juillet
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

## VACANCES

29 Juillet	30 Juillet	31 Juillet				
------------	------------	------------	--	--	--	--

JONGLERIE  
30min

JONGLERIE  
30min

# PLANNING REPRISE INDIVIDUEL 010 / 011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Août	2 Août	3 Août	4 Août
				JONGLERIE 30min		
5 Août	6 Août	7 Août	8 Août	9 Août	10 Août	11 Août
JONGLERIE 30min		JONGLERIE 30min		JONGLERIE 30min		
12 Août	13 Août	14 Août	15 Août	16 Août	17 Août	18 Août
JONGLERIE 30min		JONGLERIE 30min		JONGLERIE 30min		
19 Août	20 Août	21 Août	22 Août	23 Août	24 Août	25 Août
JONGLERIE 30min		SEANCE REPRISE 9h – 17h30 Complexe		SEANCE 16h – 17h30 Complexe		
26 Août	27 Août	28 Août	29 Août	30 Août	31 Août	
	SEANCE 14h – 15h30 Complexe	SEANCE 14h – 15h30 Complexe		SEANCE 14h – 15h30 Complexe		

# PLANNING REPRISE INDIVIDUEL U10 / U11

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Septembre

--	--	--	--	--	--	--

2 Septembre	3 Septembre	4 Septembre	5 Septembre	6 Septembre	7 Septembre	8 Septembre
	<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Complexe		<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Complexe		<b>TOURNOI</b> Orée de l'Autize Fontaines	

9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre	13 Septembre	14 Septembre	15 Septembre
<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Futsal	<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Complexe		<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Complexe		<b>PLATEAU</b>	

16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre	20 Septembre	21 Septembre	22 Septembre
<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Futsal	<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Complexe		<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Complexe		<b>PLATEAU</b>	

23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre	27 Septembre	28 Septembre	29 Septembre
<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Futsal	<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Complexe		<b>SEANCE</b> 17h45 – 19h15 Complexe		<b>PLATEAU</b>	

# PENDANT LES VACANCES, GARDE LA FORME!



Pour chaque journée note ton meilleur score :

- Pied Droit
- Pied Gauche
- Tête
- Alterné

Puis redonne ta fiche à HENRY lors de la reprise!

	PIED DROIT 	PIED GAUCHE 	TÊTE 	ALTERNE 
Lundi 29 Juillet	/40	/40	/30	/30
Mercredi 31 Juillet	/40	/40	/30	/30
Vendredi 2 Août	/40	/40	/30	/30
Lundi 5 Août	/40	/40	/30	/30
Mercredi 7 Août	/40	/40	/30	/30
Vendredi 9 Août	/40	/40	/30	/30
Lundi 12 Août	/40	/40	/30	/30
Mercredi 14 Août	/40	/40	/30	/30
Vendredi 16 Août	/40	/40	/30	/30
Lundi 19 Août	/40	/40	/30	/30



ECOLE DE FOOTBALL

NOM:

PRENOM:

CATEGORIE: **U10 / U11**

# ORGANIGRAMME TECHNIQUE - SAISON 2019 - 2020



**Président**  
**Mathieu DIEUMEGARD**

**PÔLE**  
**ECOLE DE FOOT**

**PÔLE**  
**FORMATION**

**PÔLE**  
**SENIORS**

**Responsable Général**  
**Des Jeunes**  
**David FONTAINE**

**Responsable Séniors**  
**Nicolas PRÉVOST**

**Coordinateur Pôle**  
**Ecole de foot**  
**Henry BIZERY**

**Coordinateur Pôle**  
**Formation**  
**Hervé MURAIL**

**Sport Eveli**  
**Henry**  
**BIZERY**

**U6 U7**  
**Ludovic**  
**BAILLY**

**U8 U9**  
**Henry**  
**BIZERY**

**U10 U11**  
**Henry**  
**BIZERY**

**U12 U13**  
**Henry Bizery**

**U14 U15**  
**David**  
**FONTAINE**

**U16 - U17 - U18**  
**Anthony**  
**JOULAIN**

**Loisirs**  
**Lionel MERCIER**  
**Eric SOURISSEAU**

**Seniors**  
**Arnaud SEGUY**  
**David**  
**CHEVALEREAU**

**PÔLE ECOLE DE FOOT**  
**U3 AU U11**

**PÔLE FORMATION**  
**U12 AU U18**

**PÔLE SENIORS**  
**U19 et +**

