

PRESENTATION DE LA SAISON U12-U13

(Né en 2008/2007)



FORMATION



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 SEPTEMBRE

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

Mercredi au Stade Municipal de Maillezais de 16h à 17h30 - Herbe

Vendredi au Stade de la Pajotière Nieul sur l'Autise de 18h à 19h15 - Herbe

Attention pour les séances du **Vendredi**

- Août au 7 Septembre : Complexe Sportif - Oulmes
- Octobre à Avril : Stade de la Pajotière – 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 U12/U13

RESPONSABLE CATEGORIE
U12-U13
BIZERY Henry
Tel. 06.49.15.13.19

RESPONSABLE PÔLE FORMATION
U12 au U18
MURAIL Hervé
Tel. 06.73.25.16.45

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

PLANNING REPRISE INDIVIDUEL U12 / U13

| 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 U12 / U13

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

PLANNING REPRISE INDIVIDUEL U12 / U13

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--------------|--|--------------|--|---|--------------|
| | | | | | | 1 Septembre |
| 2 Septembre | 3 Septembre | 4 Septembre | 5 Septembre | 6 Septembre | 7 Septembre | 8 Septembre |
| | | SEANCE 16h – 17H30 Maillezais | | SEANCE 18h – 19H15 Complexe | TOURNOI Orée de l'Autize Fontaines | |
| 9 Septembre | 10 Septembre | 11 Septembre | 12 Septembre | 13 Septembre | 14 Septembre | 15 Septembre |
| SEANCE 17h45 – 19h15 Futsal | | SEANCE 16h – 17H30 Maillezais | | SEANCE 18h – 19H15 Nieul sur l'Autize | CHAMPIONNAT J1 | |
| 16 Septembre | 17 Septembre | 18 Septembre | 19 Septembre | 20 Septembre | 21 Septembre | 22 Septembre |
| SEANCE 17h45 – 19h15 Futsal | | SEANCE 16h – 17H30 Maillezais | | SEANCE 18h – 19H15 Nieul sur l'Autize | CHAMPIONNAT J2 | |
| 23 Septembre | 24 Septembre | 25 Septembre | 26 Septembre | 27 Septembre | 28 Septembre | 29 Septembre |
| SEANCE 17h45 – 19h15 Futsal | | SEANCE 16h – 17H30 Maillezais | | SEANCE 18h – 19H15 Nieul sur l'Autize | CHAMPIONNAT J3 | |





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 | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Mercredi 31 Juillet | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Vendredi 2 Août | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Lundi 5 Août | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Mercredi 7 Août | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Vendredi 9 Août | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Lundi 12 Août | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Mercredi 14 Août | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Vendredi 16 Août | /50 | /50 | /50 | /50 |
| Lundi 19 Août | /50 | /50 | /50 | /50 |



FORMATION

NOM:

PRENOM:

CATEGORIE: **U12 / U13**

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 +

