

## ***Programme stage de Pâques 2010.***

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de la promotion du football féminin et suite à l'ouverture de la section U18 au sein du club de La Muroise, nous proposons un stage de football ouvert à nos joueuses pendant les vacances de Pâques 2010 du 12 au 16 avril. Ce stage sera également proposé à des joueuses extérieures.

### **Objectifs de ce stage :**

- Faire progresser les joueuses en proposant un programme ludique et varié.
- Faire connaître le club de La Muroise à travers cette manifestation.
- Préparer l'avenir de la section féminine en intégrant de nouvelles recrues.

**Logistique :** Les joueuses seront prise en charge de 8h30 à 17h30. Petit-déjeuner et Déjeuner sur place.

**Programme :** Un programme immuable sur 5 jours, selon le même principe ;

- 8h30 : Accueil des joueuses. Petit déjeuner.
- 9h : Tableau noir. « briefing » et thème du jour.
- 9h30 : Activités liées au football. Echauffement, étirements, Exercices techniques et tactiques, Programme d'épreuves footballistiques.
- Evaluation selon les critères de la FFF.
- 12h : repas en commun... Vaisselle, ménage et rangement idem selon un roulement.
- 13h : Quizz, films et jeux liés au football. Cette activité se déroule au calme.
- 14h : Activités extra-football.
- 17h00 : Rassemblement, Rangement, étirements et « débriefing » de la journée.

NB : Remise de récompenses et rassemblement avec les parents le dernier jour. Le stage devrait se terminer sur un match amical de prestige le vendredi après-midi.

**Activités de l'après-midi :** Plusieurs options sont envisagées en fonction du temps, des infrastructures disponibles et des possibilités offertes :

- Base-ball foot : Principe d'une « teck » avec ballon.
- Golf foot : Principe du golf avec ballons.
- Handball, Futsal.
- Course d'orientation.
- Piscine.
- Vélo : Chaque joueuse doit apporter son vélo ce jour là.
- Hockey.
- Canoë-Kayac : Plan d'eau de Miribel.

Soit une dizaine activités différentes à mettre en place selon la météo et les moyens. A noter qu'elles peuvent TOUTES être prévues et se substituer les unes aux autres.

**Encadrement :** Ce stage sera encadré par Monsieur Florent Louis-Chevreau, responsable d'un centre d'activité et formateur, responsable tactique de la section féminine, Monsieur Gilles Salé, préparateur mental de l'équipe et organisateur pour la course d'orientation et Monsieur Christophe Olivo, professeur, responsable des entraînements de la section féminine et déjà organisateur de plusieurs stages de football ces quatre dernières années, le tout sous la supervision et la participation active de Jean-Noël Cellier, référent « féminines ». A noter la participation sur deux matinées d'un professeur d'EPS éducateur de foot.

**Coût du stage :** 80 euros par stagiaire, payable en deux fois. Un bulletin d'inscription sera distribué à votre fille très prochainement.

***Le staff des féminines U18 de La Muroise.***