

Réunion fin de
saison U15
Balma SC

Génération 2008

Lundi 20 Juin 2022

Durée: 45 minutes

Sommaire

- Présentation des éducateurs
- Présentation de la catégorie U15
- Organisation et fonctionnement sportif
- Rôles parents / joueurs
- Projet sportif
- Projet Santé / Projet vidéo
- Projets éducatifs
- Sorties et tournois
- Amicaux et calendrier
- Reprise et préparation ind.



Présentation des éducateurs

Benyahia Ali, 26 ans, responsable U12/U15

Rasamy-Manantsoa Marc, 27 ans, adjoint
U15

Graux Paul, adjoint U15

Dovina Theo, éducateur U10, analyste
vidéo

Arcas Jeremy, dirigeant u15

Benyahia Ali

2^{ème} saison au sein du club.

Expériences :

AS Hersoise 4 saisons
(U8,U9,U13,U15).

UJS Toulouse 2 saisons (U10
Futsal, D1 Futsal, U14 R1).

AS Muret 2 saisons (U12,
U14R2)

Balma SC depuis Mai 2021.

Rasamy-Manantsoa Marc

1^{ère} saison au sein du club.

Expériences :

Educateur U15, U17 sur trois
saisons et aujourd'hui :
Educateur séniors Toulouse
Montaudran depuis trois
saisons.

Graux Paul

1^{ère} saison au sein du club.

Expériences :

Joueurs Bergerac jeunes (U13 à N2, joueur R1 et U17 nat)

Évolue actuellement à

Plaisance (R1)

coachs: U13 Bergerac, U15R1

Adjoint et

PAF (Luzenac) U11/U15

Régional.

- Dovina Theo

1^{ère} saison au sein du club.

Expériences :

- Grissoles coach U13 2021/2022.

Joueur seniors en R2.

- Educateur U10 Balma SC

Formation BMF Staps

- L3 Entraînement Sportif

Arcas Jeremy

1^{ère} saison au sein du club.

Expériences :

Ancien joueur au TAC/TFC et
Granada. seniors Futsal
(R1/D1)

Coaching:
Juventus Papis (Foot à 8)
UJS Toulouse U12, adjoint
foot à 11

- **Un staff motivé, ensemble pour un seul objectif:
passer une belle saison 2022/2023 !**

Présentation de la catégorie



La catégorie U15 sur la saison 2022/2023 s'organise : Un effectif de 27 joueurs et deux équipes en championnat ligue et district. U15 Régional 1 et U16 Départemental 1 (mixte U15/U16).



3 entraînements par semaine (Lundi – Mercredi – Vendredi). Entraînement commun + séparation par procédé si nécessaire.



2 joueurs avec le groupe U16R1 (2007). Groupe de **18-20 joueurs U15 R1**, 6-8 joueurs pour le groupe U16 D1.



Trois joueurs au Pole Espoir de Castelmaurou. Un joueur U14 (2009) dans le groupe U15.

Organisation et fonctionnement sportif

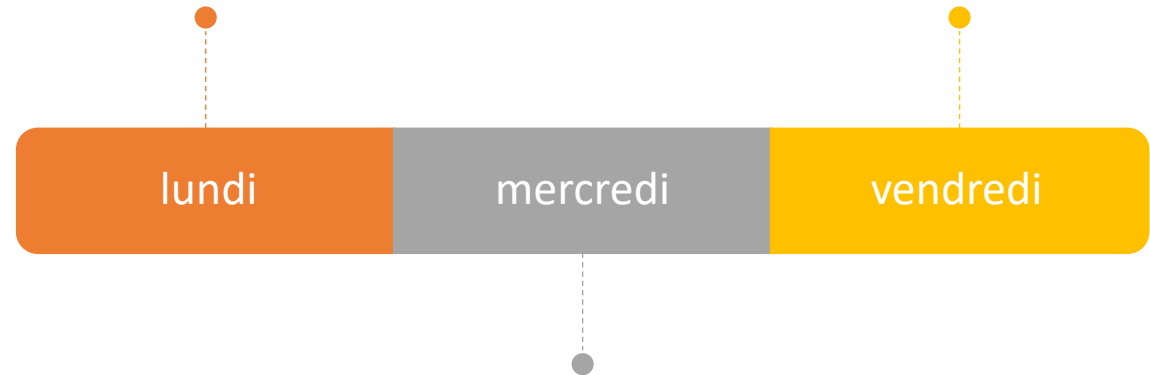
- Tout joueur n'ayant pas sa licence à jour (dossier administratif / cotisation / médical) ne sera autorisé à participer aux compétitions officielles (championnat-coupe).
- Assiduité : tout joueur en retard, absent, à l'entraînement ou en match, doit prévenir les éducateurs par sms afin de faciliter la préparation des séances et des convocations des matchs.
- Convocation : les convocations pour les matchs et autres seront données le dernier jour d'entraînement précédant la compétition et pour les tournois 3 semaines avant.



Organisation et fonctionnement sportif

Entrainement du lundi
(Caousou) : Groupe R1/D1
ensemble

• Entrainement du vendredi
(Latecoere) : séparation groupe
R1/D1.



• Entrainement du mercredi
(Annexe ou Latecoere) : Groupe
R1/D1 ensemble/séparation
possible selon procédé.

Horaires des séances sur la saison:

Lundi 18h15/19h45
Mercredi 17h30/19h30
Vendredi 18h/20h00



Projet d'entraînement (Lundi)

- Lundi: Séance 3x par mois en moyenne.
Reprise légère avec dissociation du travail par groupe.
- Travail de renforcement et aux postes pour les joueurs ayant joué le week-end.
- Travail aux postes et jeux réduits pour les autres non convoqués ou absents.
- Gardiens en spécifique 18h15/19h45
- Séance 1h30 maximum, terrain en herbe (Caousou) / stabilisé

Projet d'entraînement (Mercredi)

- Mercredi séance forte de la semaine.
- Séance de 2h00 (16h15-18h15). Avec la totalité du groupe, séparation R1/D1 possible.
- Séance de consolidation (travail du projet de jeu) avec un travail de la dominante physique (sur le cycle).
- Terrain Annexe Herbe ou Latecoere (Stade Municipal)



Projet d'entraînement (Vendredi)

- Vendredi séance veille de match. 18h15/20h00
- Séparation groupe R1/D1 et préparation du match du week-end. Séance de consolidation du projet de jeu Ou séance d'adaptation (vs adversaire).

Travail de vitesse moyenne/longue. Réaction/agilité. Travail tactique et mise en place.

Terrain Latecoere

Convocation week-end R1/D1



Rôles parents / joueurs

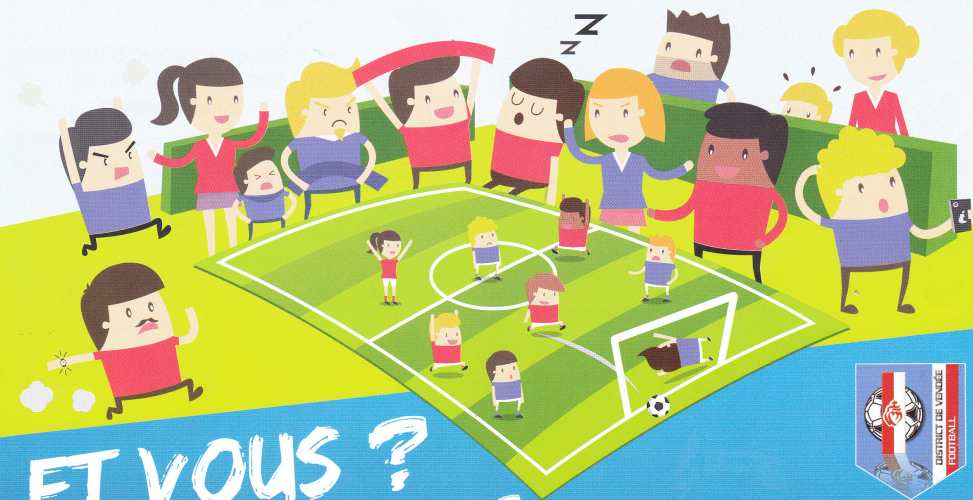
Respecter l'ensemble des acteurs, c'est :

- Respecter l'heure des entraînements ainsi que l'horaire des convocations les jours de match.
- S'assurer de la présence de l'éducateur avant de poser votre enfant.
- Représenter dignement le club par son comportement.
- Respecter les décisions et les choix de l'éducateur.
- Laisser l'éducateur donner seul les consignes .
- Respecter les arbitres et l'adversaire.
- Respecter l'aire de jeu : ne pénétrer jamais sur un terrain, rester derrière la main courante.

A chaque consigne d'un parent = enfant remplacé !

- Respecter le vestiaire (La présence des parents est Interdite).
- Fin des rencontres (et mi-temps), les joueurs vont directement aux vestiaires. Vous pouvez voir vos enfants après la douche.

VOTRE ENFANT AIME LE JEU, PAS L'ENJEU !



**ET VOUS ?
QUEL PARENT ÊTES-VOUS ?**

Le District de Vendée de Football souhaite sensibiliser les parents des jeunes footballeurs sur les bons comportements à adopter autour du terrain.

12 CONSEILS

POUR LES PARENTS
DES JEUNES FOOTBALLEURS :

- Accompagner
- Restez derrière la main courante
- Faire confiance à l'éducateur
- Contrôler vos émotions
- Encourager tous les enfants
- Être à l'écoute de votre enfant
- Accepter l'erreur
- Respecter les adversaires et les autres parents
- Ne pas donner d'instructions
- Valoriser les bonnes attitudes
- Respecter l'arbitre
- Réconforter

CHERS PARENTS, N'OUBLIEZ PAS :

- 1 - CE SONT DES ENFANTS
- 2 - C'EST UN JEU !
- 3 - LES ÉDUCATEURS DONNENT DE LEUR TEMPS
- 5 - LES ARBITRES PEUVENT SE TROMPER
- 6 - GAGNER N'EST PAS LA PRIORITÉ !

LES ENFANTS PRENNENT LA PAROLE :

- Je n'aime pas que l'on me dise de tricher !
- J'aime vos encouragements pendant que je joue !
- Je déteste quand vous vous disputez avec les parents de mes adversaires
- J'aime que vous restiez calme, même si j'ai perdu
- J'aime que vous me disiez "bien essayé!" si je fais une erreur
- Je me sens gêné quand vous dites à mon entraîneur ce qu'il doit faire
- J'adore que vous applaudissiez lors d'une belle action !
- J'ai horreur lorsque vous dites des gros mots si forts que je les entends même sur le terrain !

Rôles parents / joueurs

- Si besoin d'échanger avec les éducateurs pour une raison sportive ou mécontentement (ex: non convoqué le week-end, après un match etc) -> uniquement sur Rendez-vous.
- Pas d'échange questionnement sportif autour ou après une séance, notamment le vendredi.
- Participer et proposer des moments de convivialité sur la saison entre parents et enfants, pour passer une bonne saison et profiter tous ensemble.
- Prévenir l'éducateur le plus rapidement possible pour toute absence à entraînement ou en match. (Si ce n'est pas fait, l'éducateur peut sanctionner votre enfant).
- Encourager les jeunes dans toutes situations de match. Votre enfant a besoin de votre appui pour s'épanouir en match.

Rôles parents / joueurs

Être assidu aux entraînements. Avoir la tenue du club en matchs ou tournois.

- Prendre plaisir à jouer, être motivé et vouloir toujours progresser.

- Respecter mes camarades, mes éducateurs et les dirigeants du Balma SC

- Respecter les règles du jeu, l'arbitre et ses décisions, respecter ses adversaires.

Rôles du dirigeant + Parents dirigeants

Afin d'accompagner au mieux le projet sportif du groupe, une équipe de dirigeant est obligatoire pour faciliter la tâche des éducateurs.

Missions : - accueil des équipes et des arbitres

- préparer le goûter (lorsque nous accueillons à Balma).
- Veiller au bon comportement des parents, notamment des nôtres lors des entraînements et des matchs.
- Prendre des photos et/ou faire des articles pour alimenter le site et les réseaux sociaux du club

Le plus important, être disponible pour faire l'assistant (touche) en match pour faciliter le travail de l'arbitre. Pas de personnes du staff à la touche ! Plus vous êtes nombreux, moins vous serez mis à contribution. **Avantages : Remboursement frais kilométriques en fin de saison pour les parents investis à cette initiative + Tenue du club.**

Communication

- Pour les présences à l'entraînement, nous utiliserons le site yaentrainement.fr

Pour les nouveaux, il y a chaque séances, matchs, évènements et il vous suffit de mettre présent ou absent.

Attention ! Merci de me prévenir en privé si votre enfant ne vient pas, quelque soit la raison. Pour la communication et infos rapide, il y aura un groupe whatsapp parents-staffs U15.

Groupe identique avec les joueurs



Projet sportif

- **Projet sportif** → L'objectif principal sur la catégorie U15 au BALMA SC est de former les joueurs au football à 11 et fidéliser les enfants sur plusieurs années au sein du club.
- → Avoir un projet de jeu cohérent, compris par tous, créer un collectif avec des valeurs fortes !!!
- Objectif U15: A définir avec le groupe en pré-saison.
- Objectif collectif : Une forte cohésion entre joueurs et travailler encore + dur que les autres clubs !



Projet sportif (mutations)

- Lors de l'assemblée générale de la FFF (18/19 Juin 2022), plusieurs règles ont été votés pour la saison 2022/2023. Une réduction des mutations, passant de 6 mutés à 4 et de 2 hors période à 1.
- Cela engendre un gros problème sur la liberté de vos enfants et amène à une problématique pour les joueurs et clubs.
- Malgré tout, cela ne change rien pour vos enfants :

- *Je suis joueur non muté* (déjà au club : -> Je suis dans le projet court et moyen terme.
- *Je suis joueur muté* -> Concurrence interne avec les autres mutés + Pas muté en U16R1 et U17 nationaux.

Balma qui a toute ses équipes en **Régional 1 + U17 nationaux et Séniors en National 3.**

Club suivi, invité sur différents amicaux clubs pros, tournois, et chaque saison des joueurs qui partent vers des structures pros.

Projet sportif (rassemblements)

- 3 types de rassemblements en U15:
 1. Rassemblement U15 Elite, qui concerne surtout les joueurs « Pole Espoir, clubs pros et joueurs 1^{er} Semestre »
 2. Rassemblement U15 Avenir, qui concerne les autres joueurs notamment du 2nd semestre.
 3. Rassemblement U15 Futsal

La finalité des rassemblements ci-dessous est:

- U15 Elite, faire une sélection Occitanie + les meilleurs rassemblements U15 EDF.
- U15 Avenir, faire une sélection Occitanie également
- U15 Futsal, faire une sélection Occitanie + les meilleurs au concours Pole espoir France Futsal.

Projet sportif (convocation week-end)

Forme de convocation pour les rencontres du week-end:

- Convocation le vendredi soir (fin de séance ou après, en fonction de l'organisation en U16D1 avec le staff U16).

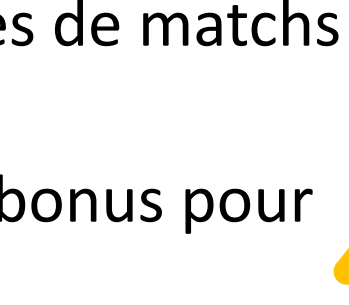
1. Présence à l'entraînement
2. Attitude / comportement
3. Sportivement



Double projet « autres »

- 1) Projet vidéo

Avec Theo, projet vidéo sur deux aspects:

- Filmer les séances d'entraînements (1 fois/semaine) pour un retour sur les séances et individualisé le travail. Améliorer le projet de jeu/projet d'entraînement.
 - Filmer les matchs, pour retour individuel ou collectif sur les points positifs/points à améliorer. Sortir des problématiques de matchs pour concevoir nos séances.
 - Projet sur la catégorie U15, un vrai bonus pour la progression des enfants.
- 

Projet 1 – Vidéo



Double projet « autres »

- 2) Projet Pole Santé

Problématique des nombreuses blessures sur les O8: croissance, mauvais suivi, hygiène de vie (préparation invisible), consultation ou non de spécialiste ?

- Mise en place de protocole de reprise selon blessure et avis médical.
- Mise en place de projets autour de la préparation invisible (intervention diététique, suivi par un indicateur de performance)
- Mise en relation avec des spécialistes de santé.



Projet 2 - Santé

Pour la préparation physique individuel et suivi médical, nous serons en lien avec la structure suivante : Arena Sport Performances

Intervention sur la saison sur les séances « groupes » et le projet diététique: Eagles Coaching.

NOS PARTENAIRES DE SANTÉ

Lors de votre accompagnement l'équipe Eagles Coaching met à votre disposition toute son équipe de partenaires de santé. Votre équipe de santé vous permet d'être suivi de manière complète selon vos besoins et permet de faire le relai entre chaque profession pour une prise en charge de qualité (dans la limite du secret médical).

AVANTAGE EXCEPTIONNELS

Grâce à votre équipe Eagles vous disposez d'avantages exceptionnels chez tous nos partenaires de santé.



Stanislas Coquard

Kinésithérapeutes

En savoir +



Bonte Juliette

Ostéopathe

En savoir +



Christelle Pradayrol

Podologue

En savoir +



Magalie Avensac

Pharmacienne Spécialisée

En savoir +



Fabrice LeGac

Préparateur Mental

En savoir +



Caroline Zanon

Masseuse du Sport

En savoir +



**Clinique de
Chiropraxie**

Chiropracteurs

En savoir +

Sorties / Tournois

- Sur la saison 2022/2023, le plus important sera le championnat U15 Regional et la coupe Occitanie U15 pour le groupe.

Hormis la pré-saison, nous organiserons des sorties lors des vacances scolaires. Une sortie « test » sera organisée pour plusieurs raisons:

- Capacité à être autonome sans les parents / - Vérifier le bon comportement-attitude du groupe en dehors du contexte club.
- Vérifier si sportivement nous pouvons rivaliser.

Si c'est le cas, des sorties seront organisés dans la saison (clubs pro ou échange direct clubs amateurs)



Sorties / Tournois



Vacances de la Toussaint :
Amical vs Clermont Foot U15
+ Réception du club de
Sarcelles pour un échange.



Vacances de Noel: Repos



Vacances d'Hiver: Amical à
définir (Angers + Tours ?)



Vacances de Pâques ou jours
fériés Mai : Amical à définir



Tournois : Tournoi
international Bassens U15,
Tournoi international Artix.

Amicaux U15 REGIONAL SAISON 2022/2023



21/08 : Mende Lozère U15/U16

24/08 : Nîmes Olympique

31/08 : Marmande

03/09: CANET et BUREL

11/09 : FAC

*** Sous réserve de modification / En attente d'un retour de la Sélection d'Andorre.**

Stage de pré-saison

- Comme chaque année, le club nous propose d'organiser notre stage de pré-saison à Arrau. Stage football – cohésion sur trois jours.

Dates: du 26 au 28 Août 2022

Au programme: entraînements, futsal, piscine, jeu de cohésion et vie de groupe.



Date de reprise

Lundi 15 Août 2022 à 13h00 au synthétique

!!! Prendre conscience de l'importance du programme de pré-saison, mais surtout de l'obligation d'être là en préparation pour être prêt + faire une bonne saison.

Pas présent en présaison = difficulté +++ pour jouer en Régional.

Rappel U16 R1: reprise début août ! Anticipez dès maintenant...

Rappel U17 Nat: reprise fin Juillet.



BALMA SPORTING CLUB

Catégorie U15 Régional 1

Saison 2022 / 2023

Planification des entraînements du mois d'août *(Sous réserve de modification exceptionnelle)*

Toutes les séances ont lieu au Stade Municipal (Annexe ou Synthét.)



1 ^{ère} séance :	Lundi 15 Août	13h-15h + Gouter
2 ^{ème} séance :	Mardi 16 Août	13h-15h
3 ^{ème} séance :	Mercredi 17 Août	13h-15h
Activité cohésion	Jeudi 18 Août	13h-15h
4 ^{ème} séance :	Vendredi 19 Août	13h-15h + Gouter
Match amical N°1 : <small>VS Mende Lozère U15/U16</small>	Dimanche 21 août	A l'extérieur en Lozère.
5 ^{ème} séance :	Mardi 23 Août	13h-15h + Gouter
Match amical N°2 : <small>VS Nîmes Olympique U15</small>	Mercredi 24 Août	A l'extérieur à Nîmes
Stage à Arreau	Du vendredi 26 au dimanche 28 août	Départ 8h / Retour 18h
9 ^{ème} séance :	Mardi 30 Août	13h-15h + Gouter
Match amical N°3 : <small>VS Marmande</small>	Mercredi 31 Août	A Marmande (11h)
10 ^{ème} séance :	Vendredi 2 Septembre	18h15-20h00
Match amical N°4 : <small>VS Canet + Burel</small>	Samedi 3 Septembre	A l'extérieur (Canet)
<u>A compter du mois de Septembre, reprise du rythme classique avec 3 séances hebdomadaires (lundi, mercredi, vendredi)</u>		
Week-end du 18-19 Septembre → Reprise du championnat U15 Régional (Si le championnat reprend 10/11 Septembre, adaptation du programme)		
Match amical N°5 : <small>VS Carcassonne U15</small>	Samedi 10 Septembre	A l'extérieur Carcassonne

- Par rapport à vos disponibilités (et dans votre intérêt), il faudra être autonome et responsable sur votre programme. Il va falloir du temps (!!!) pour développer un projet de jeu, et développer la cohésion et des liens collectifs.

- Programme chargé du 15/08 au 10 ou 17/09 !
- 4 à 5 matchs et 13-16 séances avant la J1.

Préparation individuelle

- Fiche préparation individuel + Joint fichier mobilité et renforcement musculaire.

Il est impératif de faire attention à son corps et de maîtriser son poids (se peser 1 fois en début de chaque semaine au réveil).
Travail à effectuer

* Footing : Puls = pulsations. Prise de pulsation effectuer en fin de footing sur 15s puis multiplier par 4. Sauf indications contraires être à 160 puls lors des footings.

* Vitesse 1 : 1 sprint de 10 mètres puis 1 de 15 puis 2 de 20 puis 1 de 15 et enfin 1 de 10 entrecoupé d'une minute de récup.



* Vitesse 2 : Sur une distance de 5 à 10 mètres, effectuer 2 séries de 6 passages, récup entre séries 5' (jonglerie) et entre chaque passage 1 minute.

* Gainage : 6 maintiens de posture de 30 secondes entrecoupées de 30 secondes de repos (6x Position de pompe sur les coudes). (En alternance 6x à droite puis 6x à gauche).

* Etirements : 3 répétitions par muscle du bas du corps en gardant la position 20 à 30 secondes et SANS A-COURIR. La durée d'étirements ne doit pas être inférieure à 15 minutes.

* Travail Technique : Developpés: 50 pied droit puis 50 pied gauche puis 30 de la tête et 50 en alternant.
Conduites de balle: Utiliser toutes les surfaces à un rythme soutenu, finir à 160 puls.

Bonnes vacances et à bientôt. BENYAHIA ALI 07 81 98 04 73

 **BALMA SPORTING CLUB** 
U15 Régional 1
Saison 2022 / 2023.
Reprise de l'entraînement le Lundi 15 Août 2021
Au stade municipal à 12h45 précises.

Il est important de prendre conscience qu'une bonne saison se prépare et que la participation à ces séances est primordiale afin d'obtenir de bons résultats dès le début de saison.

NOTE D'INFORMATION AUX JOUEURS

L'objectif de ce programme est de vous permettre d'arriver avec une bonne condition physique initiale afin de développer rapidement les différentes qualités physiques nécessaires à la pratique du football en compétition.
Conseil : stopper l'activité football pendant les vacances précédant la préparation individuelle, n'hésitez pas à pratiquer d'autres activités (tennis, vélo, natation ...).

Première semaine : Boire 2 à 3 litres d'eau par jour.

- Lundi 25 / 7 : Mobilité - Jeux avec ballon 20', Footing 10' (entre 140 et 150 puls), Gainage et Etirements 15'.
- Mardi 26 / 7 : Gainage.
- Mercredi 27 / 7 : Mobilité - Footing 2x10' (140/150 puls).5' Récup en marchant, Jonglerie, Gainage et Etirements 15'.
- Jeudi 28 / 7 : Gainage.
- Vendredi 29 / 7 : Mobilité - Conduite de balle 15' (finir à 160 puls) si pas possible Footing 15', Gainage et Etirements 15'.
- Samedi 30 / 7 : REPOS
- Dimanche 31 / 7 : Gainage, travail technique + conduite.

Deuxième semaine : Boire 2 à 3 litres d'eau par jour.

- Lundi 1 / 8 : Idem vendredi 29/7 + Abdos dynamique (4 séries de 30) + Etirements.
- Mardi 2 / 8 : Mobilité - Footing 2x15' (1^{ère} 15' si possible en forêt), Gainage, Abdos lombaires et Etirements 15'.
- Mercredi 3 / 8 : Jonglerie, Footing 20' (160 puls), Gainage, Abdos dynamique (4 séries de 30), Travail Technique (dribbles, jonglerie) et Etirements 15'.
- Jeudi 4 / 8 : Footing 20' (= vite 10 dernières minutes), Gainage, Abdos lombaires et Etirements 15'.
- Vendredi 5 / 8 : Mobilité - Footing 20', Récup 5', Vitesse 1, Footing 10', Gainage, Etirements 15' et Pompes (4x20).
- Samedi 6 / 8 : REPOS
- Dimanche 7 / 8 : Gainage.


Troisième semaine : Boire 2 à 3 litres d'eau par jour.

- Lundi 8 / 8 : Mobilité - Footing 20', Vitesse 1, Gainage, Abdos dynamique, lombaires et Etirements 15'.
- Mardi 9 / 8 : Conduite de balle 10', Footing 30' (20' hors route, forêt), Gainage, Pompes (4x20) et Etirements 15'.
- Mercredi 10 / 8 : REPOS
- Jeudi 11 / 8 : Mobilité - Footing 20', Récup 5', Vitesse 1, Travail Technique (dribbles, jonglerie), Gainage et Etirements 15'.
- Vendredi 12 / 8 : Mobilité - Footing 30', Gainage, Abdos dynamique et Etirements 15'.
- Samedi 13 / 8 : Footing 15' (type récup), Vitesse 2, Gainage, Abdos lombaires, Pompes (4x20) et Etirements 15'.
- Dimanche 14 / 8 : REPOS

Préparation individuelle – Fiche santé

Mobilité


Hanche



Se grandir au maximum et réaliser le mouvement en fluidité


Hanche + Chaîne arrière

N°1 -> Maintenir la position de squat (talon au sol, poitrine sortie, coudes écartent les genoux
N°2 -> Lever les fesses en gardant la poitrine sortie et les coudes à l'intérieur
N°3 -> Tendre les jambes et relâcher le haut du corps
N°4 -> Redresser vous en commençant par le bas du dos, le haut du dos, les épaules puis la tête



Maintenir 2 secondes / Position puis revenir à l'image N°1

Fessiers + Lombaire



Ne pas décoller les fesses du sol

⚠ Ne jamais aller à la douleur ⚠


Renforcement Musculaire

Gainage

Gainage Anti Extension

Planche dynamique


Avance main



Etre progressif et ne pas aller trop loin au départ !
Possibilité une fois les mains devant de ramener les jambes pour revenir à la position initial

Bascule avant arrière


avec ballon



L'objectif est qu'au cours de la bascule, l'angle au niveau de la hanche ne bouge pas

Pour aller plus loin:
R faire la même chose avec les bras tendus dans le prolongement du buste sans puis avec un poids

Quadrupédie + variantes



N°1 => En appui sur les pointes de pied et bras tendus, les genoux ne touchent pas le sol
N°2 => Ouverture de hanche sans bouger au niveau du bassin et gardez le genou à la même distance du sol
N°3 => Extension de la jambe vers l'arrière

Autres

- Pour finir, vous avez du recevoir un mail de renouvellement de licence (vérifier vos Spams). Si vous n'avez rien reçu, nous ferons le point dans la semaine avec le secrétariat. Si besoin d'une version papier, merci de me le faire savoir.
- Un sondage sera envoyé mercredi sur vos retours de vacances (n'oubliez pas le diapo sur l'importance de la pré-saison !)
- Changement d'équipementier, le club passe chez Puma !





Merci de
votre écoute !

Des questions ?