

NOTE EXPLICATIVE

LISTE A CONSERVER PAR LE STAGIAIRE POUR MEMOIRE



HORAIRES :

- Du mardi au samedi inclus de 8h45 à 17h00 (9h00 sur les terrains)
(Permanences à partir de 7h00, et le soir jusqu'à 18h30)
- Le samedi après-midi vers 15h00 les matchs d'applications peuvent être suivis par les parents depuis la tribune.
- A 17h00 remise des récompenses, bilan du stage par le staff technique, suivi d'un goûter pour les enfants, et une collation pour les parents.



PREVOIR DANS SON SAC DE SPORT :

- Short, chaussettes, et maillots d'entraînement.
- Chaussures de foot pour le terrain pelouse, stabilisé, et synthétique.
- Chaussures de basket propres pour exercices en salle (gymnase)
- Un coupe-vent en cas de pluie, bonnet et gants pour le froids
- Une casquette pour éviter les coups de soleil.
- Nécessaire de toilette en double pour la douche de midi et du soir.
- Une gourde ou une petite bouteille de plastique personnelle
(Eau pendant les exercices)



QUELQUES CONSEILS UTILES POUR FAIRE UN BON STAGE SPORTIF

- Veiller à un bon repos compensateur après chaque journée (coucher tôt pour le temps de sommeil nécessaire)
- Au lever prendre un petit déjeuner plus garni que d'ordinaire, et pris au plus tard à 7h45 afin d'éviter des problèmes de digestion dès le début des exercices.
- L'abus de bonbons et autres sucreries de ce type, est fortement déconseillé.
- Vider son sac en fin de journée dès le retour à la maison pour aérer et faire sécher les vêtements, linge et chaussures.

Bon stage, Amitiés sportives