

# PROGRAMME JOURNEE PREPARATION



*Dans le cadre de sa préparation d'avant-saison, la catégorie senior organise une journée d'intégration le samedi 19 août à partir de 09h30. Cette journée va permettre de créer des liens plus vite entre les différents acteurs tout en préparant physiquement et tactiquement la nouvelle saison.*

*\_ 09h30 Accueil des participants à la journée*

## 1) La phase de défense



*Pause déjeuner*



## 2) Test physique/ Athlétique

## 3) La phase d'attaque

*Collation*

## 4) Rappel perspective 2017-2018 (objectifs, règles) et causerie d'avant match



## 5) Match préparation

*Pot d'ouverture saison 2017-2018 et repas*

*Une participation aux frais de repas sera demandé*

---

### COUPON-REPONSE

A compléter et à transmettre par mail à Guillaume MASSARD

NOM :

PRENOM :

Je participe / Je ne participe pas

Signature :

