





## Programme type d'une journée

Ce programme est susceptible d'être modifié fonction de la météo.

 <b>MATIN</b> 	
8 h 30 / 9 h 15	Accueil des stagiaires au club house
9 h 15	Vestiaires
9 h 45 / 11 h 30	Séance ( travail technique - motricité - coordination.... )
11 h 30	Vestiaires
12 h 00	Déjeuner

 <b>APRES-MIDI</b> 	
12 h 30 / 13 h 00	Temps libre - accueil des stagiaires de l'après midi
13 h 00	Vestiaires
13 h 30	Grand jeu scolaire ou théorie en salle ou temps calme dirigé
14 h 30	Séance ( jeux d'entraînement ou match )
16 h 00	Vestiaires ( douche obligatoire )
16 h 30 / 17 h 00	Goûter
17 h 00 / 18 h 00	Activité définie
18 h 00 / 19 h 00	Départ

- Les stagiaires présents que le matin doivent être partis pour 13 h 00 ( déjeuner compris ).
- Les stagiaires présents que l'après-midi doivent arriver entre 12 h 30 et 13 h 00 au plus tard.

## Equipement d'un (e) stagiaire

- ☞ Tenue de football : short, chaussettes, chaussures de football.  
**protège-tibias obligatoires**
- ☞ Pour se couvrir : coupe-vent, sweat, survêtement, bonnet, gants.
- ☞ Affaires de douche ( obligatoire en fin de journée ) : serviette, savon..
- ☞ Affaires de rechange ( tenue complète ) : chaussettes, tee-shirt, survêtement du FCRM ou survêtement de sport, basket aux pieds.
- ☞ Prévoir une bouteille d'eau individuelle.

**Interdiction d'être en tenue de football au club house pour le déjeuner et le goûter**



FC RUEIL - MALMAISON

Ecole de Football Label Qualité FFF - Nike



## STAGE de FOOTBALL Vacances d'hiver 2018

### Fiche d'inscription

NOM - Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : \_\_\_\_\_

Renseignements sur les parents / tuteurs :

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_








☎ domicile : \_\_\_\_\_ ☎ travail : \_\_\_\_\_

☎ portable : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

1° semaine	Matin	Après-midi
lundi 19/02		
mardi 20/02		
merc 21/02		
jeudi 22/02		
vend 23/02		

2° semaine	Matin	Après-midi
lundi 26/02		
mardi 27/02		
merc 28/02		
jeudi 01/03		
vend 02/03		

Cocher les présences de votre enfant

<b>TARIF</b>		Semaine complète	180 €	  
		La journée	45 €	
		La demi-journée	25 €	  
<b>TOTAL :</b>	_____	€ / Mode de règlement :	_____	

\* Formule semaine et journée : Déjeuner et goûter compris

\*\* Formule demi-journée : Déjeuner ou goûter compris ( selon l'inscription )

