





Programme type d'une journée

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

 MATIN 	
8 h 30 / 9 h 00	Accueil des stagiaires au stade
9 h 00	Vestiaires (équipement)
9 h 30 / 11 h 30	Séance (travail technique - motricité - coordination....)
11 h 30	Récupération - Vestiaires
12 h 00	Déjeuner

 APRES-MIDI 	
12 h 30 / 13 h 00	Temps libre - Repos - Accueil des stagiaires de l'après midi
13 h 00	Vestiaires (équipement)
13 h 30	Grand jeu scolaire ou théorie ou temps calme dirigé
14 h 30	Séance (jeux d'entraînement ou match)
16 h 45 / 17 h 15	Vestiaires (douche obligatoire)
17 h 15	Goûter
17 h 30 / 19 h 00	Entre 17 h 30 et 19 h 00, départ des stagiaires en activité libre encadrée (jeux de société, lecture, etc)

- Les stagiaires présents que le matin partent entre 12 h 00 et 13 h 00.

- 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, survêtement, chaussettes, chaussures de football.
protège-tibias obligatoires
- ☞ Pour se couvrir : coupe-vent, sweat, bonnet (en cas de mauvais temps).
- ☞ 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, baskets aux pieds.
- ☞ Prévoir une gourde ou 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 - Adidas Madewis



Stage Football - Toussaint 2020
Du lundi 19 au vendredi 23 Octobre 2020



Stade du Parc - Rueil Malmaison
298 Avenue Napoléon Bonaparte



Initiation - Perfectionnement

Garçons et Filles

Né (e) s de 2009 à 2015



Ouverts à tous

Adhérents et non Adhérents

du FC Rueil Malmaison



Football Club de Rueil Malmaison
298 av Napoléon Bonaparte, 92500 Rueil Malmaison
Tél : 01.47.32.90.91 - Fax : 01.47.08.25.40
email : contact@fcrm.fr - www.fcrm.fr