



PRÉPARATION
INTERSAISON

UN CLUB POUR TOUS, TOUS POUR UN CLUB !!!



PROCÉDURES ET INSCRIPTIONS

- ▶ LICENCES À FAIRE INTERNET, À PAYER AU CLUB
- ▶ CHARTE À SIGNER AU MOMENT
- ▶ 1 PHOTO AVEC UN MAILLOT DU CLUB À PRENDRE
- ▶ NOUS INFORMER D'ÉVENTUELLES SUSPENSIONS
- ▶ **M'INFORMER DE VOS DATES DE VACANCES (ABSENCES)**



PRÉ-SAISON

- ▶ PENDANT L'INTER-SAISON, L'IDÉE EST DE SE MAINTENIR OU DE PERDRE LE MOINS POSSIBLE SA CONDITION PHYSIQUE.
- ▶ LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE EST DE CONTINUER DE BOUGER :
NAGER - MARCHER - ROULER - JOUER - COURER
FAITES-LE EN DOUCEUR MAIS À VOLONTÉ.
- ▶ LES « DANGERS » DES VACANCES SONT L'OISIVETÉ ET LES EXCÈS.



PRÉ-SAISON

- ▶ CETTE ANNÉE, LA COUPURE AURA ÉTÉ PARTICULIÈREMENT LONGUE DONC MÊME SI VOUS DEVEZ VOUS REPOSER, NOUS ALLONS ESSAYER DE REPENDRE LE FIL DES ÉVÈNEMENTS.
- ▶ JUSQU'AU 5 JUILLET, JE VAIS VOUS PROPOSER DES SÉANCES TERRAINS DANS LES CONDITIONS SANITAIRES EXIGÉES ET JE VAIS VOUS DONNER UN PETIT PROGRAMME DE REMISE EN FORME A RÉALISER EN PARALLELE.
- ▶ PUIS VOUS AUREZ 3 SEMAINES DE TRAVAIL PLUS PERSONNEL AVEC CETTE FOIS-CI UN PROGRAMME DE REMISE À NIVEAU :
CETTE ANNÉE NOUS ALLONS NOUS AXER SUR LES COURSES À HAUTE INTENSITÉ QUI CONSTITUENT L'ARME FATALE DU FOOTBALLEUR SUR LE PLAN ATHLÉTIQUE.
CERTES UNE BONNE BASE AÉROBIE (ENDURANCE) EST NÉCESSAIRE MAIS NOUS TRAVAILLERONS DAVANTAGE SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'EXPLOSIVITÉ, DE LA PUISSANCE ET DE LA RÉPÉTITION DES COURSES.
CE PROGRAMME DE 3 SEMAINES DEVRA VOUS PRÉPARER DANS CE SENS.



PLANNING INTERSAISON

Démarrer chaque séance par un des deux protocoles d'échauffement

Respecter les temps de récupération et de travail

Accélérer : changer de rythme, agrandir la foulée

Hydrater vous bien et étirer vous bien après chaque séance

Les dates ne sont données qu'à titre indicatif et peuvent s'ajuster suivant vos besoins et contraintes.

Les jours sans séance,
Pensez : GAINAGE + RENFORCEMENT (10/20MIN)

| | | | | |
|----------|------------|---------|-----------------------|--|
| Mercredi | 3 Juin | | 3 X 12min | Footing - Aisance respiratoire |
| Jeudi | 4 Juin | Séance | | |
| Vendredi | 5 Juin | Séance | | |
| Samedi | 6 Juin | BONUS | 1H30 | SORTIE VÉLO |
| Dimanche | 7 Juin | | | |
| Lundi | 8 Juin | | 2 X 18min | Footing - Aisance respiratoire |
| Mardi | 9 Juin | | | |
| Mercredi | 10 Juin | Séance | OU | 4 X 4min - 15sec accélération - 15sec footing - 1min de récupération par série |
| Jeudi | 11 Juin | | | |
| Vendredi | 12 Juin | | 35min | Footing - Aisance respiratoire |
| Samedi | 13 Juin | bonus | 30MIN | NATATION |
| Dimanche | 14 Juin | | | |
| Lundi | 15 Juin | | 40min | Footing - Aisance respiratoire |
| Mardi | 16 Juin | | | |
| Mercredi | 17 Juin | Séance | OU | 3 X 6min - 15sec accélération - 15sec footing - 1min30 de récupération par série |
| Jeudi | 18 Juin | | | |
| Vendredi | 19 Juin | Séance | OU | 40min - Footing - Aisance respiratoire avec accélérations de 1 min à la 5ème-15ème-25ème-35ème |
| Samedi | 20 Juin | | | |
| Dimanche | 21 Juin | | | |
| Lundi | 22 Juin | | 2 séries | 5 X 300m (Entre 55sec et 1min05sec / 300m) |
| Mardi | 23 Juin | | | |
| Mercredi | 24 Juin | Séance | OU | 1H : Footing - Aisance respiratoire |
| Jeudi | 25 Juin | | | |
| Vendredi | 26 Juin | Séance | OU | 3 X 8min - 30sec accélération - 30sec footing - 2min de récupération par série |
| Samedi | 27 Juin | BONUS | 2H | SORTIE VÉLO |
| Dimanche | 28 Juin | | | |
| Lundi | 29 Juin | | 4 X 15min | Accélération entre la 5ème et la 10ème min sur chaque 15min |
| Mardi | 30 Juin | | | |
| Mercredi | 1 Juillet | Séance | OU | 3 séries de 6X200m (Entre 40sec et 45sec / 200m) - récup entre les 200m 45sec - récup entre les séries : 3 min |
| Jeudi | 2 Juillet | | | |
| Vendredi | 3 Juillet | Séance | OU | 1H : Footing - Aisance respiratoire |
| Samedi | 4 Juillet | BONUS | 2H | MARCHE RAPIDE |
| Dimanche | 5 Juillet | | | |
| Lundi | 6 Juillet | | 1H | Footing - Aisance respiratoire |
| Mardi | 7 Juillet | | | |
| Mercredi | 8 Juillet | | 30min | Footing - Aisance respiratoire |
| Jeudi | 9 Juillet | | | |
| Vendredi | 10 Juillet | | 10 X 500m | Entre 1min30sec et 2min /500m - récup entre les 500m : 1min |
| Samedi | 11 Juillet | | | |
| Dimanche | 12 Juillet | | | |
| Lundi | 13 Juillet | | 3 X 12min | Footing rapide |
| Mardi | 14 Juillet | | | |
| Mercredi | 15 Juillet | | 2 X 20min 15 X 50m | Footing - Aisance respiratoire Sprint |
| Jeudi | 16 Juillet | | | |
| Vendredi | 17 Juillet | | 15min 3 X 5min | Footing - Aisance respiratoire 30sec footing - 30sec accélération - 2min de récup entre chaque 5min |
| Samedi | 18 Juillet | | | |
| Dimanche | 19 Juillet | | 30min | Footing - Aisance respiratoire |
| Lundi | 20 Juillet | | | |
| Mardi | 21 Juillet | | 2 X 25min | 15sec accélérations toutes les minutes dans le second 25min |
| Mercredi | 22 Juillet | | | |
| Jeudi | 23 Juillet | Reprise | | |



PROTOCOLES D'ÉCHAUFFEMENT

FIFA 11+

1^{ÈRE} PARTIE EXERCICES DE COURSE - 8 MINUTES

| | | |
|--|--|--|
| 1 COURSE TOUT DROIT Le travail est constitué de six à dix paires de cônes parallèles. La distance entre les cônes est d'environ 5 à 6 mètres. Chaque participant court alternativement en avant vers la première paire de cônes. Courseur deux par deux en parties doubles, sur l'axe de la distance jusqu'à la dernière paire de cônes. La vitesse peut progressivement être augmentée sur le retour à mesure que les joueurs s'habituent. 2 séries | 2 COURSE HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR Mettez un cône tranquillement en parties doubles, à l'arrière à chaque paire de cônes. L'exercice se termine en effectuant une rotation de la hanche vers l'extérieur. Le joueur X s'aligne sur la première paire de cônes et la seconde à l'arrière. 2 séries | 3 COURSE HANCHES VERS L'INTÉRIEUR Mettez un cône tranquillement en parties doubles, à l'arrière à chaque paire de cônes. L'exercice se termine en effectuant une rotation de la hanche vers l'intérieur. Le joueur X s'aligne sur la première paire de cônes et la seconde à l'arrière. 2 séries |
| 4 COURSE CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE Chaque joueur deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Partir en partie double à l'arrière du cône à 90 degrés vers l'extérieur et se déplacer au rythme. Se déplacer à partir de la hanche et vers l'extérieur jusqu'à la dernière paire de cônes. Le joueur doit rester en contact avec les cônes. Répéter pour chaque paire de cônes. Ne pas oublier de rester en contact avec le partenaire tout au long de la distance. 2 séries | 5 COURSE SAUT ET CONTACT ÉPAULE Chaque joueur deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Le joueur doit sauter au-dessus du cône à 90 degrés et se déplacer au rythme. Se déplacer à partir de la hanche et vers l'extérieur jusqu'à la dernière paire de cônes. Répéter pour chaque paire de cônes. Ne pas oublier de rester en contact avec le partenaire tout au long de la distance. 2 séries | 6 COURSE COURSE RAPIDE Chaque joueur deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Partir en partie double à l'arrière du cône à 90 degrés vers l'extérieur et se déplacer au rythme. Se déplacer à partir de la hanche et vers l'extérieur jusqu'à la dernière paire de cônes. Répéter pour chaque paire de cônes. Ne pas oublier de rester en contact avec le partenaire tout au long de la distance. 2 séries |

2^{ÈME} PARTIE FORCE · PLIOMÉTRIE · ÉQUILIBRE · 10 MINUTES

| | | |
|---|--|---|
| LEVEL 1 7 LE BANC STATIQUE Position initiale: position verticale en appui sur les avant-bras et les deux pieds. Les mains doivent être à la verticale des pieds. Exercice: incliner le tronc, en appui sur les avant-bras, vers le ventre, et tenir cette position pendant 20-30 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Essayer de ne pas valser ni carabter le dos. 3 séries | LEVEL 2 7 LE BANC UNE JAMBE APRÈS L'AUTRE Position initiale: position verticale en appui sur les avant-bras, et les deux pieds. Exercice: incliner le tronc, en appui sur les avant-bras et vers le ventre. Soulever chaque jambe une après l'autre en une position pendant 2 secondes par jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries | LEVEL 3 7 LE BANC TENIR UNE JAMBE LEVÉE Position initiale: position verticale en appui sur les avant-bras et les deux pieds. Les mains doivent être à la verticale des pieds. Exercice: incliner le tronc, en appui sur les avant-bras, et vers le ventre. Soulever une jambe d'environ 10 à 15 cm au-dessus du sol et la tenir en position pendant 20 à 30 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Ne pas laisser la hanche dépasser l'alignement et ne pas valser ni carabter le dos. Faire une courte pause. Changer de jambe et répéter. 3 séries |
| 8 PLANCHE LATÉRALE STATIQUE Position initiale: position latérale avec le genou de la jambe d'appui à 90 degrés. Le bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. Exercice: soulever la jambe d'appui et la hanche jusqu'à ce que l'épaule, le genou et le pied forment une ligne droite. Répéter pour chaque côté. 3 séries de chaque côté | 8 PLANCHE LATÉRALE SOULEVER ET ABAISSER LES HANCHES Position initiale: position latérale avec les deux jambes tendues. S'appuyer sur le bras d'appui de la jambe d'appui afin que le corps forme une ligne droite de l'épaule au pied. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. Exercice: soulever la hanche et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque côté. 3 séries de chaque côté | 8 PLANCHE LATÉRALE AVEC JAMBE LEVÉE Position initiale: position latérale avec les deux jambes tendues. S'appuyer sur le bras d'appui de la jambe d'appui afin que le corps forme une ligne droite de l'épaule au pied. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. Exercice: soulever la hanche et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque côté. 3 séries de chaque côté |
| 9 ISCHIO-JAMBIERS DÉBUTANT Position initiale: position verticale en appui sur les avant-bras. Chacune des deux mains doit être à la verticale de la tête. Exercice: le corps doit être complètement droit et les pieds doivent être à la verticale de la tête. Exercice: soulever une jambe et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries | 9 ISCHIO-JAMBIERS INTERMÉDIAIRE Position initiale: position verticale en appui sur les avant-bras. Chacune des deux mains doit être à la verticale de la tête. Exercice: le corps doit être complètement droit et les pieds doivent être à la verticale de la tête. Exercice: soulever une jambe et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries | 9 ISCHIO-JAMBIERS AVANCÉ Position initiale: position verticale en appui sur les avant-bras. Chacune des deux mains doit être à la verticale de la tête. Exercice: le corps doit être complètement droit et les pieds doivent être à la verticale de la tête. Exercice: soulever une jambe et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries |
| 10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TENIR LE BALLON Position initiale: debout sur une jambe. Exercice: se tenir en équilibre sur une jambe tout en tenant un ballon entre les mains. Garder les pieds à la verticale de la tête. Exercice: soulever une jambe et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries | 10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE ENVOYER LE BALLON AU PARTENAIRE Position initiale: les deux partenaires se tiennent à 2-3 mètres l'un de l'autre, debout sur une jambe. Exercice: soulever une jambe et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries | 10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TESTER SON PARTENAIRE Position initiale: se tenir debout sur une jambe devant son partenaire, regard de la jambe devant d'un bras. Exercice: les deux partenaires se tiennent tous les deux de garder leur équilibre. L'un des partenaires doit soulever une jambe et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries |
| 11 ACCROUISSEMENTS EXTENSION SUR LA POINTE DES PIEDS Position initiale: debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches à l'écart. Exercice: imaginer que l'on est sur le bord de l'eau sur une chaise. S'accrocher et étirer les hanches et les genoux à 90 degrés. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. S'accrocher et étirer les hanches et les genoux à 90 degrés. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. S'accrocher et étirer les hanches et les genoux à 90 degrés. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. 3 séries | 11 ACCROUISSEMENTS FENTES AVANT DYNAMIQUES Position initiale: debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches à l'écart. Exercice: effectuer lentement une fente avant à vitesse régulière. En effectuant le mouvement, soulever une jambe et la maintenir en position pendant 2 secondes. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries | 11 ACCROUISSEMENTS SUR UNE JAMBE Position initiale: en équilibre sur une jambe, en se tenant légèrement à côté du pied. Exercice: plier lentement le genou autant que possible. Bien faire attention à ce que le pied ne parte pas vers l'intérieur. Plier lentement le genou jusqu'à ce qu'il soit à 90 degrés. Ne pas laisser les hanches et le pied de la jambe aller. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries |
| 12 SAUTS SAUTS VERTICAUX Position initiale: debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches à l'écart. Exercice: sauter verticalement en poussant le sol avec les pieds. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries | 12 SAUTS SAUTS LATÉRAUX Position initiale: debout sur une jambe avec le bras du corps légèrement penché vers l'arrière à l'arrière de la tête. Les genoux et les hanches légèrement fléchies. Exercice: sauter latéralement en poussant le sol avec les pieds. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries | 12 SAUTS SAUTS EN CROIX Position initiale: debout, les pieds écartés - largeur de hanche. Imaginer que l'on est devant un miroir. Les genoux et les hanches légèrement fléchies. Exercice: sauter en croix en poussant le sol avec les pieds. Répéter pour chaque jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. 3 séries |

3^{ÈME} PARTIE EXERCICES DE COURSE - 2 MINUTES

| | | |
|---|--|---|
| 13 COURSE TRAVERSÉE DE TERRAIN Trouver le meilleur en courant, d'un côté à l'autre, à une vitesse de 70-80% de sa vitesse maximale. 2 séries | 14 COURSE FOULÉE BONDISSANTE Chaque joueur deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Partir en partie double à l'arrière du cône à 90 degrés vers l'extérieur et se déplacer au rythme. Se déplacer à partir de la hanche et vers l'extérieur jusqu'à la dernière paire de cônes. Répéter pour chaque paire de cônes. Ne pas oublier de rester en contact avec le partenaire tout au long de la distance. 2 séries | 15 COURSE CHANGEMENT DE DIRECTION Chaque joueur deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Partir en partie double à l'arrière du cône à 90 degrés vers l'extérieur et se déplacer au rythme. Se déplacer à partir de la hanche et vers l'extérieur jusqu'à la dernière paire de cônes. Répéter pour chaque paire de cônes. Ne pas oublier de rester en contact avec le partenaire tout au long de la distance. 2 séries |
|---|--|---|



OU

Course
 Montées de genoux
 Talons/fesses
 Pas chassés
 Pas croisée
 ouverture/fermeture adducteur
 Foulées bondissantes
 Accélérations
 Durée totale 10-15min



GAINAGE RENFORCEMENT (NON EXHAUSTIF)

GAINAGE (MUSCLES PROFONDS DE
POSTURE)

DE FACE
CÔTÉ

SÉQUENCE DE 30SEC/1MIN À RÉPÉTER

SCHÉMA PLANCHE (PROTOCOLE)

RENFORCEMENT

PRIORITÉ MEMBRES INFÉRIEURS ET
CEINTURE ABDOMINALE :

- SQUAT - FENTE - ISCHIO
- PROPRIOCEPTION
- CHAISE
- CORDE À SAUTER
- TRAVAIL LOMBAIRE
- PLIOMÉTRIE
- ABDOMINAUX CLASSIQUES ET VARIÉS
- ...



PRÉPARATION

- ▶ Reprise le 23 juillet si possible **OUVERTE À TOUS** - Toucher le plus de monde possible
- ▶ Double objectifs : Se préparer sportivement et construire un groupe uni
- ▶ Temps fort :
 - Vendredi 21 et Dimanche 23 août : Stage cohésion
 - Triathlon de l'étoile
 - CO
 - Match amicaux
 - Moments de vivre ensemble
 - Samedi ou Dimanche de septembre : Journée d'intégration
 - 1 Activité surprise
 - 1 repas
 - Match
- ▶ **SÉANCES ET PROGRAMME DE SUBSTITUTION POUR LES ABSENTS**



PRÉPARATION

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS ET DES AMICAUX A LA REPRISE

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI / DIMANCHE |
|-------------------|---|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| Semaine 1 | | | | 23 juillet Reprise - Séance 1 | 24 juillet Séance 2 | |
| Semaine 2 | 27 juillet Séance 3 | 28 juillet Séance 4 | | 30 juillet Séance 5 | 31 juillet Séance 6 | |
| Semaine 3 | 3 août Séance 7 | 4 août Séance 8 | | 6 août Séance 9 | 7 août Séance 10 | |
| Semaine 4 | 10 août Séance 11 | 11 août Séance 12 | 12 août US MER - R3 - EXT - 20H | 13 août Séance 13 | 14 août Séance 14 | |
| Semaine 5 | 17 août Séance 15 | 18 août Séance 16 | 19 août BACCON - R3 - EXT - 19H30 | | 21 août 22 août STAGE COHÉSION | |
| Semaine 6 | | 25 août Séance 17 | 26 août SJLB - R2 | 27 août Séance 18 | 28 août Séance 19 | 30 août MATCH |
| Semaine 7 | | 1 sept. Séance 20 | 2 septembre Séance 21 | | 4 septembre Séance 22 | 6 septembre MATCH |
| Semaine 8 | | 8 septembre Séance 23 | 9 septembre Séance 24 | | 11 septembre Séance 25 | 13 septembre MATCH |
| Semaine 9 | 14 septembre Séance 26 | | 16 septembre Séance 27 | | 18 septembre Séance 28 | 20 septembre MATCH |
| Semaine 10 | 21 septembre Séance 29 | | 23 septembre Séance 30 | | 25 septembre Séance 31 | 27 septembre MATCH |
| Semaine 11 | 28 septembre Séance 32 | | 30 septembre Séance 33 | | 2 octobre Séance 34 | 4 octobre MATCH |
| CONSEIL | POUR CHAQUE ENTRAÎNEMENT, PRÉVOIR UNE PAIRE DE RUNING ET UNE BOUTEILLE D'EAU. | | | | | |

POUR TOUTES QUESTIONS OU EN CAS D'ABSENCE OU RETARD
BENJAMIN FOURAGE : 07 68 76 99 16



STAGE COHÉSION

| WEEK-END COHÉSION | | |
|------------------------------|---------------------------|-------------------|
| VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| 21 août | 22 août | 23 août |
| MATCH | RAID DE L'ÉTOILE | DÉCRASSAGE |
| DÉBUT : 19H/20H | 10H - 16H | 10H - 11H |
| OUZOUEUR LE MARCHÉ (41) - D1 | PRÉVOIR UNE TENUE ADAPTÉE | TABLEAU BLANC |
| | SÉANCE | 11H15 - 12H |
| | 17H - 18H30 | MATCH |
| | BARBECUE | DÉBUT : 14H/15H |
| | 20H | MARBOUÉ (28) - D2 |



JOURNÉE D'INTÉGRATION

À DÉFINIR

UN CLUB POUR TOUS, TOUS POUR UN CLUB !!!



VOS INTERLOCUTEURS



**BENJAMIN FOURAGE -
RESPONSABLE TECHNIQUE SÉNIORS - PÔLE FORMATION
ENTRAÎNEUR GROUPE D1**



**JÉRÔME CAMPÉ -
PRÉSIDENT DU CLUB**



**HÉRVÉ CHANCLUD -
RESPONSABLE BUREAU PÔLE FOOT SÉNIORS**



**SOPHIE CLÉMENT LEBRUN -
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE**



**CHRISTOPHE CHARREIRE -
RESPONSABLE COMMISSION ÉTHIQUE**



**ERIC FORGET -
RÉFÉRENT FOOTCLUB SÉNIORS**

UN CLUB POUR TOUS, TOUS POUR UN CLUB !!!



MES VALEURS

C'est à travers le travail que l'on progresse et que l'on gagne sa place. Il faut savoir faire preuve d'humilité, de modestie et se remettre en question pour avancer encore plus loin. Les progrès viendront alors des efforts consentis.

« **La chance aide parfois, le travail toujours** »

« **La réussite se construit et se provoque** »

Aide ton partenaire, vous avancez dans la même direction et luttez contre le même adversaire. Alors écoute le, respecte le et surtout communiquez et partagez.

« **Sans solidarité, performances ni durables, ni honorables** »

N'abandonne jamais, si tu as une décision à prendre cette année, c'est de lutter contre l'idée même de perdre. Avec le courage, l'honneur, l'envie, on peut vaincre tous ses adversaires. Mais rappelle toi surtout que tes seules limites sont celles que tu te fixes.

« **Tes deux seuls adversaires : La défaite et toi-même** »

« **Tous les choix sont faits dans l'intérêt du club, du groupe et de l'équipe** »



CONCLUSION

- ▶ LA SAISON EST LONGUE, IL Y AURA BEAUCOUP DE CONCURRENCE MAIS TOUT LE MONDE AURA SON RÔLE À JOUER S'IL S'EN DONNE LES MOYENS.
- ▶ JE NE PEUX RIEN VOUS PROMETTRE À PART FAIRE PREUVE DE JUSTICE ET D'ÉQUITÉ DANS MES PRISES DE DÉCISION.
- ▶ **UN CONSEIL : NE LOUPER PAS LE COCHE DU DÉBUT DE SAISON**