



PRENATIONALE CONVOCATION Secteur Féminin

Narbonne, 28 juillet 2017

DIRIS - SANZ - SATOS - AVELLAN - DUPAS - GARCIA - MAGADOUX - PIOLA - BRETON - BELEN
TOLEDO - NOT - QUINTA - MAGADOUX - MISTOCO - MESSULAN (15)

Mesdemoiselles, Mesdames,

Vous êtes convoqués pour la REPRISE OFFICIELLE de votre catégorie le :

Lundi 21 Août 2017 à 20 : 00
Complexe sportif de Maraussan - Lycée Lacroix
11100 NARBONNE

Présence obligatoire de tous. Les prochaines séances auront lieu le mardi 22 et jeudi 24 août à 20 : 00.

Merci de vous présenter en tenue, 15 minutes avant le début de la séance, bouteille d'eau individuelle, basket d'intérieur, running et affaire de douche.

Durée de séance : 90 minutes

Vous trouverez ci jointe une proposition de préparation de remise en forme s'étalant sur une période de deux semaines (du lundi 7 au dimanche 20 août) à destination des joueurs et joueuses des équipes des divisions PNF, PNM, R2, U20 M et U17M. Pas de préparation individuelle en U15 et U13.

La reprise collective débute la semaine du lundi 21 août et dure également deux semaines.

Jocelyn CASTEX, David Lupter, Alexandre ROCH, Jhonattan IRRIBARRA POLLONI, Alexandre BALANGER et Alexandre BARTHELEMY assureront les séances de reprise durant les deux semaines de reprise collective. A l'issue de celle ci, chaque équipe basculera sur les créneaux horaires et les gymnases de la saison régulière à compter du lundi 4 septembre (cf. planning saison).

Objectifs du rassemblement de ce jour :

- Entraînement de reprise (#1)
- Présentation de votre entraîneur et de ses attentes
- Présentation de vos nouveaux partenaires et des valeurs de l'équipe
- Prise de contact (email, n° portable, adresse, date de naissance, blessures)

Cette reprise collective a pour but de préparer les joueurs, de mettre en place des axes de travail et de se fixer des objectifs de groupe pour le premier trimestre de la saison 2017-2018.

Dans le cas d'une éventuelle absence, nous vous prions de l'excuser sans délai, par message écrit, en indiquant : NOM Prénom + MOTIF de l'absence à Alexandre BARTHELEMY : 0633730697

Nous vous invitons à télécharger dès aujourd'hui le dossier d'inscription sur le site internet du club et à réaliser les démarches en vue d'obtenir une demande de licence dans des délais raisonnables.

Enfin, il serait souhaitable que chaque licencié demande à leur médecin de famille de remplir le formulaire de surclassement simple (encart sur la demande de licence) dans l'éventualité de pratiquer en catégorie supérieure.

Le STAFF Technique du B.C.N.M