

# UNION SPORTIVE DE CASTELNAU EN MADIRANAIS

Mairie

65700 Castelnau Rivière Basse

à

Messieurs les joueurs, messieurs les entraîneurs, mesdames et messieurs les dirigeants,

Le Comité Directeur réuni le mercredi 21 juillet 2010 a décidé que l'USCM effectuerait **un stage préparatoire** à la saison 2010/2011 **les 18 et 19 septembre** à Gèdre (20 km au sud de Luz-Saint-Sauveur).

Cette décision a été prise afin de **préparer au mieux la future saison**. Les objectifs de ce stage sont définis comme suit :

- créer un groupe de joueurs solidaires sur et en dehors du terrain,
- améliorer la préparation physique, technique et tactique grâce à trois entraînements consécutifs avec l'ensemble des joueurs.

**Le club prendra en charge pour les joueurs et le staff technique le coût financier** de ce stage à savoir : accueil café du samedi matin, repas du samedi midi et samedi soir, nuit du samedi au dimanche, petit déjeuner du dimanche, repas du dimanche midi.

## **Programme du stage :**

**Pour se rendre à Gèdre** : Castelnau – Tarbes – Lourdes – Argeles – Luz (à Luz prendre à gauche direction Gavarnie sur 11 km) – Gèdre.

*Castelnau R B – Gèdre : 108 km – 2 heures*

### Vendredi 18 septembre

- 18 heures 30 : départ salle du temps libre pour ceux qui souhaitent prendre le repas du soir et passer la nuit à Gèdre afin d'éviter de se lever tôt le samedi matin. (le transport se fera en voitures particulières, co-voiturage en priorité par les dirigeants),
- Accueil à partir de 20 heures à Gèdre.
- 21 h 00 : Repas

### Samedi 20 septembre

- 7 heures 30 précises : départ salle du temps libre (le transport se fera en voitures particulières, co-voiturage en priorité par les dirigeants),
- accueil café à Gèdre à 9 heures 30
- entraînement de 10H30 à 12H30
- repas à 13 heures
- travail en salle de 15H à 16H
- entraînement de 16H30 H à 18H30
- 20 H : soirée « entre nous », concours de pétanque et cartes (apporter boules et cartes à jouer).

**N.B. : Il est exclu que quiconque quitte le lieu du stage.**

### Dimanche 21 septembre

- petit déjeuner à 8H30
- entraînement de 9H30 à 11H30

- repas à 12H30
- retour à Castelnau en fin d'après-midi.

Vus les objectifs et les conditions de ce stage, il apparaît évident que ce stage revêt **un caractère quasiment obligatoire et doit être effectué dans sa totalité** jusqu'au dimanche midi et nous vous demandons de bien vouloir prendre toute disposition pour vous libérer ce week-end là.

Il est important que les dirigeants qui le peuvent se joignent au groupe pour tout ou partie de ce stage. Ils acquitteront alors les frais correspondant à leur participation.

**Les épouses et compagnes des joueurs sont invitées à rejoindre le groupe le dimanche à midi à Gèdre pour le repas. Elles seront les invitées de l'USCM au repas du dimanche midi.**

Toute personne hors joueurs et encadrement désirant participer à tout ou partie de ce stage doit impérativement se faire inscrire en utilisant le bulletin ci-dessous à remettre à Gérard ITEY **avant le 9 septembre.**

Vu l'investissement décidé par l'U S C M et vu nos besoins de formation pour créer une véritable équipe compétitive, nous espérons que chacun d'entre vous aura à cœur de participer à ce stage et fera les efforts nécessaires pour répondre présent !

Sentiments les plus amicaux et sportifs.

A Castelnau Rivière Basse le 21.07.2010

Les Présidents,

*Christian BOURBON & Anne Marie TUCON*

**Toute personne hors joueurs et encadrement** désirant participer à tout ou partie de ce stage doit impérativement se faire inscrire en utilisant le bulletin ci-dessous à remettre à **Gérard ITEY avant l'entraînement du vendredi 3 septembre.**

	Noms et Prénoms			
Accueil café				
Repas samedi midi				
Repas samedi soir				
Nuit samedi à dimanche				
Petit déjeuner dimanche				
Repas dimanche midi				
Thalasso à Luz				