

UNION SPORTIVE CASTANÈENNE

Siège : Complexe sportif de Lautard - Chemin d'Augustin
31320 Castanet Tolosan (France)
Tél/Fax : +33 (0)5 62 71 29 40
E-mail : uscastanet@sfr.fr
Internet : <http://www.uscastanet.net/>

SAISON 2011/2012

Madame, Monsieur,

Vous avez inscrit votre enfant en juin ; ainsi notre travail en a été facilité... Merci de nous faire confiance en restant fidèle au club. Et bienvenue aux nouveaux arrivants.

Voici les principales informations pour la saison à venir.

Les équipements

L'U.S.Castanet fournira, une paire de chaussettes, un short, un sac et un survêtement pour tous les nouveaux licenciés à jour de leur cotisation ; paire de chaussettes et short pour ceux qui renouvellent.

Vous aurez la possibilité de commander les équipements supplémentaires dont vous aurez éventuellement besoin (coupe-vent, tee-shirt, etc.) lors de l'ouverture du magasin, à savoir :

Tous les mardis et jeudis de 18h15 à 19h30, au club House de Lautard.

Le paiement de ces équipements fera l'objet d'un chèque séparé, qui sera encaissé ultérieurement, au moment de la distribution.

Carte fidélité et partenaires

Cette carte sera distribuée à tous les parents des licenciés par les responsables des sections le dimanche lors de la réunion qui suit le stage de septembre. Elle permet l'entrée gratuite à tous les matchs de championnat des équipes Seniors au stade de Lautard .

Présentez cette carte à nos partenaires. Ils vous réservent des conditions particulières.

Ne l'oubliez pas, conservez-la sur vous : présentation obligatoire.

Informations diverses :

La nouvelle adresse du site du club est : <http://www.uscastanet.net>

(information sur les stages, lotos, planning de reprise, infos de la semaine, etc.)

E-mail : uscastanet@sfr.fr

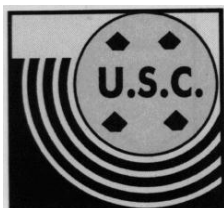
Matches en septembre à Lautard : équipes en Ligue régionale

03/09	Seniors 1- Cugnaux		
10/09	U 19 A- Luzenac,	U 17 A-Lavaur	11/09 Féminines A - Critourien.
17/09	U 19 A - Salies-Mane		18/09 U 15 A - Auch
24/09	Seniors 1 - Tlse Fontaines,	U 17 A - Tarbes	

Planning des stages de vacances

24-25-26-27 et 28 octobre 2011	Stage de Toussaint
24 et 25 octobre 2011.	Stage pour les U14 et U15
13-14-15-16 et 17 février 2012	Stage vacances d'Hiver
16-17-18-19 et 20 avril 2012	Stage vacances de Printemps
05-06-09-10-11-12 et 13 juillet 2012	Stage vacances d'Été
27-28-29-30 et 31 août 2012	Stage de rentrée 2012

Stages multi-activités, payant. Une information spécifique est donnée pour chaque stage.



SAISON 2011/2012

Planning des tournois USC, et autres manifestations

6 novembre 2011	Loto du Foot (salle de la Ritournelle)
20 novembre 2011	Tournoi en salle U11.
04 décembre 2011	Tournoi en salle U13.
14 décembre 2011	Goûter de Noël
05 février 2012	Tournoi en salle U9.
07-08 et 09 avril 2012	Tournoi de Cahors (équipe U13 A)
17 mai 2012	Tournoi National sur herbe U13 (12ème édition)
23 juin 2012	Tournoi sur herbe U11 (4ème édition)
23 juin 2012	Tournoi sur herbe U7 (2ème édition)
24 juin 2012	Tournoi sur herbe U9 (7ème édition)

Stages de reprise (obligatoires)

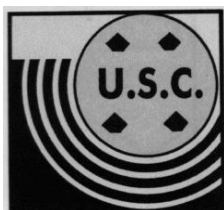
.....
U15-U14 Samedi 03/09 matchs amicaux
Dimanche 04/09 stage de 09h30 à 16h00
suivi d'une réunion de tous les parents à 16h30

.....
U13-U12 Samedi 10/09 matchs amicaux (16h30).
Dimanche 11/09 stage de 09h30 à 16h00
suivi d'une réunion de tous les parents à 16h30

.....
U11-U10 Samedi 17/09 matchs amicaux (10h30)..
Dimanche 18/09 stage de 09h30 à 16h00
suivi d'une réunion de tous les parents à 16h30

.....
U9-U8-U7 Samedi 24/09 Plateau en interne
Dimanche 25/09 stage de 10h30 à 16h00
suivi d'une réunion de tous les parents à 16h30

Nous comptons vivement sur la présence des parents à ces réunions d'informations.
En effet, ces réunions sont, avant tout, faites pour répondre à vos questions et préoccupations sur le déroulement de saison de votre fils au sein de l'US Castanet.
Les photos pour les calendriers 2012 seront effectuées lors des stages de septembre, la présence des enfants est indispensable pour figurer sur la photo.



SAISON 2011/2012

Reprise des entraînements

U 15 ANS : Educateur responsable : **MOMI Charles** tel : 06 02 08 33 83

Premiers entraînements sur le terrain des **Fontanelles**

- mardi 16/08 à 17h30 U 15 et U 14 (soit les années 97 et 98)
- mercredi 17/08 à 17h30 U 15 et U 14
- vendredi 19/08 à 17h30 U 15 et U 14
- samedi 20/08 à 10h30 U 15 et U 14
- lundi 22/08 à 17h30 tout le monde (97 et 98)
- mercredi 24/08 à 15h00 match amical
- à 16h30 match amical
- à 17h30 reliquat 97 + et 98 entraînement
- vendredi 26/08 à 17h30 U 15 et U 14
- dimanche 28/08 à 15h00 match amical groupe B à Colomiers
- à 16h30 match amical groupe A à Colomiers
- mardi 30/08 à 17h30 U 15 et U 14
- mercredi 31/08 à 18h00 match amical groupe B Tournefeuille
- groupe A amical à l'extérieur

Nota : premier match de championnat pour équipe A la 10/09, B et C le 18/09

Durant cette période de mise en train, ayez les tennis et une bouteille d'eau dans le sac.

Semaine du 1 au 6 août : footing 10min récup 10min footing 10min (soit 2 x 1.8km).

Semaine du 09 au 13 août : footing 15min récup 10min footing 15min (soit 2 x 2.5km).
footing 20min récup 10min footing 20min (soit 2x 3.5km).

Travail technique jonglerie : 200 droits et 200 gauches, 100 têtes, tous les jours.

Récup = étirements et hydratation

Merci d'informer votre éducateur de votre retour de vacances début août,

MOMI Charles 06 02 08 33 83 pour les 97 et **MOMI Stéphane** 06 64 72 71 31 pour les 98.

U 13 ANS : Educateur responsable **MONTEIRO Philippe** tel 06 25 18 00 82

Premiers entraînement sur le terrain des **Fontanelles** :

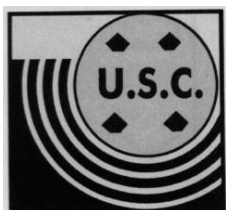
- vendredi 26/08 à 17h30 U 13 et U12 (soit les années 99 et 00)
- lundi 29/08 à 17h30 U 13 et U12
- mercredi 31/08 à 17h30 U 13 et U12
- samedi 03/09 à 16h30 matchs, lever de rideau (U 12 et U 13) .
- lundi 05/09 à 17h30 U 13 et U12
- mercredi 07/09 à 17h30 U 13 et U12
- samedi 10/09 à 16h30 matchs (U 12 et U 13)
- dimanche 11/09 de 09h30 à 16h00 Stage à Lautard
- à 16h30 réunion des parents A B et C.
- mercredi 14/09 à 17h30 U 13 et U12
- samedi 17/09 à 14h30 rassemblement par le District
pour les équipes A B et C.

Nota : premier match de championnat pour équipes A B C le 17/09,

Durant cette période de mise en train, ayez les tennis et une bouteille d'eau dans le sac.

Pendant la période du 16 au 25 août : travail technique jonglerie :

200 droits et 200 gauches, 100 têtes, tous les jours.



SAISON 2011/2012

Reprise des entraînements (suite)

U 11 ANS : Educateur responsable : **MEUNIER Antoine** tel : 06 09 24 18 70

Premier entraînement sur le terrain des **Fontanelles** :

- mardi 30/08 à 17h00 U 11 et U 10 (soit les années 2001 et 2002)
- jeudi 01/09 à 17h00 U 11 et U 10
- lundi 05/09 à 17h00 U 11 et U 10
- mercredi 07/09 à 14h30 U 11 et U 10
- samedi 10/09 à 10h30 match pour les U10 et U11 aux Fontanelles
- mercredi 14/09 à 15h00 U 11 et U 10
- samedi 17/09 à 10h30 amicaux groupes A B C et D.
- dimanche 18/09 de 09h30 à 16h00 Stage à Lautard
- à 16h30 réunion des parents A B C .
- mercredi 21/09 à 15h00 U 11 et U 10

Nota : rassemblement « Poussins » par le District le 24/09 pour les équipes A B C et D

Durant cette période de mise en train, ayez une bouteille d'eau dans le sac.

Pendant la période du 16 au 29 août : Travail technique jonglerie :

pour les U11, 100 droits et 100 gauches, 100 têtes, tous les jours (2001)

pour les U10, 50 droits et 50 gauches, 50 têtes, tous les jours (2002)

U 9 ANS : Educateur responsable : **MOMI Charles** tel : 06 02 08 33 83

Premiers entraînements à **Lautard** :

- mercredi 07/09 à 14h30 les U7 (2005)
- à 15h30 les U9 et U8 (années 2003 et 2004)
- mercredi 14/09 à 14h30 les U7 et les mini-débutants (2006)
- à 15h30 les U9 et U8
- samedi 17/09 à 10h30 les U9 et U8
- mercredi 21/09 à 14h30 les U7 et les mini-débutants
- à 15h30 les U9 et U8
- samedi 24/09 à 10h30 les U7 plateau
- dimanche 25/09 de 10h00 à 16h00 Stage à Lautard
- à 16h30 réunion des parents.
- mercredi 28/09 à 14h30 les U7 et les mini-débutants
- à 15h30 les U9 et U8

Nota : rassemblement « Débutants » par le District le 01/10 pour toutes les équipes.

Durant cette période, ayez une bouteille d'eau dans le sac.

Pendant la période du 23 août au 06/09 : travail technique de jonglerie

pour les U9 (2003), 50 droits 50 gauches 25 têtes tous les jours

Amitiés sportives,
Ch. MOMI