

# COMMISSION TECHNIQUE

**Lundi 7 Décembre 2020**

## **COMMUNIQUE** **Retour à la compétition :**

Le sac est déjà prêt, le calendrier bientôt affiché sur le bureau ou le réfrigérateur, les jambes ont des fourmis, la tête est déjà à la reprise du championnat, c'est tout à fait normal mais soyez prudents !!!!!

### **Vous devez vous préparer dès maintenant !!!**

Dans l'hypothèse d'une reprise courant janvier, quel que soit le niveau de pratique prévoyez une programmation de 5 semaines en amont en :

- ne négligeant aucune filière de travail : Athlétique (endurance, force, vitesse, souplesse) / Psychologique/ Technique & Tactique).
- augmentant les charges de travail progressivement. (Capacité, puissance aérobie par exemple)
- ne négligeant pas les plages de récupération.
- faisant attention à l'hygiène de vie dans cette période de fêtes de fin d'année qui approche.

L'objectif est de réattaquer dans les meilleures conditions et d'arriver à terme des différentes compétitions avec le moins de blessures et d'absences possibles.

Si vous avez des questions, besoins de conseils ou d'avis n'hésitez pas à vous rapprocher des membres de la commission technique du district.

Faites attention à vous et à vos proches.  
Bonnes fêtes de fin d'année et à bientôt sur les terrains

La commission technique