



Centre de Perfectionnement U12-U13 de Vertus

**Joueurs convoqués le Mercredi 19 avril 2023
à 9h30 Epernay (club-house)**

Caté- gorie	CLUB	NOM - Prénom	POSTE	D G	Date de naissance	n° licence
U13	AVIZE-GRAUVES US	DUTERME Théo	GARDIEN	D	02/07/2010	9602370434
U12	CHALONS FCO	BEN JAOUID Ayoub	Déf. central	D	26/07/2011	2548019524
U12	CHALONS FCO	IGOULZANE Wanis	Milieu		29/06/2011	2548120859
U12	COTE des BLANCS FC	AGRAPART Kévan	Attaquant		19/09/2011	2548132161
U12	COTE des BLANCS FC	JANNET Léandre	Milieu		06/06/2011	2547944523
U12	COTE des BLANCS FC	LEVAIRE Aurélien	Attaquant		03/08/2011	2548063146
U13	COUVROT US	JANEZ Anton	Milieu axial		04/05/2010	2547641743
U13	Epernay ACADEMY FC	DRIOUACH Amine	Milieu	D	26/07/2010	2547934429
U13	EPERNAY RC	BOUDJEBBA Marwane	Milieu		15/02/2010	2548146693
U13	EPERNAY RC	CLEMENT Mathias	Déf./Milieu		29/06/2010	2548205836
U13	EPERNAY RC	LEHAUT Louka	Défen 4		10/10/2010	2547767479
U13	EPERNAY RC	BLIARD Raphael	Milieu axial		16/04/2010	9602583204
U13	EPERNAY RC	RENEAUX Louis-jules	Défen 4		05/04/2010	2547580610
U13	MONTMIRAIL SC	LEFEVRE Titouan	Attaquant	D	08/04/2010	2547958679
U13	SEZANNE SC	POILVERT Basile	GARDIEN	D	19/04/2010	2547628023
U13	SEZANNE SC	SIMONNEAU Elliot	Attaquant		06/04/2010	2547734436
U13	St MARTIN s/le Pré FC	KLEIN Mathis	Milieu D	D	16/06/2010	2548425752

Affaires à prévoir (les vestiaires seront accessibles) :

- ⇒ **Bas/Short/maillot et Protège-tibias obligatoires**
- ⇒ **2 chaussettes de couleur différente (noir/rouge par exemple)**
- ⇒ **Chaussures à crampons moulés (terrain synthétique)**
- ⇒ **Affaires adaptées à la météo du moment (+ serviette et rechange)**
- ⇒ **Survêtement + paire de baskets (temps hors séances)**
- ⇒ **Gourde ou bouteille d'eau (plastique à éviter)**
- ⇒ **+ sac-repas pour midi : un micro-ondes sera à disposition sur place.**
Le repas sera pris au club-house qui sera réservé exclusivement au groupe ce jour-là. Nous gérerons l'organisation de ce temps-repas avec les joueurs.

Message aux joueurs :

Voici quelques indications **concernant le sac-repas à amener pour le déjeuner du midi :**

Préparez une sacoche isotherme comportant :

- 1 entrée (crudité par exemple) dans une barquette ou une boîte hermétique.
- 1 plat cuisiné **déjà cuit** dans une boîte hermétique, qui sera réchauffé sur place au micro-ondes (**vérifiez qu'on peut bien la passer au micro-ondes**).

Exemple : viande blanche (poulet ou dinde) avec riz ou pâtes.

- Un laitage : yaourt ou fromage blanc
- 1 fruit (pomme ou clémentine ou banane).
- 1 morceau de pain.
- des couverts (fourchette, couteau, cuillère)

Privilégiez un repas équilibré, digeste, sans plat avec sauce abondante.

.... et un principe : « Ce que vous prenez, vous le mangez ». PAS de GASPILLAGE !!!!

N'oubliez-pas votre gourde. Vous pourrez la remplir sur place.