

Programme de reprise Août-Septembre

Bonjour ,

La fin d'année vient à peine de se terminer que la nouvelle saison pointe le bout de son nez. Pour cela je compte sur vous pour être prêt lors de cette reprise . De nombreux défis nous attendent la saison prochaine. Par rapport à la saison qui vient de se terminer l'ensemble des joueurs ont affiché une **belle progression** mais surtout **un état d'esprit** intéressant . En signe de **respect** mais aussi de **confiance** peu de recrues viendront étoffer l'effectif. Tout au long de l'année faites le nécessaire pour nous donner raison. L'objectif maintenant est de franchir un CAP !!!

Nous attendons moi-même ainsi que l'ensemble des éducateurs un **effort important** sur **l'attitude à avoir en séance mais aussi en match.**

Vous trouverez en PJ, le programme du mois d'août ainsi qu'une préparation individuelle.

Merci de remplir au plus vite le petit questionnaire en pièce jointe afin de nous permettre d'avoir un maximum d'informations pour préparer au mieux la saison à venir.

« Se réunir est un DÉBUT , rester ensemble est un PROGRÈS, travailler ensemble est la RÉUSSITE »

Les entraînements durant la saison auront lieu :

Le lundi jusqu'à décembre : une semaine sur deux par rapport au poste : 19h-20h

Le mardi : 19h00 précise jusqu'à 20h30.

Le jeudi : Groupe de Anthony : A Mouilleron de 19h à 20h30

Groupe de Momo : A la Généraudière de 19h à 20h30 .

Informations diverses concernant les séances tout au long de la saison :

- Pendant toute la période de reprise se munir de **baskets de course !!!**
- Penser à sa gourde perso
- Être à l'heure (5-10 min sur le terrain avant début de séance)!!!
- Respecter les jours de repos avec aucune activité mis à part renforcement musculaire

En cas d'absence durant la préparation du mois d'Août ou durant toute la saison, merci de prévenir dans la mesure du possible 24h avant la séance.

Mohamed Kehel : 06-35-66-18-20

Anthony Bartheau : 06-84-90-14-46

Nadim Mellal : 06-27-44-18-28

Planning Mois d'Août- Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 Séance Reprise Généraudiere 16h-17h30	13 Endurance Capacité Journée cohésion à la Généraudière 10h-17h30	14 REPOS	15 Endurance Capacité Mouilleron 16h-17h30	16 REPOS	17 Match amical Vs Challans	18 REPOS
19 Séance Endurance Puissance Lieu : Mouilleron 16h-17h30	20 Séance Endurance Puissance Lieu : Généraudière 16h-17h30	21 REPOS	22 Séance Endurance Puissance Lieu : Mouilleron 16h-17h30	23 REPOS	24 Tournoi aux Essarts sur toute la journée	25 REPOS
26 Séance Endurance Puissance Lieu : Généraudière 16h-17h30	27 REPOS	28 Match vs Dompierre	29 Séance Endurance Puissance Lieu : Mouilleron 16h-17h30	30 REPOS	31 Match Vs Les Achards Groupe A et B Match aux Achards	1 REPOS
2 Séance Décroissance et Musculation Séance à la Généraudière 19h-20h	3 Séance Vitesse Explosivité Séance à Mouilleron 19h-20h30	4 REPOS	5 Séance mise en Place Séance à Mouilleron et à la Généraudière 19h-20h30	6 REPOS	7 Match amical vs Aizenay et Match amical vs Le poiré	8 REPOS

