

Aout 2024				Septembre 2024			
1	Jeudi			1	dimanche		
2	Vendredi			2	lundi	ENTRAINEMENTS U11F U13F	18h15 - 19h45
3	Samedi			3	mardi		
4	Dimanche			4	mercredi	ENTRAINEMENTS U11F U13F	18h15 - 19h45
5	Lundi			5	jeudi	ENTRAINEMENT U15F U18F	19h30-21h
6	Mardi			6	vendredi	ENTRAINEMENT U15F U18F	19h30-21h
7	Mercredi			7	samedi	TOURNOI U11F U13F U15F MATCH U18F	
8	Jeudi			8	dimanche		
9	Vendredi			9	lundi		
10	Samedi			10	mardi		
11	Dimanche			11	mercredi	ENTRAINEMENT U15F U18F	19h30-21h
12	Lundi			12	jeudi		
13	Mardi			13	vendredi	ENTRAINEMENT U15F U18F	19h30-21h
14	Mercredi			14	samedi	REPRISE CHAMPIONNATS	
15	Jeudi	REPRISE U15F U18F	17h - 18h30	15	dimanche		
16	Vendredi	ENTRAINEMENT U15F U18F	17h - 18h30				
17	Samedi						
18	Dimanche						
19	Lundi						
20	Mardi	ENTRAINEMENT U15F U18F	17h - 18h30				
21	Mercredi	ENTRAINEMENT U15F U18F	17h - 18h30				
22	Jeudi	REPRISE U11F U13F	16h - 17h30				
23	Vendredi						
24	Samedi	MATCHS DE PREPA U18F					
25	Dimanche						
26	Lundi	ENTRAINEMENT U15F U18F	17h - 18h30				
27	Mardi						
28	Mercredi	ENTRAINEMENTS U11F U13F	18h15 - 19h45				
29	Jeudi						
30	Vendredi	ENTRAINEMENT U15F U18F	16h - 17h30				
31	Samedi	MATCHS DE PREPA U13F U15F U18F					

NOUVEAU : ACCOMPAGNEMENT JOUEURS/JOUEUSES PAR KINE

Nous travaillons en collaboration avec un kiné sur l'ensemble de nos catégories jeunes et seniors : Jean-Charles SUAUD qui exerce au cabinet Mazé Kiné Sport Santé (15 Route du Château 49630 Mazé-Milon) : 07 69 96 06 00

Il sera présent durant la saison pour partager des conseils spécifiques sur la préparation athlétique, la prévention des blessures, l'hydratation, l'alimentation du sportif et le suivi des joueurs/joueuses blessés.

Pour ce dernier point, nous vous conseillons de demander à votre médecin une ordonnance pour un nombre indéterminé de séances de kiné pour rééducation des membres inférieurs (supérieurs pour les gardiens). Cela permettra d'accélérer le processus de prise en charge et de vous permettre de ne rien avoir à régler.

Entraînements - A emmener :

- Une paire de Basket (U15F U18F) et évidemment une paire de Chaussure de foot !!!
- Ta tenue complète (chaussettes, proteges-tibia, short, tee-shirt),
- Une gourde ou bouteille d'eau,
- Serviette et gel douche pour te laver,

Important : Si tu ne reprends pas l'entraînement dès le début, **préviens-nous de ta date de retour** et surtout ne reste pas inactif jusqu'à fin aout !

Attention : Ce planning est susceptible d'être modifié.

Responsable U11F U13F : Emeline NAVILYS : 06 62 92 57 39
 Responsable U15F U18F : Benjamin FOIN : 06 18 57 51 75
 Responsable technique club : Benoit LEBARON : 06 10 45 40 81

