

PROGRAMME DE REPRISE U12-U13

SAISON 2022-2023

Les éducateurs de la catégorie te conseillent fortement de *conserver une activité physique régulière* pendant les vacances d'été et si possible autre chose que du football. Les activités d'endurance sont à privilégier (vélo, natation, course à pied, tennis, ping-pong, ...).

→ Les joueurs qui auront suivi ces recommandations auront la capacité *d'encaisser plus facilement l'intensité des séances* de reprises d'entraînement de la fin du mois d'Août !

<i>Date</i> <i>Horaire Début - Horaire Fin</i>	<i>Objet – Joueurs concernés</i> <i>Thème :</i> <i>Educateur :</i>	<i>Lieu</i>
Mercredi 17 Août 17h45 – 19h30	Séance de Reprise – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Samuel Gaetan et Ludo	Stade de Flamanville
Vendredi 19 Août 17h45 – 19h30	Séance de Reprise – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Samuel Gaetan et Ludo	Stade de Flamanville
Mardi 23 Août 17h45 – 19h30	Séance de Reprise – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Samuel Gaetan et Ludo	Surtainville

<p>jeudi 25 Août 17h45 – 19h30</p>	<p>Séance de Reprise – Groupe Complet</p> <p>Thème : Préparation technique et athlétique</p> <p>Educateur : Samuel Gaetan et Ludo</p>	<p>De Surtainville</p>
<p>Week-end du 26-27-28 Aout Horaire à confirmer ainsi que les conditions du week-end</p>	<p>Tournoi</p> <p>Groupe de 12 Joueurs</p> <p>Et</p> <p>cing ou six</p> <p>éducés et accompagnateurs</p>	<p>Stade du Teich La Teste de Buch Bassin d'Arcachon</p>
<p>Samedi 27 Août Horaires à voir</p>	<p>Match Amical groupe de 10/12 Joueurs</p> <p>Educateur : A voir</p>	<p>Annulé</p>
<p>Mardi 30 Août 17h45 – 19h30</p>	<p>Séance de Reprise – Groupe Complet</p> <p>Thème : Préparation technique et athlétique</p> <p>Educateur : Samuel Gaetan et Ludo</p>	<p>De Surtainville</p>
<p>Jeudi 01 Septembre 17h45 – 19h30</p>	<p>Séance de Reprise – Groupe Complet</p> <p>Thème : Préparation technique et athlétique</p> <p>Educateur : Samuel Gaetan et Ludo</p>	<p>De Surtainville</p>

Samedi 03 Septembre	<p style="text-align: center;">Tournoi à confirmer</p> <p style="text-align: center;">+ match amical</p>	
A partir du 6 Septembre reprise des entrainements aux horaires classiques	<p style="text-align: center;">Séance de Reprise – Groupe Complet</p> <p style="text-align: center;">Thème : Préparation technique et athlétique</p> <p style="text-align: center;">Educateur : Samuel Gaetan et Ludo</p>	<p style="text-align: center;">Stade des Pieux</p> <p style="text-align: center;">Et</p> <p style="text-align: center;">De Surtainville</p> <p style="text-align: center;">En alternance</p>
Samedi 10 Septembre	<p style="text-align: center;">Voir pour trouver des Matches amicaux</p> <p style="text-align: center;">2 ou 3 équipes suivant effectifs</p>	<p>Querqueville N 2 et 3</p> <p>Tourlaville niveau 1</p> <p>A reconfirmer avec</p> <p style="text-align: center;">Samuel</p>

Informations supplémentaires :

Une participation assidue et investie aux entraînements est gage de progression pour chaque joueur. Tout ce qui est proposé lors des séances vise à préparer au mieux le groupe aux exigences des ambitions du club. Les séances permettent également de construire une bonne cohésion de groupe !

A partir de la semaine du Mardi 06 Septembre, les horaires et lieux d'entraînements reprennent un rythme de croisière et seront les suivants :

MARDI	Entraînement – Groupe complet	18H30 – 20H00	Les Pieux
JEUDI	Entraînement – Groupe complet	18H30 – 20H00	Surtainville
SAMEDI	Matches	14H00 – 15H00	Stade des Pieux ou Synthétique Flamanville

**Pour toutes demandes ou renseignements, veuillez contacter les
référents de la catégorie :**

Ludo Pontdemé → 06-85-23-14-36 / ludofanny50@hotmail.fr

Ludo Leffiliastre → 06-26-09-22-89

Cyril Caillot → 07-67-76-27-28

Rejoignez le groupe Facebook "USOC catégorie U13 2022-2023 (pour cette nouvelle saison)" pour plus d'informations