

# PROGRAMME DE REPRISE U12-U13-U16F

## *SAISON 2023-2024*

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

DATE ET HORAIRE	OBJET	LIEU
Samedi 19 Août 14h00 - 16h00	<b>Journée Cohésion - U16F</b> Thème : Cohésion et projection de la saison Éducateur : Jonathan	Stade des Pieux (herbe)
Mardi 22 Août 18h00 - 19h30	<b>Séance de Reprise - Groupe Complet</b> Thème : Préparation technique et athlétique Éducateurs : Thomas et Jonathan	Stade des Pieux (herbe)
Mercredi 23 Août 16h00 - 17h30	<b>Séance Entraînement - Groupe Complet</b> Thème : Préparation technique et athlétique Éducateurs : Thomas et Jonathan	Stade des Pieux (herbe)
Jeudi 24 Août 18h00 - 19h30	<b>Séance Entraînement - Groupe Complet</b> Thème : Préparation technique et athlétique Éducateurs : Thomas et Jonathan	Stade des Pieux (herbe)
Mardi 29 Août 18h00 - 19h30	<b>Séance Entraînement - Groupe Complet</b> Thème : Préparation technique et athlétique Éducateurs : Thomas et Jonathan	Stade des Pieux (herbe)
Jeudi 31 Août 18h00 - 19h30	<b>Séance Entraînement - Groupe Complet</b> Thème : Préparation technique et athlétique Éducateurs : Thomas et Jonathan	Stade de Flamanville (synthétique)
Samedi 02 Septembre 9h30 - 12h00	<b>Match amical - AST A &amp; AST B &amp; AST F</b> Groupe U13 A & U12 A & U16F Éducateurs : Thomas et Jonathan	<b>Domicile</b> Stade à confirmer
Mardi 05 Septembre 18h00 - 19h30	<b>Séance Entraînement - Groupe Complet</b> Thème : Préparation technique et athlétique Éducateurs : Thomas et Jonathan	Stade de Flamanville (synthétique)
Jeudi 07 Septembre 18h00 - 19h30	<b>Séance Entraînement - Groupe Complet</b> Thème : Préparation technique et athlétique Éducateurs : Thomas et Jonathan	Stade des Pieux (herbe)
Vendredi 08 Septembre Début 18h30	<b>Réunion de rentrée U12/U13 et U16F</b> Thème : Présentation de la saison Éducateurs : Jonathan et Romain	Stade des Pieux (Club house)
Samedi 09 Septembre Journée	<b>Tournoi de préparation - AS VALOGNES</b> Groupe U13 A & U12 A Référént : Thomas P	Stade Georges PILLET Valognes

<b>Samedi 09 Septembre</b> Journée	<b>Tournoi de préparation - Hébécrevon</b> <b>Groupe U16F</b> Référént : Jonathan	<b>Hébécrevon</b>
---------------------------------------	---	-------------------

### Informations supplémentaires :

Ce planning est susceptible d'évoluer. Nous vous demandons de bien se tenir informé de toutes les annonces faites par les éducateurs sur le groupe facebook interne de la catégorie ou sur le site internet officiel du club.

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 Lundi 04 Septembre, les horaires et lieux d'entraînements reprennent un rythme de croisière et seront les suivants :

<b>MARDI</b>	Entraînement - Groupe complet	18H30 - 20H00	Stade des Pieux
<b>JEUDI</b>	Entraînement - Groupe complet	18H30 - 20H00	Stade des Pieux
<b>SAMEDI</b>	Championnat ou Coupe (à domicile)	13H45	Stade des Pieux

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

**Jonathan LOUIS → 06 36 56 10 65 - Référént U16F**

**Thomas PUYBERTIER → 06 78 27 14 10 - Référént U12/13**

**Création d'un groupe WhatsApp pour les U16F, plus d'informations lors de la journée cohésion du 19 aout.**

**Rejoignez le groupe Facebook "USOC U12-U13 (Saison 2023/2024)" pour plus d'informations**