



PREFORMATION – U12/U13

CALENDRIER DE REPRISE DE LA SAISON 2021/22

- **Du 5 au 18 juillet** : Repos. Même si nous avons vécu une saison particulière, cette période de repos physique et mental est importante pour préparer la nouvelle saison.
- **Du 19 juillet au 8 août** : Pas de programme de pré-reprise MAIS nous vous demandons de faire 3 à 4 activités sportives de 1 à 2 heures dans la semaine. L'idéal est de bien varier les activités (football, footing, renforcement, natation, basket, tennis, VTT, athlétisme, badminton, escalade, handball...). La reprise sera intense.

« Je peux accepter l'échec, tout le monde rate quelque chose. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer. »

Michael Jordan

	U12 (2010)	U13 (2009)
Semaine 1	Vacances	Semaine du 9 au 15 août : <ul style="list-style-type: none"> - Mercredi 11/08 : 16h-18h - Jeudi 12/08 : 18h-20h - Vendredi 13/08 : 16h-18h.
Semaine 2	Semaine du 16 au 22 août : <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 16/08 : 18h-20h - Mardi 17/08 : 16h30-18h - Mercredi 18/08 : 16h-18h - Jeudi 19/08 : 18h-20h. 	Semaine du 16 au 22 août : <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 16/08 : 18h-20h - Mardi 17/08 : 16h-18h - Mercredi 18/08 : 16h-18h - Jeudi 19/08 : 18h-20h - Samedi 21/08 : Amical Ouest Tours (dom).
Semaine 3	Semaine du 23 au 29 août : <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 23/08 : 18h-20h - Mardi 24/08 : 16h30-18h - Mercredi 25/08 : Amical Poitiers - Jeudi 26/08 : 18h-20h - 28 et 29/08 : Tournoi Beaucouzé Cup + amical contre SC Nantes (le 28 ext à 11h) 	Semaine du 23 au 29 août : <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 23/08 : 18h-20h - Mardi 24/08 : 16h-18h - Mercredi 25/08 : Amical Poitiers (dom) - Vendredi 27/08 : 18h-20h - Samedi 28/08 : Amical SAG Cestas (dom).
Semaine 4	Semaine du 30 août au 5 septembre : <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 30/08 : 18h-20h - Mercredi 01/09 : 16h-18h (Segré + Saumur) - Jeudi 02/09 : 18h-20h - 04/09 : Journée Cohésion (10h-17h). 	Semaine du 30 au 5 septembre : <ul style="list-style-type: none"> - Lundi 30/08 : Journée cohésion 10h-16h - Mercredi 01/09 : Amical SM Caen (ext) - Jeudi 02/09 : 18h15-19h45 - Samedi 04/09 : Amical Stade Rennais (ext).

Les entrainements se font au stade Marcel Nauleau, boulevard Lucie et Raymond Aubrac à Angers.

Premier entrainement : rendez-vous 30 minutes avant la séance. Merci de prévenir en cas d'absence.

Prévoir la tenue d'entrainement complète, votre gourde, vos runnings et vos chaussures de foot à chaque séance.

Bonnes vacances !