

1- Préparation individuelle :

Au bout de 10 jours d'inactivité, le sportif perd en tonicité musculaire et en endurance, d'où l'importance de maintenir pendant la trêve estivale une activité sportive. Après un arrêt total d'une dizaine de jours, il est nécessaire de reprendre une activité telle que :

- le vélo
- la natation
- le tennis
- la marche
- Etc ...

Semaine du 15 au 21 Juillet :

3 footings de 3 x 20 minutes entrecoupés d'étirements et gainages (abdos, pompes, isométrie).

Semaine du 22 au 28 Juillet :

- 2 footings de 2 x 30 minutes entrecoupés d'étirements et gainages (abdos, pompes, isométrie).
- 1 footing de 45 minutes puis étirements et gainages (abdos, pompes, isométrie).

Semaine du 29 Juillet au 4 Août :

- Lundi 30 Juillet : footing de 45 minutes, étirements et gainages (abdos, pompes, isométrie) puis 10 minutes de course fractionnées en 30 secondes – 30 secondes, puis étirements.
- Mercredi 1^{er} Août : footing de 30 minutes, étirements et gainages (abdos, pompes, isométrie) puis 3 x 5 minutes de course fractionnées en 30 secondes – 30 secondes, puis étirements.
- Vendredi 3 Août : footing de 3 x 10 minutes à un rythme soutenu entrecoupés d'étirements puis 2 x 5 minutes de course fractionnées en 15 secondes – 15 secondes, puis étirements et gainages (abdos, pompes, isométrie).

Dans un souci de clarté et d'honnêteté, je tiens à réaffirmer combien cette période est essentielle pour vous et pour le collectif. Démarrer sur des fondations solides, NE PAS TRICHER, respecter les grands principes collectifs nous permettront, déjà, de prendre de l'avance sur les autres.....

1°/ Bonne Préparation Athlétique = santé et forme physique

2°/ Présence et investissement lors des rassemblements collectifs

3°/ Recherche de progression et de performance individuelle

4°/ Respect et amélioration des principes de jeu collectifs

= épanouissement, efficacité et résultats

« Celui qui renonce à devenir le meilleur, cesse déjà d'être bon... »

2 - Préparation collective :

Dates	Planning	Horaires
Lundi 5 Août	Séance	19h – 21h
Mardi 6 Août	Séance	19h – 21h
Mercredi 7 Août	Repos	/
Jeudi 8 Août	Séance	19h – 21h
Vendredi 9 Août	Repos	/
Samedi 10 Août	Stage	16h30
Dimanche 11 Août	Stage Match contre Vertou / La Montagne à Saint-Brévin	9h30 17h
Lundi 12 Août	Repos	/
Mardi 13 Août	Séance	19h – 21h
Mercredi 14 Août	Match contre St Aubin de Guérande à Saint-Brévin	19h30
Jeudi 15 Août	Repos	/
Vendredi 16 Août	Séance	19h – 21h
Samedi 17 Août	Match contre St André des Eaux à Saint-Brévin	18h
Dimanche 18 Août	Repos	/
Lundi 19 Août	Séance	19h – 21h
Mardi 20 Août	Séance	19h – 21h
Mercredi 21 Août	Match contre Blain à Saint-Brévin	19h
Jeudi 22 Août	Repos	/
Vendredi 23 Août	Séance	19h – 21h
Samedi 24 Août	Repos	/
Dimanche 25 Août	Match Coupe de France à déterminer	A déterminer
Lundi 26 Août	Séance	19h – 21h
Mardi 27 Août	Séance	19h – 21h
Mercredi 28 Août	Match contre Pornic à Saint Brévin	19h30
Jeudi 29 Août	Repos	/
Vendredi 30 Août	Séance	19h – 21h
Samedi 31 Août	Repos	/
Dimanche 1er Septembre	Match Coupe de France à déterminer	15h
Lundi 2 Septembre	Repos	/
Mardi 3 Septembre	Séance	19h30 – 21h
Mercredi 4 Septembre	Match contre La Madeleine de Guérande à Saint Brévin	19h30
Jeudi 5 Septembre	Repos	/
Vendredi 6 Septembre	Séance	19h30 – 21h
Samedi 7 Septembre	Repos	/
Dimanche 8 Septembre	Match Championnat (A déterminer)	15h

Ensuite reprise normale, entraînements les mercredis et vendredis de 19h30 précises à 21h15.

Concernant les absences aux entraînements, pour le respect de tous, il serait aimable de votre part de me prévenir par téléphone le plus rapidement possible.

Bonnes vacances à tous !

Arnaud BIGUET (06.66.45.85.06)