**PLANNING DE REPRISE SAISON 2017/2018**

|  |  |
| --- | --- |
| mercredi 2 août 2017 | ENTRAINEMENT/ uniquement baskets |
| jeudi 3 août 2017 |   |
| vendredi 4 août 2017 | ENTRAINEMENT/ uniquement baskets |
| samedi 5 août 2017 |   |
| dimanche 6 août 2017 |   |
| lundi 7 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| mardi 8 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| mercredi 9 août 2017 |   |
| jeudi 10 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| vendredi 11 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| samedi 12 août 2017 |   |
| dimanche 13 août 2017 |   |
| lundi 14 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| mardi 15 août 2017 |   |
| mercredi 16 août 2017 | MATCH AMICAL Equipe 1 contre CHAUCHE  |
| jeudi 17 août 2017 |   |
| vendredi 18 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| samedi 19 août 2017 |  |
| dimanche 20 août 2017 | MATCH AMICAL Equipe 1 contre LANDERONDE/ST GEORGES |
| lundi 21 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| mardi 22 août 2017 |   |
| mercredi 23 août 2017 | MATCH AMICAL Equipe 1 et Equipe 2 contre BELLEVILLE 1 et 2 |
| jeudi 24 août 2017 |   |
| vendredi 25 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| samedi 26 août 2017 |   |
| dimanche 27 août 2017 | COUPE DE FRANCE  |
| lundi 28 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| mardi 29 août 2017 |   |
| mercredi 30 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| jeudi 31 août 2017 | ENTRAINEMENT |
| vendredi 1 septembre 2017 | STAGE |
| samedi 2 septembre 2017 | STAGE |
| dimanche 3 septembre 2017 | MATCH DE COUPE / MATCH AMICAL Equipe 2 contre ASPTT  |
| lundi 4 septembre 2017 | ENTRAINEMENT |
| mardi 5 septembre 2017 |   |
| mercredi 6 septembre 2017 | ENTRAINEMENT |
| jeudi 7 septembre 2017 |   |
| vendredi 8 septembre 2017 | ENTRAINEMENT |
| samedi 9 septembre 2017 |   |
| dimanche 10 septembre 2017 | MATCH DE COUPE |
| lundi 11 septembre 2017 | ENTRAINEMENT |
| mardi 12 septembre 2017 |   |
| mercredi 13 septembre 2017 | ENTRAINEMENT |
| jeudi 14 septembre 2017 |   |
| vendredi 15 septembre 2017 | ENTRAINEMENT |
| samedi 16 septembre 2017 |   |
| dimanche 17 septembre 2017 | CHAMPIONNAT |

**Programme pouvant être modifié selon le calendrier du district**

* **Stage prévu du vendredi soir au dimanche midi ( Lieu et participation a déterminer )**
* **les entrainements auront lieux le MARDI ET VENDREDI A PARTIR DU 18 SEPTEMBRE Rdv 19h30 en tenue sur le terrain. Pensez à vos Baskets, chaussures de Foot et gourdes pour la reprise.**
* **Un ballon vous sera remis en début de saison et devra être apporté à chaque entrainement.**
* **Personne ne sera accepté à l’entrainement sans licence signée du médecin**
* **Reprenez une activité sportive progressive dés début Juillet ( Course,vélo, tennis…) afin d’éviter une reprise compliquée**
* **La préparation du mois d’Août est souvent contraignante et peu appréciée par les joueurs mais une bonne condition physique permet de passer une bien meilleure saison (minimiser le risque de blessures musculaires, prendre plus de plaisir le dimanche ( être « cuit » au bout de 15 min n’est pas agréable pour le joueur, les coéquipiers et l’équipe ), atteindre ces objectifs personnels et collectifs…. ) .**
* **Faite l’effort de venir à un maximum d’entrainement**

**Bonnes vacances à tous et rendez-vous le 2 Août.**

**Allez La Ferrière**

**Christophe Merckens : 06-77-91-98-65 / c.merckens.its@gmail.com**