

RÉUNION DE RENTRÉE



Groupe Formation

Saison 2022 - 2023



Notre projet : ce que nous voulons partager ensemble

« Construire une aventure dont nous serions fiers »



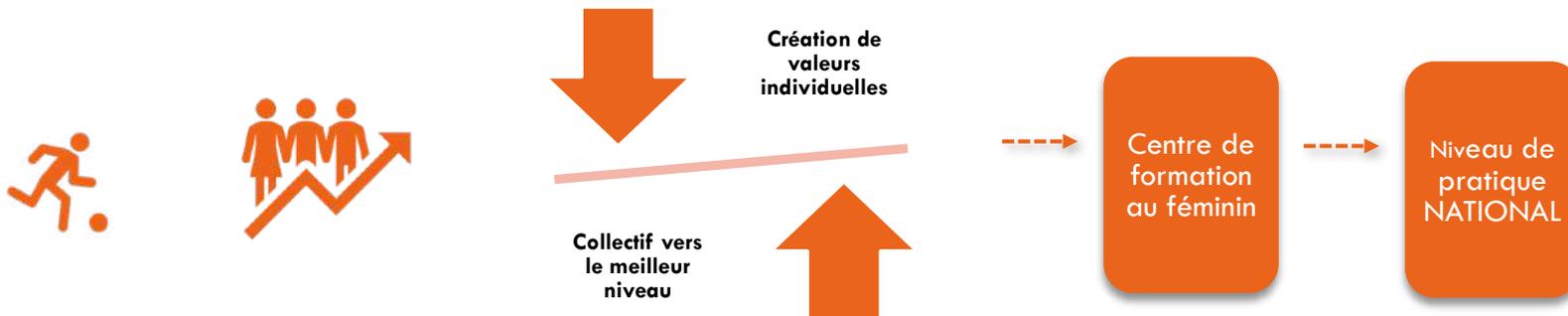
Développer notre Section Féminine pour :

- Devenir une référence nationale en matière de formation et,
- Performer pour le niveau national avec une équipe seniors composée majoritairement de jeunes joueuses issus de la formation



Avantages concurrentiels du FCL pour développer la section vers un niveau national ?

- **Capacité supérieure** à créer des valeurs formatives et sportives tout en étant performant collectivement
→ « Former chaque saison la ou les jeunes joueuses performantes pour notre section , en capacité de se projeter ensuite vers **le double projet soit sportif/universitaire soit sportif/professionnel.** »





Equipe d'Encadrement +++
Préparateur Physique
Entraîneur Gardienne de but
Secteur médical
Accompagnement scolaire



Former et responsabiliser



Développer



Accompagner les profils individuels (PDI) et les projets collectifs



Accompagner Vers l'excellence



Mettre en lumière



Accéder aux Compétitions Nationales D3 et U18 National

Décloisonner et mixité Voir PDI

- Equipes en mixité
- Séances en mixité
- Sur classement (filles) et Sous classement (garçons)



Environnement Structurant et bienveillant



Le secteur Professionnel et Associatif accompagne le Triple Projet Sportif – Scolaire - Educatif



Section Féminine 22-23

Yves LARMIGNAT
Président Association



Alexiane MAUGUIN
Etudiante WIN



Hervé TOUSSAINT
Recrutement

Camille POQUET
Equipements



Yves MICHEL
Equipements

Elodie LE MOINE
Anne Lise LE COZ
Responsables groupe
Formation



CMS
Docteur
Examens

Laurent GOARNISSON
Préparation
athlétique, adjoint
Seniors et lien secteur
médical



Christophe Capian
Responsable Section féminine, et
Seniors R1 et lien Centre de
formation



Arthur LALYS
Adjoint Pré
Formation



Chloé AUGRY
(kiné.)



Séverine BUFFARD
(kiné.)



Meghane HUET
Adjointe
Educative
Internat



Laurent GOARNISSON
Préparation athlétique,
adjoint Seniors



Kylian TREHIN
Responsable groupe
Pré Formation



Lola SIMON
Educatrice U15

Bernard LE TOULLEC

Dirigeant adjoint
Seniors



Angeline PERRON
Responsable Ecole de Football



Louise LEHOUX
Educatrice U13



Elisa LE GROS
Educatrice U13

Yves MICHEL
Dirigeants



Christian LEDROIT
Educatrice U11



Molly LAHIRE
Educatrice U11



Andrea LOMBARDO
Educatrice U7/U9

Marion VIANAIS
Sport Handicap



Emmanuel CORMIER
Sport Handicap



Réunion de rentrée

Les ressources humaines

Bénévoles



Président de l'association



Membre du CA Equipements et dirigeants Seniors



Membre du CA Educateur U11



Recrutement BEF



Dirigeant Seniors Vidéo



Educateur U15 CFF2



Educatrice U13



Stagiaire BPJEPS Educatrice U9



Internat EREA Transport



Futsal Handicap CFF1 – BPJEPS APT

Salariés



Stagiaire WIN Communication



Responsable Section Féminine Entraîneur Seniors BEFF – Tps complet



Préparateur Physique BMF Temps complet



Responsable SS Lycée Educatrice U18 Intervention périscolaire BEF – Temps complet



Responsable SS Lycée Educatrice U18 Gestion administrative Asso BEF – Temps complet



Responsable SS Collège Educatrice U15 BEF – Temps complet



Responsable EDF Educatrice U11 Responsable PEF BMF – Temps complet



Educateur GB BEF – Temps partiel (6h00)



Equipements CDD 3 mois



Contrat d'app. Futsal Handicap



Formation BMFA Educatrice U15



Formation BMFA Educatrice U13



Formation BMFA Educatrice U11



Kinés Temps partiel (9h00)



Aide scolaire Temps partiel (12h)



Notre projet

Développer nos sections sportives pour organiser le triple projet :

- **Scolaire** : Réaliser un parcours scolaire qui consiste à trouver du sens dans les apprentissages afin de développer des compétences autour de matières différentes dans l'objectif de s'orienter vers un projet d'études universitaires et/ou professionnel
- **Educatif** : Réaliser un parcours de vie qui consiste à trouver du sens dans la connaissance de soi, des autres, de mon environnement dans l'objectif de préciser ma personnalité et de m'adapter aux étapes de mon développement
- **Sportif** : Réaliser une performance consiste à trouver du sens dans la situation de compétition, sens à développer en situation d'entraînement pour résoudre les problèmes qui s'y posent



Actions pédagogiques :

Diététique
Menstruation & sports
Échange avec une joueuse
Collecte pour une asso
Harcèlement, Violence, Réseaux sociaux
Handisport
Mise en place d'un évènement

Cycles d'activités :

Musculation
Futsal
Relaxation
Combat

Programme Éducatif Fédéral

Formations complémentaires :

Jeune animatrice
PSC 1
Arbitrage

SAVOIR ÊTRE

- ✓ Se construire une personnalité citoyenne
- ✓ Intégrer des valeurs communes
- ✓ Se connaître pour mieux appréhender les difficultés du parcours
- ✓ Des formations et informations complémentaires

SAVOIR VIVRE

Responsables semaines :

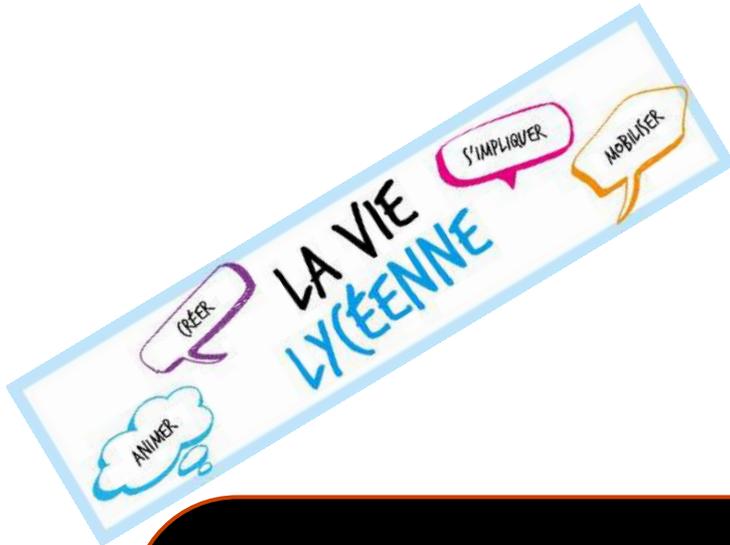
Matériels
Goûter
Relais joueuses / Éducatrices

Marrainages



Études & accompagnements scolaires
à kerbernès

Lien avec l'équipe pédagogique
Lien avec l'équipe administrative
Présences aux conseils de classe



- ✓ Être une élève investie au quotidien
- ✓ Être une élève organisée
- ✓ Savoir demander de l'aide
- ✓ Participation à l'UNSS

Accompagnement projet
post-Bac

Objectifs :

Bac +++

12 de moyenne + Appréciations

AMÉNAGEMENT DES SÉANCES



Revue de performance

Objectifs individuels & collectifs

Acquérir une hygiène de vie optimale pour sa pratique

Culture de la participation
(passivité, abandon, résignation...)

Culture de l'alibi
(excuses, absences, rejet de la faute sur autrui...)

Questionnement sur sa pratique

Analyse vidéo

- ✓ Nécessité d'une formation sportive orientée vers la sensibilité tactique et le développement de l'intelligence de jeu
- ✓ Donner de la polyvalence (occuper 2 postes minimum)
- ✓ Obsession de la latéralité (utiliser le pied le mieux placé)
- ✓ Augmenter son champ perceptif et moteur
- ✓ Agrandir les alternatives au moment de la prise de décision tactique
- ✓ Développer un corps adapté à l'entraînement quotidien

Pour cela, la joueuse s'inscrit dans :

- ✓ La connaissance de sa singularité
- ✓ Actrice de son parcours
- ✓ Une personnalité ayant un désir de progrès et de remise en cause

Culture de la performance
(Devenir chaque jour une meilleure joueuse et équipe)

Parcours de Développement Individualisé :
Décloisonnement
Mixité
Séance spécifique



Me développer sur mes attitudes pour qu'elles deviennent des habitudes



Kinés :
3 Créneaux semaines

Docteur :
1 Créneau semaine + Urgence

Diététicienne

Préparateur Athlétique

TESTS
PROFILAGE
RPE / HOOPER

INDIVIDUALISATION



Valoriser la formation (U17.U18)

Entrée Activité Football

- Joueuses de tous niveaux
- Pratiques de compétitions pour toutes

Entrée Activité Football
« Apprendre à jouer »

EDUQUER
On apprend à « être capable de ... »

Concours d'entrées Sections Sportives

- Evaluation sportive
- Evaluation scolaire
- Evaluation de personnalité



Pré Formation
« Apprendre à s'entraîner pour jouer »

Formation
« Apprendre à s'entraîner pour gagner »

EDUQUER et INDIVIDUALISER
On apprend à « se fixer des objectifs personnels... »

Seniors
« S'entraîner pour gagner »

Passage en Seniors

- Evaluation sportive
- Orientation Parcours Sup
- Evaluation de personnalité

RESPONSABILISER
On apprend « pour utiliser des savoirs êtres et savoirs faire... »



Réunion de rentrée

Le groupe

SECTION : 16



HORS SECTION : 6





Réunion de rentrée

La semaine en Section Sportive

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séniors	SEANCE	SEANCE	SEANCE		SEANCE		MATCH
U18	COURS SEANCE	COURS SEANCE	COURS SEANCE	COURS SEANCE	COURS SEANCE	MATCH U18F R1	SENIORS R1
U17							
U16	COURS SEANCE	COURS SEANCE	COURS SEANCE	COURS SEANCE	COURS SEANCE	MATCH U15 garçon	
Autres							
Étude Scolaire	Médical	Médical	PDI	Étude Scolaire	Médical		



Réunion de rentrée

La semaine en Section Sportive

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
8 H 00 - 12 H 00 Cours	8 H 00 - 12 H 00 Cours	8 H 00 - 12 H 00 Cours	8 H 00 - 12 H 00 Cours	8 H 00 - 12 H 00 Cours	Opposition Groupe Formation	Opposition Groupe Senior	
REPAS							
14 H 00 - 16 H 35 Cours / Étude	14 H 00 - 15 H 35 Cours	14 H 00 - 15 H 35 Cours / Étude	14 H 00 - 15 H 35 Cours	14 H 00 - 15 H 35 Cours			
	CAR A/R	CAR A/R	CAR A/R	CAR A/R			
MINIBUS A/R	16 H 15 - 17 H 45 Entraînement	16 H 15 - 17 H 45 Entraînement	16 H 15 - 17 H 45 Entraînement	16 H 15 - 17 H 30 Entraînement			
17 H 15 - 18 H 45 Entraînement	REPAS Lycée	REPAS Lycée	REPAS Lycée	ÉTUDE Kerbernès			
REPAS Centre de Vie FCL	ÉTUDE Lycée	ÉTUDE Lycée	ÉTUDE Lycée	18 H 45 - 20 H 30 Entraînement			



Réunion de rentrée

PRÉVISIONNEL

REPRISE INDIV & COL.			PÉRIODE 1 (RENFO)			PÉRIODE 2 (FUTSAL)								
Juillet		Août	septembre		Octobre	Novembre		Décembre						
V 1		L 1	1 BIOM. VMA	J 1	RENTREÉ SCO.	S 1	B3	M 1	J 1					
S 2		M 2	2	V 2		D 2		M 2	JA ?					
D 3		M 3	3 TEST KINÉ	S 3	STÉPHANIE MONTLUC	L 3	36	J 3						
L 4		J 4		D 4		M 4	37	V 4	JOURNÉE U15 LBF					
M 5		V 5	4	L 5	17	M 5	38	S 5						
M 6		S 6		M 6	18	J 6	39	D 6						
J 7		D 7		M 7	19	V 7	40	L 7						
V 8		L 8	5	J 8	20	S 8	T1 LBF	M 8						
S 9		M 9	6	V 9	REUNION RENTRÉE	D 9		M 9						
D 10		M 10	7	S 10	QUIMPER (D)	L 10		J 10						
L 11		J 11	8	D 11		M 11		V 11						
M 12		V 12	9	L 12	21 BIOM. VMA	M 12		S 12	J2					
M 13		S 13		M 13	22	J 13		D 13						
J 14		D 14	ESOF (E)	M 14	23	V 14		L 14						
V 15	1	L 15		J 15	24	S 15	J1	M 15	ARÉNA NOËL					
S 16	2	M 16		V 16	25	D 16		M 16						
D 17		M 17	10	S 17	B1	L 17		J 17	T2 LBF					
L 18	3	J 18	11	D 18		M 18		V 18						
M 19	4	V 19		L 19	26	M 19		S 19	J3					
M 20		S 20	TOURS (E)	M 20	27	J 20		D 20	JOURNÉE U15 LBF					
J 21		D 21		M 21	28	V 21		L 21	JOURNÉE U15 LBF					
V 22	5	L 22	12	J 22	29	S 22	J1	M 22	JOURNÉE U15 LBF					
S 23	6	M 23		V 23	30	D 23		M 23						
D 24		M 24		S 24	B2	L 24		J 24						
L 25	7	J 25	13	D 25		M 25		V 25						
M 26	8	V 26	14	L 26	31	M 26		S 26						
M 27	9	S 27	ANGERS (D)	M 27	32	J 27		D 27						
J 28		D 28		M 28	33	V 28		L 28						
V 29	10	L 29	15	J 29	34	S 29		M 29						
S 30	11	M 30	16	V 30	35	D 30		J 30						
D 31		M 31				L 31								
			DIÉTÉTIQUE			M-INSTRUCTION A SPORT			ECHANGE AVEC UNE JOUEUSE			RESTAU DU COEUR		

PÉRIODE 3 (YOGA/GYM/SOPHRO)			PÉRIODE 4 (BOXE/JUDO)			PÉRIODE 5				
Janvier		Février	Mars		Avril		Mai		Juin	
D 1		M 1		M 1		S 1	J12	L 1		J 1
L 2		J 2		J 2		D 2		M 2		V 2
M 3		V 3		V 3		L 3	CONCOURS PEFA	M 3		S 3
M 4		S 4	J3	S 4	J9	M 4		J 4		D 4
J 5		D 5		D 5		M 5		V 5		L 5
V 6		L 6		L 6		J 6		S 5	J13	M 6
S 7	J2	M 7		M 7		V 7		D 7		M 7
D 8		M 8	JOURNÉE U15 LBF	M 8		S 8	T3 LBF	L 8		J 8
L 9		J 9		J 9		D 9		M 9		V 9
M 10		V 10		V 10		L 10		M 10		S 10
M 11		S 11	FINALE DÉP.	S 11	J10	M 11		J 11		D 11
J 12		D 12		D 12		M 12		V 12		L 12
V 13		L 13		L 13		J 13		S 13	J14	M 13
S 14	J6	M 14		M 14		V 14		D 14		M 14
D 15		M 15		M 15		S 15	1/2 FINALE	L 15		J 15
L 16		J 16		J 16		D 16		M 16		V 16
M 17		V 17		V 17		L 17	CONCOURS PEFA	M 17		S 17
M 18		S 18		S 18		M 18		J 18		D 18
J 19		D 19		D 19		M 19		V 19		L 19
V 20		L 20		L 20		J 20		S 20	1/2 LBF	M 20
S 21	J7	M 21		M 21		V 21		D 21		M 21
D 22		M 22	DETECTION	M 22		S 22	CONCOURS SECTION	L 22		J 22
L 23		J 23		J 23		D 23		M 23		V 23
M 24		V 24		V 24		L 24		M 24		S 24
M 25		S 25		S 25		J11		M 25		D 25
J 26		D 26		D 26		M 26	SELECTION	V 26		L 26
V 27		L 27		L 27		J 27	COM. ADMISSION	S 27		M 27
S 28	J8	M 28		M 28		V 28		D 28	PAN U19F	M 28
D 29				M 29		S 29	FINALE	L 29		J 29
L 30				J 30		D 30		M 30		V 30
M 31				V 31				M 31		
ARBITRAGE		PSC1		HARCÈLEMENT VIOLENCE		HANDISPORT		CRÉATION D'UN ÉVÈNEMENT		

VACANCES	STAGE LBF	SÉANCE	CHAMPIONNAT	ACTIVITÉ	TOURNOI
STAGE / PO	OPPOSITION MARCÉ	CHAMP FUTSAL	COUPE FUTSAL	COUPE LBF	INDIV
V & S	04/03/2022 05/03/2022	Portes ouvertes lycée	DETECTION	ACTION PÉDA	UNSS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PHASE DE JEU	Attaque placée Transition Def	SPÉCIFIQUES	Transition DEF Transition OFF	Def placée Transition OFF	CPA, Vivacité, Mise en place
SOINS	KINÉ 17 H 00 - 20 H 00	DR 11 H 00 - 12 H 45	KINÉ 15 H 00 - 19 H 00		KINÉ 16 H 45 - 18 H 45
ÉTUDES					



Réunion de rentrée

La semaine en Section Sportive

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CAOUREN Adeline	STMG Int.	Transport 17 H 45 Séance 18 H / 19 H Kerlir 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 17 H 45 Séance 18 H 45 / 20 H 30 21 H 00 Repas 21 H 30 Internat	Transport 17 H 45 Séance 18 H 45 / 20 H 30 21 H 00 Repas 21 H 30 Internat	REPOS	SUIVANT CONVOCATION
DAVID Dune	STMG Int.	Transport 16 H 35 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
DENIAUD Colleen	1611 Int.	Transport 15 H 45 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
DHOLLANDE LE RUYET Célia	TG DP	Transport 17 H 45 Séance 18 H / 19 H Kerlir	JUDO	SEANCE 18 H 45 À 20 H 30	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45	SUIVANT CONVOCATION
GELLA Évaëlle	1611 Int.	Transport 15 H 45 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Étude : 16 H 00 à 18 h 00 Séance 18 H 45 / 20 H 30 Repas 21 h 00 21 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Étude : 16 H 00 à 18 h 00 Séance 18 H 45 / 20 H 30 Repas 21 h 00 21 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	SUIVANT CONVOCATION
JEANNES Justine	206 Int.	Transport 16 H 35 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
JEFFROY Kelig	1611 Int.	Transport 16 H 45 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
LE CAM Salomé	206 Int.	Transport 16 H 35 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	RETOUR FAMILLE
LE FLOCH Ilona	TG DP	Transport 17 H 45 Séance 18 H / 19 H Kerlir	Transport 17 H 45 Séance 18 H 45 / 20 H 30	SEANCE 18 H 45 À 20 H 30	REPOS	SUIVANT CONVOCATION
LE YADUANQ Aurore	1611 Int.	Transport 15 H 45 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
LOMBARDO Élixa	206 DP	Transport 16 H 35 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
MOIZAN Maud	1611 Int.	Transport 15 H 45 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
RENOU Camille	206 Int.	Transport 16 H 35 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
SALIOU Emmy	206 Int.	Transport 16 H 35 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
SIMON Anastasia	1611 DP	Transport 15 H 45 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
WEBER Éloïse	1611 Int.	Transport 15 H 45 Séance 17 H 15 / 18 H 45 19 H 30 Repas 20 H 30 Internat	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
GOULARD Maëlle	LA PAIX	SEANCE INDIVIDUELLE	REPOS	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 15 H 45 Séance 16 H 15 / 17 H 45 18 H 30 Lycée	Transport 16 H 20 Séance 16 H 45 / 18 H 00 18 H 30 Lycée
LE MOEL Lou Ann	LA PAIX	SEANCE 17 H 15 À 18 H 45	SEANCE INDIVIDUELLE	SEANCE 18 H 15 À 17 H 45	REPOS	SEANCE 18 H 45 À 18 H 00
PELLEN Louise	ST-JO	SEANCE 17 H 16 À 18 H 46	SEANCE 18 H 45 À 20 H 30	SEANCE 18 H 45 À 20 H 30	REPOS	SEANCE 18 H 46 À 18 H 00



RAPPEL ...

- 1 Tensoplaste (marque BSN) en 6 cm et en 2.5 cm
- 1 boîte de compresses stériles non tissées
- 1 boîte de pansements multi-tailles
- 1 boîte de double peau
- Granules d'arnica Montana (10 petites dosettes)
- 1 ciseau à petite pointe
- 1 bouteille de biseptine



RAPPEL ...

- Gourde de 1 litre minimum
- Soutien-gorge sportif
- Attache cheveux
- 1 paire de chaussette de récupération
- Une montre cardio fréquence mètre
- Bandes élastics
- Rouleau black roll
- Balle black roll
- Chaussures adaptées à la surface



CONVOCAION LE JEUDI

GROUPE JOUEUSE
Indique le lieu de prise en charge
Diverses questions

Responsabilisation



GROUPE PARENTS
À titre informatif

ATTENTION

MESSAGE UNIQUEMENT VIA L'APPLICATION

HORAIRE



Merci à vous,