** PLANNING DE REPRISE SAISON 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| lundi 6 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| mardi 7 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| mercredi 8 août 2018 |   |
| jeudi 9 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| vendredi 10 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| samedi 11 août 2018 |   |
| **dimanche 12 août 2018** | **MATCH AMICAL EQUIPE 1 contre LA GENETOUZE (D1)** |
| lundi 13 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| mardi 14 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| mercredi 15 août 2018 |   |
| **jeudi 16 août 2018** | **MATCH AMICAL EQUIPE 1 contre BELLEVILLE SUR VIE (D2)** |
| vendredi 17 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| samedi 18 août 2018 |   |
| **dimanche 19 août 2018** | **MATCH AMICAL EQUIPE 1 contre TREIZE SEPTIER (D3)** |
| lundi 20 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| mardi 21 août 2018 |   |
| **mercredi 22 août 2018** | **MATCH AMICAL EQUIPE 1 contre DOMPIERRE SUR YON (D3)** |
| jeudi 23 août 2018 |   |
| vendredi 24 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| samedi 25 août 2018 |   |
| **dimanche 26 août 2018** | **COUPE DE FRANCE**  |
| lundi 27 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| mardi 28 août 2018 |   |
| mercredi 29 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| jeudi 30 août 2018 |   |
| vendredi 31 août 2018 | ENTRAINEMENT |
| samedi 1 septembre 2018 |   |
| **dimanche 2 septembre 2018** | **MATCH DE COUPE** |
| lundi 3 septembre 2018 | ENTRAINEMENT |
| mardi 4 septembre 2018 | ENTRAINEMENT |
| mercredi 5 septembre 2018 |   |
| jeudi 6 septembre 2018 | ENTRAINEMENT |
| vendredi 7 septembre 2018 |   |
| samedi 8 septembre 2018 |   |
| **dimanche 9 septembre 2018** | **MATCH DE COUPE** |
| lundi 10 septembre 2018 |   |
| mardi 11 septembre 2018 | ENTRAINEMENT |
| mercredi 12 septembre 2018 |   |
| jeudi 13 septembre 2018 |   |
| vendredi 14 septembre 2018 | ENTRAINEMENT |
| samedi 15 septembre 2018 |   |
| **dimanche 16 septembre 2018** | **CHAMPIONNAT** |

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

**INFORMATIONS IMPORTANTES**

* **les entrainements auront lieux le MARDI ET VENDREDI A PARTIR DU 11 SEPTEMBRE .**
* **Début de la séance à 19h30.**
* **Pensez à vos Baskets, chaussures de Foot ( dés le 1er entrainement ) 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 reprise s’annonce intense ( 4 amicaux et 1 match de coupe de France en 3 semaines ) et la préparation du mois d’Août est souvent contraignante pour les joueurs, il est donc impératif pour vous de travailler le foncier en amont ( un programme de reprise individuel est joint si besoin ) afin d’arriver dans les meilleures conditions.**

**Bonnes vacances à tous et rendez-vous le mardi 6 Août.**

**Allez La Ferrière**

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