



PROGRAMME DE REPRISE U12-U13 SAISON 2023-2024

Date	Horaire	Lieu	Activité	Adversaires
Lundi 21 août	10h00-12h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Mardi 22 août	10h00-12h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Samedi 26 août	10h30	A définir	Match de préparation	A définir
Mardi 29 août	10h00-12h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Jeudi 31 août	17h30-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Samedi 2 septembre	8h00	Angers Doure	Tournoi Doure SC	/
Mardi 5 septembre	17h30-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Jeudi 7 septembre	17h30-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Samedi 9 septembre	10h30	A définir	Match de préparation	Intrépide Angers
Mardi 12 septembre	17h30-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Jeudi 14 septembre	17h30-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Samedi 16 septembre	10h30	/	Reprise des compétitions	/

Les règles d'une bonne préparation et saison :

- Être assidus (Présence + horaire) → 3 pompes par min de retard
- Apporter Basket running tout le mois d'août
- Prévoir sa gourde
- S'entraîner avec ses protèges tibias (obligatoire)

Belle été à tous !

Aurélien Lailier
Responsable technique
Cs Lionnais Football