



## PROGRAMME DE REPRISE U16-U17 SAISON 2023-2024

Date	Horaire	Lieu	Activité	Adversaires
Mardi 1er août	17h00-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Jeudi 2 août	17h00-19h00	St Martin du Bois	Entraînement	/
<b>Samedi 5 août</b>	<b>15h00</b>	<b>St Martin du Bois</b>	<b>Opposition interne</b>	/
Lundi 7 août	17h00-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Mardi 8 août	17h00-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Jeudi 10 août	17h00-19h00	St Martin du Bois	Entraînement	/
<b>Samedi 12 août</b>	<b>15h00</b>	Le Lion d'Angers	<b>Match de préparation</b>	<b>Tiercé-Cheffes AS (1équipe)</b>
Lundi 14 août	17h00-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
<b>Mercredi 16 août</b>	<b>19h00</b>	<b>St Martin du Bois</b>	<b>Match de préparation</b>	<b>Avrillé AS (1équipe)</b>
Jeudi 17 août	17h00-19h00	St Martin du Bois	Décrassage (vélo ou course) + Entraînement	/
Vendredi 18 août	17h00-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	
<b>Samedi 19 août</b>	<b>13h00</b>	<b>Le Lion d'Angers</b>	<b>Match de préparation</b>	<b>Craon (1équipe)</b>
<b>Lundi 21 août</b>	<b>18h00</b>		<b>Match de préparation</b>	<b>GJHA (1 équipe)</b>
Mardi 22 août	17h00-19h00	St Martin du Bois	Entraînement	/
<b>Mercredi 23 août</b>	<b>17h00</b>	<b>Le Lion d'Angers</b>	<b>Match de préparation</b>	<b>Us Beaufort (1équipe)</b>
Jeudi 24 août	17h00-19h00	St Martin du Bois	Décrassage (vélo ou course) + Entraînement	/
<b>Samedi 26 août</b>	<b>15h00</b>	<b>U17(A) Cossé le vi. U17 (B) St Martin</b>	<b>Match de préparation</b>	<b>Us Méral Cossé</b>
Lundi 28 août	17h00-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Mardi 29 août	17h00-19h00	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
<b>Mercredi 30 août</b>	<b>19h30</b>	<b>Louroux Beconnais</b>	<b>Match de préparation</b>	<b>As Val Erdre A. (2 équ.)</b>
Jeudi 31 août	17h00-19h00	St Martin du Bois	Décrassage (vélo ou course) + Entraînement	/
<b>Samedi 2 septembre</b>	<b>16h00</b>	<b>St Martin du Bois</b>	<b>Match de préparation</b>	<b>Esa Brissac (2 équipes)</b>



## PROGRAMME DE REPRISE U16-U17 SAISON 2023-2024

Date	Horaire	Lieu	Activité	Adversaires
Mardi 5 septembre	19h15-20h45	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Vendredi 8 septembre	19h15-20h45	St Martin du Bois	Entraînement	/
<b>Samedi 9 Septembre</b>	<b>15h00</b>	<b>Le Lion d'Angers</b>	<b>Match de préparation</b>	<b>Intrépide Angers</b>
Mardi 12 septembre	19h15-20h45	Le Lion d'Angers	Entraînement	/
Vendredi 15 septembre	19h15-20h45	St Martin du Bois	Entraînement	/
<b>Samedi 16 Septembre</b>	15h00	Non définit	<b>1ere journée de Championnat</b>	/

Les règles d'une bonne préparation et saison :

- Être assidus (Présence + horaire) → 3 pompes par min de retard
- Apporter chaussure type Running tout le mois d'août
- Apporter son vélo les jeudis (17,24, et 31 août) si possible
- Prévoir sa gourde
- S'entraîner avec ses protèges tibias (obligatoire)
- Les courbatures ne sont pas des blessures, si elles arrivent après les séances, continuez !
- Si douleurs pendant un effort, il faut prévenir l'entraîneur et s'arrêter

Belle été à tous !

Le Staff du GJ Le Lion St Martin