

## PROGRAMME

### Septembre - Octobre 2026

| Date                       | Groupe  | Coach      | Discipline                                                                              | Horaire   | Lieu RDV                       | Commentaire                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|---------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| mercredi 2 septembre 2026  | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis /<br>Gainage                                   | 17H - 19H | Terrain de Foot<br>La Chapelle |  A confirmer en fonction des conditions météo.<br>Si mauvais temps Gymnase : 18H - 20H   |
|                            | U12     |            |                                                                                         |           |                                |                                                                                                                                                                             |
| samedi 5 septembre 2026    | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis /<br>Gainage                                   | 9H - 11H  | Terrain de Foot<br>La Chapelle | A confirmer en fonction des conditions météo.<br>Si mauvais temps : Gymnase                                                                                                 |
|                            | U12     |            |                                                                                         |           |                                |                                                                                                                                                                             |
| mercredi 9 septembre 2026  | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis /<br>Gainage                                   | 17H - 19H | Terrain de Foot<br>La Chapelle |  A confirmer en fonction des conditions météo.<br>Si mauvais temps Gymnase : 18H - 20H   |
|                            | U12     |            |                                                                                         |           |                                |                                                                                                                                                                             |
| samedi 12 septembre 2026   | U14-U16 | Loïc & Max | Roller                                                                                  | 8H - 10H  | Gymnase<br>Abondance           | Prévoir casque, protections de roller, gourde, barre de<br>céréales + baskets                                                                                               |
|                            | U12     |            |                                                                                         |           |                                |                                                                                                                                                                             |
|                            | TOUS    | Loïc & Max | JOURNÉE MATÉRIEL à St Jean d'Aulps - Permanence des coachs pour renseignements 11H- 15H |           |                                |                                                                                                                                                                             |
| mercredi 16 septembre 2026 | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis /<br>Gainage                                   | 17H - 19H | Terrain de Foot<br>La Chapelle |  A confirmer en fonction des conditions météo.<br>Si mauvais temps Gymnase : 18H - 20H |
|                            | U12     |            |                                                                                         |           |                                |                                                                                                                                                                             |
| samedi 19 septembre 2026   | U14-U16 | Loïc & Max | VTT                                                                                     | 9H - 12H  | A définir                      | Prévoir casque, rustines, chambre à air, barres de<br>céréales, gourde et K-Way                                                                                             |
|                            | U12     |            |                                                                                         |           |                                |                                                                                                                                                                             |
| mercredi 23 septembre 2026 | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis /<br>Gainage                                   | 17H - 19H | Terrain de Foot<br>La Chapelle |  A confirmer en fonction des conditions météo.<br>Si mauvais temps Gymnase : 18H - 20H |
|                            | U12     |            |                                                                                         |           |                                |                                                                                                                                                                             |

|                            |         |            |                                                        |           |                                |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|---------|------------|--------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| samedi 26 septembre 2026   | U14-U16 | Loïc & Max | Sortie Montagne                                        | 8H - 12H  | A définir                      | Prévoir gourde, barre de céréales, K-Way.<br><b>Bonnes chaussures de marche et bâtons de marche conseillés</b>                                                            |
|                            | U12     |            |                                                        |           |                                |                                                                                                                                                                           |
| mercredi 30 septembre 2026 | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis / Gainage     | 17H - 19H | Terrain de Foot<br>La Chapelle |  A confirmer en fonction des conditions météo.<br>Si mauvais temps Gymnase : 18H - 20H |
|                            | U12     |            |                                                        |           |                                |                                                                                                                                                                           |
| samedi 3 octobre 2026      | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis / Gainage     | 9H - 11H  | Terrain de Foot<br>La Chapelle | A confirmer en fonction des conditions météo.<br>Si mauvais temps : Gymnase                                                                                               |
|                            | U12     |            |                                                        |           |                                |                                                                                                                                                                           |
| dimanche 4 octobre 2026    | TOUS    | Loïc & Max | FOIRE D'ABONDANCE - Buvette & restauration - Abondance |           |                                |                                                                                                                                                                           |
| mercredi 7 octobre 2026    | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis / Gainage     | 18H - 20H | Gymnase<br>Abondance           |                                                                                                                                                                           |
|                            | U12     |            |                                                        |           |                                |                                                                                                                                                                           |
| samedi 10 octobre 2026     | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis / Gainage     | 9H - 11H  | Gymnase<br>Abondance           |                                                                                                                                                                           |
|                            | U12     |            |                                                        |           |                                |                                                                                                                                                                           |
| mercredi 14 octobre 2026   | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis / Gainage     | 18H - 20H | Gymnase<br>Abondance           |                                                                                                                                                                           |
|                            | U12     |            |                                                        |           |                                |                                                                                                                                                                           |
| samedi 17 octobre 2026     | U14-U16 | Loïc & Max | Préparation physique<br>Vitesse / Appuis / Gainage     | 9H - 11H  | Gymnase<br>Abondance           |                                                                                                                                                                           |
|                            | U12     |            |                                                        |           |                                |                                                                                                                                                                           |

**Contacts COACHS :**

RUBIN Max : 06 75 54 60 99  
VUARAND Loïc : 06 73 21 62 74

**Merci d'informer les entraîneurs de l'absence de votre enfant**