

PROGRAMME Juillet 2026

| Date | Groupe | Coach | Discipline | Horaire | Lieu RDV | Commentaire |
|--------------------------|----------------------|------------|---|------------|--|--|
| lundi 6 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Loïc & Max | Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage | 9H - 12H | Terrain de Foot La Chapelle | Prévoir gourde, barre de céréales, casquette. |
| | Poussins | | | | | |
| mardi 7 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Loïc & Max | Sortie Montagne | 8H - 12H | A définir | Plus d'info sur groupe WhatsApp |
| | Poussins | | | | | |
| mercredi 8 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Loïc & Max | Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage | 9H - 12H | Terrain de Foot La Chapelle | Prévoir gourde, barre de céréales, casquette. |
| jeudi 9 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Loïc & Max | Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage | 8H - 13H30 | Local au Linga OU sur place à Evian | Prévoir baskets, pique-nique, gourde, maillot de bain, crème solaire , serviette de bain. |
| | Poussins | | | | | |
| vendredi 10 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Loïc & Max | Roller | 9H - 12H | A définir | Plus d'info sur groupe WhatsApp |
| | Poussins | | | | | |
| lundi 13 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Loïc & Max | Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage | 9H - 12H | Terrain de Foot La Chapelle | Prévoir gourde, barre de céréales, casquette. |
| | Poussins | | | | | |
| mardi 14 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Max | Préparation physique | 9H - 12H | Terrain de Foot La Chapelle | Prévoir casque, rustines, chambre à air, barres de céréales, gourde et K-Way |
| | Poussins | Loïc | VTT | 9H - 12H | A définir | |
| mercredi 15 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Loïc & Max | VTT | 8H - 12H | A définir | Prévoir casque, rustines, chambre à air, barres de céréales, gourde et K-Way |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|------------|--|--------------------------------|--------------------------------|---|
| jeudi 16 juillet 2026 | Benjamins Minimes | Loïc & Max | Préparation physique Vitesse / Appuis / Gainage | 9H - 12H | Terrain de Foot La Chapelle | Prévoir gourde, barre de céréales, casquette. |
| | Poussins | | | | | |
| vendredi 17 juillet 2026 | TOUS | Sylvain | Préparation physique Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | Prévoir gourde, barre de céréales, casquette, crème solaire, serviette de bain. |
| samedi 18 juillet 2026 | TOUS | Sylvain | Préparation physique | 9H30 - 12H | A définir | Plus d'info sur groupe WhatsApp |
| lundi 20 juillet 2026 | TOUS | Yannick | Trampoline Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | Prévoir gourde, barre de céréales, casquette, crème solaire, serviette de bain. |
| mardi 21 juillet 2026 | TOUS | Yannick | Trampoline Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | |
| mercredi 22 juillet 2026 | TOUS | Yannick | Trampoline Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | |
| jeudi 23 juillet 2026 | TOUS | Yannick | Trampoline Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | |
| vendredi 24 juillet 2026 | TOUS | Yannick | Trampoline Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | |
| lundi 27 juillet 2026 | TOUS | Sylvain | Préparation physique Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | Prévoir gourde, barre de céréales, casquette, crème solaire, serviette de bain. |
| mardi 28 juillet 2026 | TOUS | Sylvain | Préparation physique Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | |
| mercredi 29 juillet 2026 | TOUS | Sylvain | Préparation physique Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | |
| jeudi 30 juillet 2026 | TOUS | Sylvain | Préparation physique Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | |
| vendredi 31 juillet 2026 | TOUS | Sylvain | Préparation physique Water Jump | 9H30 - 12H & 13H30 - 16H | Evian | |

Contacts COACHS :

RUBIN Max

: 06 75 54 60 99

VUARAND Loïc : 06 73 21 62 74
LEVRAY Sylvain : 06.08.42.70.93
CERIA Yannick : 06.86.43.15.60

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