



A.S.B.L.
Association des jeunes
R.A.C. Leuze - J. Tavier



Objet : Lettre de reprise 2026-2027 – Entente Hesbignonne

Cher joueur(se) ,

L'Entente Hesbignonne a le plaisir de te compter parmi les joueuses et joueurs qui vont la représenter la saison prochaine.

Nous utiliserons les coordonnées de tes parents transmises au club pour communiquer avec toi cette saison. En cas de changement de celles-ci, je t'invite à prendre contact avec le secrétariat afin de mettre à jour les données en notre possession et te concernant. (mail du secrétariat : secretariat.ententehesbignonne@gmail.com).

Pack d'équipements et cotisations

Concernant la cotisation, nous demandons à tes parents de la payer avant le **15 septembre 2025** (voir modalités ci-dessous). Une fois celle-ci payée intégralement, tu recevras ton kit composé de chaussettes, d'un short, d'une gourde individuelle, d'un maillot d'entraînement, d'une veste de training, et le cadeau de St-Nicolas.

A défaut d'être payée dans sa totalité, tu ne pourras disposer du pack d'équipement prévu.

Dès que tu auras encodé les tailles souhaitées **ET** que ta cotisation aura intégralement été payée, le pack sera automatiquement préparé et ensuite livré au club (au secrétariat). Il te suffira de venir le récupérer (quelques jours après validations (15 jours environ sauf rupture de stock exceptionnelle)).

Pour valider (et/ou compléter) ce pack, tu dois te connecter à notre boutique en ligne et remplir les tailles souhaitées. Pour ce faire, il te suffit de suivre le lien ci-dessous (lien internet ou QR code) et cliquer sur le logo de l'Entente Hesbignonne sur la base de la page :

<https://mcprintsport.be/>



ENTENTE HESBIGNONNE SAISON 2026-2027
WWW.ENTENTEHEsbIGNONNE.BE





Bien sûr, nous pouvons t'aider dans la démarche si tu rencontres le moindre problème. Notre responsable équipement (UHLSPORT pour la saison à venir) et sponsoring est Mr Olivier SIMON (0476/768485 et/ou sponsoring.entente@gmail.com)

Les joueurs qui ne seront pas en ordre de cotisation s'exposent au risque de ne pas pouvoir participer aux entraînements et aux matchs. **Important, le pack ne sera plus transmis pour un paiement tardif et ce dès la date butoir du 1^{er} décembre 2026 (l'intégralité de la cotisation restant due).**

COTISATIONS 2026 – 2027

Montant de la cotisation : 250 euros pour la psychomotricité, 325 euros pour les catégories suivantes. Une réduction de 25 euros est accordée par enfant à partir du deuxième enfant.

Ce montant est à verser **avant le 15/09/2026**.

Un ordre de virement spécifique par enfant sera envoyé par mail aux parents de joueur(se)s dans les prochains jours. Cet ordre de virement comportera une communication structurée qu'il conviendra de mentionner lors du paiement. (Uniquement utiliser le format standardisé prévu par votre banque pour la communication structurée)

Possibilité d'INTERVENTION DE VOTRE MUTUELLE :

Une attestation à destination de votre mutuelle sera établie par le club dès paiement de l'intégralité de la cotisation. Cette attestation sera envoyée par mail aux parents des joueurs. Nous ne travaillerons donc plus en version papier.

Si certains parents rencontrent des difficultés de paiement, qu'ils n'hésitent pas à en parler à la reprise. Nous garantissons une entière discrétion pour tout arrangement financier ! Contact : F. Dubuisson – 0472/618443

Si vous désirez nous soutenir via un **sponsoring** et potentiellement obtenir une **réduction de la cotisation** de votre enfant, vous pouvez prendre contact avec notre responsable, Mr Olivier Simon - 0476/768485 ou via sponsoring.entente@gmail.com pour obtenir les infos et renseignements pratiques. De la même manière, une **réduction de la cotisation** de votre enfant est également possible par l'apport d'un nouveau Sponsor au club.



ENTENTE HESBIGNONNE SAISON 2026-2027
WWW.ENTENTEHEsbIGNONNE.BE



Règlement d'ordre intérieur

Le règlement d'ordre intérieur (ROI) au club est disponible sur notre site internet via ce lien :

<https://www.ententehesbignonne.be/outils/documents/>

Le ROI est à lire attentivement par les enfants et les parents. Il est pleinement d'application.

Nous attirons votre attention à tous sur le paragraphe relatif aux transferts. **Toute demande de transfert doit parvenir au RTFJ (Eric Simon) avant le 15 avril au plus tard.** Pour des raisons évidentes d'organisation notamment, l'Entente Hesbignonne pourra s'opposer à un transfert demandé après cette date.

Nous vous rappelons que notre site d'entraînement est **un domaine communal** que notre association loue à l'ASBL Centre Sportif d'Eghezée, merci de respecter au mieux cette infrastructure pour le bien commun.

Pour rappel également, les chiens doivent être tenus en laisse sur le site, les chaussures de foot sont interdites dans la buvette et il est strictement interdit de jouer au ballon dans TOUS les locaux.

Reprise et planning

Les semaines de reprise des entraînements pour la saison à venir sont disponibles ci-dessous ; pour les jours d'entraînement, il convient de se référer au planning en annexe :

- Reprise jeu à 11 - U14 a U19 : semaine lundi 03/08/2026
- Reprise jeu à 8 - U10 à U13 : semaine lundi 10/08/2026
- Reprise jeu à 5 - U8 à U9 : semaine lundi 17/08/2026
- Reprise jeu à 3 - U7 : semaine lundi 17/08/2026
- Reprise jeu à 2 - U6 : semaine lundi 17/08/2026
- Reprise psychomotricité - U5 : semaine lundi 31/08/2026
- Reprise séance gardiens : semaine lundi 7/09/2026
- Reprise spécifique technique jeu à 8 : semaine lundi 10/08/2026
- Reprise préparation physique : A déterminer

Le planning complet des entraînements et matchs te sera communiqué ultérieurement par ton formateur.

Pour le jeu à 8 et le jeu à 11, votre préparateur physique vous propose un programme d'entraînement pendant les congés... A suivre bien entendu le plus fidèlement possible. Voir en annexe.



Accidents

Que faire en cas d'accident ? Il convient de se référer à la procédure en la matière disponible sur notre site internet à l'adresse suivante :

<https://www.ententehesbignonne.be/outils/documents/>

Saison 2026-2027 - Renseignements complémentaires

Nous souhaitons également attirer ton attention sur l'organisation de la saison à venir :

- 👁 Cette future saison, nous conservons notre **Label 3 étoiles** ;
- 👁 Notre comité a désigné un RTFJ (Responsable Technique de la Formation des Jeunes), soit Mr Eric Simon – 0495/103090 ;
- 👁 Nos coordinateurs seront :
 - 👁 pour les U5 à U9 : David Hourman (0471/715720 – davidhourman1007@gmail.com), diplômé UEFA C, détection de talent et animateur sportif Adeps ;
 - 👁 pour les U10 à U13 : Olivier Dubois (0497/058872 – olivierdubois09@hotmail.com), diplômé UEFA B ;
 - 👁 pour les U14 à U19 : Ludovic Prigneaux (0495/852076 – ludo_prigneaux@hotmail.com), diplômé UEFA B, diplômé de l'identification du haut potentiel sportif, niveau 2, scout Elite.
- 👁 Le secrétariat se trouvant à l'étage buvette sera ouvert pour une permanence les mercredis de 17h30 à 19h30. Notre RAFJ (Responsable Administratif de la Formation des Jeunes (secrétaire)) y sera présent (Cédric Harvengt, gsm : 0496/270527, mail : secretariat.ententehesbignonne@gmail.com) ;
- 👁 Une préparation physique sera donnée, dès le mois d'août, tu seras prévenu par ton formateur si ta catégorie est concernée ;
- 👁 Si tu présentes un problème médical, allergie, asthme,...merci de nous le communiquer (en toute discrétion) ;
- 👁 ***RAPPEL** - Vente d'écharpe aux couleurs de l'Entente et des clubs associés au prix de 15 € - Versement à effectuer sur le même numéro de compte **BE73 0688 9570 1360** avec en communication (nom, prénom et catégorie de l'enfant). A retirer au secrétariat où à la buvette de Semrée*

Si vous rencontrez un problème sportif que vous n'avez pu régler avec l'encadrement ou notre RTFJ, vous pouvez contacter Mr Michel Baudoin au 0475/381169 ou Mr Jérôme ROBAT au 0474/585099, contacts du comité sportif.



Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, que ce soit quelques heures en semaine, les week-ends ou lors de nos festivités (stages, St-Nicolas, souper, tournoi,...), n'hésitez plus et rejoignez notre équipe, contact Jérôme ROBAT au 0474/585099.

Au nom de tous les dirigeants des clubs associés, nous te remercions pour ta confiance et nous espérons que tu éprouveras beaucoup de plaisir à pratiquer ton sport favori durant la prochaine saison.

Pour le comité

Frédéric Dubuisson
Président Entente Hesbignonne



A.S.B.L.
Association des jeunes
R.A.C. Leuze - J. Tavier

Avec nos remerciements à la Commune d'Eghezée et l'ADEPS pour leur soutien



ENTENTE HESBIGNONNE SAISON 2026-2027
WWW.ENTENTEHESBIGNONNE.BE





REGLEMENT ENTENTE HESBIGNONNE

Saison 2026-2027

Association des clubs R.A.C. Leuze et J. Taviétoise

Version officielle destinée aux joueurs, parents, formateurs et membres du club

Informations document

- **Club** : Entente Hesbignonne
- **Saison** : 2026-2027
- **Objet** : Règlement d'Ordre Intérieur
- **Public concerné** : Joueurs, parents, staff, bénévoles et membres
- **Date d'entrée en vigueur** :
- **Version** : 1.0

Préambule

Le présent Règlement d'Ordre Intérieur a pour objectif de fixer les règles de vie, de comportement et d'organisation au sein de l'Entente Hesbignonne.

Il s'applique à l'ensemble des joueurs, parents, entraîneurs, délégués, membres, bénévoles et sympathisants du club, qui sont réputés en avoir pris connaissance et s'engagent à le respecter.

Le football pratiqué à l'Entente Hesbignonne repose sur des valeurs de respect, de discipline, de fair-play, de politesse, d'engagement et d'esprit d'équipe.

1. Dispositions générales

Chaque membre du club contribue à l'image de l'Entente Hesbignonne et doit adopter, en toutes circonstances, une attitude exemplaire sur et en dehors du terrain.



Le club attend de tous ses membres un comportement respectueux envers les coéquipiers, adversaires, arbitres, formateurs, délégués, dirigeants, parents, bénévoles et spectateurs.

2. Règles applicables aux joueurs

2.1 Comportement et attitude

Tout joueur doit :

- être poli à tout moment ;
- respecter ses coéquipiers, adversaires, formateurs, délégués et arbitres ;
- saluer les responsables et les délégués à l'arrivée et au départ du complexe ;
- participer régulièrement aux entraînements afin de pouvoir prendre part aux rencontres ;
- prévenir son formateur en cas d'absence prévisible ;
- fournir un certificat médical en cas de blessure lorsque cela est demandé.

Tout comportement incorrect, agressif, antisportif ou contraire au fair-play pourra faire l'objet d'un rapport transmis à la coordination sportive, qui appréciera les mesures à prendre.

2.2 Fair-play et conduite en match

Sur le banc comme sur le terrain, le joueur doit conserver une attitude correcte et positive.

Il doit notamment :

- serrer la main de l'arbitre et des adversaires, même en cas de défaite ;
- garder une attitude digne quelle que soit l'issue de la rencontre ;
- éviter toute démonstration excessive d'émotions ;
- ne pas réagir aux provocations du public ou des adversaires.

2.3 Éthique et représentation du club

À chaque instant, le joueur représente l'Entente Hesbignonne.

À ce titre, il doit :

- adopter un comportement conforme aux valeurs du club ;
- préserver l'image du club dans ses activités sportives et en dehors ;
- s'abstenir de pratiquer une activité sportive avec un autre club de football sans l'accord écrit préalable du club.



2.4 Usage du gsm, images et réseaux sociaux

L'utilisation du gsm, de tout appareil électronique permettant la prise d'images ou de vidéos, ainsi que la captation de photos ou de films dans les vestiaires, les douches et plus généralement dans tout espace de vie privée du club, est strictement interdite.

Il est également interdit de créer, diffuser ou alimenter des groupes, pages ou contenus sur les réseaux sociaux ayant pour objet de dénigrer, ridiculiser, **harceler ou attaquer** un coéquipier, un adversaire, un formateur, un délégué, un arbitre, un membre du club ou une équipe adverse.

Tout manquement à cette règle pourra entraîner des sanctions disciplinaires prononcées par la direction sportive ou la direction du club, pouvant aller jusqu'à la suspension temporaire, l'exclusion d'un entraînement ou d'un match, voire toute autre mesure jugée appropriée.

3. Tenue et équipement

3.1 Tenue de match

Les jours de match, avant et après la rencontre, les joueurs portent la tenue officielle du club.

Pendant le match :

- le maillot doit être rentré dans le short ;
- les jambières et les bas doivent être correctement remontés ;
- le cuissard doit être de la même couleur que le short ;
- la sous-tenue thermique doit être de la même couleur que le maillot.

3.2 Chaussures

Les joueurs doivent porter des chaussures adaptées :

- les catégories U6 à U12 doivent respecter les prescriptions de l'Union belge concernant les multistuds ;
- les autres catégories doivent utiliser des chaussures adaptées aux conditions météorologiques et au type de terrain ;
- chaque joueur doit disposer, dans la mesure du possible, d'une paire adaptée aux terrains synthétiques et d'une paire adaptée aux terrains en herbe.



3.3 Bijoux

Le port de bijoux est interdit lors des entraînements et des matches.

Sont notamment interdits :

- boucles d'oreilles ;
- piercings ;
- colliers, bracelets, montres et tout autre accessoire présentant un risque pour la sécurité.

4. Administration et affiliation

Pour être en ordre administrativement, tout joueur doit :

- être affilié ou transféré conformément aux règles en vigueur ;
- être en ordre de cotisation et d'éventuelles indemnités réclamées par le club ;
- avoir remis sa fiche d'inscription complétée et signée ;
- accepter que le club puisse diffuser sur son site internet des photos ou vidéos prises dans le cadre de ses activités sportives ;
- disposer de sa carte d'identité avec photo pour toute compétition officielle.

Toute demande de transfert sortant doit être introduite par mail au directeur technique au plus tard le 15 avril. La réponse du club interviendra au plus tard le 25 avril.

Un transfert sortant peut être accepté à titre temporaire pour une période d'un an ou à titre définitif.

5. Accidents et blessures

Tout joueur blessé à l'entraînement ou en match doit compléter une déclaration d'accident afin d'être couvert par l'assurance de l'Union belge.

La procédure est la suivante :

- le document est disponible au secrétariat ou en ligne ;
- il doit être complété par un médecin ;
- il doit être remis au secrétariat dans un délai de 5 jours ouvrables ;



- le certificat de guérison devra ensuite être complété par un médecin et transmis à l'Union belge avant toute reprise de l'entraînement ou de la compétition.

En cas de non-respect de cette procédure, le club décline toute responsabilité.

Les frais non remboursés après intervention de la mutuelle doivent être transmis à l'Union belge selon les modalités prévues. Certaines dépenses, telles que les attelles ou les anti-inflammatoires, ne sont pas prises en charge. Le transport en ambulance est remboursé à hauteur de 50%.

6. Hygiène, santé et dopage

6.1 Hygiène

Une douche est obligatoire après chaque entraînement ou match.

L'utilisation de claquettes est recommandée dans les vestiaires.

6.2 Diététique

Les joueurs sont tenus d'adopter une hygiène de vie compatible avec la pratique sportive.

À ce titre :

- une alimentation équilibrée est vivement recommandée ;
- l'alcool et le tabac sont déconseillés ;
- un sommeil réparateur est indispensable à la bonne pratique sportive.

6.3 Lutte contre le dopage

Les joueurs doivent respecter les règles en matière de lutte contre le dopage telles que prévues par la réglementation en vigueur.

7. Règles applicables aux parents

Dans le cadre de la formation des jeunes, les parents sont invités à adopter une attitude exemplaire envers tous les acteurs du club.



Ils doivent :

- respecter les joueurs, formateurs, délégués, coordinateurs, arbitres, adversaires et membres du club ;
- s'abstenir d'intervenir dans les choix sportifs du formateur ;
- ne pas assister aux entraînements, sauf autorisation particulière ;
- respecter une distance d'au moins 10 mètres entre le dug-out des entraîneurs et les parents ;
- ne jamais pénétrer dans les vestiaires avant, pendant ou après une activité sans autorisation ;
- ne jamais entrer sur un terrain ou dans une zone neutre pendant un match ou un entraînement ;
- assurer eux-mêmes la responsabilité des trajets de leur enfant.

Tout comportement violent, verbal ou physique, envers un membre du club entraînera l'exclusion immédiate de la personne concernée des installations et pourra entraîner des conséquences à l'égard du joueur.

8. Infrastructures, matériel et vestiaires

8.1 Infrastructures

Le règlement affiché au club doit être connu et scrupuleusement respecté.

Chaque membre contribue à maintenir les installations propres, agréables et accueillantes.

8.2 Matériel

Les joueurs participent au placement et au rangement du matériel.

Ils doivent veiller à laisser les terrains et espaces utilisés propres, sans bouteilles, canettes ou déchets.

8.3 Vestiaires

Chaque utilisateur doit quitter les vestiaires dans un état de propreté correct.

L'accès aux vestiaires est réservé aux personnes autorisées.

Il est interdit :



- de pénétrer dans les vestiaires sans autorisation ;
- d'entrer avec des chaussures de football dans la buvette ;
- de laisser des objets de valeur sans surveillance ;
- d'utiliser un gsm ou tout appareil d'enregistrement dans les vestiaires, douches ou espaces privés.

Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

Tous les appareils électroniques et objets de valeur sont interdits du début à la fin de l'activité.

9. Déplacements

Les déplacements se font en groupe, sauf accord préalable du formateur.

Chaque joueur doit respecter les heures de rendez-vous fixées pour les déplacements et les rencontres.

Les parents veillent à organiser les transports de manière responsable et sécurisée.

Toute reprise d'un joueur par une autre personne se fait sous l'entière responsabilité des parents du joueur concerné.

10. Études et football

Les études restent prioritaires sur la pratique du football.

Pendant les périodes d'examens, le club peut adapter la fréquence des entraînements afin de favoriser la réussite scolaire des joueurs.

Le club rappelle que la réussite scolaire et la réussite sportive sont complémentaires.

11. Sanctions

Tout manquement au présent règlement peut entraîner, selon la gravité des faits :

- un avertissement oral ou écrit ;
- une exclusion temporaire d'un entraînement ou d'un match ;



- une suspension sportive ;
- toute autre mesure jugée nécessaire par la direction sportive.

Les décisions sont prises par la coordination sportive et/ou la direction du club.

12. Acceptation du règlement

L'inscription à l'Entente Hesbignonne implique l'acceptation pleine et entière du présent Règlement d'Ordre Intérieur.

Chaque joueur, parent ou représentant légal reconnaît avoir pris connaissance des présentes dispositions et s'engage à les respecter.

Le football est un sport d'équipe qui doit favoriser et développer les qualités humaines.

Vous avez choisi de vous inscrire à l'Entente Hesbignonne (association des clubs R.A.C. LEUZE et J. TAVIETOISE) et vous vous engagez donc à respecter toutes ses valeurs.

Listing des coaches Entente Hesbignonne
Saison 2026-2027

Catégorie	Nom	Mail	Tél
COORDINATION			
RTFJ	Simon Eric	simon.eric4@yahoo.fr	0495/103090
Coordinateur jeu à 5	Hourman David	davidhourman1007@gmail.com	0471/715720
Coordinateur jeu à 8	Dubois Olivier	olivierdubois09@hotmail.com	0497/058872
Coordinateur jeu à 11	Prigneaux Ludovic	ludo_prigneaux@hotmail.com	0495/852076
JEU A 5			
U5	Preud'homme Gaelle	pikaga@hotmail.com	0473/201361
U6	Guerry Antoine	antoine.guerry8@gmail.com	0471/395507
U6	Masson Sebastien	sebastien-masson@hotmail.com	0472/525447
U7	Mbungani Pierre-Luc	didimbungani@gmail.com	0486/183785
U7	Quevrin Enoha	enohaquevrin@gmail.com	0492/093990
U7 B	Van Hentenryk Eliote	vivivds@hotmail.com	0472/051203
U8 A	Robert Frederic	info@horse-infinity.be	0476/760842
U8 B	Dubois Briseys	briseysdubois28@gmail.com	0479/060359
U8 B	Deroulou Bastien	bastienderoulou@hotmail.be	0499/169341
U8 C	Devillez Benjamin	benjumax16@gmail.com	0470/587919
U9 A	Briers Jonathan	briers_jonathan@hotmail.be	0475/507876
U9 B	Lorik Ajdini	lorik.aj7@gmail.com	0486/802115
U9 C	Debuisson Elodie	elodiedebuisson@gmail.com	0499/151425
JEU A 8			
U10 A	Timsonet Gérald	gtimsonet@gmail.com	0471/613628
U10 A	Robert Sébastien	seba659@hotmail.com	0472/818719
U10 B	Rousseau Aurelien	aurelien_rousseau@hotmail.com	0494/478617
U11 A	Borbouse Raphael	raphael.borbouse@gmail.com	0495/232854
U11 B	Mentor Ajdini	mentor.aj6@gmail.com	0467/681846
U11 C	Debuisson Elodie	elodiedebuisson@gmail.com	0499/151425
U12 A	Nicaise Vanessa	nicaise_vanessa13@hotmail.com	0498/797201
U12 B	Coune Bertrand	bertrand-coune@hotmail.com	0498/789011
U13 A	Plomteux Benoit	benoit.plomteux@gmail.com	0473/387042
U13 B	A déterminer		
U13 C	Biason Cedric	cedbibi3@hotmail.com	0477/544012
JEU A 11			
U14 A	Henrottin Nicolas	henrottin.nicolas@gmail.com	0496/851729
U14 B	Diederich Kris	Kris.diederich@gmail.com	0488/454114
U15 A	Vansnick Vincent	vincentvansnick76@gmail.com	0496/198356
U15 B	Marku Ervis	ervis.marku58@icloud.com	0471/885091
U16 A	Matagne Hervé	matagne.herve@gmail.com	0493/030958
U16 B	Delannoy John	delannoyj@gmail.com	0473/730691
U17	Hourman David	davidhourman1007@gmail.com	0471/715720
U17	Malekian Christian	christ_malekian@hotmail.com	0479/360127
U19	Jamart Frederic	jamart.f@gmail.com	0489/753466
U19	Francois Christophe	chris.francois1973@gmail.com	0471/511547
U19	Baisin Cédric	cb.concept@yahoo.fr	0495/108710
Technique	Delforge Jean-Pol	delforgejp@yahoo.com	0475/633372
Technique	Simon Aleksandre	aleksandresimon@yahoo.com	0473/406781
Technique	Hourman David	davidhourman1007@gmail.com	0471/715720
Technique	Coune Bertrand	bertrand-coune@hotmail.com	0498/789011

Planning des entrainements Entente Hesbignonne
Saison 2026-2027

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 1	TERRAIN 2	TERRAIN 1	TERRAIN 2
14h - 15h					U5					
15h - 16h					U5					
16h15 - 17h15					U6					
					U7					
17h15 - 18h15	U6	U10 A	U13 A	U12 A	U8 A et B		U10 A		U12 A	
	U7	U10 B	U13 B	U12 B	U9 A, B et C		U10 B		U12 B	
	U8 A et B	U11 A	U13 C				U11 A			
	U9 A, B et C	U11 B					U11 B			
18h00 - 19h00	GB 14-17						U11 Filles			
18h15 - 19h30	U12 A Techn	U11 Filles	U14 A	U15 A	U10 A Techn	U17	U15 A	U14 A	U13 A	
	U12 B Techn		U14 B	U15 B	U10 B Techn		U15 B	U14 B	U13 B	
	U13 A Techn				U11 A Techn				U13 C	U17
	U13 B Techn				U11 B Techn					
	U13 C Techn									
19h30 - 21h00	U16 A	U19			U19	U16 A				
	U16 B					U16 B				

PROGRAMME DE REPRISE : JEU A 8

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01 CAP 25' en endurance	02 Repos	03 Repos	04 Repos	05 CAP 25' en endurance	06 Repos	07 Vélo entre 50' et 1h
08 CAP : 20' échauffement + 8' 30'' accél./ 30'' repos	09 Repos	10 Repos	11 Renfo	12 Repos	13 Repos	14 CAP 30' en endurance
15 Renfo	16 CAP 30' en endurance	17 Repos.	18 Repos	19 Repos	20 Vélo 1h	21 Repos
22 Repos	23 CAP 25' en endurance	24 Natation 30' (OU Vélo 1h)	25 Renfo	26 Repos	27 Repos	28 Vélo 1h

Légende :

- **CAP** = Course à pied
- **Renfo** = Séance de renforcement musculaire
- **En endurance** = courir à une allure calme où je me sens à l'aise
- **Accél.** = Accélération
- **(R=2')** = La récupération entre les séries est de 2 minutes

SÉANCE DE RENFORCEMENT :

EXOS	IMAGE	DESCRIPTION	TEMPS	REPOS
GAINAGE VENTRAL		PLACER LES COUDES À 90° SOUS LES ÉPAULES. NE PAS MONTER LES FESSES. RENTRER LE VENTRE ET NE PAS TENIR LES MAINS ENSEMBLE.	30''	1'
GAINAGE COTE GAUCHE		PLACER LE COUDE À 90° SOUS L'ÉPAULE. UN PIED SUR L'AUTRE. PAS LE BASSIN AU SOL. IL DOIT Y AVOIR UN ALIGNEMENT ENTRE L'ÉPAULE, LE BASSIN ET LES PIEDS.	30''	1'
GAINAGE COTE DROIT		IDEM QU'AU-DESSUS	30''	1'
RUSSIAN TWIST		FORMER UN ANGLE DE 90° ENTRE LES JAMBES ET LE TRONC. LEVER LES PIEDS AVEC LES JAMBES PLIÉES. TOUCHER DE CHAQUE CÔTÉ EN TOURNANT LES ÉPAULES (PAS DE CHARGE).	30''	1'
CHAISE		PLACER LE DOS À PLAT CONTRE LE MUR. FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC LES JAMBES. METTRE LES MAINS SUR LES ÉPAULES ET LEVER LES COUDES.	30''	1'
JUMPING JACK		REALISER DES SAUTS EN ECARTANT LES JAMBES ET EN RAMENANT LES BRAS. ATTENTION À LA COORDINATION	30''	1'
FENTES AVANT		AVANCER UNE JAMBE ET FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC CELLE-CI. GARDER LE DOS DROIT. LE GENOU DE L'AUTRE JAMBE NE TOUCHE PAS LE SOL. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET FAIRE PAREIL SUR L'AUTRE JAMBE.	30''	1'

Lors de chaque séance de renforcement, réaliser ce circuit **UNE FOIS** en respectant les temps de travail et de repos. Entre les deux tours de circuit, prendre 2 minutes de récupération.

Une question par rapport aux exercices ou au programme ? Tu peux me contacter par téléphone au 0473/57.53.18 ou via Instagram : @clementgillet_pp

Bon entraînement à tous 😊

PROGRAMME DE REPRISE : U14

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01 CAP 25' en endurance	02 Renfo	03 CAP : 20' échauffement + 6' de 30'' accél./ 30'' repos	04 Repos	05 CAP 25' en endurance	06 Repos	07 Vélo entre 50' et 1h
08 CAP : 20' échauffement + 8' 30'' accél./ 30'' repos	09 Repos	10 CAP 30' en endurance	11 Renfo	12 CAP 30' en endurance	13 Repos	14 Vélo 1h
15 Renfo	16 CAP 35' en endurance	17 CAP : 20' échauffement + 8' allure soutenue + 10 récupération.	18 Renfo	19 CAP 30' en endurance	20 Vélo 1h	21 Repos
22 CAP : 20' échauffement + 2x5' allure soutenue (R=2') + 10' récup	23 CAP 25' en endurance	24 Natation 30' (OU Vélo 1h)	25 Renfo	26 Repos	27 CAP 35' en endurance	28 Vélo 1h

Légende :

- **CAP** = Course à pied
- **Renfo** = Séance de renforcement musculaire
- **En endurance** = courir à une allure calme où je me sens à l'aise
- **Accél.** = Accélération
- **(R=2')** = La récupération entre les séries est de 2 minutes

SÉANCE DE RENFORCEMENT :

EXOS	IMAGE	DESCRIPTION	TEMPS	REPOS
GAINAGE VENTRAL		PLACER LES COUDES À 90° SOUS LES ÉPAULES. NE PAS MONTER LES FESSES. RENTRER LE VENTRE ET NE PAS TENIR LES MAINS ENSEMBLE.	45''	1'
GAINAGE COTE GAUCHE		PLACER LE COUDE À 90° SOUS L'ÉPAULE. UN PIED SUR L'AUTRE. PAS LE BASSIN AU SOL. IL DOIT Y AVOIR UN ALIGNEMENT ENTRE L'ÉPAULE, LE BASSIN ET LES PIEDS.	45''	1'
GAINAGE COTE DROIT		IDEM QU'AU-DESSUS	45''	1'
RUSSIAN TWIST		FORMER UN ANGLE DE 90° ENTRE LES JAMBES ET LE TRONC. LEVER LES PIEDS AVEC LES JAMBES PLIÉES. TOUCHER DE CHAQUE CÔTÉ EN TOURNANT LES ÉPAULES (PAS DE CHARGE).	45''	1'
CHAISE		PLACER LE DOS À PLAT CONTRE LE MUR. FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC LES JAMBES. METTRE LES MAINS SUR LES ÉPAULES ET LEVER LES COUDES.	45''	1'
JUMPING JACK		REALISER DES SAUTS EN ECARTANT LES JAMBES ET EN RAMENANT LES BRAS. ATTENTION À LA COORDINATION	45''	1'
FENTES AVANT		AVANCER UNE JAMBE ET FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC CELLE-CI. GARDER LE DOS DROIT. LE GENOU DE L'AUTRE JAMBE NE TOUCHE PAS LE SOL. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET FAIRE PAREIL SUR L'AUTRE JAMBE.	45''	1'

Lors de chaque séance de renforcement, réaliser ce circuit **DEUX FOIS** en respectant les temps de travail et de repos. Entre les deux tours de circuit, prendre 2 minutes de récupération.

Une question par rapport aux exercices ou au programme ? Tu peux me contacter par téléphone au **0473/57.53.18** ou via Instagram : **@clementgillet_pp**

Bon entraînement à tous 😊

PROGRAMME DE REPRISE : U15

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01 CAP 25' en endurance	02 Renfo	03 CAP : 20' échauffement + 6' de 30'' accél/ 30'' repos	04 Repos	05 CAP 25' en endurance	06 Repos	07 Vélo 1h
08 CAP : 20' échauffement + 8' 30'' accél. / 30'' repos	09 Repos	10 CAP 30' en endurance	11 Renfo	12 CAP 30' en endurance	13 Repos	14 Vélo entre 1h et 1h10
15 Renfo	16 CAP 35' en endurance	17 CAP : 20' échauffement + 8' allure soutenue + 10 récupération.	18 Renfo	19 CAP 30' en endurance	20 Vélo entre 1h et 1h10	21 Repos
22 CAP : 20' échauffement + 2x5' allure soutenue (R=2') + 10' récup	23 CAP 25' en endurance	24 Natation 30' (OU Vélo 1h)	25 Renfo	26 Repos	27 CAP 35' en endurance	28 Vélo entre 1h et 1h10

Légende :

- **CAP** = Course à pied
- **Renfo** = Séance de renforcement musculaire
- **En endurance** = courir à une allure calme où je me sens à l'aise
- **Accél.** = Accélération
- **(R=2')** = La récupération entre les séries est de 2 minutes

SÉANCE DE RENFORCEMENT :

EXOS	IMAGE	DESCRIPTION	TEMPS	REPOS
GAINAGE VENTRAL		PLACER LES COUDES À 90° SOUS LES ÉPAULES. NE PAS MONTER LES FESSES. RENTRER LE VENTRE ET NE PAS TENIR LES MAINS ENSEMBLE.	45''	1'
GAINAGE COTE GAUCHE		PLACER LE COUDE À 90° SOUS L'ÉPAULE. UN PIED SUR L'AUTRE. PAS LE BASSIN AU SOL. IL DOIT Y AVOIR UN ALIGNEMENT ENTRE L'ÉPAULE, LE BASSIN ET LES PIEDS.	45''	1'
GAINAGE COTE DROIT		IDEM QU'AU-DESSUS	45''	1'
RUSSIAN TWIST		FORMER UN ANGLE DE 90° ENTRE LES JAMBES ET LE TRONC. LEVER LES PIEDS AVEC LES JAMBES PLIÉES. TOUCHER DE CHAQUE CÔTÉ EN TOURNANT LES ÉPAULES (PAS DE CHARGE).	45''	1'
CHAISE		PLACER LE DOS À PLAT CONTRE LE MUR. FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC LES JAMBES. METTRE LES MAINS SUR LES ÉPAULES ET LEVER LES COUDES.	45''	1'
JUMPING JACK		REALISER DES SAUTS EN ECARTANT LES JAMBES ET EN RAMENANT LES BRAS. ATTENTION À LA COORDINATION	45''	1'
FENTES AVANT		AVANCER UNE JAMBE ET FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC CELLE-CI. GARDER LE DOS DROIT. LE GENOU DE L'AUTRE JAMBE NE TOUCHE PAS LE SOL. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET FAIRE PAREIL SUR L'AUTRE JAMBE.	45''	1'
BURPEES		DESCENDRE EN POSITION DE GAINAGE VENTRAL PUIS ALLER TOUCHER LE SOL AVEC LE TORSE. REMONTER EN POSITION DEBOUT EN AJOUTANT UN SAUT.	45''	1'
MONTÉE DE GENOUX		MAINS À HAUTEUR DU NOMBRIL. AMENER LES GENOUX SUR LES MAINS DE MANIÈRE DYNAMIQUE.	45''	1'

Lors de chaque séance de renforcement, réaliser ce circuit **DEUX FOIS** en respectant les temps de travail et de repos. Entre les deux tours de circuit, prendre 2 minutes de récupération.

Une question par rapport aux exercices ou au programme ? Tu peux me contacter par téléphone au **0473/57.53.18** ou via Instagram : **@clementgillet_pp**

Bon entraînement à tous 😊

PROGRAMME DE REPRISE : U16

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01 CAP 30' en endurance	02 Renfo	03 CAP : 20' échauffement + 2x 6' de 30'' accél/ 30'' repos	04 Repos	05 CAP 30' en endurance	06 Repos	07 Vélo 1h15
08 CAP : 20' échauffement + 2x 6' 20'' accél. / 20'' repos	09 Repos	10 CAP 35' en endurance	11 Renfo	12 CAP 35' en endurance	13 Repos	14 Vélo 1h15
15 Renfo	16 CAP 40' en endurance	17 CAP : 20' échauffement + 10' allure soutenue + 10 récupération.	18 Renfo	19 CAP 35' en endurance	20 Vélo 1h15	21 Repos
22 CAP : 20' échauffement + 2x7' allure soutenue (R=2') + 10' récup	23 CAP 30' en endurance	24 Natation 30' (OU Vélo 1h10)	25 Renfo	26 Repos	27 CAP 35' en endurance	28 Vélo 1h15

Légende :

- **CAP** = Course à pied
- **Renfo** = Séance de renforcement musculaire
- **En endurance** = courir à une allure calme où je me sens à l'aise
- **Accél.** = Accélération
- **(R=2')** = La récupération entre les séries est de 2 minutes

SÉANCE DE RENFORCEMENT :

EXOS	IMAGE	DESCRIPTION	TEMPS	REPOS
GAINAGE VENTRAL		PLACER LES COUDES À 90° SOUS LES ÉPAULES. NE PAS MONTER LES FESSES. RENTRER LE VENTRE ET NE PAS TENIR LES MAINS ENSEMBLE.	45''	1'
GAINAGE COTE GAUCHE		PLACER LE COUDE À 90° SOUS L'ÉPAULE. UN PIED SUR L'AUTRE. PAS LE BASSIN AU SOL. IL DOIT Y AVOIR UN ALIGNEMENT ENTRE L'ÉPAULE, LE BASSIN ET LES PIEDS.	45''	1'
GAINAGE COTE DROIT		IDEM QU'AU-DESSUS	45''	1'
RUSSIAN TWIST		FORMER UN ANGLE DE 90° ENTRE LES JAMBES ET LE TRONC. LEVER LES PIEDS AVEC LES JAMBES PLIÉES. TOUCHER DE CHAQUE CÔTÉ EN TOURNANT LES ÉPAULES (PAS DE CHARGE).	45''	1'
CHAISE		PLACER LE DOS À PLAT CONTRE LE MUR. FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC LES JAMBES. METTRE LES MAINS SUR LES ÉPAULES ET LEVER LES COUDES.	45''	1'
JUMPING JACK		REALISER DES SAUTS EN ECARTANT LES JAMBES ET EN RAMENANT LES BRAS. ATTENTION À LA COORDINATION	45''	1'
FENTES AVANT		AVANCER UNE JAMBE ET FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC CELLE-CI. GARDER LE DOS DROIT. LE GENOU DE L'AUTRE JAMBE NE TOUCHE PAS LE SOL. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET FAIRE PAREIL SUR L'AUTRE JAMBE.	45''	1'

Lors de chaque séance de renforcement, réaliser ce circuit **TROIS FOIS** en respectant les temps de travail et de repos. Entre les deux tours de circuit, prendre 2 minutes de récupération.

Une question par rapport aux exercices ou au programme ? Tu peux me contacter par téléphone au **0473/57.53.18** ou via Instagram : **@clementgillet_pp**

Bon entraînement à tous ☺

PROGRAMME DE REPRISE : U17

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01 CAP 30' en endurance	02 Renfo	03 CAP : 20' échauffement + 2x 6' de 30'' accél/ 30'' repos	04 Repos	05 CAP 30' en endurance	06 Repos	07 Vélo 1h15 à 1h20
08 CAP : 20' échauffement + 2x 6' 20'' accél. / 20'' repos	09 Repos	10 CAP 35' en endurance	11 Renfo	12 CAP 35' en endurance	13 Repos	14 Vélo 1h15 à 1h20
15 Renfo	16 CAP 40' en endurance	17 CAP : 20' échauffement + 10' allure soutenue + 10 récupération.	18 Renfo	19 CAP 35' en endurance	20 Vélo 1h15 à 1h20	21 Repos
22 CAP : 20' échauffement + 2x7' allure soutenue (R=2') + 10' récup	23 CAP 30' en endurance	24 Natation 30' (OU Vélo 1h10)	25 Renfo	26 Repos	27 CAP 35' en endurance	28 Vélo 1h15 à 1h20

Légende :

- **CAP** = Course à pied
- **Renfo** = Séance de renforcement musculaire
- **En endurance** = courir à une allure calme où je me sens à l'aise
- **Accél.** = Accélération
- **(R=2')** = La récupération entre les séries est de 2 minutes

SÉANCE DE RENFORCEMENT :

EXOS	IMAGE	DESCRIPTION	TEMPS	REPOS
GAINAGE VENTRAL		PLACER LES COUDES À 90° SOUS LES ÉPAULES. NE PAS MONTER LES FESSES. RENTRER LE VENTRE ET NE PAS TENIR LES MAINS ENSEMBLE.	1'	1'
GAINAGE COTE GAUCHE		PLACER LE COUDE À 90° SOUS L'ÉPAULE. UN PIED SUR L'AUTRE. PAS LE BASSIN AU SOL. IL DOIT Y AVOIR UN ALIGNEMENT ENTRE L'ÉPAULE, LE BASSIN ET LES PIEDS.	1'	1'
GAINAGE COTE DROIT		IDEM QU'AU-DESSUS	1'	1'
RUSSIAN TWIST		FORMER UN ANGLE DE 90° ENTRE LES JAMBES ET LE TRONC. LEVER LES PIEDS AVEC LES JAMBES PLIÉES. TOUCHER DE CHAQUE CÔTÉ EN TOURNANT LES ÉPAULES (PAS DE CHARGE).	1'	1'
CHAISE		PLACER LE DOS À PLAT CONTRE LE MUR. FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC LES JAMBES. METTRE LES MAINS SUR LES ÉPAULES ET LEVER LES COUDES.	1'	1'
JUMPING JACK		REALISER DES SAUTS EN ECARTANT LES JAMBES ET EN RAMENANT LES BRAS. ATTENTION À LA COORDINATION	1'	1'
FENTES AVANT		AVANCER UNE JAMBE ET FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC CELLE-CI. GARDER LE DOS DROIT. LE GENOU DE L'AUTRE JAMBE NE TOUCHE PAS LE SOL. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET FAIRE PAREIL SUR L'AUTRE JAMBE.	1'	1'

Lors de chaque séance de renforcement, réaliser ce circuit **DEUX FOIS** en respectant les temps de travail et de repos. Entre les deux tours de circuit, prendre 2 minutes de récupération.

Une question par rapport aux exercices ou au programme ? Tu peux me contacter par téléphone au **0473/57.53.18** ou via Instagram : **@clementgillet_pp**

Bon entraînement à tous ☺

PROGRAMME DE REPRISE : U19

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01 CAP 30' en endurance	02 Renfo	03 CAP : 20' échauffement + 2x 8' de 30'' accél/ 30'' repos (R=2'30)	04 Repos	05 CAP 35' en endurance	06 Renfo	07 Vélo 1h15 à 1h30
08 CAP : 20' échauffement + 3x 6' 20'' accél. / 20'' repos (R=2')	09 Repos	10 CAP 40' en endurance	11 Renfo	12 CAP 40' en endurance	13 Repos	14 Vélo 1h30
15 Renfo	16 CAP 45' en endurance	17 CAP : 20' échauffement + 2x 8' allure soutenue (R=2') + 10' récup.	18 Renfo	19 CAP 45' en endurance	20 Vélo 1h30	21 Repos
22 CAP : 20' échauffement + 3x6' allure soutenue (R=1'30'') + 10' récup	23 CAP 35' en endurance	24 Natation 30' (OU Vélo 1h15)	25 Renfo	26 Repos	27 CAP 40' en endurance	28 Vélo 1h30

Légende :

- **CAP** = Course à pied
- **Renfo** = Séance de renforcement musculaire
- **En endurance** = courir à une allure calme où je me sens à l'aise
- **Accél.** = Accélération
- **(R=2')** = La récupération entre les séries est de 2 minutes

SÉANCE DE RENFORCEMENT :

EXOS	IMAGE	DESCRIPTION	TEMPS	REPOS
GAINAGE VENTRAL		PLACER LES COUDES À 90° SOUS LES ÉPAULES. NE PAS MONTER LES FESSES. RENTRER LE VENTRE ET NE PAS TENIR LES MAINS ENSEMBLE.	1'	1'
GAINAGE COTE GAUCHE		PLACER LE COUDE À 90° SOUS L'ÉPAULE. UN PIED SUR L'AUTRE. PAS LE BASSIN AU SOL. IL DOIT Y AVOIR UN ALIGNEMENT ENTRE L'ÉPAULE, LE BASSIN ET LES PIEDS.	1'	1'
GAINAGE COTE DROIT		IDEM QU'AU-DESSUS	1'	1'
RUSSIAN TWIST		FORMER UN ANGLE DE 90° ENTRE LES JAMBES ET LE TRONC. LEVER LES PIEDS AVEC LES JAMBES PLIÉES. TOUCHER DE CHAQUE CÔTÉ EN TOURNANT LES ÉPAULES (PAS DE CHARGE).	1'	1'
CHAISE		PLACER LE DOS À PLAT CONTRE LE MUR. FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC LES JAMBES. METTRE LES MAINS SUR LES ÉPAULES ET LEVER LES COUDES.	1'	1'
MOUNTAIN CLIMBERS		POSITION POMPAGE. AMENER LES GENOUX ENTRE LES COUDES DE MANIÈRE DYNAMIQUE. CONTRACTER LES ABDOS POUR NE PAS BOUGER LE RESTE.	1'	1'
FENTES AVANT		AVANCER UNE JAMBE ET FORMER UN ANGLE DE 90° AVEC CELLE-CI. GARDER LE DOS DROIT. LE GENOU DE L'AUTRE JAMBE NE TOUCHE PAS LE SOL. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET FAIRE PAREIL SUR L'AUTRE JAMBE.	1'	1'

Lors de chaque séance de renforcement, réaliser ce circuit **TROIS FOIS** en respectant les temps de travail et de repos. Entre les deux tours de circuit, prendre 2 minutes de récupération.

Une question par rapport aux exercices ou au programme ? Tu peux me contacter par téléphone au 0473/57.53.18 ou via Instagram : @clementgillet_pp

Bon entraînement à tous 😊