

Dernière édition: 15-juin-09

JOUR	DATE	ACTIVITÉ	HEURE	ENDROIT	SEXE	Tommy absent	Note	thème entraîner
4 dimanche	7 juin	entraînement	9h à 11h	eqmbo 1 victo	tous	ok		animation défensive
5 samedi-dimanche	13-14 juin	tournoi Victoriaville		Victoriaville	tous	ok		système défensif
6 mercredi	01-juil	entraînement	9h-12h	collège Saint-Bernard D	féminin	Lic. A	filles seulement	
7 ANNULÉ	04-juil	entraînement	9h-12h	eqmbo 1 et 2 victo	Masculin	ok	gars seulement	retour sur le systèm
8 lundi	06-juil	entraînement	18h-20h	poly 2 - Victoriaville	Masculin	ok	gars seulement	
9 samedi-dimanche	11-12-13 juil.	Tournoi Joliette		Joliette	tous	ok		animation offensive
10 dimanche	19-juil	match amical	9h à 12h	collège Saint-Bernard D	tous	ok		transition offensive
11 dimanche	26-juil	camp 1 journée	9h à 17h	collège Saint-Bernard D	tous	ok		ballon arrêté, revisic
12 4 au 9 août 2009	Tournoi des sélections régionales			Granby	tous	ok		compétition

  conflit horaire U-13

  besoin terrain

Match sélection régionale						
07-M	E	III	Centre du Québec	Est du Québec	13h00	3 mercredi 5 aout
04-F	F	III	Centre du Québec	Sud-Ouest	11h00	4 mercredi 5 aout
10-F	F	III	Saguenay Lac-St-Jean	Centre du Québec	09h30	3 jeudi 6 aout
19-M	E	III	Mauricie	Centre du Québec	13h00	1 vendredi 7 aout

Fiche de rappel pour la  
 semaine à la  
 compétition  
 Fiche d'alimentation  
 Fiche de repos et  
 étirement  
 Fiche de préparation  
 physique