



## **Planning Août – Septembre 2017 U6-U7 (2012 et 2011)**

*La reprise de l'entraînement pour la catégorie U6-U7 est fixée au*

***Mercredi 30 Août 2017 à 14h00***

*Voici le calendrier de début de saison :*

<i>Mercredi 30 août</i>	<i>14h00-15h15</i>	<i>Reprise entraînement</i>
<i>Mercredi 6 septembre</i>	<i>14h00-15h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 09 septembre</i></b>	<b><i>14h00</i></b>	<b><i>Interclubs contre FC Liancourt Clermont</i></b>
<i>Mercredi 13 septembre</i>	<i>14h00-15h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 16 septembre</i></b>		<b><i>Repos</i></b>
<i>Mercredi 20 septembre</i>	<i>14h00-15h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 23 septembre</i></b>	<b><i>14h00</i></b>	<b><i>Journée d'accueil du district</i></b>

*Veillez être présent 15' avant le début de la séance.*

***Bonnes vacances à tous***

***José DENEU***



## *Planning Août – Septembre 2017*

### *U8-U9 (2010 et 2009)*

*La reprise de l'entraînement pour la catégorie U8-U9 est fixée au*

***Mercredi 30 Août 2017 à 15h45***

*Voici le calendrier de début de saison :*

<i>Mercredi 30 aout</i>	<i>15h45-17h15</i>	<i>Reprise entraînement</i>
<i>Mercredi 6 septembre</i>	<i>15h45-17h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 09 septembre</i></b>	<b><i>14h00</i></b>	<b><i>Interclubs contre FC Liancourt Clermont</i></b>
<i>Mercredi 13 septembre</i>	<i>15h45-17h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 16 septembre</i></b>	<b><i>14h00</i></b>	<b><i>Journée d'accueil du district Oise</i></b>
<i>Mercredi 20 septembre</i>	<i>15h45-17h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 23 septembre</i></b>	<b><i>14h00</i></b>	<b><i>Reprise Plateaux</i></b>

*Veillez être présent 15' avant le début de la séance.*

***Bonnes vacances à tous***

***José DENEU***



## **Planning Août – Septembre 2017 U10-U11 (2008 et 2007)**

*La reprise de l'entraînement pour la catégorie U10-U11 est fixée au*

**Mercredi 23 Août 2017 à 14h15**

*Voici le calendrier de début de saison :*

<i>Mercredi 23 août</i>	<i>14h15-16h00</i>	<i>Reprise Entraînement</i>
<i>Vendredi 25 août</i>	<i>14h15-16h00</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Lundi 28 août</i>	<i>14h15-16h00</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Mercredi 30 août</i>	<i>14h15-16h00</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 2 septembre</i></b>	<b><i>10h00 -16h00</i></b>	<b><i>Journée USCBA</i></b> <b><i>(Entraînement et réunion d'informations avec les parents)</i></b>
<i>Mercredi 6 septembre</i>	<i>14h15-16h00</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Vendredi 8 Septembre</i>	<i>18h00-19h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 9 septembre</i></b>	<b><i>14h00</i></b>	<b><i>Interclubs contre FC Liancourt Clermont</i></b>
<i>Mercredi 13 septembre</i>	<i>14h15-16h00</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Vendredi 15 septembre</i>	<i>18h00-19h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 16 septembre</i></b>	<b><i>10h00</i></b>	<b><i>Journée d'accueil District Oise</i></b>
<i>Mercredi 20 septembre</i>	<i>14h00-16h00</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Vendredi 22 Septembre</i>	<i>18h00-19h15</i>	<i>Entraînement</i>
<b><i>Samedi 23 septembre</i></b>	<b><i>10h00</i></b>	<b><i>Reprise des plateaux du district</i></b>

*Veuillez être présent 15' avant le début de la séance.*

***Bonnes vacances à tous***

***José DENEU***



## Planning Août – Septembre 2017 U12 - U13 (2005 et 2004)

La reprise de l'entraînement pour la catégorie U12-U13 est fixée au :

**Mercredi 23 Août 2017 à 14h30**

Voici le calendrier de début de saison :

<i>Mercredi 23 août</i>	<i>14h30 - 16h30</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Jeudi 24 août</i>	<i>17h30 - 19h00</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Samedi 26 août</i>	<i>10h00 - 16h00</i>	<i>Entraînement + Match</i>
<i>Lundi 28 août</i>	<i>17h30 - 19h00</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Mercredi 30 août</i>	<i>14h30 - 16h30</i>	<i>Entraînement / Match à Grandfresnoy</i>
<i>Vendredi 1er septembre</i>	<i>17h30 - 19h00</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Samedi 2 septembre</i>	<i>10h00 - 16h00</i>	<i>Journée USCB :</i> <i>- Entraînement/tests</i> <i>- Réunion parents</i> <i>- Match contre Soissons</i>
<i>Mercredi 6 septembre</i>	<i>14h30 - 16h30</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Vendredi 8 septembre</i>	<i>18h00 - 19h15</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Samedi 9 septembre</i>	<i>10h00</i>	<i>Match contre Liancourt (Interclubs)</i>
<i>Mercredi 14 septembre</i>	<i>14h30 - 16h30</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Vendredi 16 septembre</i>	<i>18h00 - 19h15</i>	<i>Entraînement</i>
<i>Samedi 17 septembre</i>	<i>14h00</i>	<i>Reprise des plateaux</i>

*Veillez être présent 15' à 30' avant le début de la séance.  
Prévoir basket, chaussure de foot et eau.*

**Bonnes vacances à tous**



## Planning Août – Septembre 2017 U13 « ELITE » (2005)

La reprise de l'entraînement pour la catégorie U13 Elite est fixée au :

**Jeudi 17 Août 2017 à 17h30**

Voici le calendrier de début de saison :

Jeudi 17 août	17h30-19h00	Reprise Entraînement
Vendredi 18 août	17h30-19h00	Entraînement
Lundi 21 août	17h30 - 19h00	Entraînement
Mercredi 23 août	10h00 - 16h00	Entraînement
Jeudi 24 août	17h30 - 19h00	Entraînement
Samedi 26 août	10h00 - 16h00	Match à Camon avec Chambly et ?
Lundi 28 août	17h30 - 19h00	Entraînement
Mercredi 30 août	14h00 - 16h30	Match à Grandfresnoy
Vendredi 1 <sup>er</sup> septembre	17h30 - 19h00	Entraînement
Samedi 2 septembre	10h00 - 16h00	Journée USCB : - Entraînement/tests - Réunion parents - Match contre Soissons
Lundi 4 septembre	18h00 - 19h15	Entraînement
Mercredi 6 septembre	14h30 - 16h30	Entraînement
Vendredi 8 septembre	18h00 - 19h15	Entraînement
Samedi 9 septembre	14h00	Match contre Liancourt (Interclub)
Mercredi 13 septembre	14h30 - 16h30	Entraînement
Vendredi 15 septembre	18h00 - 19h15	Entraînement
Samedi 16 septembre	14h00	Reprise des plateaux

Veuillez être présent 15' à 30' avant le début de la séance  
Prévoir basket, chaussures de foot et bouteille d'eau.

**Bonnes vacances à tous**



## Planning Août – Septembre 2017

### U 14 (2004)

La reprise de l'entraînement pour la catégorie U14 est fixée au :

#### **Lundi 21 Août 2017 à 16 heures.**

Lundi 21 Août 16h00-18h00	Entraînement
Mardi 22 Août 16h00-18h00	Entraînement
Jeudi 24 Août 16h00-18h00	Entraînement
Vendredi 25 Août 16h00-18h00	Entraînement
Dimanche 27 Août	<b>Match st Sauveur / 2 équipes</b>
Lundi 28 Août 16h-18h	Entraînement
Mardi 29 Août 10h-16h	<b>Journée Cohésion</b>
Mercredi 30 Août horaire à définir	<b>Match à Creil / Margny</b>
Vendredi 1er Septembre 16h-18h	Entraînement
Samedi 02 ou dimanche 3 Septembre	<b>Match Chantilly / 2 équipes</b>
Mercredi 06 Septembre 16h30-18h30	Entraînement
Vendredi 08 Septembre 19h00-20h30	Entraînement
Dimanche 10 Septembre 10h30	1ère Journée de Championnat

Veillez être présent 15' à 30' avant le début de la séance.

Veillez prévoir une paire de basket et une bouteille d'eau pour la reprise

**Bonnes vacances à tous.**

Mickael Faria : Responsable U14 (06 34 52 33 15).

Nicolas Ambeza : Responsable U15 (06 22 99 75 27)

## Préparation individuelle d'avant reprise :

**Jusqu'au 5 aout 2017**

**Pratiquer toute autre activité que le football (piscine, vtt, course à pied ....)**

### - Semaine 1 :

Lundi 7 aout : 3x 8 ' footing aisance respiratoire + étirements+ gainage

Mercredi 9 aout : 3 x 10 ' footing aisance respiratoire + étirements+ gainage

Vendredi 11 aout : 3 X 12 ' footing aisance respiratoire + étirements+ gainage

### - Semaine 2 :

Lundi 14 aout : 3 x 12' footing + étirements + gainage

Mercredi 16 aout: 3 X 15' footing + étirements + gainage

Vendredi 18 aout : 2 x 20 ' footing + étirements+ gainage

Le footing est à réaliser sur terrain souple (éviter les routes et sols dur ...) Préférer la foret, route de campagne...

Pour le gainage, 3 positions : tenir la position 15 secondes sur chaque figure 3 fois



**BOIRE BEAUCOUP D'EAU, avant, pendant et après les séances**



## Planning Août – Septembre 2017 U15 (2003)

La reprise de l'entraînement pour la catégorie U15 est fixée au :

**Jeudi 17 Août 2017 à 16 heures.**

Voici le calendrier de début de saison :

Jeudi 17 Août	16h00-18h00	Reprise Entraînement
Vendredi 18 Août	16h00-18h00	Entraînement
<b>Samedi 19 Août</b>	<b>Repos</b>	
Lundi 21 Août	16h00-18h00	Entraînement
Mardi 22 Août	16h00-18h00	Entraînement
<b>Mercredi 23 Août</b>	<b>16h00</b>	<b>Match à Camon</b>
Vendredi 25 Août	16h00-18h00	Entraînement
<b>Samedi 26 Août</b>	<b>16h00</b>	<b>Match à Cambrai</b>
Lundi 28 Août	16h00-18h00	Entraînement
Mardi 29 Août	10h00-16h00	Journée cohésion
<b>Mercredi 30 Août</b>	<b>15h00</b>	<b>Match contre Chauny</b>
Vendredi 1 <sup>er</sup> Septembre	16h00-18h00	Entraînement
<b>Samedi 2 Septembre</b>	<b>Horaire à définir</b>	<b>Match contre Pont Ste Maxence</b>
Mercredi 6 Septembre	16h30-18h30	Entraînement
Vendredi 8 Septembre	19h00-20h30	Entraînement
<b>Dimanche 10 Septembre</b>	<b>10h00</b>	<b>1<sup>ère</sup> Journée de Championnat</b>

Veillez être présent **15' à 30'** avant le début de la séance.

Veillez prévoir **une paire de basket** et **une bouteille d'eau** pour la reprise de l'entraînement ainsi qu'un **pique-nique et une tenue de rechange pour le midi** lors de l'entraînement du **MARDI 29 AOÛT !!!**

**Bonnes Vacances à tous.**

**Nicolas Ambeza : Responsable U15 (06 22 99 75 27)**

**Mickael Faria : Responsable U14 (06 34 52 33 15)**



## USCB U16 / Reprise 2017-2018

<b>Mercredi 2 Août</b>	<b>Reprise entraînement</b>	<b>Maubon, 18h - 20h</b>
Jeudi 3 Août	Entraînement	Maubon, 18 - 20h
Vendredi 4 Août	Entraînement	Maubon, 18h - 20h
Lundi 7 Août	Entraînement	Maubon, 18h - 20h
Mardi 8 Août	Entraînement	Maubon, 18h - 20h
Jeudi 10 Août	Entraînement	Maubon, 18h - 20h
Vendredi 11 Août	Entraînement	Maubon, 18h - 20h
Lundi 14 Août	Entraînement	Maubon, 18h - 20h
Mercredi 16 Août	Entraînement	Maubon, 18h - 20h
Vendredi 18 Août	Entraînement	Maubon, 18h - 20h
<b>Lundi 21 Août</b>	<b>Entraînement U16</b>	<b>Maubon, 18h30 - 20h30</b>
Jeudi 24 Août	Entraînement	Maubon, 18h30 - 20h30
Dimanche 27 Août	Amical VS U16 Pont	À déterminer
Lundi 28 Août	Entraînement	Maubon, 18h30 - 20h30
Mercredi 30 Août	Amical VS U16 Nogent	À déterminer
Jeudi 31 Août	Entraînement	Maubon, 18h30 - 20h30
Samedi 2 Septembre	Amical VS U18 Grandfresnoy	À déterminer
Lundi 4 Septembre	Entraînement	Maubon, 18h30 - 20h30
Jeudi 7 Septembre	Entraînement	Maubon, 18h30 - 20h30
Samedi 10 Septembre	Championnat	Non-communicé

Merci d'être présent en tenue 15min avant l'heure indiquée sur le planning.  
Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter !

**BONNES VACANCES !**

Franck et Bryan.



## Planning Juillet – Aout 2017

### Seniors

La reprise de l'entraînement pour la catégorie seniors DH est fixée au :

**Lundi 17 Juillet 2017 à 19H15**

Voici le calendrier de début de saison :

Semaine 1 :

Lundi 17 Juillet	19h15	Reprise Entraînement
Mardi 18 Juillet	19h15	Entraînement
Mercredi 19 Juillet	19h15	Entraînement
Jeudi 20 Juillet	19h15	Entraînement
Vendredi 21 Juillet	19h15	Entraînement

Semaine 2 :

Lundi 24 Juillet	19h15	Entraînement
Mardi 25 Juillet	19h15	Entraînement
Mercredi 26 Juillet	19h15	Entraînement
Jeudi 27 Juillet	19h15	Entraînement
Vendredi 28 Juillet	19h15	Entraînement
Samedi 29 Juillet	18h00	Match contre AFC Compiègne au Plessis

Semaine 3 :

Lundi 31 Août	19h15	Entraînement
Mardi 01 Août	19h15	Entraînement
Mercredi 02 Août	19h00	Match contre NOGENT
Vendredi 04 Août	17h00	Entraînement
Dimanche 06 Août	15h00	Match contre Balagny à Balagny

Semaine 4 :

Lundi 07 Août	19h15	Entraînement
Mardi 08 Août	19h15	Entraînement
Mercredi 09 Août	19h00	Match contre CHANTILLY
Vendredi 11 Août	16h00	Entraînement
Samedi 12 Août	16h00	Match contre CHAMBLY B

Semaine 5 :

Lundi 14 Août	19h15	Entraînement
Mercredi 16 Août	19h15	Entraînement ( 1gr ) ou match contre ST JUST
Vendredi 18 Août	19h15	Entraînement
Samedi 19 Août	09h00	Journée en commun et match contre St

**Maximin à Choisy 16h00**

Semaine 6 :

Lundi 21 Août	19h15	Entraînement
Mercredi 23 Août	19h15	Entraînement
Vendredi 25 Août	19h15	Entraînement

Bonnes Vacances à tous.

C.DENEU / J. DENEU