

Bienvenue au CO Pacé !

Après une « trop » longue période sans retrouver les terrains, nous sommes ravis de te compter dans notre effectif pour la saison 2020-2021. La reprise est prévue **le mercredi 5 août** et cette année, avec l'inactivité liée au contexte sanitaire, nous t'invitons à **réellement bien te préparer physiquement en amont** pour éviter toutes blessures.

Nous comptons sur toi pour participer pleinement (= investissement et assiduité) à notre **projet collectif** tourné vers **le plaisir du jeu et l'offensive**.

Nous te demandons de privilégier le calendrier officiel du championnat pour être disponible.

Pour cette reprise, tu voudras bien te munir de chaussures de training et de ton équipement complet de footballeur (protège-tibias inclus et chasubles pour ceux qui l'ont). Comme évoqué plus haut, il faut dès à présent entretenir ta condition physique en variant les activités sportives (natation, vélo, marche, tennis ...) et en pratiquant le footing (à 140 /150 puls/min, **au moins 6 fois** avant le 1^{er} entraînement). **Y ajouter gainage, abdominaux et exercices de proprioception.**

Attention en été : Entraînements dès 19h jusqu'à la reprise de la filière jeunes.

MERCREDI 5 AOÛT	JEUDI 6 AOÛT	VENDREDI 7 AOÛT
Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B/C/D
LUNDI 10 AOÛT	MARDI 11 AOÛT	JEUDI 13 AOÛT
Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B/C/D	Match à CPB Bréquiny (Gr A) Entraînement Groupe B/C/D
VENDREDI 14 AOÛT	LUNDI 17 AOÛT	MARDI 18 AOÛT
Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B/C/D
MERCREDI 19 AOÛT	VENDREDI 21 AOÛT	SAMEDI 22 AOÛT
Match Chartres (Gr A) Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D	Matches à Dinard (Gr A et B) 2 équipes (Pique-nique)
LUNDI 24 AOÛT	MERCREDI 26 AOÛT	VENDREDI 28 AOÛT
Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D	Matches Vignoc (Gr A et B) 2 équipes	Entraînement Groupe A/B/C/D
MARDI 1 SEPTEMBRE	MERCREDI 2 SEPTEMBRE	VENDREDI 4 SEPTEMBRE
Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B/C/D	Entraînement Groupe A/B/C/D

***Les matchs amicaux pour le groupe C/D seront planifiés à la reprise.**

En début de saison, et à titre de repères, deux listes de joueurs Groupe A-B et Groupe C-D seront établies. Elles pourront évoluer à mi-saison.

Pour une question d'organisation, nous t'invitons à télécharger l'application « **Team Pulse** », et à rejoindre l'équipe COPACE avec le code **COPSeniors**. Elle te permettra de nous notifier ta présence ou non à chaque entraînement et/ou match.

En saison régulière, les entraînements auront lieu **le mercredi 19h45** et **le vendredi à 19h30**. Un troisième entraînement sera proposé **le mardi à 20h15** pour le Groupe A-B, avec aussi un spécifique gardiens.

Le spécifique offensif seniors évolue et sera intégré à l'entraînement du vendredi soir.

Bonnes vacances à tous. Sportivement.

Le Staff Séniors