



SAISON
2026-2027

*Jouer
Grandir
Ensemble*

JGE SUCE/ERDRE

PÔLE
ECOLE DE FOOTBALL

U12-U13

PÔLE ECOLE DE FOOTBALL

RESPONSABLE PÔLE ECOLE DE FOOTBALL

THOMAS COQUET
– BEF –



06.73.19.90.31
coquet.thomas@orange.fr

MATERNELLE

PRIMAIRE

COLLEGE

U5

U6

U7

U8-U9

U10-U11

U12-U13

U8

U9

U10

U11

U12

U13

Né(e)s en
2022

Né(e)s en
2021

Né(e)s en
2020

Né(e)s en
2019

Né(e)s en
2018

Né(e)s en
2017

Né(e)s en
2016

Nés en
2015

Nés en
2014

Foot à 3 ou à 4

Foot à 5

Foot à 8

Foot à 8

EVEIL

INITIATION

PERFECTIONNEMENT

PÔLE ECOLE DE FOOTBALL

SEANCES U12-U13



LUNDI

MERCREDI

17h45 -19h45

16h15 -18h15

Prévenir Thomas Coquet (SMS ou mail) en cas d'absence

MATCHES U12-U13



**Samedi midi ou
Samedi début d'après-midi**

*Prévenir Thomas Coquet (SMS ou mail)
avant le jeudi midi en cas d'absence*

PÔLE ECOLE DE FOOTBALL

REPRISE U12-U13



VENDREDI 21 AOUT : 10H00 – 12H00

Réunion Parents : Mercredi 9 Septembre – 18h00 à 19h00

PLANNING AOUT / SEPTEMBRE – U12-U13

Vendredi 21 août	Séance 10h00-12h00	Lundi 7 sept	Séance 17h45-19h45
Samedi 22 août MATIN	MATCHES contre SAUTRON Nombre d'équipes selon effectif	Mercredi 9 sept	Séance 16h15 – 18h15
Lundi 24 août	Séance 10h00-12h00	Samedi 12 Sept	6 EQUIPES : 1 ^{ère} JOURNEE PHASE 1
Mercredi 26 août MATIN	Séance 10h00-12h00	Lundi 14 sept	Séance 17h45-19h45
	U12 1 : MATCH contre AEPR REZE à SUCE/E	Mercredi 16 sept	Séance 16h15 – 18h15
Vendredi 28 août	Séance 10h00-12h00	Samedi 19 sept	6 EQUIPES : 2 ^{ème} JOURNEE PHASE 1
Samedi 29 août	U13 1 et 2 : MATCHES contre AEPR REZE U12 2 et 3 : MATCHES contre ST SEBASTIEN	Lundi 21 sept	Séance 17h45-19h45
S 29 et D 30 août	U12 1 : ATLANTIQUE U12 CUP à La Chabossière	Mercredi 23 sept	Séance 16h15 – 18h15
Lundi 31 août	Séance 17h45-19h45	Samedi 26 sept	6 EQUIPES : 3 ^{ème} JOURNEE PHASE 1
Mercredi 2 sept	Séance 16h15 – 18h15	Lundi 28 sept	Séance 17h45-19h45
		Mercredi 30 sept	Séance 16h15 – 18h15
Samedi 5 sept	U13 1 et 2 : MATCH contre TOUTES AIDES U12 1 : MATCH contre UF St HERBLAIN U12 2 et 3 : MATCH contre THOUARE U13 3 : MATCH contre TOUTES AIDES	Samedi 3 oct	6 EQUIPES : 4 ^{ème} JOURNEE PHASE 1

Jouer Grandir Ensemble.

SAISON 2026-2027

PÔLE ECOLE DE FOOTBALL

U12-U13 - PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE

Pendant tes vacances, essaye de rester actif (vélo, tennis, foot ...)

Tu trouveras ci-dessous un programme individuel à effectuer 15 jours avant ta reprise
Le but est de pouvoir aborder plus vite les aspects techniques et tactiques
à travers les entraînements et les matches de reprise.
A toi de te prendre en charge afin d'être prêt pour la reprise.

2 jours minimum entre 2 séances
4 jours maximum entre 2 séances

Selon tes capacités, choisis le programme niveau 1 ou niveau 2

Si ce n'est pas déjà fait,
préviens Thomas Coquet
de ta date de reprise avec le groupe

**2 SEMAINES
AVANT TA REPRISE
AVEC LE GROUPE**

NIVEAU 1

SEANCE 1 : Footing 2 x 10'

SEANCE 2 : Footing 2 x 12'

NIVEAU 2

SEANCE 1 : Footing 2 x 12'

SEANCE 2 : Footing 2 x 15'

7' de récup
entre les 2 séquences

*N'oublie pas de boire
et de t'étirer*



**1 SEMAINE
AVANT TA REPRISE
AVEC LE GROUPE**

NIVEAU 1

SEANCE 3 : Footing 1 x 15'

SEANCE 4 : Footing 1 x 20'

NIVEAU 2

SEANCE 3 : Footing 1 x 20'

SEANCE 4 : Footing 1 x 25'

*N'oublie pas de boire
et de t'étirer*



**JOUR J
DE TA REPRISE
AVEC LE GROUPE**

SAISON 2026-2027

ECOLE DE FOOTBALL

REGLES GENERALES de FONCTIONNEMENT

L'accès aux vestiaires aux entraînements et aux matches est interdit aux parents

Les parents et supporters restent derrière la main-courante
(pas sur le banc de touche) aux entraînements et aux matches

Les enfants se changent et prennent leur douche au stade

Distribution d'un ticket Intersports + coupons réduction
pour récupérer sa paire de chaussettes Puma à Intersports La Chapelle/Erdre

Le club fourni le short et le maillot à chaque match

Le club prête un sweat pour la saison

Les parents lavent à tour de rôle les maillots et les shorts

Pour les plateaux et les matches à l'extérieur, sauf cas exceptionnel, les RDV ont lieu au stade

Le transport est assuré par les parents (co-voiturage à tour de rôle)

ECOLE DE FOOTBALL

**TICKET INTERSPORT pour CHAUSSETTES PUMA du club
à RECUPERER au STADE
6 au 9 JUILLET – 17h00 à 19h00 ou à partir du 17 AOUT
ou sera distribué au 1^{er} entrainement**



**CHEQUIER
REDUCTIONS
INTERSPORT**

AFFAIRES à PREVOIR

AUX ENTRAINEMENTS *(arrivée en tenue civile)*

Tenue d'entraînement (peu importe la couleur) :
short - maillot – chaussettes de foot
Protège-tibias
Chaussures de foot (pas de crampons vissés)
Gourde

SELON LE TEMPS :

Sous-maillot
Collant
Survêtement (haut et/ou bas)
K-way
Gants

Nécessaire de douche - rechange

AUX MATCHES *(arrivée en tenue civile avec sweat du club)*

Chaussettes Puma vertes
(à récupérer à Intersport avec ticket)
Le maillot et le short sont prêtés à chaque plateau
Sweat échauffement
Chaussures de foot (pas de crampons vissés)
Protège-tibias
Gourde

SELON LE TEMPS :

Sous-maillot
Collant
Gants

Nécessaire de douche – rechange

BONNES VACANCES

*PS : N'oubliez pas de faire
la licence de votre enfant
(voir rubrique "Licences" sur le site)*