



الجمهورية العربية السورية
الجامعة السورية
الكلية الرياضية للدراسية
F. R. M. S. S.



المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية
والتكوين المهني
والتعليم العالي والبحث العلمي

CAHIER D'ASS

دفتر الجمعية الرياضية المدرسية

التربية البدنية والرياضة



Éducation physique et sportive

: الأستاذ

الثانوية الإعدادية:

الموسم الدراسي : 202/2021

Fiche de renseignements personnelle

Cahier d'ass

PHOTO DU PROF

NOM : 🖱️

PRENOM : 🖱️

Date et lieu de naissance : 🖱️

Professeur : d'EPS : 🖱️

DOTI : 🖱️

CIN : 🖱️

Etablissement : 🖱️

Délégation :

Académie : 🖱️

Echelle : 🖱️

Echelon : 🖱️

Option : 🖱️

Option : 🖱️

Dernière note administrative : 🖱️ /20

Dernière note d'inspection: 🖱️ /20

Date d'engagement : 🖱️

Date d'affectation dans l'établissement : 🖱️

Numéros du Tél : 🖱️

Tableau de service Personnel

👉 NOM ET PRENOM :

👉 Lycée collège :

| jours heure | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
|----------------|-----|------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|
| Lundi | | | | | | | | |
| Mardi | | | | | | | | |
| Mercredi | | | | | | 👉 A.S.S. | | |
| Jeudi | | | | | | | | |
| Vendredi | | | | | | 👉 A.S.S. | | |
| samedi | | | | | | | | |

👉 Année scolaire :2022/2021

Tableaux de services des collègues



Tableau de service :1

Nom et prénom :

| Jour et heure | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
|---------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Lundi | | | | | | | | |
| Mardi | | | | | | | | |
| Mercredi | | | | | | A.S.S. | | |
| Jeudi | | | | | | | | |
| Vendredi | | | | | | A.S.S. | | |
| samedi | | | | | | | | |



Tableau de service :2

Nom et prénom :

| Jour et heure | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
|---------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Lundi | | | | | | | | |
| Mardi | | | | | | | | |
| Mercredi | | | | | | A.S.S. | | |
| Jeudi | | | | | | | | |
| Vendredi | | | | | | A.S.S. | | |
| samedi | | | | | | | | |



Tableau de service :3

Nom et prénom :

| Jour et heure | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
|---------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Lundi | | | | | | | | |
| Mardi | | | | | | | | |
| Mercredi | | | | | | A.S.S. | | |
| Jeudi | | | | | | | | |
| Vendredi | | | | | | A.S.S. | | |
| samedi | | | | | | | | |



Lycée collège :



Année scolaire :2022/2021

لائحة العطل

| لائحة العطل 2022/2021 | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| 08 أيام | من يوم الأحد 17 أكتوبر 2021 إلى يوم الأحد 24 أكتوبر 2021 | العطلة البينية الأولى وعيد المولد النبوي الشريف | 1 |
| 01 يوم | السبت 06 نوفمبر 2021 | ذكرى المسيرة الخضراء | 2 |
| 01 يوم | الخميس 18 نوفمبر 2021 | عيد الاستقلال | 3 |
| 08 أيام | من يوم الأحد 05 ديسمبر 2021 إلى يوم الأحد 12 ديسمبر 2021 | العطلة البينية الثانية | 4 |
| 01 يوم | السبت فاتح يناير 2022 | فاتح يناير | 5 |
| 01 يوم | الثلاثاء، 11 يناير 2022 | ذكرى تقديم وثيقة الاستقلال | 6 |
| 08 أيام | من يوم الأحد 23 يناير 2022 إلى يوم الأحد 30 يناير 2022 | عطلة منتصف السنة الدراسية | 7 |
| 08 أيام | من يوم الأحد 13 مارس 2022 إلى يوم الأحد 20 مارس 2022 | العطلة البينية الثالثة | 8 |
| 08 أيام | من يوم الأحد 01 ماي 2022 إلى يوم الأحد 08 ماي 2022 | العطلة البينية الرابعة وعيد الشغل وعيد الفطر | 9 |

Catégories d âges d'ASS

| Années scolaires | Benjamins et benjamines | Minims et Minimes | Cadets et Cadettes | Juniors et Juniores |
|------------------|-------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

جميع الفئات العمرية

| الموسم الدراسي | البراعم و البرعمات | الصغار و الصغيرات | الفتيان و الفتيات | الشبان و الشابات |
|----------------|--------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

كرة القدم

| الموسم الدراسي | كتايت (11 و 12 سنة) | الإناث (15.16.17.18.19.20) |
|----------------|---------------------|----------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Spécialités des profs :d'ass

| Nom et prénom | Spécialité :1 | Spécialité :2 | Catégorie d'âge engagée |
|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

تخصصات الأساتذة الخاصة بالجمعية الرياضية

| الإسم والنسب | التخصص.1 | التخصص.2 | الفئة المستهدفة |
|--------------|----------|----------|-----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Lycée collèègè :

Année scolaire : 2021/2022

Bureau d'ASS De l'établissement

Lycée collège :

Année scolaire :2021/2022

Le président :

1 er VICE-PRESIDENT

-

SECRETARE GENERAL
ADJOINT

-

TRESORIER

-

TRESORIER ADJOINT

-

CONSEILLERS

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

-Elève :1

- classe :

-Elève :2

-classe :

-Elève :3

-classe :



تاريخ إجراء البطولات الرياضية الوطنية المدرسية برسم الموسم الدراسي: 2022/2021

| التاريخ | | | المكان | البطولات الوطنية المدرسية |
|----------|-----------|-----------|--------|--|
| المغادرة | المنافسات | الاستقبال | | |
| | | | | العدو الريفي |
| | | | | الرياضات الجماعية |
| | | | | كرة القدم "كأس المدارس - مركز الحليب" و كرة اليد |
| | | | | ألعاب القوى |
| | | | | جمنازيات اليوم الأولمبي المدرسي |



تاريخ إجراء البطولات الرياضية المدرسية المحلية والإقليمية والجهوية

برسم الموسم الدراسي: 2022/2021

| المكان | التاريخ | نوعيتها | البطولات المدرسية |
|--------|---------|--------------------|-------------------|
| | | البطولة المحلية | العدو الريفي |
| | | البطولة الإقليمية | |
| | | البطولة الجهوية | |
| | | البطولة المحلية | الرياضات الجماعية |
| | | البطولة الإقليمية | |
| | | البطولة الجهوية | |
| | | البطولة بين الجهات | |



تاريخ إجراء البطولات الرياضية المدرسية المحلية والإقليمية والجهوية
برسم الموسم الدراسي: 2022/2021

| المكان | التاريخ | نوعيتها | البطولات المدرسية |
|--------|---------|--------------------|---|
| | | البطولة المحلية | كرة القدم "كأس المدارس - مركز الحليب" و كرة اليد |
| | | البطولة الإقليمية | |
| | | البطولة الجهوية | |
| | | البطولة بين الجهات | |
| | | البطولة المحلية | جوائز اليوم الأولمبي المدرسي |
| | | البطولة الإقليمية | |
| | | البطولة الجهوية | |
| | | البطولة بين الجهات | |

| <u>Engins</u> | <u>Nombre Utilisables</u> | <u>Nombre non Utilisables</u> | <u>Engins</u> | <u>Nombre Utilisables</u> | <u>Nombre non Utilisables</u> | | |
|-------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| B.de foot-ball: | | | Filet de Football: | | | | |
| B.de Basket-ball: | | | Filet de Basket-ball: | | | | |
| B.de handball: | | | Filet de handball: | | | | |
| B.de volley-ball: | | | Filet de volley-ball: | | | | |
| B.de rugby: | | | Sifflets: | | | | |
| Tapis sarneiges | | | Cordes: | | | | |
| Tapis de chute: | | | Double décimètres: | | | | |
| Cheval: | | | Règles de mesure: | | | | |
| Tremplin: | | | Râteaux: | | | | |
| Plinthe: | | | Poteaux saut H: | | | | |
| Haies: | | | Elastiques: | | | | |
| Lattes: | | | Traceuses: | | | | |
| Claquoir: | | | | | | | |
| Starting bloc: | | | | | | | |
| Chronomètres: | | | Installations sportives | | | | |
| Poids: | | | | | | | |
| Javelots: | | | INSTALLATION | DIMENSIONS | TYPE | NOMBRE | ETAT |
| Disques: | | | HB | | | | |
| Balles lestées: | | | BB | | | | |
| Gonfleurs: | | | VB | | | | |
| Bureau: | | | FB | | | | |
| Tables: | | | SL | | | | |
| Parasols: | | | LP | | | | |
| Plots: | | | CV | | | | |
| Médecines balls: | | | Pistes | | | | |

Liste du matérielle disponible dans l'établissement

مداخل الجمعية الرياضية المدرسية
برسم الموسم الدراسي الحالي

2021 /2022

| مبلغ الإشتراك | الإناث | الذكور | عدد التلاميذ المنخرطين |
|---------------|--------|--------|---------------------------------|
| درهم | | | مداخل كل فئة |
| بالدرهم | | | المبلغ الإجمالي |
| بالدرهم | | | المبلغ المتبقي من السنة الماضية |
| بالدرهم | | | الرصيد الحالي للجمعية |

حصة جميع فروع الجامعة:

| المبلغ بالدرهم | حصة كل فرع من فروع الجامعة |
|----------------|---|
| | • حصة الجمعية الرياضية المدرسية للمؤسسة: خمسة وستون بالمائة (65%) |
| | • حصة فرع الجامعة بالنيابة: عشرة بالمائة (10%) |
| | • حصة فرع الجامعة بالأكاديمية: خمسة بالمائة (5%) |
| | • حصة الجامعة: خمسة عشرة بالمائة (15%) |
| | المبلغ الإجمالي المحصل عليه بعد إستخلاص المساهمات |

مصاريف الجمعية الرياضية خلال الموسم الرياضي الحالي

2021/2022

| المجموع الدرهم | مختلفات | مصاريف الأكل والشرب | مصاريف النقل | المناسبة |
|-------------------|---------|------------------------|-----------------|---------------------------------------|
| | | | | البطولة الإقليمية للعدو الريفي |
| | | | | البطولة الجهوية للعدو الريفي |
| | | | | البطولة الوطنية للعدو الريفي |
| | | | | البطولة الإقليمية للألعاب المدرسية |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | البطولة الجهوية للألعاب المدرسية |
| | | | | البطولة ما بين الجهات للألعاب المدرسية |
| | | | | البطولة الوطنية للألعاب الجماعية |
| | | | | البطولة الإقليمية للألعاب القوى |
| | | | | البطولة الجهوية للألعاب القوى |
| | | | | البطولة ما بين الجهات للألعاب القوى |
| | | | | البطولة الوطنية لألعاب القوى |
| | | | | البطولة الإقليمية للجمنازيات |
| | | | | البطولة الجهوية للجمنازيات |
| | | | | البطولة ما بين الجهات للجمنازيا |
| | | | | البطولة الوطنية للجمنازيات |

www.epsmaroc.ma

نموذج لتقرير لبعض المصاريف للجمعية الرياضية المدرسية

من مكتب الجمعية الرياضية

بالتأنيف الإعدادية:

بنيابة:

إلى السيد: رئيس الجمعية الرياضية المدرسية

بإعدادية:

الموضوع: تقرير حول مصاريف الجمعية الرياضية

سلام تام بوجود مولانا الإمام المؤبد بالله

وبعد: السيد رئيس الجمعية الرياضية، نحيطكم علما بأننا قمنا بصرف بعض المبالغ المالية من رصيد الجمعية الرياضية، من أجل المشاركة في البطولة المدرسية الجهوية للعدو الريفي، التي أقيمت بمدينة:

بتاريخ: / / 20 وذلك حسب الجدول التالي:

| المجموع | مختلفات | مصاريف الأكل والشرب | مصاريف النقل | نوع المشاركة |
|---------|---------|---------------------|--------------|---------------------------------------|
| | | | | البطولة المدرسية الجهوية للعدو الريفي |

توقيع

أمين المال للجمعية الرياضية

الكاتب العام للجمعية الرياضية

حرر: في

بتاريخ: / /

الوثائق المرفقة: لائحة بأسماء المشاركين في البطولة مع المرافقين

وصل لوجبة الأكل - وصل من صاحب سيرة النقل

تقرير لبعض مصاريف الجمعية الرياضة المدرسية

من مكتب الجمعية الرياضية

بالتأنيب الإعدادية:

بنيابة:

إلى السيد: رئيس الجمعية الرياضية المدرسية

بإعدادية:

الموضوع: تقرير حول مصاريف الجمعية الرياضية

سلام تام بوجود مولانا الإمام المؤيد بالله

وبعد: السيد رئيس الجمعية الرياضية، نحيطكم علما بأننا قمنا بصرف بعض المبالغ المالية من رصيد الجمعية الرياضية، من أجل المشاركة في البطولة المدرسية الجهوية للعدو الريفي، التي أقيمت بمدينة:

بتاريخ: / / وذلك حسب الجدول التالي:

| المجموع | مختلفات | مصاريف الأكل والشرب | مصاريف النقل | نوع المشاركة |
|---------|---------|---------------------|--------------|---|
| | | | | البطولة المدرسية الإقليمية للألعاب الجماعية |

توقيع

أمين المال للجمعية الرياضية

الكاتب العام للجمعية الرياضية

حرر: في

بتاريخ: / /

الوثائق المرفقة: لائحة بأسماء المشاركين في البطولة مع المرافقين

وصل لوجبة الأكل + وصل أو إشهاد من صاحب سيارة النقل

تقرير لبعض مصاريف الجمعية الرياضة المدرسية

من مكتب الجمعية الرياضية

بالتأنيوة الإعدادية:

بنيابة:

إلى السيد:رئيس الجمعية الرياضة المدرسية

بإعدادية:

الموضوع: تقرير حول شراء بعض المعدات الرياضية

سلام تام بوجود مولانا الإمام المؤيد بالله

وبعد:السيد رئيس الجمعية الرياضية،نحيطكم علما بأننا قمنا بصرف بعض المبالغ المالية من رصيد الجمعية الرياضية،من أجل شراء بعض المعدات الرياضية للمؤسسة،من مدينة: بتاريخ: / / وذلك حسب اللائحة التالية:

| نوع المعدات الرياضية أو البضاعة | ثمن الوحدة | نوع الوحدة | الثمن الإجمالي |
|---------------------------------|------------|------------|----------------|
| Ex :2 bollon de foot | 200 .00DH | makasa | 400.00 DH |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| المجموع | | | |

توقيع

الكاتب العام للجمعية الرياضية

أمين المال للجمعية الرياضية

حرر:في

بتاريخ: / /

الوثائق المرفقة: فاتورة شراء المعدات الرياضية تحمل خاتم البائع

من مكتب الجمعية الرياضية
بإعدادية:

إلى السيد: النائب الإقليمي بوزارة التربية الوطنية

بنيابة :

تحت إشراف السيد: مدير إعدادية :

الموضوع تقرير حول تجديد مكتب الجمعية الرياضية

بإعدادية :

سلام تام بوجود مولانا الإمام المؤيد بالله

وبعد: السيد النائب المحترم، يسرنا أن نحيطكم علما بأنه تقرر عقد إجتماع لمكتب الجمعية الرياضية بإعدادية السلام، وذلك من أجل تجديد مكتب الجمعية برسم الموسم الدراسي: نظر لإنتقال الأستاذ(ة): () في الحركة ()، وتم تعويضه بالأستاذة:

بحيث عقد الإجتماع بالمؤسسة يوم الثلاثاء: () على الساعة العاشرة صباحا، وقد حضره أساتذة التربية البدنية، و الطاقم الإداري بالمؤسسة وبعض الأساتذة، وممثلي التلاميذ في الجمعية الرياضية بالمؤسسة، وقد تم إنتخاب أعضاء المكتب على الشكل الآتي:

| رت | الإسم والنسب | الصفة في مكتب الجمعية |
|----|--------------|--|
| 1. | المدير(ة) | رئيسا للجمعية |
| 2. | الأستاذ(ة) | أمين المال للجمعية |
| 3. | الأستاذ(ة) | الكاتب(ة) للجمعية |
| 4. | التلميذ(ة) | ممثل التلاميذ: المستوى السابعة إعدادي |
| 5. | التلميذ(ة) | ممثل التلاميذ: المستوى الثامنة، إعدادي |
| 6. | التلميذ(ة) | ممثل التلاميذ: المستوى التاسعة إعدادي |

التوقيعات

السيد الرئيس للجمعية السيد أمين المال للجمعية السيد الكاتب للجمعية

ملاحظه 3 نسخ للنياية

نسخة توضع في ملف الجمعية بالمؤسسة

نسخة للكاتب(ة) العام(ة) للجمعية. +نسخة لأمين المال الجمعية

نسخة للبنك من أجل تثبيت الإمضاء



الجامعة الملكية المغربية للرياضة المدرسية

FEDERATION ROYALE MAROCAINE DU SPORT SCOLAIRE

فرع الجامعة:

الجمعية الرياضية المدرسية:

شهادة أداء مبلغ نقدي

أنا الموقع أسفله

بصفتي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية عدد:

أشهد أنني تسلمت من السيد

بصفته

مبلغ:

وذلك من أجل

حرب ب: بتاريخ:

توقيع
الرئيس

توقيع
الكاتب العام (المنسق)

توقيع
المعني بالأمر

توقيع
أمين المال



الجامعة الملكية المغربية للرياضة المدرسية

FEDERATION ROYALE MAROCAINE DU SPORT SCOLAIRE

فرع الجامعة :

الجمعية الرياضية المدرسية:

إشهاد

أنا الموقع أسفله الحامل للبطاقة الوطنية

عدد:

رقم التأجير: بصفتي في

المكتب التنفيذي للجمعية الرياضية المدرسية:

أشهد إنني تسلمت مبلغ: من السيد:

بصفته أمين مال الجمعية الرياضية المدرسية:

لأتكلف بالصرف والأداء أمام متطلبات وحاجيات الوفد الرياضي الذي سيمثل المؤسسة في

البطولة: التي ستجرى بمدينة:

يومه:

حرب: بتاريخ:

هام: تقديم الفاتورات المثبتة للصرف أو بيان اجمالي للمصاريف واجب وضروري مباشرة بعد انتهاء
التظاهرة الرياضية

توقيع

الرئيس

توقيع

أمين المال

توقيع

الكاتب العام

توقيع

المسؤول عن الصرف

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |

Thèmes des séances d'entraînement

| Séance du | Date | Catégorie et Activités/ abordée | Thème de la séance d'entraînement |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |
| <i>Mercredi</i> | | | |
| <i>Vendredi</i> | | | |