

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 21/11 au jeudi 24/11

Semaine précédente	Lieux	Lundi					Mardi					Mercredi					Jeudi				TOTAL																
		B 1	B 1	B 1	B 1		F	R	R	B 1	B 1	C	B 1	F	CHR	P	B 2	B 2	F	F		A			F	R	B 1	F									
		16H40 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30		7H15 8H40	11H15 12H30	12H20 13H45	16H15 17h45	17H45 18h30	18H 19H	16h30 18H30	8H40	13H30 18H	11H30 13H00	14H30 16H00	15H00 17H00	16H30 17H30	17H30 18H30			17H30 19H00														
Niveau de... (/10)		Thème		HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.		Muscu	HB	HB	HB	Prépa. Phys.	Remise Brevet	HB	Muscu	SMR1	HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu	HB			Prise de sang	HB	HB	HB								
3	2	8	AMTOT	Zainab	3ème																														0		
Blessée			BERTHELOT	Chloé	3ème																														0		
Malade			CARQUET	Maily	3ème	1																													5		
4	3	7	DEFAUX	Perla	3ème																														0		
Blessée			FUDHI	Jade	3ème																															0	
3	7	7	GAMEL	Lizéa	3ème																														0		
Blessée			GOMES	Andréa	3ème																															0	
4	3	8	GUEGAN	Cali	3ème																															0	
4	2	8	GUEGAN	Mila	3ème																															0	
NC			HOLLANDE	Anna	3ème																															0	
4	3	9	KAIJO	Leslie	3ème																															0	
3	2	8	LAPORTE	Julia	3ème																															0	
4	3	7	LE GAL	Leelou	3ème																															0	
6	4	8	MAUNOURY	Enola	3ème																															0	
NC			PEMBELE	Princesse	3ème	1																														5	
4	4	6	RAKOTOVELO	Maïa	3ème																															0	
4	3	8	SOUTADE	Lou-Ann	3ème																																0
Blessée			BESSAH	Lyna	2nd5	1																														6	
4	4	3	CAMARA	Fatoumata	2nd5			1	1																											6	
4	6	6	LOMBINDO	Laura-Lyne	2nd5			1	1	1																										8	
5	2	8	MARCHAND	Lucie	2nd5	1																														7	
Blessée			MBAU TAMB	Angèle	2nd5	1																														8	
3	3	9	MEUNIER	Lena	2nd5	1																														7	
4	5	7	MILOSAVLJEVIC	Léana	2nd5			1	1																											8	
3	4	8	ROUSSEL	Zoé	2nd5			1	1																											8	
4	3	8	SALL	Haby	2nd5			1	1																											9	
Blessée			VINCON	Apolline	2nd5	1																														8	
5	6	6	VAMA	Mara	2 GA			1	1																											8	
3	2	7	MUNANOA	Juliana	2*5	1																														8	
4	3	7	CHAUVOT	Lisa	1G1			1	1																											8	
4	2	7	GOMIS	Séane	1G1			1	1																											8	
5	4	6	HAMDAOUI	Naïla	1G1			1	1																											8	
4	2	7	HOUGET	Chloé	1G1			1	1																											8	
5	2	8	JOUBERT	Mélanie	1G1			1	1																											8	
Blessée			BENDEGUE	Karlène	TSTMG1			1	1																											8	
4	3	7	KANOUTE	Boula	TSTMG1			1	1																											9	
3	5	7	BONDIS	Kellyha	TG1				1																											8	
Blessée			EM'SSEY-MBOKO	Célyla	TG1				1																											8	
Blessée			PORTUT	Faustine	TG1				1																											8	
4	3	7	RIBEIRO	Lola	TG1				1																											8	
4	6	7	RIFFAUD	Léane	TG1				1																											8	
3	3	7	RIMAUD	Léonie	TG1				1																											6	
Fat.=Fatigue	TOTAL PRESENTES		8	13	19	8	0	14	6	11	12	8	6	0	8	0	0	1	11	0	0	0	13	0	0	27	12	21	6	0							
Sat.=Saturation	BLESSEES PRESENTES		1		3	1																	2			2	1	3									
In.=Investissement	VALIDES PRESENTES		7	13	16	7	0	14	6	11	12	8	6	0	8	0	0	1	11	0	0	0	11	0	0	25	11	18	6	0							

Lieux des entraînements	B 1	Barthélémy 1	R	Claude Robert
	B 2	Barthélémy 2	F	Franklin
	C	Chêne	P	Palais
	A	Auger		



Bilan semaine précédente	<ul style="list-style-type: none"> Andrea Gomes : arrêtée toute la semaine. Kiné à effectuer semaine prochaine et reprise semaine suivante. Angèle Mbau Tambu : arrêtée toute la semaine. Reprise lundi prochain. Apolline Vinçon : petite entorse de cheville lundi. Reprise sans opposition jeudi. Reprise avec opposition semaine prochaine. Lyna Bessah : arrêtée toute la semaine. Point lundi prochain pour éventuelle reprise. Faustine Portut : reprise progressive des entraînements sans opposition et avec saut. Karlène Bendegue : reprise progressive des entraînement sans opposition et avec sauts. Célyla Em'Ssey-Mboko : reprise progressive des entraînements sans opposition. Boula Kanoute : reprise progressive des entraînements avec opposition.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> Satge en entreprise pour les collégiennes d'André Chêne. Jeudi midi : prise de sang pour les lycéennes à l'infirmerie du lycée Benjamin Franklin (le planning sera envoyé aux joueuses pour les horaires).