Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 28/11 au jeudi 01/12

Semaine précédente					Lundi					Mardi							Mercredi										Jeudi					TOTAL
Ressenti joueuses				Lieux	B 1	B 1	B 1	B 1		F	R	R	B 1	B 1	B 1	B 1	F	CHR	P	B 2	B 2	F	F		A			C	CHR	B 1	F		
Niveau de... (/10)				Horaire	16H40 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H30		7H15 8H40	11H15 12H30	12H20 13H45	16H15 17h45	17H45 18h30	16H15 17h45	16h30 18H30	7H15 8H40	13H30 18H	11H30 13H00	14H30 16H00	15H30 17H00	16H30 17H30	17H30 18H30		17H30 19H00			12H00 13H30	14H 18H	16H20 18H00	17H45 19H15		
Fat.	Sat.	In.		Thème	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.		Muscu	HB Spé	HB Spé	HB	Prépa. Phys.	HB	HB	Muscu	SMR1	HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu		HB			HB Spé	HB	HB	Diététicien		
Stage Entreprise			AMTOT	Zaïnab	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
Stage Entreprise			BERTHELOT	Chloé	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
NC			CARQUET	Maily	3ème	1			1							1				1		1	1								1		7
Stage Entreprise			DEFAUX	Perla	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
Stage Entreprise			FUDHI	Jade	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
Stage Entreprise			GAMEL	Lizéa	3ème	1			1							1		1										1			1		6
Stage Entreprise			GOMES	Andréa	3ème	1			1							1		1										1			1		6
Stage Entreprise			GUEGAN	Cali	3ème	1			1							1		1										1			1		6
Stage Entreprise			GUEGAN	Mila	3ème	1			1							1		1										1			1		6
Stage Entreprise			HOLLANDE	Anna	3ème	1			1							1		1										1			1		6
Stage Entreprise			KAJIO	Leslie	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
Stage Entreprise			LAPORTE	Julia	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
Stage Entreprise			LE GAL	Leelou	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
Stage Entreprise			MAUNOURY	Enola	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
NC			PEMBELE	Princesse	3ème	1			1							1				1		1	1								1		7
Stage Entreprise			RAKOTOVELO	Maïa	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
Stage Entreprise			SOUTADE	Lou-Ann	3ème	1			1							1				1		1	1					1			1		8
Blessée			BESSAH	Lyna	2nd5	1			1			1			1	1				1		1	1								1		9
3	3	7	CAMARA	Fatoumata	2nd5		1	1		1		1				1														1		6
6	3	7	LOMBINDO	Laura-Lyne	2nd5		1	1		1		1	1			1					1									1		8
3	2	8	MARCHAND	Lucie	2nd5	1			1			1			1	1					1		1							1		8
4	2	6	MBAU TAMBU	Angèle	2nd5		1	1		1		1			1	1					1									1		8
3	3	8	MEUNIER	Lena	2nd5	1			1			1			1	1		1			1		1							1		9
5	3	7	MILOSAVLJEVIC	Léana	2nd5		1	1		1		1	1			1		1			1									1		9
4	4	5	ROUSSEL	Zoé	2nd5		1	1		1		1	1			1		1			1									1		9
5	4	7	SALL	Haby	2nd5		1	1		1		1	1			1				1	1									1		9
Blessée			VINCON	Apolline	2nd5		1	1		1		1			1	1					1									1		8
6	4	7	VAMA	Mara	2 GA		1	1			1		1			1	1								1					1		8
5	4	6	MUNANOA	Julianna	2°5	1			1		1		1	1		1									1					1		8
4	3	6	CHAUVOT	Lisa	1G1		1	1			1						1								1							5
4	3	5	GOMIS	Séane	1G1		1	1			1						1								1							5
6	3	7	HAMDAOUI	Naïla	1G1		1	1			1						1								1							5
3	2	7	HOUGET	Chloé	1G1		1	1			1						1								1							5
4	2	7	JOUBERT	Mélanie	1G1		1	1			1						1								1							5
Blessée			BENDEGUE	Karlène	TSTMG1		1	1					1	1			1				1								1				7
5	3	7	KANOUTE	Boula	TSTMG1		1	1					1	1			1								1				1				7
4	3	6	BONDIS	Kellyha	TG1			1		1			1	1											1				1				6
Blessée			EM'SSEY-MBOKO	Célya	TG1			1		1			1	1											1				1				6
Blessée			PORTUT	Faustine	TG1			1		1			1	1															1				5
4	5	6	RIBEIRO	Lola	TG1			1		1			1	1											1				1				6
4	5	7	RIFFAUD	Léane	TG1			1		1			1	1											1				1				6
4	4	6	RIMAUD	Léonie	TG1			1		1			1	1															1				5
Fat.=Fatigue			**TOTAL PRESENTES**			21	15	21	21	0	14	6	11	14	8	5	29	8	8	0	14	9	13	15	0	12	0	0	15	8	0	29	0	
Sat.=Saturation			**BLESSEES PRESENTES**			3		3	3								2				2					1			2					
In.=Investissement			**VALIDES PRESENTES**			18	15	18	18	0	14	6	11	14	8	5	27	8	8	0	12	9	13	15	0	11	0	0	13	8	0	29	0	

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

PÔLE ESPOIRS FÉMININ
CENTRE-VAL DE LOIRE
FFHANDBALL

Bilan semaine précédente	• Lyna Bessah : Point lundi prochain pour protocole reprise suite à ondes de choc cette semaine. • Faustine Portut : Entraînements sans opposition. Reprise progressive avec opposition semaine prochaine avec adaptation en fonction des douleurs. • Célya Em'Ssey-Mboko : Entraînements sans opposition. • Karlène Bendegue : Entraînements sans opposition et sans saut.
Semaine prochaine	• Mercredi après-midi et jeudi après-midi : Examens médicaux obligatoires au CHR Orléans pour 8 joueuses. Venir avec **carte identité, short, brassière, carnet de santé et carnet médical du Pôle**. • Jeudi soir : Intervention diététicien jeudi soir de 17H45 à 19H15 au lycée Benjamin Franklin pour les 3èmes/secondes.