



Programme de reprise de la catégorie Seniors R1/R2 - Saison 2025/2026

	Semaine 30	Semaine 31	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35
Lundi	21-juil Entraînement 19h15-20h45	28-juil Entraînement 19h15-20h45	04-août Entraînement 19h15-20h45	11-août Entraînement 19h15-20h45	18-août Entraînement 19h15-20h45	25-août Repos
Mardi	22-juil Entraînement 19h15-20h45	29-juil Entraînement 19h15-20h45	05-août Matches de préparation R1 : Plougastel R2 : Séance	12-août Entraînement 19h15-20h45	19-août Entraînement 19h15-20h45	26-août Entraînement 19h15-20h45
Mercredi	23-juil Repos	30-juil Repos	06-août Repos	13-août Repos	20-août Entraînement 19h15-20h45	27-août Entraînement 19h15-20h45
Jeudi	24-juil Entraînement 19h15-20h45	31-juil Entraînement 19h15-20h45	07-août Matches de préparation R1 : Séance R2 : Portsall	14-août Entraînement 19h15-20h45	21-août Repos	28-août Repos
Vendredi	25-juil Entraînement 19h15-20h45	01-août Entraînement 19h15-20h45	08-août Matches de préparation R1 : Guipavas R2 : Séance	15-août Matches de préparation R1 : Milizac B R2 : Repos	22-août Entraînement 19h15-20h45	29-août Entraînement 19h15-20h45
Samedi	26-juil Repos	02-août Matches de préparation R1 : Morlaix R2 : Repos	09-août Matches de préparation R1 : Repos R2 : Guipavas B	16-août Matches de préparation R1 : Repos R2 : Landerneau	23-août Matches de préparation R2 : Bohars	30-août Repos
Dimanche	27-juil Repos	03-août Repos	10-août Repos	17-août Repos	24-août Compétitions R1 : Championnat R2 : Repos	31-août Compétitions R1 : Championnat R2 : Plouvorn B

Seniors A C.ADAM - 06 77 38 03 65 & R.LE ROUX - 06 60 81 66 09

Seniors B B.MARTIN - 06 50 21 44 50

1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Christophe ADAM

2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.

3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise de la catégorie Seniors D1/D2 - Saison 2025/2026

	Semaine 31	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	28-juil Repos	04-août Entraînement 19h15-20h45	11-août Entraînement 19h15-20h45	18-août Entraînement 19h15-20h45	25-août Repos	01-sept Repos
Mardi	29-juil Repos	05-août Entraînement 19h15-20h45	12-août Entraînement 19h15-20h45	19-août Entraînement 19h15-20h45	26-août Entraînement 19h15-20h45	02-sept Repos
Mercredi	30-juil Repos	06-août Repos	13-août Matches de préparation D1 : Lampaul (ADU) D2 : Repos	20-août Matches de préparation D1 : Coataudon B D2 : Plougonvelin B	27-août Entraînement 19h15-20h45	03-sept Entraînement 19h15-20h45
Jeudi	31-juil Repos	07-août Entraînement 19h15-20h45	14-août Entraînement 19h15-20h45	21-août Repos	28-août Repos	04-sept Repos
Vendredi	01-août Repos	08-août Entraînement 19h15-20h45	15-août Repos	22-août Entraînement 19h15-20h45	29-août Entraînement 19h15-20h45	05-sept Entraînement 19h15-20h45
Samedi	02-août Repos	09-août Matches de préparation D1 : Repos D2 : Repos	16-août Matches de préparation D1 : Plabennec C D2 : Repos	23-août Matches de préparation D1 : Landerneau B D2 : Plouzané D	30-août Repos	06-sept Repos
Dimanche	03-août Repos	10-août Repos	17-août Repos	24-août Repos	31-août Compétitions D1 : Coupe District D2 : à définir	07-sept Compétitions D1 : Championnat D3 : Championnat

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Stéphane CHAPALAIN au 07 85 54 25 88 ou Alex LE NEN au 06 33 73 20 23.

2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.

3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise de la catégorie U19 - Saison 2025/2026

	Semaine 30	Semaine 31	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35
Lundi	21-juil Entraînement 18h30-20h00	28-juil Entraînement 18h30-20h00	04-août Entraînement 18h30-20h00	11-août Entraînement 18h30-20h00	18-août Entraînement 18h30-20h00	25-août Entraînement 19h15-20h45
Mardi	22-juil Entraînement 18h30-20h00	29-juil Entraînement 18h30-20h00	05-août Entraînement 18h30-20h00	12-août Entraînement 18h30-20h00	19-août Entraînement 18h30-20h00	26-août Entraînement 19h15-20h45
Mercredi	23-juil Entraînement 18h30-20h00	30-juil Entraînement 18h30-20h00	06-août Matches de préparation U19 : Coataudon	13-août Matches de préparation U19 : Plabennec B	20-août Matches de préparation U19 : Oppo U19/R2	27-août Entraînement 19h15-20h45
Jeudi	24-juil Repos	31-juil Entraînement 18h30-20h00	07-août Entraînement 18h30-20h00	14-août Repos	21-août Repos	28-août Repos
Vendredi	25-juil Entraînement 18h30-20h00	01-août Entraînement 18h30-20h00	08-août Entraînement 18h30-20h00	15-août Entraînement 18h30-20h00	22-août Entraînement 18h30-20h00	29-août Entraînement 19h15-20h45
Samedi	26-juil Repos	02-août Matches de préparation U19 : Guingamp	09-août Matches de préparation U19 : St Briec	16-août Matches de préparation U19 : St Laurent	23-août Repos	30-août Repos
Dimanche	27-juil Repos	03-août Repos	10-août Repos	17-août Repos	24-août Compétitions U19 : Championnat	31-août Compétitions U19 : Championnat

U19N
Guillaume RICHARD - 06 06 21 08 28 26
Jim TOLLEC - 06 22 28 30 63

1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Guillaume ou Jim
2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.
3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise de la catégorie U18 - Saison 2025/2026

	Semaine 31	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	28-juil Repos	04-août Entraînement 19h15-20h45	11-août Entraînement 19h15-20h45	18-août Entraînement 19h15-20h45	25-août Repos	01-sept Repos
Mardi	29-juil Repos	05-août Entraînement 19h15-20h45	12-août Entraînement 19h15-20h45	19-août Matchs de préparation U18 : Gouesnou R3	26-août Entraînement 19h15-20h45	02-sept Repos
Mercredi	30-juil Repos	06-août Repos	13-août Repos	20-août Repos	27-août Entraînement 19h15-20h45	03-sept Entraînement 19h15-20h45
Jeudi	31-juil Repos	07-août Entraînement 19h15-20h45	14-août Entraînement 19h15-20h45	21-août Repos	28-août Repos	04-sept Repos
Vendredi	01-août Repos	08-août Entraînement 19h15-20h45	15-août Repos	22-août Entraînement 19h15-20h45	29-août Entraînement 19h15-20h45	05-sept Entraînement 19h15-20h45
Samedi	02-août Repos	09-août Repos	16-août Matchs de préparation U18 : Plabennec U18	23-août Matchs de préparation U18 : Coataudon U18	30-août Matchs de préparation U18 : Concarneau U18	06-sept Repos
Dimanche	03-août Repos	10-août Repos	17-août Repos	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Compétitions D1 : Championnat D3 : Championnat

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Martin AUFFRET au 06 49 14 92 61.
 2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.
 3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise de la catégorie U17 - Saison 2025/2026

	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	11-août Repos	18-août Entraînement 10h00-12h00	25-août Entraînement 10h00-12h00	01-sept Entraînement 18h30-20h00	08-sept Entraînement 18h30-20h00
Mardi	12-août Entraînement 10h00-12h00	19-août Entraînement 10h00-12h00	26-août Journée cohésion 11h00 - 16h00	02-sept Repos	09-sept Entraînement 18h00-19h30
Mercredi	13-août Entraînement 10h00-12h00	20-août Entraînement 10h00-12h00	27-août Matches de préparation A : Landerneau	03-sept Matches de préparation A : SB29 U16	10-sept Repos
Jeudi	14-août Entraînement 10h00-12h00	21-août Entraînement 10h00-12h00	28-août Entraînement 10h00-12h00	04-sept Entraînement 18h30-20h00 Trevisquin	11-sept Entraînement 18h30-20h00 Trevisquin
Vendredi	15-août Repos	22-août Journée cohésion 11h00 - 16h00	29-août Repos	05-sept Repos	12-sept Repos
Samedi	16-août Entraînement 10h00-12h00	23-août Matches de préparation A : Coataudon	30-août Matches de préparation A : Plabennec	06-sept Matches de préparation A : Plouvorn	13-sept Reprise du championnat
Dimanche	17-août Repos	25-août Repos	01-sept Repos	08-sept Repos	08-sept Repos

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Ewen REMOND au 06 30 57 41 36

2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.

3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise de la catégorie U16 - Saison 2025/2026

	Semaine 32	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	11-août Repos	18-août Entraînement 10h00-12h00	25-août Entraînement 10h00-12h00	01-sept Entraînement 18h30-20h00	08-sept Entraînement 18h30-20h00
Mardi	12-août Entraînement 10h00-12h00	19-août Entraînement 10h00-12h00	26-août Journée cohésion 11h00 - 16h00	02-sept Repos	09-sept Entraînement 18h30-20h00
Mercredi	13-août Entraînement 10h00-12h00	20-août Opposition U15	27-août Matches de préparation A : Landerneau B : Lannilis	03-sept Matches de préparation A : SB29 U15 B : Séance de 18h00 à 19h30	10-sept Repos
Jeudi	14-août Entraînement 10h00-12h00	21-août Entraînement 10h00-12h00	28-août Entraînement 10h00-12h00	04-sept Entraînement 18h30-20h00 Trevisquin	11-sept Entraînement 18h30-20h00 Trevisquin
Vendredi	15-août Repos	22-août Repos	29-août Repos	05-sept Repos	12-sept Repos
Samedi	16-août Entraînement 10h00-12h00	23-août Matches de préparation A : Plabennec B : Séance 10h00-12h00	30-août Matches de préparation A : Le Relecq B : Plougastel	06-sept Matches de préparation A : Asb B : Plougonvelin	13-sept Reprise du championnat
Dimanche	17-août Repos	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Repos	14-sept Repos

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Romain LEBOULCH au 06 31 10 36 12
 2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.
 3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise de la catégorie U15 - Saison 2025/2026

	Semaine 3	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35
Lundi	11-août Entraînement 16h00-17h30	18-août Entraînement 16h00-17h30	25-août Entraînement 16h00-17h30	01-sept Repos
Mardi	12-août Entraînement 16h00-17h30	19-août Entraînement 16h00-17h30	26-août Entraînement 16h00-17h30	02-sept Entraînement 18h00-19h30
Mercredi	13-août Repos	20-août Opposition U15 vs U16	27-août Repos	03-sept Matches de préparation A : Plougastel B : Plougastel
Jeudi	14-août Entraînement 16h00-17h30	21-août Repos	28-août Entraînement 16h00-17h30	04-sept Entraînement 17h45-19h15
Vendredi	15-août Férial	22-août Entraînement 16h00-17h30	29-août Repos	05-sept Repos
Samedi	16-août Repos	23-août Matches de préparation A : Quimper (ext. - 10h45) B : Repos	30-août Matches de préparation A : Tournoi de Carhaix B : à définir	06-sept Matches de préparation A : Asb B : Asb
Dimanche	17-août Repos	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Repos

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Vincent DELAGE au 06 48 13 20 28

2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.

3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise de la catégorie U14 - Saison 2025/2026

	Semaine 3	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35
Lundi	11-août Repos	18-août Entraînement 10h00-12h00	25-août Entraînement 10h00-12h00	01-sept Repos
Mardi	12-août Entraînement 10h00-12h00	19-août Entraînement 10h00-12h00	26-août Entraînement 16h00-17h30	02-sept Entraînement 17h45-19h15
Mercredi	13-août Entraînement 10h00-12h00	20-août Repos	27-août Matches de préparation A : Landerneau/Plouvorn B : à définir	03-sept Matches de préparation A : Plabennec B : à définir
Jeudi	14-août Entraînement 10h00-12h00	21-août Entraînement 10h00-12h00	28-août Repos	04-sept Entraînement 17h45-19h15
Vendredi	15-août Férié	22-août Entraînement 16h00-17h30	29-août Entraînement 16h00-17h30	05-sept Repos
Samedi	16-août Repos	23-août Matches de préparation A : SB29 B : FCRC	30-août Matches de préparation A : Tournoi de St Renan B : GJ Corsen	06-sept Matches de préparation A : EASR R1F B : EASR U18F
Dimanche	17-août Repos	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Repos

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Tanguy KERNEIS au 06 86 63 39 62

2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football ainsi qu'une bonne paire de running et une gourde.

3 - Respecter au mieux le programme de préparation physique d'avant saison. Cela permettra d'éviter les blessures.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise des catégories U12 & U13 - Saison 2025/2026

	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	18-août Entraînement 18h00-19h15	25-août Entraînement 18h00-19h15	01-sept Repos	08-sept Repos
Mardi	19-août Entraînement 18h00-19h15	26-août Entraînement 18h00-19h15	02-sept Repos	09-sept Repos
Mercredi	20-août Repos	27-août Repos	03-sept Entraînement 18h00-19h15	10-sept Entraînement 18h00-19h15
Jeudi	21-août Entraînement 18h00-19h15	28-août Tournoi Ploufragan (1eq. U13)	04-sept Repos	11-sept Repos
Vendredi	22-août Entraînement 15h00-17h00	29-août Entraînement 15h00-17h00	05-sept Entraînement 17h45-19h15	12-sept Entraînement 17h45-19h15
Samedi	23-août Tournoi St Martin (1eq. U12) Oppositions internes	30-août Tournoi Carhaix (1eq. U13) Tournoi Folgoet (1eq.) Match amical Gouesnou (1eq.)	06-sept Challenge Pascal Perrot (3eq.)	13-sept Matches amicaux Coataudon (4eq.)
Dimanche	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Repos	14-sept Repos

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Julien HERRY au 06 75 59 65 48
2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football et une gourde.

Bonnes vacances à tous



Programme de reprise des catégories U10 & U11 - Saison 2025/2026

	Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35	Semaine 36
Lundi	18-août Repos	25-août Entraînement 17h45-19h15	01-sept Repos	08-sept Repos
Mardi	19-août Repos	26-août Repos	02-sept Repos	09-sept Repos
Mercredi	20-août Entraînement 17h45-19h15	27-août Entraînement 17h45-19h15	03-sept Entraînement 14h00-15h30	10-sept Entraînement 14h00-15h30
Jeudi	21-août Repos	28-août Repos	04-sept Repos	11-sept Repos
Vendredi	22-août Oppositions internes 17h45-19h15	29-août Entraînement 17h45-19h15	05-sept Entraînement 17h45-19h15	12-sept Entraînement 17h45-19h15
Samedi	23-août Repos	30-août Matches amicaux Gouesnou (2eq.) Oppositions internes	06-sept Challenge Pascal Perrot (3eq.)	13-sept Matches amicaux Coataudon (4eq.) Arzelliz (2eq.)
Dimanche	24-août Repos	31-août Repos	07-sept Repos	14-sept Repos

NB : 1 - En cas d'absence (vacances, blessures...), merci de prévenir rapidement Mathis BINET au 07 83 04 51 91

2 - Prévoir pour chaque entraînement, vos chaussures de football et une gourde.

Bonnes vacances à tous