

# Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 11/09 au jeudi 14/09

Semaine précédente			Lundi					Mardi					Mercredi					Jeudi					TOTAL									
			Lieux	B 1	B 1	B 1	B 1	A		R	B 1	A		F		P	B 2	B 2	F	F	F	A		A	R	R	C	B 1	A			
Ressenti joueuses			Horaires	17H00 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H30	16H15 18H00		12H25 13H45	16H25 18H30	16H15 18H00		7H15 8H50		11H30 13H00	15H00 16H15	15H45 17H00	16H30 17H30	17H30 18H30	17H15 18H15	17H30 19H00	19H00 21H00	11H15 12H30	12H25 13H45	12H05 13H25	16H25 18H00	16H15 18H00				
Niveau de... (/10)			Accession/CER																													
Fat.	Sat.	In.	Thème	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.	HB		HB	HB		Muscu		HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB	HB	HB		HB	HB	HB	HB	HB				
			NC	POATY TCHILONGO	Samuela																								1			
			NC	ONDINEME	Loelia																								1			
3	0	7		GOGO	Nancy	1					1							1	1									1	7			
2	0	8		THIERCELIN	Meryl	1				1						1	1		1									1	7			
2	0	8		ARNAUD	Pauline	1				1						1			1	1								1	7			
			Blessée	ATILA	Eden	1				1						1			1	1								1	7			
2	0	7		BEZY	Anaïs	1				1						1			1	1								1	7			
			NC	CHEVENAUT	Leanne	1				1						1			1	1								1	7			
2	0	8		DEMBELE	Aïdiatou	1				1						1			1	1								1	7			
2	0	7		RAMBO	Lou-Ann	1				1						1			1	1								1	7			
2	0	4		TETEH	Carla	1				1						1			1	1								1	7			
			Blessée	GNAHORE	Océane	1				1						1			1	1									1	7		
3	2	7		KUZMANOSKI	Lora	1				1						1			1	1								1	8			
			Blessée	ROCHEREAU	Gwenn	1				1	1					1			1	1								1	8			
3	2	5		CAILLOT	Lou	1				1	1					1			1	1								1	8			
3	4	6		HEMBERT	Audrey			1	1										1	1								1	7			
4	2	5		RADENAC	Audrey			1	1										1	1								1	7			
<b>Excellence</b>																																
			NC	AYONG	Leslie						1																	1	6			
4	2	8		PINA	Laugane						1																	1	6			
2	0	4		SALMON	Auriane						1	1																1	7			
1	3	8		DEMBELE	Audrey						1																	1	7			
4	5	7		DEMBELE	Laureen						1	1																1	7			
3	0	5		EMERY	Gabrielle						1																	1	7			
3	2	7		MAROL	Ambre						1																	1	7			
			Blessée	N'GHETA	Cornelia						1																	1	7			
3	3	6		PEILLON	Méline						1																	1	7			
2	2	7		TOUBISSA ELBECO	Justicia						1																	1	5			
3	2	6		VANQUELEFS	Amélie						1																	1	8			
3	3	3		WAJOKA	Suzanne						1																	1	5			
2	2	8		ARNAUD	Manon						1																	1	7			
5	3	5		RICARDO	Anaïs						1																	1	7			
4	5	7		FOPPA	Pauletta																							1	6			
Fat.=Fatigue			<b>TOTAL PRESENTES</b>			13	16	16	13	1	0	0	0	6	29	1	0	10	0	7	8	9	13	17	0	8	0	3	8	11	19	1
Sat.=Saturation			<b>BLESSEES PRESENTES</b>			1	1	1	1					1	2					1									2			
In.=Investissement			<b>VALIDES PRESENTES</b>			12	15	15	12	1	0	0	0	5	27	1	0	9	0	7	7	9	13	16	0	8	0	3	8	11	17	1

<b>Lieux des entraînements</b>	B 1	Barthélémy 1	R	Claude Robert
	B 2	Barthélémy 2	F	Franklin
	C	Chêne	P	Palais
	A	Auger	CH	Chambray

**PÔLE ESPOIRS FÉMININ**  
CENTRE-VÂL DE LOIRE  
FFHANDBALL



<b>Bilan semaine précédente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eden Atila : arrêtée cette semaine suite à sa blessure du weekend : reprise sans contact en début de semaine prochaine.</li> <li>Océane Gnahoré : arrêtée cette semaine suite à sa blessure du weekend : radio à réaliser ce weekend.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Gwenn Rochereau : arrêtée dans l'attente des résultats de son IRM.</li> </ul> </li> <li>Cornelia N'Gheta : arrêtée en fin de semaine pour blocage au dos : reprise début semaine prochaine.</li> </ul>
<b>Semaine prochaine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semaine pleine.</li> <li>Laureen Dembele : reprise progressive sans contact.</li> </ul>