



# Septembre 2023

« Plus il y a de travail, plus il y a d'automatismes, plus il y a de créativité »  
Daniel COSTANTINI

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	28	29	30	31	1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	1	

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	25	26	27	28	29	30	1	
	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	

 Vacances d'automne : zones A, B et C



# Novembre 2023

« Si vous ne donnez que 90% de vous même à l'entrainement alors vous n'allez donner que 90% quand cela comptera »  
Michael OWEN

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	30	31	1 FERIA	2	3	4	5	
	6	7	8	9	10	11 FERIA	12	
	13	14	15	16	17	18	19	
	20	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30	1	2	3	

Championnat du monde féminin, du 29 novembre au 17 décembre 2023

● Vacances d'automne : zones A, B et C



# Décembre 2023

« L'entraîneur médiocre parle, le bon explique, le super démontre  
et le meilleur inspire »  
John KESSEL

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	27	28	29	30	1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25 FERIE	26	27	28	29	30	31	
								Championnat du monde féminin, du 29 novembre au 17 décembre 2023

 Vacances d'hiver : zones A, B et C

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	1 FERIE	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31	1	2	3	4	
								Championnat d'Europe masculin, du 10 au 28 janvier 2024

 Vacances d'hiver : zones A, B et C



# Février 2024

« Je fais toujours ce que je ne sais pas faire... pour apprendre à le faire »  
Pablo PICASSO

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	29	30	31	1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	1	2	3	

 Vacances de février : zone A

 Vacances de février : zone B

 Vacances de février : zone C



# Mars 2024

« Vous empêchez les erreurs, vous interdisez ainsi la victoire »  
Antoine de SAINT EXUPERY

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	26	27	28	29	1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	

 Vacances de février : zone A

 Vacances de février : zone B

 Vacances de février : zone C



# Avril 2024

« Si cela va sans dire, cela ira encore mieux en le disant »  
Charles-Maurice de TAILEYRAND-PERIGORD

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	1 <b>FERIE</b>	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	1	2	3	4	5	

 Vacances de printemps : zone A

 Vacances de printemps : zone B

 Vacances de printemps : zone C





# Mai 2024

« L'art de diriger consiste à savoir abandonner la baguette pour ne pas gêner l'orchestre »  
Herbert VON KARAJAN

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	29	30	1 FERIE	2	3	4	5	
	6	7	8 FERIE	9 FERIE	10	11	12	
	13	14	15	16	17	18	19	
	20 FERIE	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30	31	1	2	

 Vacances de printemps : zone A

 Vacances de printemps : zone B

 Vacances de printemps : zone C

n° semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Principaux objectifs
	27	28	29	30	31	1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	25	26	27	28	3	29	30	

Handball au JO, du 25 juillet au 11 août 2024