



## HORAIRE HIVER 2022-2023

\* Les horaires sont assujettis à des changements. Priorisez les courriels reçus.

### U13-U18 LDIR(AA)

#### U13M LDIR - Entraînement 1

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mardi	08-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	18-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	22-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	29-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	06-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	13-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	13-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	17-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	24-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	31-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	07-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	17-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	21-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	14-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	21-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	28-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique

#### U13M LDIR - Préparation Physique

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mercredi	09-nov	18h30	19h30	IRS
Mercredi	16-nov	18h30	19h30	IRS
Mercredi	23-nov	18h30	19h30	IRS
Mercredi	30-nov	18h30	19h30	IRS
Mercredi	07-déc	18h30	19h30	IRS
Mercredi	14-déc	18h30	19h30	IRS
Mercredi	11-janv	18h30	19h30	IRS
Mercredi	18-janv	18h30	19h30	IRS
Mercredi	25-janv	18h30	19h30	IRS
Mercredi	01-févr	18h30	19h30	IRS
Mercredi	08-févr	18h30	19h30	IRS
Mercredi	15-févr	18h30	19h30	IRS
Mercredi	22-févr	18h30	19h30	IRS
Mercredi	08-mars	18h30	19h30	IRS
Mercredi	15-mars	18h30	19h30	IRS

#### U13M LDIR - Entraînement 2

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Dimanche	13-nov	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	20-nov	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	27-nov	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	04-déc	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	11-déc	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	18-déc	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	15-janv	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	22-janv	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	29-janv	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	05-févr	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-févr	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-févr	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-mars	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-mars	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	26-mars	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	02-avr	13h30	15h	Ac. Lafontaine Synthétique

## U13F LDIR - Entraînement 1

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Lundi	07-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	14-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	21-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	02-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	05-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	12-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	09-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	16-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	27-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	30-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	06-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	13-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	20-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	17-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	20-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	27-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique

## U13F LDIR - Préparation Physique

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mardi	08-nov	18h30	19h30	IRS
Mardi	15-nov	18h30	19h30	IRS
Mardi	22-nov	18h30	19h30	IRS
Mardi	29-nov	18h30	19h30	IRS
Mardi	06-déc	18h30	19h30	IRS
Mardi	13-déc	18h30	19h30	IRS
Mardi	10-janv	18h30	19h30	IRS
Mardi	17-janv	18h30	19h30	IRS
Mardi	24-janv	18h30	19h30	IRS
Mardi	31-janv	18h30	19h30	IRS
Mardi	07-févr	18h30	19h30	IRS
Mardi	14-févr	18h30	19h30	IRS
Mardi	21-févr	18h30	19h30	IRS
Mardi	07-mars	18h30	19h30	IRS
Mardi	14-mars	18h30	19h30	IRS

## U13F LDIR - Entraînement 2

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Dimanche	13-nov	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	20-nov	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	27-nov	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	04-déc	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	11-déc	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	18-déc	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	15-janv	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	22-janv	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	29-janv	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	05-févr	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-févr	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-févr	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-mars	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-mars	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	26-mars	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	02-avr	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique

## U14M LDIR - Entraînement 1

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mardi	08-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	15-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	25-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	29-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	06-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	13-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	10-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	20-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	24-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	31-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	07-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	14-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	24-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	14-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	21-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	28-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique

## U14M LDIR - Préparation Physique

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mercredi	09-nov	18h30	19h30	IRS
Mercredi	16-nov	18h30	19h30	IRS
Mercredi	23-nov	18h30	19h30	IRS
Mercredi	30-nov	18h30	19h30	IRS
Mercredi	07-déc	18h30	19h30	IRS
Mercredi	14-déc	18h30	19h30	IRS
Mercredi	11-janv	18h30	19h30	IRS
Mercredi	18-janv	18h30	19h30	IRS
Mercredi	25-janv	18h30	19h30	IRS
Mercredi	01-févr	18h30	19h30	IRS
Mercredi	08-févr	18h30	19h30	IRS
Mercredi	15-févr	18h30	19h30	IRS
Mercredi	22-févr	18h30	19h30	IRS
Mercredi	08-mars	18h30	19h30	IRS
Mercredi	15-mars	18h30	19h30	IRS

## U14M LDIR - Entraînement 2

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Dimanche	13-nov	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	20-nov	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	27-nov	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	04-déc	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	11-déc	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	18-déc	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	15-janv	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	22-janv	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	29-janv	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	05-févr	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-févr	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-févr	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-mars	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-mars	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	26-mars	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	02-avr	16h30	18h	Ac. Lafontaine Synthétique

## U14F LDIR - Entraînement 1

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Lundi	07-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	14-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	21-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	28-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	09-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	12-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	09-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	16-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	23-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	03-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	06-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	13-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	20-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	13-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	24-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	27-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique

## U14F LDIR - Préparation Physique

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mardi	08-nov	18h30	19h30	IRS
Mardi	15-nov	18h30	19h30	IRS
Mardi	22-nov	18h30	19h30	IRS
Mardi	29-nov	18h30	19h30	IRS
Mardi	06-déc	18h30	19h30	IRS
Mardi	13-déc	18h30	19h30	IRS
Mardi	10-janv	18h30	19h30	IRS
Mardi	17-janv	18h30	19h30	IRS
Mardi	24-janv	18h30	19h30	IRS
Mardi	31-janv	18h30	19h30	IRS
Mardi	07-févr	18h30	19h30	IRS
Mardi	14-févr	18h30	19h30	IRS
Mardi	21-févr	18h30	19h30	IRS
Mardi	07-mars	18h30	19h30	IRS
Mardi	14-mars	18h30	19h30	IRS

## U14F LDIR - Entraînement 2

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Dimanche	13-nov	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	20-nov	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	27-nov	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	04-déc	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	11-déc	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	18-déc	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	15-janv	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	22-janv	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	29-janv	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	05-févr	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-févr	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-févr	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-mars	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-mars	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	26-mars	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	02-avr	15h	16h30	Ac. Lafontaine Synthétique

## U15M LDIR - Entraînement 1

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Vendredi	11-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	15-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	22-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	28-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	05-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	16-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	10-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	17-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	23-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	30-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	10-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	14-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Mardi	21-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	13-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	20-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	31-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique

## U15M LDIR - Préparation Physique

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mercredi	09-nov	19h30	20h30	IRS
Mercredi	16-nov	19h30	20h30	IRS
Mercredi	23-nov	19h30	20h30	IRS
Mercredi	30-nov	19h30	20h30	IRS
Mercredi	07-déc	19h30	20h30	IRS
Mercredi	14-déc	19h30	20h30	IRS
Mercredi	11-janv	19h30	20h30	IRS
Mercredi	18-janv	19h30	20h30	IRS
Mercredi	25-janv	19h30	20h30	IRS
Mercredi	01-févr	19h30	20h30	IRS
Mercredi	08-févr	19h30	20h30	IRS
Mercredi	15-févr	19h30	20h30	IRS
Mercredi	22-févr	19h30	20h30	IRS
Mercredi	08-mars	19h30	20h30	IRS
Mercredi	15-mars	19h30	20h30	IRS

## U15M LDIR - Entraînement 2

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Dimanche	13-nov	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	20-nov	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	27-nov	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	04-déc	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	11-déc	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	18-déc	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	15-janv	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	22-janv	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	29-janv	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	05-févr	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-févr	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-févr	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-mars	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-mars	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	26-mars	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	02-avr	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique

## U16M LDIR - Préparation Physique

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mercredi	09-nov	19h30	20h30	IRS
Mercredi	16-nov	19h30	20h30	IRS
Mercredi	23-nov	19h30	20h30	IRS
Mercredi	30-nov	19h30	20h30	IRS
Mercredi	07-déc	19h30	20h30	IRS
Mercredi	14-déc	19h30	20h30	IRS
Mercredi	11-janv	19h30	20h30	IRS
Mercredi	18-janv	19h30	20h30	IRS
Mercredi	25-janv	19h30	20h30	IRS
Mercredi	01-févr	19h30	20h30	IRS
Mercredi	08-févr	19h30	20h30	IRS
Mercredi	15-févr	19h30	20h30	IRS
Mercredi	22-févr	19h30	20h30	IRS
Mercredi	08-mars	19h30	20h30	IRS
Mercredi	15-mars	19h30	20h30	IRS

## U16M LDIR - Entraînement 1

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Dimanche	13-nov	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	20-nov	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	27-nov	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	04-déc	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	11-déc	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	18-déc	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	15-janv	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	22-janv	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	29-janv	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	05-févr	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-févr	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-févr	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-mars	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-mars	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	26-mars	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	02-avr	18h	19h30	Ac. Lafontaine Synthétique

## U16F LDIR - Entraînement 1

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Lundi	07-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	14-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	21-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	28-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	09-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	12-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	09-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	16-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	23-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	03-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	06-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	13-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	20-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	13-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Vendredi	24-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Lundi	27-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique

## U16F LDIR - Préparation Physique

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Mardi	08-nov	19h30	20h30	IRS
Mardi	15-nov	19h30	20h30	IRS
Mardi	22-nov	19h30	20h30	IRS
Mardi	29-nov	19h30	20h30	IRS
Mardi	06-déc	19h30	20h30	IRS
Mardi	13-déc	19h30	20h30	IRS
Mardi	10-janv	19h30	20h30	IRS
Mardi	17-janv	19h30	20h30	IRS
Mardi	24-janv	19h30	20h30	IRS
Mardi	31-janv	19h30	20h30	IRS
Mardi	07-févr	19h30	20h30	IRS
Mardi	14-févr	19h30	20h30	IRS
Mardi	21-févr	19h30	20h30	IRS
Mardi	07-mars	19h30	20h30	IRS
Mardi	14-mars	19h30	20h30	IRS

## U16F LDIR - Entraînement 2

Jour	Date	Début	Fin	Terrain
Dimanche	13-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	20-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	27-nov	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	04-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	11-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	18-déc	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	15-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	22-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	29-janv	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	05-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-févr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	12-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	19-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	26-mars	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique
Dimanche	02-avr	19h30	21h	Ac. Lafontaine Synthétique