|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMAINE 1 : 6 AU 10 JANVIER** | | | | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | | | **15h30-16h30** | |
| **LUNDI 6** | **GYM :DB’s** | | | **GYM : REC’s QB’** | |
| **MARDI 7** | **GYM : LB’s – RB’s** | | | **GYM : OL’s-DL’s** | |
| **MERCREDI 8** | **SKILLS : DB’s-REC’s** | | | **SKILLS : BOX** | |
| **JEUDI 9** | **GYM : REC’s** | | | **GYM :DB’s** | |
| **VENDREDI 10** | **GYM : OL’s-DL’s** | | | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | |
|  | | | | | |
| **SEMAINE 2 : 13 AU 17 JANVIER** | | | | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | | | **15h30-16h30** | |
| **LUNDI 13** | **GYM : OL’s-DL’s** | | | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | |
| **MARDI 14** | **GYM : REC’s** | | | **GYM :DB’s** | |
| **MERCREDI 15** |  | |  | |  |
| **JEUDI 16** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | | | **GYM : OL’s-DL’s** | |
| **VENDREDI 17** | **GYM:DB’s** | | | **GYM : REC’s** | |
|  | | | | | |
| **SEMAINE 3 : 20 AU 24 JANVIER** | | | | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | | | **15h30-16h30** | |
| **LUNDI 20** | **GYM :DB’s QB’s** | | | **GYM : REC’s** | |
| **MARDI 21** | **GYM : LB’s – RB’s** | | | **GYM : OL’s-DL’s** | |
| **MERCREDI 22** | **GYM : REC’s** | | | **GYM :DB’s QB’s** | |
| **JEUDI 23** | **GYM : OL’s-DL’s** | | | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | |
| **VENDREDI 24** | **CONGÉ : PÉDAGOGIQUE** | | | **CONGÉ : PÉDAGOGIQUE** | |
|  | | | | | |
| **SEMAINE 4 : 27 AU 31 JANVIER** | | | | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | | | **15h30-16h30** | |
| **LUNDI 27** | **GYM : REC’s– QB’s** | | | **GYM :DB’s** | |
| **MARDI 28** | **GYM : OL’s-DL’s** | | | **GYM : LB’s – RB’s** | |
| **MERCREDI 29** |  |  | | |  |
| **JEUDI 30** | **GYM :DB’s** | | | **GYM : REC’s** | |
| **VENDREDI 31** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | | | **GYM : OL’s-DL’s** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMAINE 5 : 3 AU 7 FÉVRIER** | | | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | | **15h30-16h30** | |
| **LUNDI 3** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | | **GYM : OL’s-DL’s** | |
| **MARDI 4** | **GYM :DB’s** | | **GYM : REC’s** | |
| **MERCREDI 5/ TESTS SCAT** |  |  | |  |
| **JEUDI 6** | **GYM : OL’s-DL’s** | | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | |
| **VENDREDI 7** | **GYM : REC’s** | | **GYM :DB’s** | |
|  | | | | |
| **SEMAINE 6 : 10 AU 14 FÉVRIER** | | | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | | **15h30-16h30** | |
| **LUNDI 10** | **GYM : REC’s– QB’s** | | **GYM :DB’s** | |
| **MARDI 11** | **GYM : OL’s-DL’s** | | **GYM : LB’s – RB’s** | |
| **MERCREDI 12** | **GYM :DB’s** | | **GYM : REC’s– QB’s** | |
| **JEUDI 13** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | | **GYM : OL’s-DL’s** | |
| **VENDREDI 14** | **CONGÉ : PÉDAGOGIQUE** | | **CONGÉ : PÉDAGOGIQUE** | |
|  | | | | |
| **SEMAINE 7 : 17 AU 21 FÉVRIER** | | | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | | **15h30-16h30** | |
| **LUNDI 17** | **GYM :DB’s** | | **GYM : REC’s– QB’s** | |
| **MARDI 18** | **GYM : LB’s – RB’s** | | **GYM : OL’s-DL’s** | |
| **MERCREDI 19** |  |  | |  |
| **JEUDI 20** | **GYM : REC’s** | | **GYM :DB’s** | |
| **VENDREDI 21** | **GYM : OL’s-DL’s** | | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | |
| **SEMAINE DE RELÂCHE DU 24 AU 28 FÉVRIER : CONGÉ** | | | | |
| **SEMAINE 8 : 2 AU 6 MARS** | | | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | | **15h30-16h30** | |
| **LUNDI 2** | **GYM : OL’s-DL’s** | | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | |
| **MARDI 3** | **GYM : REC’s** | | **GYM :DB’s** | |
| **MERCREDI 4** |  |  | |  |
| **JEUDI 5** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | | **GYM : OL’s-DL’s** | |
| **VENDREDI 6** | **GYM :DB’s** | | **GYM : REC’s** | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMAINE 9 : 9 AU 13 MARS** | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | **15h30-16h30** |
| **LUNDI 9** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | **GYM : OL’s-DL’s** |
| **MARDI 10** | **GYM :DB’s** | **GYM : REC’s** |
| **MERCREDI 11** | **GYM : OL’s-DL’s** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** |
| **JEUDI 12** | **GYM : REC’s** | **GYM :DB’s** |
| **VENDREDI 13** | **CONGÉ : PÉDAGOGIQUE** | **CONGÉ : PÉDAGOGIQUE** |
|  | | |
| **SEMAINE 10 : 16 AU 20 MARS** | | |
| **JOUR** | **14h30-15h30** | **15h30-16h30** |
| **LUNDI 16** | **GYM : OL’s-DL’s** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** |
| **MARDI 17** | **GYM : REC’s** | **GYM :DB’s** |
| **MERCREDI 18** | **GYM : LB’s – RB’s – QB’s** | **GYM : OL’s-DL’s** |
| **JEUDI 19** | **GYM :DB’s** | **GYM : REC’s** |
| **VENDREDI 20** | **CONGÉ : PÉDAGOGIQUE** | **CONGÉ : PÉDAGOGIQUE** |

**REC’s**

**DB’s**

**LB’s-RB’s-QB’s**

**OL’s-DL’s**

**Myologic, Marc-André Wilson :**

Julian feoli gudino, RO/CFL/WR

Seydou jr haidara RO/CFL/WR coach Concordia

Felix faubert lussier RO/CFL Alouettes joueur actif