

<b>JUIN</b>		Matin	Ap-m
Ma	1		
Me	2		
Je	3		
Ve	4		
Sa	5		
Di	6		
Lu	7		
Ma	8		
Me	9		
Je	10		
Ve	11		
Sa	12		
Di	13		
Lu	14		
Ma	15		
Me	16		
Je	17		
Ve	18		
Sa	19		
Di	20		
Lu	21		
Ma	22		
Me	23		
Je	24		
Ve	25		
Sa	26		
Di	27		
Lu	28		
Ma	29		
Me	30		

<b>JUILLET</b>		Matin	Ap-m
Je	1		
Ve	2		
Sa	3		Sport
Di	4		Sport
Lu	5		
Ma	6		
Me	7		
Je	8		
Ve	9		
Sa	10		
Di	11	Stage ski Val d'Isère avec hébergement sur place; Départ dimanche matin	
Lu	12		
Ma	13		
Me	14	Stage ski Tignes avec hébergement sur place; Départ samedi matin	
Je	15		
Ve	16		
Sa	17		
Di	18		
Lu	19		
Ma	20		
Me	21		
Je	22		
Ve	23		Sport
Sa	24		Sport
Di	25		Sport
Lu	26		
Ma	27		
Me	28		Sport
Je	29		Sport
Ve	30		Sport
Sa	31		

<b>AOÛT</b>		Matin	Ap-m
Di	1		
Lu	2		
Ma	3		
Me	4		
Je	5		
Ve	6		
Sa	7		
Di	8		
Lu	9		
Ma	10		
Me	11		
Je	12		
Ve	13		
Sa	14		
Di	15		
Lu	16		
Ma	17		
Me	18		
Je	19		
Ve	20		
Sa	21		
Di	22		
Lu	23		
Ma	24		
Me	25		
Je	26		
Ve	27		Sport
Sa	28		Sport
Di	29		Sport
Lu	30		
Ma	31		

<b>SEPT.</b>		Matin	Ap-m
Me	1		
Je	2		
Ve	3		
Sa	4		
Di	5		
Lu	6		
Ma	7		
Me	8		Sport
Je	9		
Ve	10		
Sa	11		
Di	12	Promo Verte ???	
Lu	13		
Ma	14		
Me	15		Sport
Je	16		
Ve	17		
Sa	18		
Di	19		
Lu	20		
Ma	21		
Me	22		Sport
Je	23		
Ve	24		
Sa	25		
Di	26		
Lu	27		
Ma	28		
Me	29		Sport
Je	30		

Sport

Ski

Promo verte; date à définir

## **Informations divers :**

**Composition du groupe Benjamins concerné par le ski d'été (8) :** Constance BOUQUEREL; Xavier PALLE; Jules GIRAUD; Bastien AUBRY, Océane MONOD; Jessica DUBUS; Mathias RUFFIER DES AIMES; Scott UBALDI.

### **Horaires entraînements :**

**Sport :** Après-midi 14h au local du ski club; Fin vers 17h.

**Ski :** A voir avec l'entraîneur quelques jours avant les stages.

### **Matériel à Prévoir :**

**Sport :** Basket; survêtement ou short selon températures; K-way; gourde 1 litre; barre céréale; VTT (à voir selon les séances).

**Ski :** Tenue de ski; combinaison moulante; casque; protection dorsale; masque (pour le soleil); gants; crème solaire; barres céréales; gourde 1 litre; affaire de sport; maillot de bain; serviette et trousse de toilette; casse-croute pour le premier repas du midi.

Les familles ou les coureurs ont l'obligation de **prévenir l'entraîneur en cas d'absence.**

Ce planning est donné à titre indicatif, il peut être modifié selon les conditions météorologiques et nivologiques.

**[Entraîneur responsable du groupe, Raphaël : 06.62.24.02.64.](tel:06.62.24.02.64)**

**[Mail : raphruffier@hotmail.fr](mailto:raphruffier@hotmail.fr)**

**Raf**