

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

JUILLET		Matin	Ap-m
Lu	1		
Ma	2		
Me	3		
Je	4		
Ve	5		
Sa	6		
Di	7		Départ 17h
Lu	8	Stage ski Tignes avec hébergement sur place	
Ma	9		
Me	10		
Je	11	Stage ski Tignes avec hébergement sur place	
Ve	12		
Sa	13		
Di	14		Départ 17h
Lu	15	Stage ski Tignes avec hébergement sur place	
Ma	16		
Me	17		
Je	18		
Ve	19		
Sa	20		
Di	21		
Lu	22	Sport	
Ma	23	Sport	
Me	24	Sport	
Je	25	Sport	
Ve	26		
Sa	27		
Di	28		
Lu	29	Sport	
Ma	30	Sport	
Mer	31	Sport	

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

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

Sport

Ski

Promo verte; date à définir

Informations divers :

Composition du groupe concerné par le ski d'été (10) :

U12 (8) : Lizy DEVIONNOIS; Loukia TURPIN; Camille MERADON, Célian PRUVOST; Zoé SILAN; Camille DECUGIS; Roman RUFFIER MONET; Corto GARNIER.

U14 (4) : Jérémy HOTE; Nathan RADAT; Thomas AUBRY; Pablo PALLE.

Horaires entraînements :

Sport : **Matin 9h** au local du ski club ou au stade; Fin vers 11h30.

Après-midi 14h au local du ski club ou au stade; Fin vers 16h30.

Ski : **Fin d'après-midi 17h** au local du ski club; Retour vers 16h30 le dernier jour de stage.

Montagne : A définir quelques jours avant le stage.

Matériel à Prévoir :

Sport : Basket; survêtement ou short selon températures; K-way; gourde; barres céréales; (VTT avec casque ou roller avec casque et protections à voir selon les séances).

Ski : Tenue de ski; combinaison moulante; casque; protection dorsale; masque (pour le soleil); gants; crème solaire; barres céréales; gourde; affaires de sport; roller avec casque et protections; maillot de bain; serviette et trousse de toilette.

Montagne : Sac à dos; chaussures de montagne; basket; K-way; survêtement et short; vêtements chaud; casquette; sac de couchage léger; barres céréales; 2 gourdes minimum 1 litre ou kamelbak 2 litres; casse-croute pour le premier jour; serviette et trousse de toilette. lampe frontale ou torche.

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 pour diverses raisons.

[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