

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

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

<b>AOÛT</b>		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	Sport les matins ou stage montagne avec hébergement en refuge selon météo	
Ma	25		
Me	26		
Je	27		
Ve	28		
Sa	29		
Di	30		
Lu	31		

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

Sport

Ski

Promo verte; date à définir

## Informations divers :

### Composition du groupe concerné par les stages d'été (16) :

**U12 (8) :** Louis DECUGIS; Laïli GARNIER; Timothée VIERA; Lorenzo ZANGERL; Tristan SOUAMES; Noémie HOTE; Léon GIRAUD; Yoni FABE;

**U14 (8) :** Loukya TURPIN; Camille MERADON; Inès DECUGIS; Marie PLANCON; Zoé SILAN; Camille DECUGIS; Corto GARNIER; Louca MALHERBA.

### 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; (Sur certaines séances : VTT avec casque ou roller avec casque et protections).

**Ski :** Tenue de ski; combinaison moulante; casque; protection dorsale; casque; 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. Pour les stages N°2 et 3 prévoir en plus les protections tibias; Batons avec protections de slalom; casque avec barre.

**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**