

JUN		Matin	Ap-m
Me	1		
Je	2		
Ve	3		
Sa	4		
Di	5		
Lu	6		
Ma	7		
Me	8		
Je	9		
Ve	10		
Sa	11		
Di	12		
Lu	13		
Ma	14		
Me	15		
Je	16		
Ve	17		
Sa	18		
Di	19		
Lu	20	Stage ski Val d'Isère avec hébergement sur place (Uniquement section sport Bozel)	
Ma	21		
Me	22		
Je	23		
Ve	24		
Sa	25		
Di	26		
Lu	27		
Ma	28		
Me	29		
Je	30		

JUILLET		Matin	Ap-m
Ve	1		
Sa	2		
Di	3		Départ 16h30
Lu	4	Stage N°1 ski Tignes avec hébergement sur place	
Ma	5		
Me	6		
Je	7		
Ve	8		
Sa	9		
Di	10		Départ 16h30
Lu	11	Stage N°2 ski Tignes avec hébergement sur place	
Ma	12		
Me	13		
Je	14		
Ve	15		
Sa	16		
Di	17		
Lu	18		
Ma	19		
Me	20		
Je	21		
Ve	22		
Sa	23		
Di	24		
Lu	25		
Ma	26		
Me	27		
Je	28		
Ve	29		
Sa	30		
Di	31		

AOÛT		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	Départ Matin / Voyage	
Je	25	Stage N°3 ski dome indoor Amnéville avec hébergement sur place	
Ve	26		
Sa	27		
Di	28		
Lu	29		
Ma	30		
Me	31		

SEPT.		Matin	Ap-m
Je	1		
Ve	2		
Sa	3		
Di	4		
Lu	5		
Ma	6		
Me	7		Sport
Je	8		
Ve	9		
Sa	10		
Di	11		
Lu	12		
Ma	13		
Me	14		Sport
Je	15		
Ve	16		
Sa	17		
Di	18	Promo verte Bozel U10 - U12	
Lu	19		
Ma	20		
Me	21		Sport
Je	22		
Ve	23		
Sa	24		
Di	25		
Lu	26		
Ma	27		
Me	28		Sport
Je	29		
Ve	30		

Sport

Ski

Promo verte; date à définir

Section sport Collège Bozel

## Informations divers :

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

U12 2005 (1) : Louis DECUGIS.

U14 (8) : Tristan SOUAMES; Noémie HOTE; Léon GIRAUD; Lorenzo ZANGERL; Loukya TURPIN; Camille MERADON; Inès DECUGIS; Marie PLANCON.

### 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 stage N°1 et 2 :** **Fin d'après-midi 16h30** au local du ski club; Retour vers 16h30 le dernier jour.

**Ski stage N°3 :** **Départ le Matin**, heure à définir quelques jours avant le stage; Retour en soirée le dernier jour.

### 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; protection dorsale; casque; masque; 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.**

**Mail : raphruffier@hotmail.fr**