



## <u>Entrainements ski / Courses</u> <u>Evénements / Autres</u>

une station la Plagne/Paradiski

DEC.		Matin	Ap-m
Je	1		
Ve	2		
Sa	3	S	ki
Di	4		
Lu	5		
Ма	6		
Me	7		
Je	8		
Ve	9		
Sa	10		
Di	11		
Lu	12		
Ма	13		
Ме	14		
Je	15		
Ve	16		
Sa	17	Ski / E	nt. DVA
Di	18		
Lu	19		
Ма	20		Ski
Ме	21		OKI
Je	22		
Ve	23		
Sa	24	S	ki
Di	25		
Lu	26		
Ма	27		
Ме	28	Ski	
Je	29		
Ve	30		
Sa	31	S	ki

JAN.		Matin	Ap-m
Di	1		
Lu	2		
Ма	3		
Ме	4		Ski
Je	5		
Ve	6		
Sa	7	SL Pra	lognan
Di	8	Ski	
Lu	9		
Ма	10		
Ме	11		Ski
Je	12		
Ve	13		
Sa	14	GS Va	Imorel
Di	15	Ski	
Lu	16		
Ма	17		
Ме	18		Ski
Je	19		
Ve	20		
Sa	21	S	ki
Di	22	Ski	
Lu	23		
Ма	24		
Me	25		Ski
Je	26		
Ve	27		
Sa	28	SL Cha	mpagny
Di	29	Ski	
Lu	30		
Ма	31		

FÉ	V.	Matin Ap-m		
Me	1		Ski	
Je	2			
Ve	3			
Sa	4	SL Méri	bel Noct	
Di	5		Ski	
Lu	6			
Ма	7			
Me	8		Ski	
Je	9			
Ve	10			
Sa	11	Ski		
Di	12	Ski		
Lu	13			
Ма	14			
Me	15		Ski	
Je	16			
Ve	17			
Sa	18	S	ki	
Di	19	Ski		
Lu	20			
Ма	21	Ski		
Me	22	S	ki	
Je	23	Ski		
Ve	24			
Sa	25	S	ki	
Di	26			
Lu	27			
Ма	28	S	ki	

MA	RS	Matin	Ap-m	
Me	1	Ski		
Je	2		Ski	
Ve	3		SKI	
Sa	4	Ski		
Di	5	SL La	Tania	
Lu	6			
Ма	7			
Me	8		Ski	
Je	9			
Ve	10			
Sa	11	GS Cou	ırchevel	
Di	12	Ski		
Lu	13			
Ма	14			
Me	15		Ski	
Je	16			
Ve	17			
Sa	18	Ski		
Di	19	GS Les I	Menuires	
Lu	20			
Ма	21			
Me	22		Ski	
Je	23			
Ve	24			
Sa	25	Ski		
Di	26	Finale SI	₋ Val-Tho	
Lu	27			
Ма	28			
Ме	29		Ski	
Je	30			
Ve	31			

Sa         1         Ski           Di         2         Ski           Lu         3         Ma           Ma         4         Me           Me         5         Ski           Je         6         Sortie fin de saison           Lu         10         Ma           Ma         11         Me         12           Je         13         Ve         14           Sa         15         Champagnolaise           Di         16         Lu         17           Ma         18         Me         19           Je         20         Ve         21           Sa         22         Démontage stade           Lu         24         24	AVR.		Matin	Ap-m	
Lu 3 Ma 4 Me 5 Je 6 Ve 7 Sa 8 Ski Di 9 Sortie fin de saison Lu 10 Ma 11 Me 12 Je 13 Ve 14 Sa 15 Champagnolaise Di 16 Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Sa	1	Ski		
Lu       3         Ma       4         Me       5         Je       6         Ve       7         Sa       8         Ski         Di       9         Sortie fin de saison         Lu       10         Ma       11         Me       12         Je       13         Ve       14         Sa       15       Champagnolaise         Di       16         Lu       17         Ma       18         Me       19         Je       20         Ve       21         Sa       22         Di       23       Démontage stade         Lu       24	Di	2	Ski		
Me 5 Je 6 Ve 7 Sa 8 Ski Di 9 Sortie fin de saison Lu 10 Ma 11 Me 12 Je 13 Ve 14 Sa 15 Champagnolaise Di 16 Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Lu				
Je       6         Ve       7         Sa       8         Sortie fin de saison         Lu       10         Ma       11         Me       12         Je       13         Ve       14         Sa       15         Champagnolaise         Di       16         Lu       17         Ma       18         Me       19         Je       20         Ve       21         Sa       22         Di       23         Démontage stade         Lu       24	Ма	4			
Ve         7           Sa         8         Ski           Di         9         Sortie fin de saison           Lu         10         Ma           Ma         11         Me           Je         13         Ve           Ve         14           Sa         15         Champagnolaise           Di         16           Lu         17           Ma         18           Me         19           Je         20           Ve         21           Sa         22           Di         23         Démontage stade           Lu         24	Ме	5		Ski	
Sa         8         Ski           Di         9         Sortie fin de saison           Lu         10         Ma           Ma         11         Me           Je         13         Ve           Ve         14         Sa           Sa         15         Champagnolaise           Di         16         Lu           Lu         17         Ma           Ma         18         Me           Me         19         Je           Je         20         Ve           Ve         21         Sa           Sa         22         Démontage stade           Lu         24	Je	6			
Di 9 Sortie fin de saison  Lu 10  Ma 11  Me 12  Je 13  Ve 14  Sa 15 Champagnolaise  Di 16  Lu 17  Ma 18  Me 19  Je 20  Ve 21  Sa 22  Di 23 Démontage stade  Lu 24	Ve	7			
Lu 10  Ma 11  Me 12  Je 13  Ve 14  Sa 15 Champagnolaise  Di 16  Lu 17  Ma 18  Me 19  Je 20  Ve 21  Sa 22  Di 23 Démontage stade  Lu 24	Sa	8	S	ki	
Ma 11 Me 12 Je 13 Ve 14 Sa 15 Champagnolaise Di 16 Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Di	9	Sortie fin	de saison	
Me 12 Je 13 Ve 14 Sa 15 Champagnolaise Di 16 Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Lu	10			
Je       13         Ve       14         Sa       15       Champagnolaise         Di       16         Lu       17         Ma       18         Me       19         Je       20         Ve       21         Sa       22         Di       23         Lu       24	Ма	11			
Ve       14         Sa       15       Champagnolaise         Di       16         Lu       17         Ma       18         Me       19         Je       20         Ve       21         Sa       22         Di       23       Démontage stade         Lu       24	Ме	12			
Sa       15       Champagnolaise         Di       16         Lu       17         Ma       18         Me       19         Je       20         Ve       21         Sa       22         Di       23         Lu       24	Je	13			
Di 16 Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Ve	14			
Lu 17 Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Sa	15	Champa	gnolaise	
Ma 18 Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Di	16			
Me 19 Je 20 Ve 21 Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Lu	17			
Je       20         Ve       21         Sa       22         Di       23         Lu       24	Ма	18			
Ve         21           Sa         22           Di         23         Démontage stade           Lu         24	Ме	19			
Sa 22 Di 23 Démontage stade Lu 24	Je	20			
Di 23 Démontage stade Lu 24	Ve	21			
Lu 24	Sa	22			
	Di	23	Démonta	ge stade	
	Lu	24			
Ma 25	Ма	25			
Me 26	Ме	26			
Je 27		27			
Ve 28	Ve	28			
Sa 29	Sa	29			
Di 30	Di	30			

Entrainements Ski Course Grand-Prix

	Evénements / Autres
Ent.	Entrainement

SL	Slalom
GS	Géant

DVA	Détecteur de victime d'avalanche
IDVA	d'avalanche

Noct.	nocturne

## **Evénements / Autres :**

DE	C.	Evénements	
Sa	17	Ent. Détecteur de Victime d'Avalanche	Ар-М
Sa	24	Descente aux flambeaux + Père noël	Soir
Sa	31	Descente aux flambeaux	Soir

JA	N.	Evénements	Horaires
Sa	28	Grand Prix de Champagny Slalom	Matin

AV	RIL	Evénements	Horaires
Sa	9	Champagnolaise + Loto ski club	Journée

## **Informations divers:**

<u>Composition du groupe Grand-Prix (6):</u> Arthur RUDY; Constance BOUQUEREL; Noéline RUFFIER DES AIMES; Thomas AUBRY; Nathan RADAT; Camille DECUGIS.

Horaires entraînements : Matin rendez-vous à 8h50 devant l'ESF. Fin 12H au sommet de la télécabine.

Après midi rendez-vous à 13h30 au sommet de la télécabine. Fin 16h30 au local du club.

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.

<u>ENTRAINEUR</u>			
PRENOM	FONCTION	TELEPHONE	MAIL
Raphaël	Responsable du groupe	06.62.24.02.64.	raphruffier@hotmail.fr
Anne-Flore	Intervenante	06.77.08.96.85.	af_aufrere@hotmail.fr