

<b>JUIN</b>		Matin	Ap-m
Je	1		
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		
Ma	27		
Me	28		
Je	29		
Ve	30		

<b>JUILLET</b>		Matin	Ap-m
Sa	1		
Di	2		Départ 16h30
Lu	3	Stage N°1 ski Tignes avec hébergement sur place	
Ma	4		
Me	5		
Je	6		
Ve	7		
Sa	8		
Di	9		Départ 16h30
Lu	10	Stage N°2 ski Tignes avec hébergement sur place	
Ma	11		
Me	12		
Je	13		
Ve	14		
Sa	15		
Di	16		
Lu	17	Stage sport à Champagny, 2 séances par jour, matin et après midi ou journée complète.	
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		
Lu	31		

<b>AOÛT</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	Départ Matin / Voyage	
Di	27		
Lu	28	Stage N°3 ski dome indoor Amnéville avec hébergement sur place	
Ma	29		
Me	30		
Je	31		

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

Sport

Ski

Promo verte; date à définir

Section sport Collège Bozel

## **Informations divers :**

### **Horaires entraînements :**

**Sport :** **Matin 9h** au local du ski club ou au stade; Fin vers 11h30 / 12h

**Après-midi 14h** au local du ski club ou au stade; Fin vers 16h30 / 17h.

**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.

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**