



PLANNING U12 - U14 - U16 ETE 2019

Entraînements Ski & Sport Autres

JUIN		Matin	Ap-m
Sa	1		
Di	2		
Lu	3		
Ma	4		
Me	5		
Je	6		
Ve	7		
Sa	8	Stage N° 1 ski Val D'Isère avec hébergement sur place	
Di	9		
Lu	10		
Ma	11	Stage Val D'Isère	
Me	12		
Je	13	Stage ski Val D'Isère avec hébergement (du 13 au 16)	
Ve	14		
Sa	15		
Di	16		
Lu	17	Stage ski Val D'Isère avec hébergement (du 15 au 19)	
Ma	18		
Me	19		
Je	20		
Ve	21	Stage Val D'Isère	
Sa	22	Stage n°2 ski Val D'Isère avec hébergement	
Di	23		
Lu	24		
Ma	25		
Me	26		
Je	27		
Ve	28		
Sa	29		
Di	30		Départ 16h30

JUILLET		Matin	Ap-m
Lu	1	Stage N°3 ski à Tignes avec hébergement sur place	
Ma	2		
Me	3		
Je	4		
Ve	5		
Sa	6		
Di	7		Départ 16h30
Lu	8	Stage N°4 ski à Tignes avec hébergement sur place	
Ma	9		
Me	10		
Je	11		
Ve	12		
Sa	13		
Di	14		
Lu	15	Stage N°5 sport à Champagny matin ou journée.	
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		
Me	31		

AOÛT		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	Départ Matin / Voyage	
Lu	26	Stage N°6 ski en dome indoor Amnéville avec hébergement sur place	
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		
Lu	9		
Ma	10		
Me	11		Sport
Je	12		
Ve	13		
Sa	14		
Di	15	Promo verte U10 - U12	
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		
Lu	30		

Sport

Ski

Promo verte; date à définir

Section sport Collège 4ème / 3ème

Section sport Collège 6ème / 5ème

Informations divers :

Horaires entraînements :

Sport : **Matin 9h** au stade; Fin vers 11h30 / 12h

Après-midi 14h au stade; Fin vers 16h30 / 17h.

Stages N°1 & 2 : **Départ le Matin**, heure à définir quelques jours avant le stage; Retour l'après midi.

Stage N°3 & 4 : **Fin d'après-midi 16h30** au local du ski club; Retour vers 17h00 le dernier jour.

Ski stage N°6 : **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°3 , 4 et 6 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.



ENTRAINEURS

PRENOM	FONCTION	TELEPHONE	MAIL
Raphaël	Responsable du groupe	06.62.24.02.64.	raphruffier@hotmail.fr

Raf