



PLANNING SECTION SPORT ETE 2022

Entrainements Ski & Sport Autres

JUIN		Matin	Ap-m
Me	1		
Je	2		
Ve	3		
Sa	4		
Di	5		
Lu	6		Départ Val-Tho
Ma	7	Stage ski U14 + U16 Val-Thorens avec hébergement sur place	
Me	8		
Je	9		
Ve	10		
Sa	11	Sport	
Di	12		
Lu	13		
Ma	14		
Me	15		Sport
Je	16		
Ve	17		
Sa	18	Sport	
Di	19		Départ Val-Tho
Lu	20	Stage ski U14 + U16 Val-Thorens avec hébergement sur place	
Ma	21		
Me	22		
Je	23		
Ve	24		
Sa	25	Sport	
Di	26		
Lu	27		Départ Val-Tho
Ma	28	Stage ski U14 Val-Thorens avec hébergement sur place + Lou le jeudi 30	
Me	29		
Je	30		

JUILLET		Matin	Ap-m
Ve	1		
Sa	2	Voyage Stelvio	
Di	3		
Lu	4		
Ma	5	Stage ski (Ski libre / géant / Super-G) à Stelvio (Italie) avec hébergement sur place	
Je	7		
Ve	8		
Sa	9		
Di	10		
Lu	11		
Ma	12	Stage Sport Champagne (Vtt, Roller....)	
Me	13		
Je	14		
Ve	15		
Sa	16		Départ Tignes
Di	17		
Lu	18	Stage ski (Ski libre / géant / slalom) à Tignes avec hébergement sur place	
Ma	19		
Me	20		
Je	21		
Ve	22		
Sa	23		
Di	24		
Lu	25		
Ma	26	Stage Sport Champagne (Vtt, Roller....)	
Me	27		
Je	28		
Ve	29		
Sa	30		
Di	31		

AOUT		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	Voyage Peer	
Me	17		
Je	18	Stage ski (Slalom) en dome indoor à Peer (Belgique) avec hébergement sur place	
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		

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

Sport

Ski

Stage section sport U14 + U16

Stage section sport U14

Informations divers :

Horaires entraînements :

Sport : **Matin 9h** au stade; Fin vers 11h30 / 12h
Après-midi 14h au stade; Fin vers 16h30 / 17h.

Matériel à Prévoir :

Sport : Basket; survêtement ou short selon températures; K-way; gourde; barres céréales; (Sur certaines séances : VTT avec casque et gants 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. Prévoir en plus pour certains stages, 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