



PLANNING U14 - U16 PRINTEMPS / ÉTÉ 2023

Entrainements ski & sport

MAI		Matin	Ap-m
Lu	1		
Ma	2		
Me	3		
Je	4		
Ve	5	Stage ski Val-Thorens	
Sa	6		
Di	7		
Lu	8		
Ma	9		
Me	10		
Je	11		
Ve	12		
Sa	13	Stage ski Val-Thorens	
Di	14		
Lu	15		
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	Dép. stage	

JUIN		Matin	Ap-m
Je	1	Stage ski les 2 Alpes avec hébergement sur place	
Ve	2		
Sa	3		
Di	4		
Lu	5		
Ma	6		
Me	7		
Je	8		
Ve	9		Dép. stage
Sa	10	Stage ski les 2 Alpes avec hébergement sur place	
Di	11		
Lu	12		
Ma	13		
Me	14		
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		

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

AOÛT		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	Stage ski Peer avec hébergement sur place	
Lu	21		
Ma	22		
Me	23		
Je	24		
Ve	25		
Sa	26		
Di	27		
Lu	28		
Ma	29		
Me	30		
Je	31		

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

Sport

Ski

Stage section sport

Dép. Départ

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 ou sur le stage de Tignes : 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.



<u>ENTRAINEUR</u>			
PRENOM	FONCTION	TELEPHONE	MAIL
Raphaël	Responsable du groupe	06.62.24.02.64.	raphruffier@hotmail.fr

Raf

