



PLANNING U14 - U16 PRINTEMPS / ÉTÉ 2024

Entrainements ski & sport

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

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

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

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