

<b>JUIN</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	Stage ski Les 2 Alpes avec hébergement sur place; Départ mardi soir	
Je	17		
Ve	18		
Sa	19		
Di	20		
Lu	21		
Ma	22		
Me	23		
Je	24		
Ve	25		
Sa	26		
Di	27		
Lu	28	Stage ski Val d'Isère avec hébergement sur place; Départ lundi matin	
Ma	29		
Me	30		

<b>JUILLET</b>		Matin	Ap-m
Je	1	Suite stage ski Val d'Isère	
Ve	2		
Sa	3		
Di	4		
Lu	5	Stage ski Tignes avec hébergement sur place; Départ lundi matin	
Ma	6		
Me	7		
Je	8		
Ve	9		
Sa	10		
Di	11		
Lu	12	Séance de sport à faire seul; Voire avec Raph	
Ma	13		
Me	14		
Je	15		
Ve	16		
Sa	17		
Di	18		
Lu	19		
Ma	20		
Me	21		
Je	22	Sport	
Ve	23	Sport	
Sa	24	Sport	
Di	25	Sport	
Lu	26		
Ma	27		
Me	28	Sport	
Je	29	Sport	
Ve	30	Sport	
Sa	31	Sport	

<b>AOÛT</b>		Matin	Ap-m
Di	1		
Lu	2		
Ma	3		
Me	4		
Je	5		
Ve	6		
Sa	7		
Di	8		
Lu	9		
Ma	10		
Me	11		
Je	12		
Ve	13		
Sa	14		
Di	15		
Lu	16		
Ma	17		
Me	18		
Je	19		
Ve	20		
Sa	21		
Di	22		
Lu	23		
Ma	24		
Me	25		
Je	26		
Ve	27	Sport	
Sa	28	Sport	
Di	29	Sport	
Lu	30		
Ma	31		

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

Sport

Ski

Ski Section Sport Bozel

Autre

## **Informations divers :**

**Composition du groupe Minimes (3) :** Quentin RUFFIER DES AIMES; Félix CHERMETTE; Arthur RUDY.

### **Horaires entraînements :**

**Sport :** Après-midi 14h au local du ski club; Fin vers 17h.

Matin 9h au local du ski club; Fin vers 12h.

**Ski :** A voir avec l'entraîneur quelques jours avant les stages.

### **Matériel à Prévoir :**

**Sport :** Basket; survêtement ou short selon températures; K-way; gourde 1 litre; barre céréale; VTT (à voir selon les séances).

**Ski :** Tenue de ski; combinaison moulante; casque; protection dorsale; masque (pour le soleil); gants; crème solaire; barres céréales; gourde 1 litre; affaire de sport; maillot de bain; serviette et trousse de toilette; casse-croute pour le premier repas du midi (sauf stage 2 Alpes).

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 selon les conditions météorologiques et nivologiques.

**[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**