

JUN		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		
Sa	28		
Di	29		
Lu	30		

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

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

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

Sport

Ski

Promo verte; date à définir

Informations divers :

Composition du groupe concerné par les stages d'été (14) :

U12 (9) : Lorenzo ZANGERL; Tristan SOUAMES; Noémie HOTE; Léon GIRAUD; Yoni SABE; Loukia TURPIN; Camille MERADON, Inès DECUGIS, Marie PLANCON.

U14 (5) : Zoé SILAN; Camille DECUGIS; Roman RUFFIER MONET; Corto GARNIER; Louca MALHERBA. + Nathan RADAT et Thomas AUBRY si il reste de la place.

Horaires entraînements :

Sport : **Matin 9h** au local du ski club ou au stade; Fin vers 11h30.

Après-midi 14h au local du ski club ou au stade; Fin vers 16h30.

Ski : **Fin d'après-midi 17h** au local du ski club; Retour vers 16h30 le dernier jour de stage.

Montagne : A définir quelques jours avant le stage.

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; casque; protection dorsale; casque; masque (pour le soleil); 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°2 et 3 prévoir en plus les protections tibias; Batons avec protections de slalom; casque avec barre.

Montagne : Sac à dos; chaussures de montagne; basket; K-way; survêtement et short; vêtements chaud; casquette; sac de couchage léger; barres céréales; 2 gourdes minimum 1 litre ou kamelbak 2 litres; casse-croute pour le premier jour; serviette et trousse de toilette. lampe frontale ou torche.

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.

[Entraîneur responsable du groupe, Raphaël : 06.62.24.02.64.](tel:06.62.24.02.64)

[Mail : raphruffier@hotmail.fr](mailto:raphruffier@hotmail.fr)