

### Entrainements Ski & Sport Autres

SEPT.		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		
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		

OCT.		Matin	Ap-m
Me	1		
Je	2		
Ve	3		
Sa	4	Mise en place Filets Stade ?	
Di	5		
Lu	6		
Ma	7		
Me	8		
Je	9		
Ve	10		
Sa	11	Mise en place Filets Stade ?	
Di	12		
Lu	13		
Ma	14		
Me	15		
Je	16		
Ve	17		
Sa	18		
Di	19		
Lu	20		
Ma	21		
Me	22		
Je	23		
Ve	24		
Sa	25		
Di	26		
Lu	27	Stage ski Tignes aller - retour tous les jours	
Ma	28		
Me	29		
Je	30		
Ve	31		

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

DEC.		Matin	Ap-m
Lu	1		
Ma	2		
Me	3		
Je	4		
Ve	5		
Sa	6	Ski Tignes ou Courch	
Di	7		
Lu	8		
Ma	9		
Me	10		
Je	11		
Ve	12		
Sa	13		ARVA
Di	14		
Lu	15		
Ma	16		
Me	17		
Je	18		
Ve	19		
Sa	20	Ski Champagny	
Di	21	Voir planning hiver disponible en novembre	
Lu	22		
Ma	23		
Me	24		
Je	25		
Ve	26		
Sa	27		
Ve	28		
Sa	29		
Di	30		
Lu	31		

Possibilité de ski

Autres

## **Informations divers :**

**Composition du groupe Grand-Prix (17 coureurs) :** **U21 :** Benjamin MAMZER; Morane CAT MACKOWIAK; Elise MERRANT; Quentin RUFFIER DES AIMES; Félix CHERMETTE. **U18 :** Arthur RUDY; Scot SIMON; Timothée DELCOURT; Jules GIRAUD; Bastien AUBRY; Constance BOUQUEREL. **U16 :** Jessica DUBUS ? ; Noéline RUFFIER DES AIMES; Basile CHERMETTE; Nathan RADAT; Pablo PALLE; Thomas AUBRY.

### **Horaires divers :**

**Ski :** A voir avec l'entraîneur selon les périodes.

**Mise en place filets :** 9h devant le ski club; Fin vers 12h30.

**ARVA :** 14h devant le ski club en tenue de ski; Fin vers 17h

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, Raphaël : 06.62.24.02.64.](tel:06.62.24.02.64) / [raphruffier@hotmail.fr](mailto:raphruffier@hotmail.fr)**

**Raf**