



PLANNING U12 - U14 - U16 ETE 2018

Entraînements Ski & Sport Autres

JUIN		Matin	Ap-m
Ve	1		
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	Sport ou Ski Val D'Isère	
Di	17		
Lu	18		
Ma	19		
Me	20		
Je	21		
Ve	22		
Sa	23	Sport ou Ski Val D'Isère	
Di	24		
Lu	25		
Ma	26		
Me	27		
Je	28		
Ve	29		
Sa	30		

JUILLET		Matin	Ap-m	
Di	1		Départ 16h30	
Lu	2	Stage N°1 ski Tignes avec hébergement sur place		
Ma	3			
Me	4			
Je	5			
Ve	6	Stage N°2 ski Tignes avec hébergement sur place		
Sa	7			
Di	8			Départ 16h30
Lu	9			
Ma	10	Stage N°3 ski Tignes avec hébergement sur place		
Me	11			
Je	12			
Ve	13			
Sa	14			
Di	15		Départ 16h30	
Lu	16	Stage N°3 ski Tignes avec hébergement sur place		
Ma	17			
Me	18			
Je	19			
Ve	20	Stage sport à Champagny matin ou journée.		
Sa	21			
Di	22			
Lu	23			
Ma	24	Stage sport à Champagny matin ou journée.		
Me	25			
Je	26			
Ve	27			
Sa	28			
Di	29			
Lu	30			
Ma	31			

AOÛT		Matin	Ap-m
Me	1		
Je	2		
Ve	3		
Sa	4		
Di	5		
Lu	6		
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		
Je	23		
Ve	24		
Sa	25		
Di	26	Départ Matin / Voyage	
Lu	27	Stage N°4 ski dome indoor Amnéville avec hébergement sur place	
Ma	28		
Me	29		
Je	30		
Ve	31		

SEPT.		Matin	Ap-m
Sa	1		
Di	2		
Lu	3		
Ma	4		
Me	5		
Je	6		
Ve	7		
Sa	8		Sport
Di	9		
Lu	10		
Ma	11		
Me	12		
Je	13		
Ve	14		
Sa	15		Sport
Di	16		
Lu	17		
Ma	18		
Me	19		
Je	20		
Ve	21		
Sa	22		Sport
Di	23	Promo verte Bozel U10 - U12	
Lu	24		
Ma	25		
Me	26		
Je	27		
Ve	28		
Sa	29		Sport
Di	30		

Sport

Ski

Promo verte; date à définir

Section sport Collège Bozel

Informations divers :

Horaires entraînements :

Sport : **Matin 9h** au stade; Fin vers 11h30 / 12h

Après-midi 14h au stade; Fin vers 16h30 / 17h.

Ski stage N°1 / 2 / 3 : **Fin d'après-midi 16h30** au local du ski club; Retour vers 17h00 le dernier jour.

Ski stage N°3 : **Départ le Matin**, heure à définir quelques jours avant le stage; Retour en soirée le dernier jour.

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; 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. Pour les stages N°2 , 3 et 4 prévoir en plus 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>ENTRAINEURS</u>			
PRENOM	FONCTION	TELEPHONE	MAIL
Raphaël	Responsable du groupe	06.62.24.02.64.	raphruffier@hotmail.fr

Raf