



PLANNING U12 - U14 - U16 ETE 2020

Entraînements Ski & Sport Autres

JUIN		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	Sport	
Di	14		
Lu	15		
Ma	16		
Me	17		Sport
Je	18		
Ve	19		
Sa	20	Sport	
Di	21		
Lu	22		
Ma	23		
Me	24		Sport
Je	25		
Ve	26		
Sa	27		Départ 16h30
Di	28	Stage N°1 ski à Tignes avec hébergement sur place	
Lu	29		
Ma	30		

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

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

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

Sport

Ski

Promo verte U10 - U12 Méribel

Informations divers :

Horaires entraînements :

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

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

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

Ski stage N°5 : **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°1 , 2 et 5 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.



ENTRAINEURS

PRENOM	FONCTION	TELEPHONE	MAIL
Raphaël	Responsable du groupe	06.62.24.02.64.	raphruffier@hotmail.fr

Raf