



PLANNING U14 - U16 ETE 2021

Entrainements Ski & Sport Autres

JUN		Matin	Ap-m
Ma	1		
Me	2		
Je	3		
Ve	4		
Sa	5	Stage ski U16 2 Alpes avec hébergement sur place (Célia Marylou, Ewann)	
Di	6		
Lu	7		
Ma	8		
Me	9		
Je	10		
Ve	11		
Sa	12	Stage ski U14 Val d'Isère avec hébergement sur place (Lou, Loïc)	
Di	13		
Lu	14		
Ma	15		
Me	16	Stage ski U16 Val d'Isère avec hébergement sur place (Célia, Marylou, Ewann)	
Je	17		
Ve	18		
Sa	19		
Di	20		
Lu	21		
Ma	22		
Me	23		
Je	24	Stage ski U14 Val d'Isère avec hébergement sur place (Lou, Loïc)	
Ve	25		
Sa	26		
Di	27		
Lu	28		
Ma	29		
Me	30	Voyage Stelvio	

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

AOÛT		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	Voyage	
Ve	27	Stage ski en dome indoor à Peer (Belgique) avec hébergement sur place	
Sa	28		
Di	29		
Lu	30		
Ma	31		

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

Sport

Ski

Stage section sport U16

Promo verte U10 - U12 Méribel
Stage section sport U14

Informations divers :

Horaires entraînements :

Sport : **Matin 9h** au stade; Fin vers 11h30 / 12h
Après-midi 14h au stade; Fin vers 16h30 / 17h.

Matériel à Prévoir :

Sport : Basket; survêtement ou short selon températures; K-way; gourde; barres céréales; (Sur certaines séances : VTT avec casque et gants 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. Prévoir en plus pour certains stages, 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