



PLANNING SECTION SPORT U14 - U16 PRINTEMPS / ÉTÉ 2026

Entrainements ski & sport

MAI		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		
Di	17		
Lu	18		
Ma	19		
Me	20		
Je	21		
Ve	22		Dép. stage
Sa	23	Stage ski les 2 Alpes (ski libre) avec hébergement sur place	
Di	24	Stage ski les 2 Alpes (ski libre) avec hébergement sur place	
Lu	25	Stage ski les 2 Alpes (ski libre) avec hébergement sur place	
Ma	26	Stage ski les 2 Alpes (ski libre) avec hébergement sur place	
Me	27	Stage ski les 2 Alpes (ski libre) avec hébergement sur place	
Je	28		
Ve	29		
Sa	30		
Di	31		

JUIN		Matin	Ap-m
Lu	1		
Ma	2		Dép. stage
Me	3	Stage ski les 2 Alpes (ski libre, géant et slalom) avec hébergement sur place	
Je	4	Stage ski les 2 Alpes (ski libre, géant et slalom) avec hébergement sur place	
Ve	5	Stage ski les 2 Alpes (ski libre, géant et slalom) avec hébergement sur place	
Sa	6	Stage ski les 2 Alpes (ski libre, géant et slalom) avec hébergement sur place	
Di	7	Stage ski les 2 Alpes (ski libre, géant et slalom) avec hébergement sur place	
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	Ski Val d'isère U16 ou sport samedi matin	
Di	21	Ski Val d'isère U16 ou sport samedi matin	
Lu	22		
Ma	23		
Me	24		Sport
Je	25		
Ve	26		
Sa	27	Sport	
Di	28		
Lu	29		
Ma	30		

JUILLET		Matin	Ap-m
Me	1	Stage ski Stelvio (géant et super-g) avec hébergement sur place	
Je	2	Stage ski Stelvio (géant et super-g) avec hébergement sur place	
Ve	3	Stage ski Stelvio (géant et super-g) avec hébergement sur place	
Sa	4	Stage ski Stelvio (géant et super-g) avec hébergement sur place	
Di	5	Stage ski Stelvio (géant et super-g) avec hébergement sur place	
Lu	6	Stage ski Stelvio (géant et super-g) avec hébergement sur place	
Ma	7	Stage ski Stelvio (géant et super-g) avec hébergement sur place	
Me	8	Stage ski Stelvio (géant et super-g) avec hébergement sur place	
Je	9		
Ve	10		
Sa	11		Dép. Stage
Di	12	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Lu	13	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Ma	14	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Me	15	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Je	16	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Ve	17	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Sa	18	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Di	19	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Lu	20	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Ma	21	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Me	22	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Je	23	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Ve	24	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Sa	25	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Di	26	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Lu	27	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Ma	28	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Me	29	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Je	30	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	
Ve	31	Stage sport Tignes avec hébergement sur place (prévoir vtt et roller)	

AOÛT		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	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	
Lu	24	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	
Ma	25	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	
Me	26	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	
Je	27	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	
Ve	28	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	
Sa	29	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	
Di	30	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	
Lu	31	Stage ski Peer (slalom) avec hébergement sur place	

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

Sport

Ski

Stage section sport

Dép. Départ

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 ou sur le stage de Tignes : 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.



<u>ENTRAINEUR</u>			
PRENOM	FONCTION	TELEPHONE	MAIL
Raphaël	Responsable du groupe	06.62.24.02.64.	raphruffier@hotmail.fr

Raf

