



Calendrier Préparation physique & Ski d'été - 2022

Juin					Juillet					Août					Septembre					Octobre					Novembre					Décembre									
Stage Ski		Prép Physique			Stage Ski		Prép Physique			Stage Ski		Prép Physique			Stage Ski		Prép Physique			Stage Ski		Prép Physique			Stage Ski		Prép Physique			Stage Ski		Prép Physique							
U14/U16	U12 ²	U14/U16	U12/10		U14/U16	U12 ²	U14/U16	U12/10		U14/U16	U12 ²	U14/U16	U12/10		U14/U16	U12 ²	U14/U16	U12/10		U14/U16	U12 ²	U14/U16	U12/10		U14/U16	U12 ²	U14/U16	U12/10		U14/U16	U12 ²	U14/U16	U12/10						
mer 01					ven 01					lun 01					jeu 01					sam 01	Saas Fee		P		mar 01					jeu 01									
jeu 02					sam 02	Journée initiation	P	P		mar 02			P	P	ven 02					dim 02	Saas Fee		P		mer 02	Départ (matin)				ven 02									
ven 03					dim 03					mer 03			P	P	sam 03					lun 03	Saas Fee				jeu 03	Arnéville		P		sam 03			P	P	dim 04				
sam 04					lun 04					jeu 04			P	P	dim 04					mar 04					ven 04			P											
dim 05					mar 05					ven 05					lun 05					mer 05			P	P	sam 05					dim 06									
lun 06					mer 06					sam 06					mar 06					jeu 06					dim 06					lun 07									
mar 07					jeu 07					dim 07	St Laurent				mer 07			P	P	ven 07					lun 07					mar 08									
mer 08					ven 08					lun 08					jeu 08					sam 08			P	P	mer 08					mer 08									
jeu 09					sam 09		P	P		mar 09					ven 09					dim 09					mer 09			P	P	mer 09									
ven 10					dim 10	Tour de France				lun 10					sam 10	Départ matin	P	P		lun 10					jeu 10	Départ matin				ven 11	Saas Fee	Saas Fee	P	P					
sam 11	Journée initiation	P	P		lun 11		P	P		jeu 11					dim 11	Saas Fee		P		mar 11					mer 11					sam 12			P	P	dim 13	Saas Fee	Saas Fee		
dim 12					mar 12		P	P		ven 12					lun 12					mer 12			P	P	jeu 13					lun 14									
lun 13					mer 13	Prép. chargement VTT				sam 13					mar 13					jeu 13					dim 13					mar 14	Départ après-midi								
mar 14					jeu 14					dim 14	Repos				mer 14			P	P	ven 14					lun 15					lun 15									
mer 15		P			ven 15					lun 15					jeu 15					sam 15	Saas Fee	Saas Fee	P	P	dim 16			P	P	mer 16			P	P					
jeu 16					sam 16					mar 16					ven 16					lun 17	Saas Fee	Saas Fee			lun 17					jeu 17									
ven 17					dim 17					mer 17			P	P	sam 17			P	P	dim 18					mar 18					ven 18									
sam 18	Journée initiation	P	P		lun 18					jeu 18					dim 18					lun 19					mer 19			P	P	sam 19	Flaine ou Glacier 3000		P	P					
dim 19					mar 19					ven 19					lun 20					jeu 20					jeu 20					dim 20									
lun 20					mer 20					sam 20					mer 21			P	P	ven 21					lun 21					lun 21									
mar 21					jeu 21					dim 21	Belle Dimanche				jeu 22					ven 22					mar 22					mar 22									
mer 22		P			ven 22		P	P		lun 22					jeu 23					dim 23	Départ matin				dim 23			P	P	mer 23			P	P					
jeu 23					sam 23		P	P		mar 23					ven 23					lun 24					lun 24	Solden	Solden	P	P	jeu 24									
ven 24					dim 24			P		mer 24	Départ matin				sam 24	Hockey + activités	P	P		mar 25					mar 25			P	P	ven 25									
sam 25	Journée initiation	P	P		lun 25			P		jeu 25	Saas Fee		P		dim 25			P	P	lun 26					mer 26			P	P	mer 26			P	P					
dim 26					mar 26					ven 26			P		lun 27					mer 27					jeu 27					jeu 27									
lun 27					mer 27					sam 27			P		mar 28					mer 28					ven 28					ven 28									
mar 28					jeu 28					dim 28			P		jeu 29					mer 29					sam 29	Tapis		P	P	mar 29									
mer 29		P			ven 29					lun 29					dim 30					jeu 29					dim 30					mer 30			P	P					
jeu 30					sam 30			P	P	mar 30			P	P	ven 30	Départ après-midi				lun 31					lun 31					dim 31									
dim 31					mer 31			P	P	mer 31			P	P																									

Infos pratique	
Départ après-midi	Env. 16h30
Départ matin Saas Fee, Flaine	Env. 6h - 7h
Départ matin Arnéville, Solden, Ardèche	Env. 8h
Stage en Ardèche : VTT (révisé), canyoning, baignade, sport collectif etc.	
Ski Automne	11
Ski d'été U12 ²	17
Ski d'été U14/ U16	32
Préparation physique U12	43
Préparation physique U14	62
Préparation physique U16	62
Jours d'école loupés U14/ U16	4,5
Jours d'école loupés U12	2,5

Pour toutes questions, contacter les entraîneurs dont les numéros sont ci-dessous.

Loïc 06 73 21 62 74
Nico 06 60 88 74 37