



# PROGRAMME ETE 2010

## GROUPE MINIMES - BENJAMINS - POUSSINS

Dates	Groupes	Horaires		Lieu de RDV	Type d'entraînement	Commentaires
		Début	Fin			
Du dimanche 4 au jeudi 8 juillet	Minimes district	17h00	Après-midi	Local Linga	Stage de ski à Saasfee	Prévoir petit déjeuner
Du dimanche 4 au jeudi 8 juillet	Minimes interclub	17h00	Après-midi	Local Linga	Stage de ski à Saasfee	
Vendredi 9 juillet	Benjamins Poussins	08h30	Après-midi	Local Linga	Sortie montagne Tavaneuse	Prévoir casse-croûte
Samedi 10 juillet	Benjamins Poussins	09h00	11h30	Local Linga	Roller et sports collectifs	Prévoir roller et protection ainsi que des baskets
Lundi 12 juillet	Minimes district	09h00	12h00	Local Linga	VTT	
Lundi 12 juillet	Minimes interclub	09h00	12h00	Local Linga	VTT	
Lundi 12 juillet	Benjamins Poussins	13h30	16h30	Local Linga	VTT	
Mardi 13 juillet	Minimes district	09h00	12h00	Local Linga	Préparation physique	
Mardi 13 juillet	Minimes interclub	09h00	12h00	Local Linga	Préparation physique	
Mardi 13 juillet	Benjamins Poussins	13h30	16h30	Local Linga	VTT	
Du mercredi 14 au lundi 19 juillet	Minimes district	17h00	Après-midi	Local Linga	Stage de ski à Saasfee	Prévoir petit déjeuner
Du mercredi 14 au lundi 19 juillet	Minimes interclub	17h00	Après-midi	Local Linga	Stage de ski à Saasfee	
Mercredi 21 juillet	Benjamins Poussins	08h30	Après-midi	Prés la Joux	Sortie montagne Mont de Grange	Prévoir casse-croûte
Jeudi 22 et vendredi 23 juillet	Minimes district	09h00	17h00	Prés la Joux	VTT	Prévoir casse-croûte
Jeudi 22 et vendredi 23 juillet	Minimes interclub	09h00	17h00	Prés la Joux	VTT	Prévoir casse-croûte
Lundi 26 et mardi 27 juillet	Minimes district	09h00	12h00	Local Linga	Préparation physique	
Lundi 26 et mardi 27 juillet	Minimes interclub	09h00	12h00	Local Linga	Préparation physique	
Mercredi 28 et jeudi 29 juillet	Minimes district	09h00	12h00	Patinoire	Roller et sports collectifs	Prévoir roller et protection ainsi que des baskets
Mercredi 28 et jeudi 29 juillet	Minimes interclub	09h00	12h00	Patinoire	Roller et sports collectifs	Prévoir roller et protection ainsi que des baskets
Mercredi 28 et jeudi 29 juillet	Benjamins Poussins	13h30	16h30	Local Linga	Préparation physique	
Vendredi 30 juillet	Minimes district	09h00	17h00	Local Linga	VTT	Prévoir casse-croûte
Vendredi 30 juillet	Minimes interclub	09h00	17h00	Local Linga	VTT	Prévoir casse-croûte
Du dimanche 1er au jeudi 5 août	Minimes district	A définir	Début soirée	Local Linga	Stage vélo de route en Ardèche	
Lundi 2 et mardi 3 août	Minimes interclub	09h00	12h00	Local Linga	VTT	
Lundi 2 et mardi 3 août	Benjamins	09h00	12h00	Local Linga	VTT	
Mercredi 4 et jeudi 5 août	Minimes interclub	09h00	12h00	Local Linga	Préparation physique	
Mercredi 4 et jeudi 5 août	Benjamins	09h00	12h00	Local Linga	Préparation physique	
Mercredi 4 et jeudi 5 août	Poussins	13h30	15h30	Local Linga	Roller et sports collectifs	Prévoir roller et protection ainsi que des baskets
Vendredi 6 août	Minimes interclub	09h00	12h00	Local Linga	Roller et sports collectifs	Prévoir roller et protection ainsi que des baskets
Vendredi 6 août	Benjamins Poussins	09h00	12h00	Local Linga	Roller et sports collectifs	Prévoir roller et protection ainsi que des baskets
Samedi 7 août	Tous	A définir	A définir	Piscine	Triathlon	
Dimanche 8 août	Fête de la Saint Laurent					

Lundi 9 août	Minimes district	A définir	A définir	Local Linga	Water jump	Prévoir casse-croûte
Lundi 9 août	Minimes interclub	A définir	A définir	Local Linga	Water jump	Prévoir casse-croûte
Mardi 10 août	Minimes district	A définir	A définir	Local Linga	Préparation physique	
Mardi 10 août	Minimes interclub	A définir	A définir	Local Linga	Préparation physique	
Mercredi 11 août	Minimes district	A définir	A définir	Local Linga	Saut à ski au tremplin des Houches	Prévoir casse-croûte
Mercredi 11 août	Minimes interclub	A définir	A définir	Local Linga	Saut à ski au tremplin des Houches	Prévoir casse-croûte
Jeudi 12 août	Benjamins Poussins	09h00	17h00	Prés la Joux	VTT	Prévoir casse-croûte
Du vendredi 13 au dimanche 15 août	Minimes district	A définir	A définir	Local Linga	Raid montagne sur 3 jours	Prévoir tentes, sacs de couchage et nourriture
Du vendredi 13 au dimanche 15 août	Minimes interclub	A définir	A définir	Local Linga	Raid montagne sur 3 jours	Prévoir tentes, sacs de couchage et nourriture
Lundi 16 août	Minimes district	A définir	A définir	Local Linga	Journée accrobranche et rafting	Prévoir casse-croûte
Lundi 16 août	Minimes interclub	A définir	A définir	Local Linga	Journée accrobranche et rafting	Prévoir casse-croûte
<b>Dimanche 22 août</b>	<b>Fête de la Belle Dimanche</b>					
Du mardi 17 au dimanche 22 août	Minimes district	17h00	Après-midi	Local Linga	Stage de ski à Saasfee	Prévoir petit déjeuner
Du mardi 17 au dimanche 22 août	Minimes interclub	17h00	Après-midi	Local Linga	Stage de ski à Saasfee	
Mardi 24 et mercredi 25 août	Benjamins Poussins	08h30	Après-midi	Local Linga	Raid montagne sur 2 jours	Prévoir tentes, sacs de couchage et nourriture
Vendredi 27 août	Benjamins Poussins	09h00	17h00	Local Linga	Journée accrobranche et baignade	Prévoir casse-croûte
Mardi 31 août	Minimes district	A définir	A définir	Local Linga	Tests physiques	Prévoir casse-croûte
Mardi 31 août	Minimes interclub	A définir	A définir	Local Linga	Tests physiques	Prévoir casse-croûte

*Ce programme peut être bien évidemment modifié pour des raisons diverses, vous en serez prévenus le plus tôt possible.*

*Nous rappelons que les présences sont obligatoires et que les absences doivent être justifiées.*

*Pour toutes questions, contacter les numéros ci-dessous.*

**Ludovic 06 84 12 41 52**

**Patrick 06 09 13 98 69**