

PROGRAMME ÉTÉ AUTOMNE

Août

Dates	Groupes	Sous groupes	Coachs	Horaires		Lieu de RDV	Type d'entraînement	Commentaires
				Début	Fin			
Lundi 30 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Lundi 30 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Lundi 30 juillet	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mardi 31 juillet	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mardi 31 juillet	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mardi 31 juillet	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Du mardi 7 au samedi 11 août	U16	Tous	Ludo Loïc	A définir	A définir	A définir	Raid montagne 3 jours	Liste matériel en annexe du programme, plus d'info en bas de programme
Du mardi 7 au samedi 11 août	U14	Tous	Nicolas	A définir	A définir	A définir	Raid montagne 3 jours	Liste matériel en annexe du programme, plus d'info en bas de programme
Lundi 13 août	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Lundi 13 août	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Lundi 13 août	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mardi 14 août	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mardi 14 août	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mardi 14 août	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Mercredi 15 août	U16	Tous	Loïc	9h	12h	Linga	VTT	Prévoir casques, rustines et chambre à air
Mercredi 15 août	U14	Tous	Nicolas	9h	12h	Linga	VTT	Prévoir casques, rustines et chambre à air
Mercredi 15 août	U12	Tous	Ludo	9h	12h	Linga	VTT	Prévoir casques, rustines et chambre à air
Jeudi 16 août	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Jeudi 16 août	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Jeudi 16 août	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Vendredi 17 août	U16	Tous	Ludo Loïc	9h	16h	Linga	Vélo de route	Prévoir casques, rustines, chambre à air et casse croûte
Vendredi 17 août	U14	Tous	Nicolas	9h	16h	Linga	Vélo de route	Prévoir casques, rustines, chambre à air et casse croûte
Mardi 21 août	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mardi 21 août	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mardi 21 août	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Linga	Roller	Prévoir casques et protections
Mercredi 22 août	U16	Tous	Loïc	A définir	A définir	A définir	Sortie sport en eau vives (canoë ou raft ou hydrospeed)	
Mercredi 22 août	U14	Tous	Nicolas	A définir	A définir	A définir	Sortie sport en eau vives (canoë ou raft ou hydrospeed)	
Mercredi 22 août	U12	Tous	Ludo	A définir	A définir	A définir	Sortie sport en eau vives (canoë ou raft ou hydrospeed)	
Jeudi 23 août	U16	Tous	Loïc	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Jeudi 23 août	U14	Tous	Nicolas	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Jeudi 23 août	U12	Tous	Ludo	9h30	12h	Sous le Saix	Préparation physique	
Vendredi 24 août	U16	Tous	Ludo Loïc	9h	16h	Linga	Vélo de route	Prévoir casques, rustines, chambre à air et casse croûte
Vendredi 24 août	U14	Tous	Nicolas	9h	16h	Linga	Vélo de route	Prévoir casques, rustines, chambre à air et casse croûte
Du samedi 25 au vendredi 31 août	U16	Regroupement MB U16	A définir	A définir	A définir	Linga	Stage de ski Zermatt	
Du dimanche 26 au vendredi 31 août	U16	Groupe ski	Ludo Loïc	A définir	A définir	Linga	Stage de ski à Saasfee	
Du dimanche 26 au vendredi 31 août	U14	Groupe ski	Nicolas	A définir	A définir	Linga	Stage de ski à Saasfee	

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 entraîneurs dont les numéros sont ci-dessous.

Ludovic 06 84 12 41 52

Nicolas 06 60 88 74 37

Loïc 06 73 21 62 74

Pour le raid montagne, la durée sera de 3 jours entre le mardi 7 et le samedi 11 août, nous prendrons la météo le week end précédent, afin d'ajuster les dates pour bénéficier des meilleures journées (pas d'orage de pluie ou autres...).