

## PROGRAMME Automne

### Septembre - Octobre

Dates	Groupes	Sous groupes	Coachs	Horaires LINGA		Horaires SUR PLACE		Lieu de RDV	Type d'entraînement	Commentaires
				Début	Fin	Début	Fin			
samedi 07 septembre	U14 - U16	Tous	Loïc - Nico	A définir	A définir			Linga	VTT ou Canyoning	Sortie canyoning soit le 7 soit le 14 en fonction de la météo
samedi 07 septembre	U10 - U12	Tous	Nico	9h	12h			Linga	VTT	Si Canyoning Séance annulée
mercredi 11 septembre	U14 - U16	Tous	Loïc			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
mercredi 11 septembre	U10 - U12	Tous	Nico			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
samedi 14 septembre	U14 - U16	Tous	Loïc - Nico	A définir	A définir			Linga	VTT ou Canyoning	Sortie canyoning soit le 7 soit le 14 en fonction de la météo
samedi 14 septembre	U10 - U12	Tous	Nico	9h	12h			Linga	VTT	Si Canyoning Séance annulée
mercredi 18 septembre	U14 - U16	Tous	Damien			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
mercredi 18 septembre	U10 - U12	Tous	Damien			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
mercredi 18 au dimanche 22 septembre	U14 - U16	Ski d'été	Loïc - Nico	à définir	à définir			Linga	Stage ski Saas Fee	Départ Mardi retour Dimanche Prévoir affaires de Slalom et Géant
samedi 21 septembre	U10 - U12	Tous	Damien			10h	12h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
samedi 21 septembre	U14 - U16	Tous	Damien			10h	12h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
mercredi 25 au samedi 28 septembre	U16	Sélectionnés MB	Nico	à définir	à définir			Linga	Stage ski Amneville	Départ Mardi retour Samedi Prévoir affaires de Slalom
mercredi 25 septembre	U14 - U16	Tous	Loïc			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
mercredi 25 septembre	U10 - U12	Tous	Loïc			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
samedi 28 septembre	U10 - U12	Tous	Loïc			10h	12h	Sous le Saix	Tennis	
samedi 28 septembre	U14 - U16	Tous	Loïc			10h	12h	Sous le Saix	Tennis	
mercredi 02 octobre	U14 - U16	Tous	Nico			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
mercredi 02 octobre	U10 - U12	Tous	Loïc			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
samedi 05 octobre	U10 - U12	Tous	Nico			10h	12h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
samedi 05 octobre	U14 - U16	Tous	Nico			10h	12h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
Dimanche 6 au mardi 8 octobre	U14 - U16	Groupe 1	Loïc	à définir	à définir			Linga	Stage ski Peer	Départ Samedi retour Mardi Prévoir affaires de Slalom
mercredi 09 octobre	U10 - U12	Tous	Loïc			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
mercredi 09 octobre	U14 - U16	Tous	Loïc			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
Jeu 10 au samedi 12 octobre	U14 - U16	Groupe 2	Nico	à définir	à définir			Linga	Stage ski Landgraaf	Départ Mercredi retour Samedi Prévoir affaires de Slalom
samedi 12 octobre	U10 - U12	Tous	Loïc			10h	12h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
samedi 12 octobre	U14 - U16	Tous	Loïc			10h	12h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
dimanche 13 octobre	Tous	Tous	Loïc - Nico					St Jean d'Aulps	Journée materiel	Voir mail
mercredi 16 octobre	U10 - U12	Tous	Nico			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
mercredi 16 octobre	U14 - U16	Tous	Loïc			18h	20h	Gymnase d'Abondance	Préparation physique	
Dimanche 20 au vendredi 25 octobre	U14 - U16	Ski d'été	Loïc - Nico	7h30				Linga	Stage ski Stelvio	Départ Samedi retour Vendredi Prévoir affaires de Géant
Lundi 28 au samedi 2 novembre	U12 - U14 - U16	Ski d'automne	Loïc - Nico	à définir	à définir			Linga	Stage ski Saas Fee	Départ Dimanche retour Samedi Prévoir affaires de Géant

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.

Nicolas  
06.60.88.74.37

Loïc  
06.73.21.62.74

Damien  
06.26.76.32.89