

# Programme Entraînements Club Hiver /saison 2021-2022

RDV: Foyer Autrans quand neige au départ Foyer / RDV Parking JBB quand plus de neige au Foyer / masques obligatoires en dehors des tps de ski (pd fartage-attente consignes- vestiaires etc...)

Date	Heure	Thème	Grpe	Entr.
Mer 5 Jan	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski Classique	G5 - G6	Melv - Benj
	14h-16h30	Ski Classique	G4	Willy
	14h-16h30	Ski Classique	G3	Céline
	14h-16h30	Ski Classique	G2	Dudu
	14h-16h30	Ski Classique	G1	Flo
	16h45 - 18h30	Biathlon 10m	G1 Biathlon	Céline
Sam 8 Jan	<b>SAMSE N°3 Col de porte - Indiv SK /</b>		<b>U17 à Sen</b>	Willy
	9h30-12h	Ski Classique	U15 à Sen	Flo
	14h-16h	Ski Classique	U13	Melv-Willy ?
	14h-16h	biathlon 50m	U15 U17	Céline
	16h-18h	Fartage skis courses	Tous	Willy-Flo
Mer 12 Jan	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski Skate - Biathlon	G5 - G6	Flo - Céline
	14h-16h30	Ski Skate - Biathlon	G4	Flo - Céline
	14h-16h30	Ski Skate	G3	Willy
	14h-16h30	Ski Skate	G2	Melv
	14h-16h30	Ski Skate	G1	Dudu
	16h45 - 18h30	Biathlon 10m	G1 Biathlon	Céline
Sam 15 Jan	9h30-12h	Ski Classique ou hors piste écaillés		Willy-Flo
	14h-16h	Ski Classique ou hors piste écaillés (Infos la veille)		Willy-Melv
	14h-16h	biathlon 50m	U15 U17	Céline
Dim 16 Jan		<b>AURA N°2 Biathlon La Feclaz</b>		Céline
Mer 19 Jan	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski Classique	G5 - G6	Dudu et ?
	14h-16h30	Ski Classique	G4	Melv
	14h-16h30	Ski Skate	G3	Flo
	14h-16h30	Ski Skate	G2	Céline
	14h-16h30	Ski Skate	G1	Willy
	16h45 - 18h30	Biathlon 10m	G2 Biathlon	Céline
Sam 22 Jan	9h30-12h	Ski Classique	U15 à Sen	Willy-Flo
	9h30-12h?	biathlon 50m	U15 U17	Céline
	14h-16h	Ski Classique	U13	Willy - Melv
	16h-18h	Fartage skis courses	Tous	Willy
Dim 23 Jan		<b>Coupe Dauph N°4 au 7 Laux - Indiv CL</b>	<b>U13 à Sen</b>	Willy-Flo-Melv
Mer 26 Jan	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski Skate	G5 - G6	Willy et ?
	14h-16h30	Ski Skate	G4	Dudu
	14h-16h30	Ski Skate	G3	Melv
	14h-16h30	Ski Skate	G2	Flo
	14h-16h30	Ski Skate	G1	Céline
	16h45 - 18h30	Biathlon 10m	G1 Biathlon	Céline
Sam 29 Jan	9h30-12h	Ski Classique	U15 à Sen	Flo
	14h-16h	Ski Skate	U13	Melv
	16h-18h	Fartage skis courses	Tous	Flo-Melv
Dim 30 Jan	<b>SAMSE N°4 La Clusaz - Indiv CL /</b>		<b>U17 à Sen</b>	Flo ou Céline?
	<b>Foulée Blanche - MS SK</b>		<b>U9 à Sen</b>	Flo
Mer 2 Feb	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski Classique	G5 - G6	Céline et ?
	14h-16h30	Ski Classique	G4	Melv
	14h-16h30	Ski Classique	G3	Dudu
	14h-16h30	Ski Classique	G2	Willy
	14h-16h30	Ski Classique	G1	Flo
		Biathlon 10m <b>Décalé au 16/02</b>	G2 Biathlon	Céline
Sam 5 Feb	<b>Coupe du Dauph Biathlon N°2 Ardeche - SK</b>		<b>U11 à U17</b>	Céline-Flo
	Départ pour MarciaGrandParadiso (Italie - val Aoste) si 7-8 inscrits? 5km -8km -25km -40km classique - infos a venir		U17 à Sen	Willy
Dim 6 Feb		<b>Coupe du Dauph N°5 Ardeche - Indiv CL MarciaGrandParadiso (Italie) MS CL ?</b>	<b>U11 à Sen</b>	Flo-Céline-Melv
Mer 10 Feb	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski Skate	G5 - G6	Melv et ?
	14h-16h30	Ski Skate	G4	Flo
	14h-16h30	Ski Skate	G3	Céline
	14h-16h30	Ski Skate	G2	Dudu
	14h-16h30	Ski Skate	G1	Willy
		Biathlon 10m <b>Décalé au 16/02</b>	G1 Biathlon	Céline
Sam 12 Feb	9h-11h30	Stage Club: Ski classique	U17 à Sen	Willy-Flo
	9h-11h30	biathlon 50m	U15 U17	Céline
	14h-16h	Stage Club Ski Classique	U13 à U15	Willy-Melv
	16h-18h	Fartage skis courses	Tous	Willy-Melv
Dim 13 Feb		<b>Coupe du Dauph N°6 Villard - MS CL</b>	<b>U9 à Sen</b>	Willy-Flo
				Céline -Melv
Lun 14 Feb		REPOS		
Mar 15 Feb	9h-11h30	Stage Club Ski Skate (Molière)	U13-U15	Willy-Flo
	14h-16h	Stage Club Ski Skate (Molière)	U17 à Sen	Willy-Flo
Mer 16 Feb	9h-11h30	Stage Club: Ski classique ou Ski hors pistes au choix	U17 à Sen	Willy-Flo
	10h-12h	biathlon 10m <b>remplace 10/02 et 09/02</b>	G1+G2 Biathlon	Céline
	14h-16h	Stage Club Ski Ecaillés hors pistes	U13 à U15	Willy-Flo
Jeu 17 Feb	9h-11h30	Stage Club: Ski classique	U13-U15	Willy-Flo
	14h-16h	Stage Club Ski Classique	U17 à Sen	Willy-Flo
	16h-18h	Fartage skis course	U17 à Sen SAMSE	Willy
Ven 18 Feb	<b>SAMSE N°5 Col Bayard - Sprint SK</b>			Willy
	9h-11h30	Stage Club Ski Skate	U15 à Sen	Flo-Melv
	9h-11h30	biathlon 50m	U15-U17	Céline
	14h-16h	Stage Club Ski Skate	U13	Flo
Sam 19 Feb		<b>SAMSE N°5 Col Bayard - MS CL</b>		Willy
Dim 20 Feb		REPOS		

Date	Heure	Thème	Grpe	Entr.
Lun 21 Feb	9h-15h	Stage Club Ski Skate - La Royale s'inscrire sur Doodle début stage	U13-U15	Willy
Mar 22 Feb	9h-15h	Stage Club Ski Classique (SK si mauvaise neige) - La Royale s'inscrire sur Doodle début stage	U17 à Sen	Willy-Melv?
Mer 23 Feb		REPOS		
Jeu 24 Feb	9h-11h30 14h-16h 16h-17h30	Stage Club Ski Skate Stage Club Ski Skate Fartage skis course	U17 à Sen U13-U15 Tous	Willy Willy Willy
Ven 25 Feb	9h-11h30	biathlon 50m	U15 U17	Céline
Sam 26 Feb	9h-11h 11h-13h	<b>Coupe du Dauph Biathlon N°3 Chichilianne - SK</b> Ski Skate Fartage skis courses	<b>U9 à U17</b> U15 à Sen	Céline-Flo Willy - Melv Willy
Dim 27 Feb		<b>AURA N°3 Biathlon Corrençon</b> <b>Marathon du Grand Bec - MS SK ?</b>		Céline Willy-Flo?
Mer 2 Mars	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski Skate (Biathlon)	G5 - G6	Willy
	14h-16h30	Ski Skate	G4	Flo
	14h-16h30	Ski Skate (Biathlon)	G3	Céline
	14h-16h30	Ski Skate	G2	Melv
	14h-16h30	Ski Skate	G1	Dudu
	14h-16h30	Biathlon 50m	U15-U17	Céline
	14h-16h30	Biathlon 10m <b>décalé au 12/03</b>	G2 Biathlon	Céline
		<b>National U15 Biathlon La Feclaz</b>	U15	Céline
Sam 5 Mars	9h30-12h 14h-16h 16h-18h	Ski Classique Ski Classique Fartage skis courses	U15 à Sen U13 Tous	Willy-Flo Willy - Melv Willy
		<b>Coupe Dauph N°7 VSF - Indiv CL</b>	<b>U11 à Sen</b>	Willy-Flo-Melv
		<b>National U15 Biathlon La Feclaz</b>	U15	Céline
Mer 9 Mars	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski écaillés slalom descende sur pistes alpin La Sure	G4-G5 -G6	Flo-Melv et ?
	14h-16h30	Ski Skate (la Molière) départ la Sure	G3	Céline
	14h-16h30	Ski Classique	U15 F et G inscrits sur national	Willy
	14h-16h30	Ski Skate (La Molière départ la Sure)	G1	Dudu
	14h-16h30	Biathlon 10m <b>décalé au 12/03</b>	G1 Biathlon	Céline
Sam 12 Mars	<b>National U15 Fond La Seigne - Sprint SK</b>		<b>U15</b>	Willy-Melv?
	9h30-12h 10h-12h	Ski Skate Biathlon 10m <b>report du 2 et 9/03</b>	U15 à Sen G1+G2	Flo? Céline
	14h-16h 16h-18h	Ski Skate Fartage skis courses	U13 Tous	Flo? Flo?
Dim 13 Mars	<b>National U15 Fond La Seigne - Indiv CL</b>		<b>U15</b>	Willy-Melv?
	<b>Coupe Dauph Méandre - Team Sprint SK</b>		<b>U11 à Sen</b>	Flo ou Melv ?
Mer 16 Mars	10h-12h	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
	14h-16h30	Ski Skate	G5 - G6	Flo et ?
	14h-16h30	Ski Skate (Biathlon)	G4	Céline
	14h-16h30	Ski Skate	G3	Melv
	14h-16h30	Ski classique (U15 et U17 F et G départ Fr Club)	U15 et U17	Dudu
	14h-16h30	Ski Skate	G1	Willy
Sam 19 Mars		Départ Chpts France des Clubs 2 équipes (3 filles et 4 garçons)		Willy-Flo
Dim 20 Mars		<b>Chpts de France des Clubs La Bresse Vosges</b>		Willy-Flo
Mer 23 Mars	10h-12h 14h-16h30	Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux ski skate ateliers techniques	U9-U11	Cathy - Céline
		Woops	U13 à Sen	Willy Flo
		tremplin slalom vitesse	U13 à Sen	Céline Melv Dudu
Sam 26 Mars	9h30-12h 14h-16h 16h-18h	Ski Skate Ski Skate (Biathlon) Fartage skis courses	U15 à Sen U13 Tous	Willy-Flo-Melv Willy - Melv Willy
		<b>SAMSE N°6 Champagny - MS SK /</b> <b>Coupe du Dauph N°8 Autrans - MS SK</b>	<b>U17 à Sen</b> <b>U9 à Sen</b>	Flo Céline-Melv
		Ski - Technique (voir sur site club la veille) - jeux	U9-U11	Cathy - Céline
Mer 30 Mars	14h-16h30	Ski skate ou écaillés orientation Gève	U13 à Sen	Willy Flo Céline Melv Dudu?
Sam 2 Avril	9h-11h 9h-11h 9h-11h 11h-13h	Ski Skate Ski Skate Ski Skate Fartage skis course	U20 et plus U17-U15 U13	Flo Willy Melv
		<b>Etoiles des Saisies - MS SK ?</b>		Flo-Melv
		<b>Sortie Rando Ecaillés Haut Plateaux</b>		Willy-Céline
		Ski skate ou ski hors piste écaillés au choix Fartage skis course	U13 à Sen	Willy Flo Céline Melv - Dudu?
Sam 9 Avril		<b>Challenge Zillo Alpe Huez- Relais SK</b> <b>Coupe Dauph N°4 Biathlon Alpe Huez</b>	<b>U11 à U13</b>	Willy-Flo Céline
Dim 10 Avril				
Mer 13 Avril	14h-16h	<b>Restitution des skis</b> Si non restitués le jour même = caution encaissée		