

# Programme Entraînements Club Hiver /saison 2018-2019

	Date	Heure	Thème	Grpe	Entr.
VOLUME	Mer 5 Jan	14h - 16h30	Skate Technique pas de 2	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Flo / Céline Willy / Franc Germaïnd/Amaud/Marlène
	Sam 12 Jan	9h30 - 12h 14h30-16h30	Skate vitesse / Biathlon1 G1-G2-G3	U15G-Sen U13-U15F	Willy / Flo / Céline Willy
	Dim 13 Jan		Marathon de Bessans Skate		Willy / Flo
TECHNIQUE	Mer 16 Jan	14h - 16h30	Classique	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Willy / Céline Flo / Franc Germaïnd/Amaud/Marlène
	Sam 19 Jan		Cpe Dauph Chamrousse Team Sprint Skate		Willy / Flo
	Dim 20 Jan		Marathon Font d'Urte Skate		Willy
INTENSE	Mer 23 Jan	14h - 16h30	Foulée Blanche UNSS Skate		Willy
	Sam 26 Jan		Skate / Pas Combi Cpe Dauph Foulée Blanche Classique	U9-U11	Germaïnd/Amaud/Marlène Willy / Flo / Céline
	Dim 27 Jan		Foulée Blanche Skate		
RELACHE	Mer 30 Jan	14h - 16h30	Classique	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Flo / Céline Willy / franc Germaïnd/Amaud/Marlène
	Sam 2 Fev	9h30 - 12h 14h30-16h30	Skate vitesse / Biathlon2 G1-G2-G3	U15G-Sen U13-U15F	Willy / Flo / Céline Willy
	Dim 3 Fev		Chpts Fr U17 N°3 Les Glières		Willy ?
INTENSE	Mer 6 Fev	14h - 16h30	Chpts Acad UNSS Autrans Skate		
	Sam 9 Fev	9h30 - 12h	Skate / Border C Classique vitesse Cpe Dauph Biathlon Vassieux Skate	U9-U11 U17-Sen	Flo Céline / Willy
	Dim 10 Fev				
TECHNIQUE	Mer 13 Fev	14h - 16h30	Classique	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Willy / Céline Flo / Franc Germaïnd/Amaud/Marlène
	Sam 16 Fev	9h30 - 12h 14h30-16h30	Classique / Coordination (pas de 2-3-4) Vacances de Février du 16 Fevrier au 03 Mars	U15G-Sen U13-U15F	Willy / Flo / Céline Willy
	Dim 17 Fev		Cpe Dauph Chichillanne Classique		
VOLUME	Lun 18 Fev				
	Mar 19 Fev	Matin 9h-11h30 AM 14h30-16h30	Skate Skate	U15G-Sen U13-U15F	Willy / Flo Willy
	Mer 20 Fev	Matin 9h-11h30 AM 14h30-16h30	Classique Classique	U15G-Sen U13-U15F	Willy / Flo Willy
	Jeu 21 Fev	Matin 9h-11h30 AM 14h30-16h30	Skate Skate	U13-U15F U15G-Sen	Willy / Flo Willy
	Ven 22 Fev	Matin 9h-11h30 AM 14h30-16h30	Classique Classique	U13-U15F U15G-Sen	Willy / Flo Willy
	Sam 23 Fev	Matin 10h-12h	Skate / Biathlon4 G1-G2-G3 Gommerlauf -Suisse Skate	U13-U17 U13	Flo / Céline Willy
	Dim 24 Fev		La Royale Skate Bois Barbu Gommerlauf -Suisse Skate		Willy

	Date	Heure	Thème	Grpe	Entr.
INTENSE	Lun 25 Fev	Matin 9h-11h30 AM 14h30-16h30	Classique Classique	U15G-Sen U13-U15F	Willy Willy
	Mar 26 Fev	Matin 9h-11h30 AM 14h30-16h30	Skate Skate	U15G-Sen U13-U15F	Willy Willy
	Mer 27 Fev				
VOLUME	Jeu 28 Fev	Matin 9h-11h30 AM 14h30-16h30	Classique Classique	U13-U15F U15G-Sen	Willy Willy
	Ven 1 Mars	Matin 9h-11h30 AM 14h30-16h30	Skate Skate	U13-U15F U15G-Sen	Willy Willy
	Sam 2 Mars		Chpts Fr U15 Biathlon / Cpe Dauph Biathlon		Céline / Willy
Dim 3 Mars		Chpts Fr U15 Classique		Willy / Flo	
VOLUME	Mer 6 Mars	14h - 16h30	Skate Classique / enchaînement de pas	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Céline / Flo Willy / Franc Germaïnd/Amaud/Marlène
	Sam 9 Mars	9h30 - 12h 14h30-16h30	Classique vitesse	U15G-Sen U13-U15F	Willy / Flo Willy
	Dim 10 Mars		Cpe Dauph Méandre Classique		
RELACHE	Mer 13 Mars	14h - 16h30	Classique	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Willy / Céline Flo / Franc Germaïnd/Amaud/Marlène
	Sam 16 Mars	9h30 - 12h 14h30-16h30	Skate vitesse / Biathlon5 G1-G2-G3	U15G-Sen U13-U15F	Willy / Flo / Céline Willy
	Dim 17 Mars		Chpts Fr U17 N°4 La Clusaz		
TECHNIQUE	Mer 20 Mars	14h - 16h30	Skate Classique écaïlles / hors pistes Chpts Fr UNSS Font Romeu	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Céline Flo / Franc Germaïnd/Amaud/Marlène Willy
	Sam 23 Mars		départ Fr Club		Willy / Flo / Céline
	Dim 24 Mars		Chpts Fr des Clubs Jura		Willy / Flo / Céline
INTENSE	Mer 27 Mars	14h - 16h30	Skate Skate / 3 ateliers (virages descente - montée - alter ss bâtons)	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Willy / Flo Céline / Franc Germaïnd/Amaud/Marlène
	Sam 30 Mars		Cpe Dauph Autrans Ateliers Skate		Willy / Flo
	Dim 31 Mars				
RELACHE	Mer 3 Avril	14h - 16h30	Classique Classique écaïlles / vitesse horloge	U17-Sen U13-U15 U9-U11	Flo / Céline Willy / Franc Germaïnd/Amaud/Marlène
	Sam 6 Avril		Cpe Dauph Relais Club Alpe Huez Classique		Willy / Flo
	Dim 7 Avril				
Mer 10 Avril	14h - 16h30	Restitution des skis		Willy / Flo Parents	
Vacances de Pâque et Coupure du 12 Avril au 12 Mai					

## Mercredi: Entraînement

- 1 groupe: U15 Garçon à Sen (14h-16h30)
- 1 Groupe: U13 1ère année (6ème) à U15 Filles (14h-16h30)
- 2 à 3 groupe U9 à U11 (13h45-16h)

## Samedi: Entraînement

- 1 groupe: U15 Garçon à Sen (9h30-12h)
- 1 Groupe: U13 1ère année (6ème) à U15 Filles (14h30-16h30)
- 3 Groupes Biathlon avec Céline (5 samedis) (9h-12h)

Partage de 16h30 à 18h

Caté	Année Nais	lasse	Entraînement avec
U9	2011	CE1	Grpes Cathy-Marlène
	2010	CE2	Grpes Cathy-Marlène
U11	2009	CM1	Grpes Cathy-Marlène
	2008	CM2	Grpes Cathy-Marlène
U13	2007	6ème	Grpes Willy-Flo-Céline
	2006	5ème	Grpes Willy-Flo-Céline
U15	2005	4ème	Grpes Willy-Flo-Céline
	2004	3ème	Grpes Willy-Flo-Céline
U17	2003	2nd	Grpes Willy-Flo-Céline
	2002	1ère	Grpes Willy-Flo-Céline
U20	2001	Term	Grpes Willy-Flo-Céline
	2000	Fac	Grpes Willy-Flo-Céline
Sen	1999	Fac	Grpes Willy-Flo-Céline
	1998	Fac	Grpes Willy-Flo-Céline
	1997		Grpes Willy-Flo-Céline