

Programme Entrainements Club Oct-Nov /saison 2021-2022

Date	Heure / Lieu	Thème	Grpe	Entr.
Mer 6 Oct	10h-12h	ski roue	U9 à U11	Céline-Cathy
	14h - 16h30	Run and Bike (RDV Gève - retour Foyer)	G6 et G5	Marlène-Céline
	Autrans (1) Gève	Run and Bike (RDV Gève - retour Foyer)	G4 et G3	Flo
		Run and Bike (RDV Gève - retour Foyer)	G2 et G1	Willy
	17h - 18h30	option biathlon 10m préau école	filles	Céline
Sam 9 Oct	10h - 12h	Marche Bâton circuit Intervalles PMA	U15 à Sen	Willy-Flo
	Lans (1) Aigle			
	14h-16h	biathlon 50m Corrençon	U15/U17	Céline
Dim 10 Oct		Challenge Vittoz		
Mer 13 Oct	10h-12h	biathlon	U9 à U11	Céline-Cathy
	14h - 16h30	Ski Roue Classique + Biathlon + essaiage tenue club hiver	G6 et G5	Marlène-Flo
	Autrans (2)	Ski Roue Classique + Biathlon + essaiage tenue club hiver	G4 et G3	Willy
		Ski Roue Classique + Biathlon + essaiage tenue club hiver	G2 et G1	Céline
	17h - 18h30	option biathlon 10m préau école	garçons	Céline
Sam 16 Oct	10h - 12h	Ski Roue Classique	U15 à Sen	Willy-Flo
	Lans (2) Aigle			
	14h-16h	biathlon 50m Corrençon	U15/U17	Céline
Dim 17 Oct				
Mer 20 Oct	10h-12h	test endurance	U9 à U11	Céline-Cathy
	14h - 16h30	Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM + essaiage tenue club hiver	G6 et G5	Marlène-Willy
	Autrans (3)	Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM + essaiage tenue club hiver	G4 et G3	Céline
		Course Pied (circuit athlé) + Circuit RM + essaiage tenue club hiver	G2 et G1	Flo
	17h - 18h30	option biathlon 10m préau école	G1 Biathlon	Céline
Sam 23 Oct	9h - 12h	Marche Bâton circuit Intervalles PMA		Willy-Flo
	Autrans (4)	Marche Bâton DT (pour ceux qui font Biathlon GUC)		
	14h-16h	biathlon 50m Corrençon	U15/U17	Céline
Dim 24 Oct	9h - 12h	Course Biathlon GUC	U11 à Sen	Céline-Willy
Lun 25 Oct	9h - 12h	Stage U17 à Sen (J1)		
	Lans (3) Aigle	Programme sur site club avant stage		
Mar 26 Oct	10h - 16h	Stage U13-U15 (J1)		
	Lans (4) Aigle	Programme sur site club avant stage		
Mer 27 Oct	10h - 16h	Stage U13 à Sen (J2)		
	Corrençon (1)	SR Corrençon		
Jeu 28 Oct	10h - 16h	Stage U17 à Sen (J3)		
Ven 29 Oct	10h - 16h	Stage U13-U15 (J3)		
	Autrans (6)	Programme sur site club avant stage		
Sam 30 Oct	9h - 12h	Chrono Montée de Gève	U13 à Sen	Willy-Flo
Autrans (7)				
Dim 31 Oct				
Lun 1 Nov.	9h - 12h	Stage U20 à Sen	U20 à Sen	Flo
	Autrans (8)	MB circuit PMA / RM		
Mar 2 Nov.	9h - 12h	Stage U20 à Sen	U20 à Sen	Flo
	Autrans (9)	DT Longue (montée Col SR skate / descente Footing)		
Mer 3 Nov.	10h - 16h	Mini-Raid MB Lans - La Mollière -Autrans	U9 à U11	Céline
Jeu 4 Nov.				
Ven 5 Nov.				
Sam 6 Nov.				
Dim 7 Nov	Journée			
Mer 10 Nov	10h-12h	ski roue	U9 à U13-1	Céline-Cathy
	14h - 16h30	Marche Bâton circuit	G6 et G5	Melv
	Autrans (10)	Marche Bâton circuit	G4 et G3	Céline-Willy
		Marche Bâton circuit	G2 et G1	Flo
	17h - 18h30	option biathlon 10m préau école	G2 Biathlon	Céline
Sam 13 Nov	10h - 12h	Ski Roue Skate	U15 à Sen	Willy-Flo
	Lans (5) Aigle			
	14h-16h	biathlon 50m Corrençon	U15/U17	Céline
Dim 14 Nov		Course Corrençon challenge matin CP (U9 à Sen) / AM sr skate (U15 à Sen)		Willy-Flo
Mer 17 Nov	10h-12h	biathlon	U9 à U13-1	Céline-Cathy
	14h - 16h30	Ski sur herbe + Biathlon	G6 et G5	Céline
	Autrans (11)	Ski sur herbe + Biathlon	G4 et G3	Flo-Melv
		Ski sur herbe + Biathlon	G2 et G1	Willy
	17h - 18h30	option biathlon 10m préau école	G1 Biathlon	Céline
Sam 20 Nov	10h - 12h	Course Pied + Circuit RM	U15 à Sen	Willy-Flo
	Autrans (12)			
	14h-16h30	biathlon 50m Corrençon	U15/U17	Céline
Dim 21 Nov				
Mer 24 Nov	10h-12h	ski roue	U9 à U13-1	Céline-Cathy
	14h - 16h30	Course Pied	G6 et G5	Flo
	Autrans (13)	Course Pied et fractionné en boucle	G4 et G3	Willy-Melv
		Course Pied et fractionné en boucle	G2 et G1	Céline
	17h - 18h30	option biathlon 10m préau école	G2 Biathlon	Céline
Sam 27 Nov	10h - 12h	Marche Bâton circuit	U15 à Sen	Willy-Flo
	Lans (6) Aigle			
	14h-16h30	biathlon 50m Corrençon	U15/U17	Céline
Dim 28 Nov				

Total effectifs Mercredis AM : 60			
Groupes Mercredis AM			
Groupe 1	Nbre 14	Groupe2	Nbre 12
Niels	1	Tom	1
Raph B	1	Raf GM	1
Erwan	1	Arthur SM	1
Remi	1	Jules G	1
Quentin	1	Charlie	1
Timeo	1	Yael	1
Hugo	1	Mahé D	1
Louis	1	Jules C	1
Jeanne	1	Basile	1
Thais	1	Nans	1
Leah	1	Kolia	1
Capucine	1	Estéban	1
Guilhem	1		
Arthur V	1		

Groupes Mercredis AM			
Groupe 3	Nbre 9	Groupe 4	Nbre 11
Aurane	1	Mahé	1
Madisson	1	Antoine	1
Louise	1	David	1
Camille	1	Maxime	1
Anne	1	Victor	1
Mathilde	1	Augustin	1
Hanna	1	Arthur	1
Valentine	1	Basile V	1
Lina	1	Nino	1
		Théo	1
		Noa	1

Groupes Mercredis AM			
Groupe 5	Nbre 8	Groupe 6	Nbre 6
Sarah	1	Méline	1
Alexiane	1	Selma	1
Marylou	1	Rose	1
Eva	1	Amandine	1
Cassandra	1	Lucie	1
Axelle	1	Lison	1
Noemie	1		
Anais	1		