

		NOVEMBRE				
Lundi	Mardi	Mercredi 06	Jeudi	Vend	Samedi 09	
		U11 et +			U9-U11-U13	U15 et +
		13h30 collège/13h50 Stade RP			Course Cap/Biathlon 10m U11 et + BAG (Grenoble)	
		Cap/tir 10m pour tous, Prépa BAG				
		U15: + Renfo-gainage				
		Coach: Sylvain + NP				
Lundi	Mardi	Mercredi 13	Jeudi	Vend	Samedi 16	
		U11 et +			U9-U11-U13	U15 et +
		13h30 collège/14h Stade RP			10h-12h au collège	13h30 local ou 14h Stade RP
		U13-U15: cross Drôme U11: Ski roue Skate technique/DT			Cap VMA /atheliers plio-coordination	Cap VMA / biathlon 50m
		Coach: JL			Coach: Sylvain + Seb	Coach: Sylvain
Lundi	Mardi	Mercredi 20	Jeudi	Vend	Samedi 23	
		U11 et +			U9-U11-U13	U15 et +
		13h30 collège/14h Stade RP			10h-12h au collège	13h30 -16h au local
		Ski roue skate Biathlon 10 et 50m			Marche/course Batons	Marche/course Batons
		Coach: Sylvain + NP			Coach: Sylvain + FC	Coach: Sylvain
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 27	Jeudi 24	Vend 25	Samedi 30	
		U11 et +			U9-U11-U13	U15 et +
		Cap VMA /atheliers plio-coordination			Cap/proprio/plio Tir 10m	Ski roue skate Biathlon 50m
		Coach: Sylvain + NP			Coach: JL +	Coach: JL

		DECEMBRE						
Lundi	Mardi	Mercredi 04		Jeudi	Vend	Samedi 07		
		13h30 collège, 14h RP				Matin U9, U11, U13	Aprèm: U15 et +	
						10h au Collège (Gymnase)	13h30 local ou 14h Stade RP	
		séance à pied VMA + biathlon 10m et 50m				Ski (roue) classique	Ski (roue) classique	
		Coach: JL + ?				Coach: SF+ ?	Coach: SF	
Lundi	Mardi	Mercredi 11		Jeudi	Vend	Samedi 14		Dimanche 15
		13h30 collège, 14h RP				Matin: U11, U13	Aprèm: U15 et +	U 15 et +
		cross académique				U11/U13 10h Local club		
		Ski (roue) skate + biathlon 10m et 50m				Ski (roue) classique travail start	Ski (roue) classique travail start	Course Alpe d'huez fond classic
		Coach: SF + JL				Coach: SF	Coach: SF	Coach SF
Lundi	Mardi	Mercredi 18		Jeudi	Vend	Samedi 21		
		13h30 collège				U 11 et +		
						Chamrousse		
		Ski skating séance vitesse, travail en confrontation				Course team sprint U11 à Sen et KO pour les U15		
		Coach: JL + SF				Coac: SF + ?	Coach: SF	

Stage Noël du 26 au 29 Décembre 2024 et du 2 au 4 Janvier 2025													
jeudi 26 décembre		vendredi 27 décembre		samedi 28 décembre		dimanche 29 décembre		jeudi 2 janvier		vendredi 3 janvier		samedi 4 janvier	
Matin (9h-30-12h) au local club	Aprèm (13h-30-16h) au local club	Matin (9h-30-12h) au local club	Aprèm (13h-30-16h15) au local	Matin (9h-30-12h) au local club	Aprèm (13h-30-16h) au local club	Matin (9h-30-12h) au local club	Aprèm (13h-30-16h15) au local	Matin (9h-30-12h) au local club	Aprèm (13h-30-16h15) au local	Matin (9h-30-12h) au local club	Aprèm (13h-30-16h) au local club	Journée	
U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +	U9 et + Course Sk à Autrans mass U9 et +	
<p>Le programme peut changer en fonction des conditions meteo, Prenez vos baskets a chaque séance, ne venez pas a la carte. Il est important de suivre la progression des séances de la semaine. Pas d'entraînements club la 2eme semaines des vacances, ce qui ne veut pas dire: "pas d'entraînements", profitez pour faire du sport en famille ou regroupez vous entre collegue du club ou autre...</p>													

		JANVIER						
Lundi	Mardi	Mercredi 08		Jeudi	Vend	Samedi 11		Dimanche 12
		13h30 collègue, 14h RP				Matin U9 à U13	Aprèm: U15 et +	U11 et +
						9h30-12h Local	13h30 - 16h30 Local	
								Course VSF Biathlon
		Coach: JL + ?				Coach: SF + ?	Coach: SF	Coach SF + ?
Lundi	Mardi	Mercredi 15		Jeudi	Vend	Samedi 18		
		13h30 collègue, 14h RP				Matin U9 à U13	Aprèm: U15 et +	
						9h30-12h Local	13h30 - 16h30 Local	
						Ski (roue) classique travail start	Ski (roue) classique travail start	
		Coach: JL + ?				Coach: JL + ?	Coach: JL	
Lundi	Mardi	Mercredi 22		Jeudi	Vend	Samedi 25		
		13h30 collègue				U 11 et +		
						Mont Aiguille		
		Ski skating séance vitesse, travail en confrontation				Indiv CL		
		Coach: SF + ?				Coac: SF + ?		
Lundi	Mardi	Mercredi 28		Jeudi	Vend			
		13h30 collègue						
					Départ france U15 fond			
		Coach: JL + ?						

		FEVRIER						
Lundi	Mardi	Mercredi 05		Jeudi	Vend	Samedi 8		Dimanche 9
		13h30 collège, 14h RP				Matin U9 à U13	Aprèm: U15 et +	U13 et +
						9h30-12h Local	13h30 - 16h30 Local	
								Course SK 7 laux
		Coach: SF + ?				Coach: SF+ ?	Coach: SF	Coach SF + ?
Lundi	Mardi	Mercredi 12		Jeudi	Vend	Samedi 15		Dimanche 16
		13h30 collège, 14h RP				Matin U9 à U13	Aprèm: U15 et +	U15 et +
		U15 et + SF				9h30-12h Local	13h30 - 16h30 Local	
		U9 et U13 JL CD3 biathlon 10m				Ski (roue) classique travail start	Ski (roue) classique travail start	Course Biathlon Comité
		Coach: JL + SF				Coach: JL + ?	Coach: JL	Coach JL
Lundi	Mardi	Mercredi 19		Jeudi	Vend	Samedi 22		Dimanche 23
		13h30 collège				Matin U9 à U13	Aprèm: U15 et +	U15 et +
						9h30-12h Local	13h30 - 16h30 Local	
		Ski skating séance vitesse, travail en confrontation				Ski (roue) classique travail start	Ski (roue) classique travail start	Course CL VSF
		Coach: JL + ?				Coach: SF+ ?	Coach: SF	Coach SF + ?

Stage Hiver du 3 au 7 Mars 2025

lundi 3 mars		mardi 4 mars		mercredi 5 mars		jeudi 6 mars		vendredi 7 mars	
Matin (9h30-12h) au local club	Aprèm (13h30-16h) au local club	Matin (9h30-12h) au local club	Aprèm (13h30-16h15) au local	Matin (9h30-12h) au local club	Aprèm (13h30-16h) au local club	Matin (9h30-12h) au local club	Aprèm (13h30-16h15) au local	Matin (9h30-12h) au local club	Aprèm (13h30-16h15) au local
U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +	U9 à U13	U15 et +

Le programme peut changer en fonction des conditions meteo, Prenez vos baskets a chaque séance, ne venez pas a la carte. Il est important de suivre la progression des séances de la semaine. Pas d'entraînements club la 2eme semaines des vacances, ce qui ne veut pas dire: "pas d'entraînements", profitez pour faire du sport en famille ou regroupez vous entre collegue du club ou autre...

		MARS						
Lundi	Mardi	Mercredi 12		Jeudi	Vend	Samedi 15		Dimanche 16
		13h30 collège				Matin U9 à U13	Aprèm: U15 et +	U9 et +
						9h30-12h Local	13h30 - 16h30 Local	
								Course mass cl Chartreuse
		Coach: SF + ?				Coach: SF+ ?	Coach: SF	Coach SF + ?
Lundi	Mardi	Mercredi 19		Jeudi	Vend	Samedi 22		Dimanche 16
		U11 à U 15				Matin U9 à U13	Aprèm: U15 et +	U15 et +
		13h30 collège				9h30-12h Local	13h30 - 16h30 Local	
								FRANCE Club Autrans
		Coach: JL + SF				Coach: JL + ?	Coach: JL	Coach JL + SF
Lundi	Mardi	Mercredi 26		Jeudi	Vend	Samedi 29		
		13h30 collège				Matin U9 à U13	Aprèm: U15 et +	
						9h30-12h Local	13h30 - 16h30 Local	
		Coach: SF + ?				Coach: SF+ ?	Coach: SF	

