

		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>												

		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 +
<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'entrainements club la 2eme semaines des vacances, ce qui ne veut pas dire: "pas d'entrainements", profitez pour faire du sport en famille ou regroupez vous entre collegue du club ou autre...</p>									

		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		

