

Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach	Remarque
mer. 5 févr.	St François	14h-16h	Classique/ Biathlon	Travail de flexion genoux/chevilles sans bâtons	Skis classiques	Bruno	
mer. 12 févr.	St François	14h-16h	Mini coupe- BSN u11	Mini coupe- BSN u11		Bruno	
mer. 19 févr.	St François	14h-16h	Biathlon/skate	Revoir les fondamentaux en tir + jeux de Biathlon		Bruno	
mer. 26 févr.	St François	14h-16h	Classique	Technique classique	Skis de classiques	Bruno	
mer. 5 mars	La Féclaz	14h-16h	Skating	Jeux ludiques et techniques	Skis de skating	Bruno	Carnaval
mer. 12 mars	La Féclaz	14h-16h	Skating	Technique de skating	Skis de skating	Bruno	
mer. 19 mars	La Féclaz	14h-16h	Biathlon/skate	Course ludique en relais par équipe	Skis de skating	Bruno	
mer. 26 mars	La Féclaz	14h-16h	Classique	Balade ludique en forêt et jeux	Skis classique	Bruno	