

Octobre							
Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach	Remarque
mer. 1 oct.	Lescheraines	14h-16h30	Sport-co		Chaussures de sports	Joran	/
sam. 4 oct.	St François	9h30-12h	VTT	Aérobie	VTT	Joran	
dim. 5 oct.			SBRT ???			Joran	
mer. 8 oct.	La Féclaz	14h-16h30	Grotte de l'Ourse	Marche	Chaussures de sports	Joran	
sam. 11 oct.	St François	9h30-12h	Course a pied/Biathlon/Jeux		Chaussures de sports	Joran	
mer. 15 oct.	La Féclaz	14h-16h30	Skating/Biathlon	Jeux/ Parcours	Skis roues skate	Joran	
sam. 18 oct.	La Féclaz	9h30-12h	Classique		Skis roue classique	Joran	
mer. 22 oct.	St François	14h-16h30	CAP/Biathlon/Jeux		Chaussures de sports/Bâtons	Joran	
sam. 25 oct.	ST François	9h30-12h	VTT	Aérobie	VTT	Joran	
sam. 25 oct.	ST François	13h-15h30	Jeux/Biathlon	Biathlon	Chaussures de sports	Joran	
mar. 28 oct.	Lescheraines	9h-12h	Muscu/gainage/CAP/Sport co	Muscu/Vitesse	Chaussures de sports		
mer. 29 oct.	La Féclaz	14h-16h30	Skating/Biathlon	Jeux/ Parcours	Skis roues skate	Joran	
Ven. 31	La Féclaz	9h-13h	Classique/Biathlon	Train séparé/ Aérobie	Skis classique	Joran	
	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée	Deux jours de repos complet avant la rentrée		