

Novembre							
Date	lieux	heures	Activités	Contenue	Matériel	Coach	Remarque
mer. 5 nov.	La Féclaz	14h-16h30	Skating/Biathlon	Technique	Ski roues skate	Joran/Nina	
sam. 8 nov.	La Féclaz	9h30-12h	Classique/Biathlon	Vitesses	Ski roues classique	Joran	Absence Nina Remplacé par Pierre
mar. 11 nov.	La Féclaz	14h-17h	Muscu/ skating	Endurance de force/Aérobie	Skate/Chaussures de course à pied	Joran	
mer. 12 nov.	La Féclaz	14h-16h30	Skating/Biathlon	Train sép	Ski roues skate	Joran/Nina	
sam. 15 nov.	St François	9h30-12h	CAP et Biathlon	Relais	Chaussures de CAP	Joran/Nina	
mer. 19 nov.	La Féclaz	14h-16h30	VTT	Aérobie	VTT	Joran/Nina	
sam. 22 nov.	La Féclaz	9h30-12h	Skating/Biathlon	Chrono	Ski roues skate	Joran/Nina	
mer. 26 nov.	La Féclaz	14h-17h	classique/Biathlon	Vitesses	Ski roues classique	Nina	Joran ABS Remplacé par Florian
sam. 29 nov.	La Féclaz	9h30-12h	Classique	Aérobie/train sép/technique	Ski roues classique	Joran/Nina	