

Novembre								
Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	
mer. 5 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	8x2' PMA	Ski roues skate	Corentin		
sam. 8 nov.	La Féclaz	9h-12h	Classique/Biathlon	Vitesses	Ski roues classique	Corentin		
sam. 8 nov.	La Féclaz	14h-16h30	Skating	Technique	Ski roues skate	Corentin		
mer. 12 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Seuil	Ski roues skate	Corentin		
sam. 15 nov.	La Féclaz	9h-12h	Skate/Biathlon	30"/30"	Ski roues skate	Corentin		
sam. 15 nov.	La Féclaz	14h-16h30	VTT	Aérobic	VTT			
mar. 18 nov.	Lescheraines	16h30-19h	Muscu/gainage/CAP/Sport co		Chaussures de sports	Corentin		
mer. 19 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesses	Ski roues skate	Corentin		
sam. 22 nov.	Bessans		SBT	Course		Nina		
mer. 26 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesses	Ski roues skate			
ven. 28 nov.	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	Nina		
sam. 29 nov.						Nina		
dim. 30 nov.						Nina		

Date	lieux	heures	Activités	Séance	Matériel	Coach	Remarque	
mer. 5 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	8x2' PMA	Ski roues skate	Corentin		
sam. 8 nov.	La Féclaz	9h-12h	Classique/Biathlon	Vitesses	Ski roues classique	Corentin		
sam. 8 nov.	La Féclaz	14h-16h30	Skating	Technique	Ski roues skate	Corentin		
mer. 12 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Seuil	Ski roues skate	Corentin		
sam. 15 nov.	La Féclaz	9h-12h	Skate/Biathlon	30"/30"	Ski roues skate	Corentin		
sam. 15 nov.	La Féclaz	14h-16h30	VTT	Aérobie	VTT			
mar. 18 nov.	Lescheraines	16h30-19h	Muscu/gainage/CAP/Sport co		Chaussures de sports	Corentin		
mer. 19 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesses	Ski roues skate	Corentin		
sam. 22 nov.	Bessans		SBT	Course		Nina		
mer. 26 nov.	La Féclaz	14h-17h	Skating/Biathlon	Vitesses	Ski roues skate			
ven. 28 nov.	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	SAMSE 1 29/30 Bessans U19->SEN	Nina		
sam. 29 nov.						Nina		
dim. 30 nov.						Nina		