



Planification préparation été-automne 2019 / groupe TEAM COURSES & PLUS U12 - U14 - U16

Juin			Juillet			Août			Septembre			Octobre			Novembre		
1	S		1	L		1	J	1ER AOUT ACM	1	D		1	M		1	V	SKI SAAS-FEE (2)
2	D		2	M	condi	2	V	condi	2	L		2	M	condi	2	S	
3	L		3	M		3	S		3	M		3	J	condi	3	D	
4	M		4	J	condi	4	D		4	M	condi	4	V		4	L	
5	M	condi	5	V		5	L	condi	5	J		5	S	SKI SAAS-FEE	5	M	condi
6	J		6	S		6	M		6	V		6	D		6	M	
7	V		7	D		7	M	condi	7	S	SKI SAAS-FEE	7	L		7	J	
8	S	CLEANING DAY	8	L		8	J		8	D		8	M		8	V	
9	D		9	M	condi	9	V		9	L		9	M	condi	9	S	SKI SAAS-FEE
10	L		10	M		10	S		10	M		10	J		10	D	SKI SAAS-FEE
11	M		11	J	condi	11	D		11	M	condi	11	V		11	L	
12	M	condi	12	V		12	L		12	J		12	S	SKI SAAS-FEE	12	M	
13	J		13	S	condi	13	M	camp SKI TAPIS MORZINE	13	V		13	D		13	M	condi
14	V		14	D		14	M		14	S	SKI SAAS-FEE	14	L		14	J	
15	S		15	L		15	J		15	D		15	M		15	V	
16	D		16	M	condi	16	V		16	L		16	M		16	S	SKI SAAS-FEE
17	L		17	M		17	S		17	M	condi	17	J		17	D	
18	M		18	J	condi	18	D		18	M		18	V		18	L	
19	M		19	V		19	L		19	J	condi	19	S	SKI SAAS-FEE (1)	19	M	
20	J		20	S		20	M	condi	20	V		20	D		20	M	condi
21	V		21	D		21	M		21	S		21	L		21	J	
22	S	Condi CAMPING SION	22	L	SKI SAAS-FEE (5 jours)	22	J	condi	22	D		22	M		22	V	
23	D	Condi CAMPING SION	23	M		23	V		23	L		23	M		23	S	SKI A DEFINIR
24	L	Condi CAMPING SION	24	M		24	S		24	M		24	J		24	D	
25	M		25	J		25	D		25	M	condi	25	V		25	L	
26	M		26	V		26	L		26	J		26	S		26	M	
27	J		27	S		27	M	SOIREE ACM	27	V		27	D		27	M	condi
28	V		28	D		28	M	condi	28	S	SKI SAAS-FEE	28	L		28	J	
29	S		29	L		29	J		29	D		29	M		29	V	
30	D		30	M		30	V	condi	30	L		30	M	SKI SAAS-FEE (2)	30	S	SKI A DEFINIR
			31	M		31	S					31	J				

	nb jrs
condition physique	35
SKI OJ	26

(total 30, mais à choix vac. automne)

Recommandation participation :

OJ	minimum	maximum
jours ski	18	26
condi	70%	100%

Horaires condition physique	
Mardi	17.30-19.00
Mercredi	14.00-16.30
Samedi	09.00-12.00

cours de condi jusqu'à mi-décembre
ski le mercredi apm dès l'ouverture du domaine skiable

Camp d'automne (1) ou (2) : Choisir le camp 1 ou 2.

Vacances scolaires

VS 20.06.-18.08.	24.10.-03.11.
GE 25.07.-25.08.	19.10.-27.10.
VD 06.07.-25.08.	12.10.-27.10.
FR 06.07.-28.08.	19.10.-03.11.