

Programme Section Sportives Scolaire - saison 2022-23

4ème et 3ème - AUTOMNE (référents: Willy-Robin)

	Date	N°	lieu	Thème	Grp	Entr.
Reprise	Mard 6 sept	1	Villard	Marche Bâtons Reprise en Circuit Protocole de reprise et Gainage	G1	Robin
					G2	Nico
					G3	Flo
					G4	JL
	Vend 9 sept	2	Villard	EPS Course à Pied En circuit - reprise test de 12' allure au choix	G1	Nico
					G2	Flo
					G3	JL
					G4	Robin
Volume	Mard 13 sept	3	Correç	Ski Roues Skate DT Grpes 40' non stop / Travail RM jbe 3 à 4x 5' / exo tech	G1	Flo
					G2	JL
					G3	Robin
					G4	Nico
	Vend 16 sept	4	Villard	EPS Course à Pied En circuit / Travail PMA / Projet Cooper	G1	JL
					G2	Robin
					G3	Nico
					G4	Flo
Récup	Mard 20 sept	5	Côte 2000	Ski Roues Class Montée de Col / travail RM bras 3 à 4x 5'	G1	Robin
					G2	Nico
					G3	Willy
					G4	JL-Flo
	Vend 23 sept	6	Villard	EPS Course à Pied En circuit / Travail PMA / Projet Cooper	G1	Willy
					G2	JL
					G3	Flo
					G4	Nico
Volume	Mard 27 sept	7	Villard	Marche Bâtons Intervention Pôle Santé (Mobilité Exo et routine echauff)	G1	JL
					G2	Flo
					G3	Nico
					G4	Wil-Rob
	Vend 30 sept	8	Villard	EPS Course à Pied En circuit / Travail PMA / Projet Cooper	G1	Flo
					G2	Nico
					G3	Willy
					G4	JL
Rythme	Mard 4 oct	9	Bois B	Ski Roues Skate Montée Col / puis Course à Pied Relais -Vitesse	G1	Nico
					G2	Willy
					G3	Robin
					G4	JL-Flo
	Vend 7 oct	10	Villard	EPS Course à Pied répétés PMA courtes et 1er test Cooper	G1	Willy
					G2	JL
					G3	Flo
					G4	Nico
Récup	Mard 11 oct	11	Correç	Ski Roues Class ou , au choix en fonction du possible VTT Doodle inscription 2 jours avant	G1	JL
					G2	Robin
					G3	Flo
					G4	N-Wil
	Vend 14 oct	12	Villard	EPS Course à Pied En circuit / Travail PMA / Projet Cooper	G1	Nico
					G2	Flo
					G3	Wily
					G4	JL
Volume	Mard 18 oct	13	Villard	Ski Roues Class DT et Ski sur Herbe vitesse	G1	Robin
					G2	Flo
					G3	Nico
					G4	Wil-JL
	Vend 21 oct	14	Villard	EPS Course à Pied Test Cooper - Note EPS Sport Co	G1	JL
					G2	Nico
					G3	Willy
					G4	Flo
VACANCES Sam 22 Oct au Dimanche 6 Nov						
Rythme	Mard 8 nov	15	Correç	Ski Roues Skate DT Grpes 1h non stop / Travail RM jbe 4 à 5x 5' / exo tech	G1	Willy
					G2	Nico
					G3	JL
					G4	Rob-Flo
	Vend 11 nov		Villard	Férié	G1	Nico
					G2	JL
					G3	Flo
					G4	Willy
Récup	Mard 15 nov	16	Villard Lans	RAID Run and Bike VTT équipes de 4 Collège-Lans en Vercors	G1	JL
					G2	Flo
					G3	Willy
					G4	Rob-N
	Vend 18 nov	17	Villard	Ski Roues Class DT et Ski sur Herbe vitesse	G1	Flo
					G2	Willy
					G3	Nico
					G4	JL
Rythme	Mard 22 nov	18	Villard	Patinoire ? DT - vitesse et jeux	G1	Robin
					G2	JL
					G3	Nico
					G4	Flo-Wil
	Vend 25 nov	19	Villard	Marche Bâtons circuit avec RM	G1	Flo
					G2	JL
					G3	Willy
					G4	Nico