

Programme Section Sportives Scolaire - saison 2020-21

4ème - Hiver (référent: Yohan)

Date	N°	lieu	Thème	Grp	Entr.
Mard 5 Jan	28	Bois Barbu	Ski Classique DT1 + train séparé 3x5'	G1	Flo
				G2	Yo
				G3	Nico
Vend 8 Jan	29	Meaudre Narces	Ski Skate DT1 + Technique propulsion	G1	JL
				G2	Céline
				G3	Willy
Dim 10 Jan					
Mard 12 Jan	30	Allières	Ski skate DT1 et parcours ludique varié	G1	Céline
				G2	Willy
				G3	Flo
Vend 15 Jan	31	Bois Barbu	Ski Classique DT1 + Technique pas de 1	G1	Yo
				G2	Nico
				G3	JL
Dim 17 Jan					
Mard 19 Jan	32	Corrençon	Ski skate DT1 + train séparé 4x5'	G1	Flo
				G2	JL
				G3	Yo
Vend 22 Jan	33	Meaudre Autrans	Ski Classique DT1 + technique de poussée	G1	Willy
				G2	Flo
				G3	Céline
Dim 24 Jan					
Mard 26 Jan	34	Corrençon	Ski Skate DT controlée	G1	Céline
				G2	Nico
				G3	Willy
Vend 29 Jan	35	Bois Barbu	Ski Classique DT1 + technique alternatif long	G1	JL
				G2	Yo
				G3	Flo
Dim 31 Jan					
Mard 2 Fev	36	Corrençon	Ski Skate DT1 + train séparé 4x6'	G1	Nico
				G2	Flo
				G3	Yo
Vend 5 Fev	37	Selon neige	Ski Rando Ecaille Parcours orientation en teams Gouter d'avant vacances	G1	Willy
				G2	Céline
				G3	JL
VACANCES Sam 06 Fev au Dimanche 21 Fev					
Dim 7 Fev					
Mard 23 Fev	38	Bois Barbu	Ski Classique DT1 + technique pas de 1	G1	Flo
				G2	Yo
				G3	Nico
Vend 26 Fev	39	Autrans Meaudre	Ski Skate DT1 + Technique 2 tps grande vitesse	G1	JL
				G2	Céline
				G3	Willy
Dim 28 Fev					
Mard 2 Mar	40	Corrençon	Ski Skate DT1 + Train séparé 4x6'	G1	Céline
				G2	Willy
				G3	Flo
Vend 5 Mar	41	Bois Barbu	Ski Classique DT1 + technique alternatif long	G1	Yo
				G2	Nico
				G3	JL
Dim 7 Mar					
Mard 9 Mar	42	Allières	Ski Skate Allures variées type fartlek en groupe	G1	Flo
				G2	JL
				G3	Yo
Vend 12 Mar	43	Meaudre	Ski Classique DT1 + technique alternatif long	G1	Willy
				G2	Flo
				G3	Céline
Dim 14 Mar					
Mard 16 Mar	44	Corrençon	Ski skate DT1 + Train séparé 4x6'	G1	Céline
				G2	Nico
				G3	Willy
Vend 19 Mar	45	Bois Barbu	Ski Classique DT1 + technique pas de 1	G1	JL
				G2	Yo
				G3	Flo
Dim 21 Mar					
Mard 23 Mar	46	Autrans	Ski Skate DT1 + train séparé 4x5'	G1	Nico
				G2	Flo
				G3	Yo
Vend 26 Mar	47	Allières	Ski Classique DT1 + parcours ludiques 40' type bosses creux traces directes destabilisantes	G1	Willy
				G2	Céline
				G3	JL
Dim 28 Mar					
Mard 30 Mar	48	Selon neige	Ski skate ou écaille ou alpin Hors piste si possible Ballade terrain naturel "neige qui porte" jeux	G1	Céline
				G2	Nico
				G3	Willy
Vend 2 Avr	49	Selon neige	Ski skate ou alpin descente pistes d'alpin Route des feuilles et route des abeilles ?	G1	Flo
				G2	JL
				G3	Yo
Dim 4 Avr					
Mard 6 Avr	50	Selon neige	Ski skate ou écaille Hors piste si possible Ballade terrain naturel "neige qui porte" jeux	G1	JL
				G2	Yo
				G3	Flo
Vend 9 Avr	51	Selon neige	Ski skate ou écaille Hors piste - bosses ou descente d'alpin	G1	Céline
				G2	Nico
				G3	Willy
Dim 12 Avr					
COUPURE SSS Sam 10 Avril au Dimanche 09 Mai					