

Programme Section Sportives Scolaire - saison 2020-21

Lycéens - Hiver (réfèrent: Florence)

Date	N°	lieu	Thème	Grp	Entr.
Lun 4 Jan	28	Corrençon	Ski Ecaïlle Poudreuse OU AU CHOIX Ski Classique	G1 G2	JL Nico
Jeu 7 Jan	29	Corrençon	Ski Classique Au choix : vitesse DT + technique pas de montée DT longue	G1 G2 G3	Yo Flo JL
Dim 10 Jan					
Lun 11 Jan	30	Allières	Ski Skate DT + technique un temps	G1 G2	Nico Willy
Jeu 14 Jan	31	Autrans	Ski Skate test chrono parcours foulée blanche	G1 G2 G3	Flo Nico Yo
Dim 17 Jan					
Lun 18 Jan	32	Meaudre	Ski Classique Dt + poussée	G1 G2	Willy JL
Jeu 21 Jan	33	Bois Barbu	Ski Skate Au choix DT + train séparé DT + rythme	G1 G2 G3	Willy Yo Flo
Dim 24 Jan					
Lun 25 Jan	34	Corrençon	Ski Skate Dt + technique pas combiné	G1 G2	JL Nico
Jeu 28 Jan	35	Meaudre	Ski Classique Au choix DT longue DT +rythme	G1 G2 G3	JL Flo Yo
Dim 31 Jan					
Lun 1 Fev	36	Autrans	Ski Classique DT + vitesse en poursuite	G1 G2	Nico Willy
Jeu 4 Fev	37	Corrençon	Ski Skate DT + team sprint	G1 G2 G3	Flo Yo Nico
VACANCES Sam 06 Fev au Dimanche 21 Fev					
Dim 7 Fev					
Lun 22 Fev	38	Allières	Ski Skate DT+ technique ski dans ski	G1 G2	Willy JL
Jeu 25 Fev	39	Bois Barbu	Ski Classique au choix : rythme DT + technique pas de un Dt longue + poussée	G1 G2 G3	Yo Flo Willy
Dim 28 Fev					
Lun 1 Mar	40	Corrençon	Ski Classique Dt +vitesse relance de bosses	G1 G2	JL Nico
Jeu 4 Mar	41		Ski Skate au choix DT ski libre Dt rythme/vitesse	G1 G2	Flo JL Yo
Dim 7 Mar					
Lun 8 Mar	42	Meaudre	Ski Skate Dt + descente piste alpin	G1 G2	Nico Willy
Jeu 11 Mar	43	Autrans	Ski Classique Dt + relais	G1 G2	Nico Yo Flo
Dim 14 Mar					
Lun 15 Mar	44	Autrans	Ski Classique Dt + poussée	G1 G2	Willy JL
Jeu 18 Mar	45	Bois Barbu	Ski Skate au choix DT+ rythme DT +technique	G1 G2 G3	Yo Flo Willy
Dim 21 Mar			Chpts France des Clubs - Vosges		
Lun 22 Mar	46	Meaudre	Ski Skate Dt + relais horloge	G1 G2	JL Nico
Jeu 25 Mar	47	3h	Ski Skate Dt + jeux Dt ski libre	G1 G2 G3	JL Yo Flo
Dim 28 Mar					
Lun 29 Mar	48		Ski Classique ou Ski Rando Ecaïlle rando/descente	G1 G2	Nico Willy
Jeu 1 Avr	49	Bois Barbu	Ski Skate DT + travail de descente/ slalom	G1 G2 G3	Flo Nico Yo
Dim 4 Avr					
Lun 5 Avr	50		Ski Rando Ecaïlle rando/descente	G1 G2	Willy JL
Jeu 8 Avr	51	3h	Ski Rando Ecaïlle GOUTER fin d'hiver	G1 G2 G3	Yo Willy Flo
Dim 11 Avr			COUPURE SSS Sam 10 Avril au Dimanche 09 Mai		

Lycéens Groupes Lundis			
G1	G2		
1 Niels C	madisson B		
2 Raph B	Aurane B		
3 aubin G	Emma B		
4 arthur L	lilou D		
5 gaetan D	myrtille D		
6 lilian S	jeanne M		
7	louise M		
8	camille M		
9	Anne I		
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Réferent: Florence

Lyceens Groupes Jeudis			
G1	G2	G3	
1 Niels C	zoé B	Aurane B	
2 Raph B	Elise C	Emma B	
3 aubin G	mathieu S	lilou D	
4 arthur L	mathis T	myrtille D	
5 gaetan D	celia G	jeanne M	
6 lilian S	zoé S	louise M	
7 mathis B	Gaspard L	camille M	
8	maurice V	Anne I	
9	madisson B	louna V	
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			