

# Programme Section Sportives Scolaire - saison 2022-23

**Lycéens - AUTOMNE** (réfèrent: Florence )

	Date	N°	lieu	Thème	Grp	Entr.
Reprise	Lun 5 sept	1	Villard	Marche Bâtons	G1	
					G2	
					G3	
					G4	
Reprise	Jeu 8 sept	2	Villard	Course à Pied reprise /gainage/Rm	G1	Robin
					G2	Flo
					G3	Céline
Volume	Lun 12 sept	3		Ski Roues Skate DT 45' +sans baton jambes	G1	Flo
					G2	Robin
					G3	JL
					G4	Nico
Volume	Jeu 15 sept	4	Villard	Marche Bâtons seuil long	G1	Flo
					G2	Céline
					G3	Robin
Rythme	Lun 19 sept	5		Ski Roues Class Intervention Pôle Santé (Mobilité Exo et routine echauff) Biathlon	G1	Nico
					G2	Flo
					G3	Robin
					G4	JL
Rythme	Jeu 22 sept	6	Villard	Course à Pied echauff + circuit PMA	G1	Céline
					G2	Robin
					G3	Flo
Récup	Lun 26 sept	7		Ski Roues Skate dt 1h + alternance bras /jambes 4x5'	G1	Flo
					G2	Robin
					G3	JL/Wil
					G4	Nico
Récup	Jeu 29 sept	8	Villard	Marche Bâtons	G1	Robin
					G2	Flo
					G3	Céline
Volume	Lun 3 oct	9		Course à Pied Biathlon Echauff + circuit PMA	G1	Robin
					G2	Flo/Wil
					G3	JL
					G4	Nico
Volume	Jeu 6 oct	10	Villard	Ski Roues Class DT + vitesse+ poussée	G1	Flo
					G2	Céline
					G3	Robin
Rythme	Lun 10 oct	11		Ski Roues Skate dt 1h + alternance bras /jambes	G1	JL/Wil
					G2	Nico
					G3	Flo
					G4	Robin
Rythme	Jeu 14 oct	12	Villard	Course à Pied test cooper	G1	Céline
					G2	Robin
					G3	Flo
Rythme	Lun 17 oct	13		Ski Roues Skate dt 1h + technique + vitesse Biathlon	G1	Nico
					G2	Flo
					G3	Rob/Wil
					G4	JL
Rythme	Jeu 19 oct	14	Villard	Marche Bâtons DT longue	G1	Robin
					G2	Flo
					G3	Céline
VACANCES Sam 22 Oct au Dimanche 6 Nov						
Volume	Lun 7 nov	15		Ski Roues Skate Dt + un temps baton/sans baton col	G1	Flo
					G2	Robin
					G3	JL
					G4	Ni/Wil
Volume	Jeu 10 nov	16	Villard	Course Orientation Pied parcours en étoile	G1	Flo
					G2	Céline
					G3	Robin
Récup	Lun 14 nov	17		Course à Pied DT traversée lycee /les allieres Biathlon	G1	Nico
					G2	Flo
					G3	willy
					G4	JL/Rob
Récup	Jeu 17 nov	18	Villard	Ski Roues Class et Course à Pied Dt + sans baton + poussée	G1	Céline
					G2	Robin
					G3	Flo
Rythme	Lun 21 nov	19	Villard	Patinoire ? vitesse et jeux	G1	Willy
					G2	JL
					G3	Robin
					G4	Ni/Flo
Rythme	Jeu 24 nov	20	Villard	Marche Bâtons Echauff + int court	G1	Robin
					G2	Flo
					G3	Céline