

Programme Section Sportives Scolaires - saison 2025-26

6ème - AUTOMNE (réfèrent: Nicolas)

5ème - AUTOMNE (réfèrent: Benjamin)

3ème et 4ème - AUTOMNE (réfèrents: Angeline & Robin)

Lycéens - AUTOMNE (réfèrent: Florence)

Date	Lieu	Thème	Gr	Entr.	Date	Lieu	Thème	Gr	Entr.	Date	Lieu	Thème	Gr	Entr.	Date	Lieu	Thème	Gr	Entr.
Rythme	jeudi 11 septembre 2025	college			Rythme	jeudi 11 septembre 2025	college			Volume	mardi 9 septembre 2025	Villard			Volume	lundi, septembre 08, 2025			
		Marche Bâtons	G1				Marche Bâtons	G1				cap/gammes	G1				course à pied	G1	
		Explications du fonctionnement	G2				Explications du fonctionnement	G2				reprise classe sportive	G2				course à pied reprise	G2	
		Et sortie marche bâtons dans les bois	G3				Et sortie marche bâtons dans les bois	G3					G3				base athlét/gainage	G3	
Récup	jeudi 18 septembre 2025	Corrençon			Récup	jeudi 18 septembre 2025	Corrençon					Eps	G1				SR skate	G1	
		Ski Roues class	G2				Ski Roues class	G2				Course à Pied	G1				DT1 + technique	G2	
		Séance "découverte" et technique	G3				Séance "découverte" et technique	G3				Travail de reprise en circuit	G2				Alternance allure au choix	G2	
		aisance, descente et positionnement					aisance, descente et positionnement						G3				Course biathlon corrençon	G1	
Rythme	jeudi 25 septembre 2025	collège			Rythme	jeudi 25 septembre 2025	collège					ski roue skate/ Biathlon	G1				SR skate	G1	
		Marche bâtons	G1				Marche bâtons	G1					G2				DT longue /travail jambes sans batons	G2	
		Séance "technique" à différentes allures	G2				Séance "technique" à différentes allures	G2					G3					G3	
		à la Colline des Bains	G3				à la Colline des Bains	G3					G4					G4	
		Et intervention Kinés					Et intervention Kinés												
Volume	jeudi 2 octobre 2025	Collège			Volume	jeudi 2 octobre 2025	Collège					Eps	G1				course à pied	G1	
		Course à Pied	G1				Course à Pied	G1				Course à Pied	G2				VMA	G2	
		Footing, allures de course à pied et Sport-co	G2				Footing, allures de course à pied et Sport-co	G2				Travail de course à pied en intervalles	G2					G3	
			G3					G3					G3				summer biathlon Arçon U17 +	G2	
Récup	jeudi 9 octobre 2025	Corrençon			Récup	jeudi 9 octobre 2025	Corrençon					cap/kiné	G1				SR CL	G1	
		Ski Roues Skate	G2				Ski Roues Skate	G2					G2				DT1 + poussée	G2	
		Technique et DT	G3				Technique et DT	G3					G3					G3	
		3 ateliers					3 ateliers						G4					G4	
		(sans bâtons - descente, virage - montée)					(sans bâtons - descente, virage - montée)												
Rythme	jeudi 16 octobre 2025	Corrençon			Rythme	jeudi 16 octobre 2025	Corrençon					Eps	G1				SR skate	G1	
		Course à Pied	G1				Course à Pied	G1				marche baton	G2				DT1 + technique	G2	
		Echauffement - bases athlét	G2				Echauffement - bases athlét	G2					G3				vitesse	G3	
		travail fractionné course à pied	G3				travail fractionné course à pied	G3				France biathlon	G4					G4	
		Test Cooper ?					Test Cooper ?												
VACANCES Sam 18 Oct au Dimanche 2 Nov					VACANCES Sam 18 Oct au Dimanche 2 Nov					VACANCES Sam 18 Oct au Dimanche 2 Nov					VACANCES Sam 18 Oct au Dimanche 2 Nov				
Volume	jeudi 6 novembre 2025	Corrençon			Volume	jeudi 6 novembre 2025	Corrençon					biathlon/ski roue skate	G1				course à pied	G1	
		Ski Roues Skate	G2				Ski Roues Skate	G2					G2				VMA	G2	
		Technique et DT	G3				Technique et DT	G3					G3					G3	
		Treavail technique et variation d'allures					Treavail technique et variation d'allures						G4					G4	
Récup	jeudi 13 novembre 2025	collège			Récup	jeudi 13 novembre 2025	collège					Eps	G1				SR CL	G1	
		Marche bâtons	G1				Marche bâtons	G1				Course à Pied	G2				DT1 + poussée	G2	
		Séance "technique" à différentes allures	G2				Séance "technique" à différentes allures	G2				intervalle cour	G1				reco course	G1	
		à la Colline des Bains	G3				à la Colline des Bains	G3				France fond	G2					G2	
Rythme	jeudi 20 novembre 2025	Corrençon			Rythme	jeudi 20 novembre 2025	Corrençon					trail col des 2 scours	G1				Marche Bâtons	G1	
		Course Orientation	G2				Course Orientation	G2					G2				DT longue	G2	
		Parcours en étoile	G3				Parcours en étoile	G3					G3					G3	
													G4					G4	
Volume	jeudi 27 novembre 2025	Côte 200			Volume	jeudi 27 novembre 2025	Côte 200					Eps	G1				course à pied	G1	
		Ski Roues class	G2				Ski Roues class	G2				Travail de course à pied en intervalles	G2				DT1 + séance 30"/30"	G2	
		Travail technique en montée	G3				Travail technique en montée	G3					G3					G3	
		Descente en Course à pied (Baskets)					Descente en Course à pied (Baskets)						G4						
VACANCES Sam 18 Oct au Dimanche 2 Nov					VACANCES Sam 18 Oct au Dimanche 2 Nov					VACANCES Sam 18 Oct au Dimanche 2 Nov					VACANCES Sam 18 Oct au Dimanche 2 Nov				
Rythme	mardi 4 novembre 2025	Villard			Rythme	mardi 4 novembre 2025	Villard					cap	G1				SR skate	G1	
		Marche batons/ bianthlon	G2				Marche batons/ bianthlon	G2				TEST COOPER	G2				train séparé	G2	
			G3					G3				Sports co	G3					G3	
			G4					G4					G4					G4	
Récup	vendredi 7 novembre 2025	Corrençon			Récup	vendredi 7 novembre 2025	Corrençon					ski roue classic/montée col herbouilly	G1				Marche Bâtons	G1	
		ski roue skate/ ko	G2				ski roue skate/ ko	G2				montée col herbouilly	G2				Intense courte 1'/1'	G2	
			G3					G3					G3					G3	
			G4					G4					G4						
Rythme	mardi 11 novembre 2025	Bois Barbu			Rythme	mardi 11 novembre 2025	Bois Barbu												
		cap/ski herbes	G1				cap/ski herbes	G1											
			G2					G2											
			G3					G3											
			G4					G4											
Récup	vendredi 14 novembre 2025	Villard			Récup	vendredi 14 novembre 2025	Villard					cap /echauffement parcours ppg	G1				SR CL	G1	
			G2					G2					G2					G2	
			G3					G3					G3					G3	
			G4					G4					G4						
Rythme	mardi 18 novembre 2025	Villard			Rythme	mardi 18 novembre 2025	Villard					cap marche batons	G1				Marche bâton	G1	
			G2					G2				le moucherottes	G2					G2	
			G3					G3					G3					G3	
			G4					G4					G4					G4	
Récup	vendredi 21 novembre 2025	Corrençon			Récup	vendredi 21 novembre 2025	Corrençon					Marche batons/ bianthlon	G1				course à pied	G1	
			G2					G2					G2					G2	
			G3					G3					G3					G3	
			G4					G4					G4						
Rythme	mardi 25 novembre 2025				Rythme	mardi 25 novembre 2025						ski ecaille	G1				SR skate	G1	
													G2					G2	
													G3					G3	
													G4					G4	
Récup	vendredi 28 novembre 2025				Récup	vendredi 28 novembre 2025						ski ecaille	G1				Marche bâton	G1	
													G2					G2	
													G3					G3	
													G4					G4	

Bois Bar

Ski Roues Class

G1

Autrans

Course à Pied

G2

Marche Bâtons

G3

Méaudre

VTT

G4

Vélo Route

G5

Corrençon

Course Orientation

Ski classique

Géve

Ski Skate

La Sure

Ski Rando Ecaille

Allières

DT 40'

Technique

Côte 200

Vidéo

Poussée

Endurance

Team sprint

Vitesse

Sport Co