

# **Programme d'entraînement SKI ALPIN SC SIXT SAISON 2019**

## **S3 DECEMBRE 2018**



<p><b>GROUPE FORMATION</b> - <b>G1+</b> <b>U14 U16</b> - <b>YVAN</b> <b>06 84 08 54 28</b></p>	<p><b>G1</b> <b>U12</b> - <b>YVAN</b></p>	<p><b>G2</b> <b>U10</b> - <b>KATIE</b> <b>06 78 61 07 68</b></p>	<p><b>G3</b> <b>U8 ET -</b> - <b>PRE CLUB</b></p>
<p><b><u>GROUPE FORMATION</u></b></p>	<p><b><u>G1</u></b></p>	<p><b><u>G2</u></b></p>	<p><b><u>G3</u></b></p>
<p>Righenzi Joseph U19 Chatel Laley Sarah U18</p> <p><b><u>G1+</u></b></p> <p>Lheridaud Adeline U16/1 Donadio Martin U16/1 Brechet Maxence U14/2 Coudurier Angèle U14/2 Haldane Holly U14/2 Haldane Nicholas U14/2 Righenzi Zoé U14/2 Bouvet Léonie U14/1 Jacquier Léane U14/1 Lheridaud Sarah U14/1</p>	<p>Tillot Mathis U14/2 Bouvet Olympe U12/2 Chaigneau Paul Emile U12/2 Defosse Jean Baptiste U12/2 Abou Thouraya Sarah U12/1 Avanthay Thaïs U12/1 Deffayet Justine U12/1 Haldane Grace U12/1 Hemery Thomas U12/1 Lambert Nicolas U12/1 Prades Paul U12/1 Regnier-Deffayet Paul U12/1</p>	<p>Desgranges Elise U12/2 Duberos Ethan U12/2 Tillot Melyne U12/1 Frenay Arthur Deffayet Raphael U10/2 Frenay Emile U10/2 Nicollet Marie-Neige U10/2 Serrano Paul U10/2 Bellamy Lou U10/1 Besombes Pauline U10/1 Hemery Léa U10/1 Mangot Adèle U10/1 Bouvet Jeanne U8/2 Serrano Juliette U8/2</p>	<p>Desgranges Mathieu U10/2 Rubeaud Lucas U8/2 Maire Augustin U8/2 Chaigneau Hannah-Rose U8/1 Chatel Laley Adrien U8/1 Deffayet Candice U8/1 Frenay Emma U8/1 Haldane Alice U8/1 Ouvrier-Bufferet Noé U8/1</p>

Message des coaches : Pour les groupes d'Yvan : Travail en journée les weekends avec possibilité pour les U12 et les U12 seulement, en cas de fatigue ou de bonnes raisons, de travailler en demi-journée exceptionnellement.

	<b>GROUPE FORMATION</b> - <b>G1+ U14 U16</b> - <b>YVAN</b>	<b>G1 U12</b> - <b>YVAN</b>	<b>G2 U10</b> - <b>KATIE</b>	<b>G3 U8 ET -</b> - <b>PRECLUB</b> -
Mardi 18 Décembre 2018	Section sportive SKI ALPIN Taninges 4 <sup>ème</sup> (léonie) : Entraînement SL Flaine en après-midi RDV à fixer au collège taninges			
Mercredi 19 Décembre 2018	Section sportive SKI ALPIN Taninges U14/1 (léonie/léane): Entraînement avec le SC Samoëns Ski libre/ski technique/GS 9h/12h RDV à fixer /SMS YVAN le 18 12 2018  <b>RESTE DES GROUPES SKI Libre</b>			
Samedi 22 Décembre 2018	<b>Horaires :</b> 9h-16h Journée avec casse-croûte  <b>Lieu :</b> Samoëns RDV Bas GME 9h  <b>Discipline :</b> Ski libre/ski technique/GS	<b>Horaires :</b> 9h-16h Journée avec casse-croûte  <b>Lieu :</b> Samoëns RDV Bas GME 9h  <b>Discipline :</b> Ski libre/ski technique/GS	<b>Horaires :</b> 13h30-15h30  <b>Lieu :</b> Sixt RDV Bas Feulatière	<b>SKI Libre</b>

	<b>Ski :</b> GS entraînement amenés par yvan (camion commune sixt)	<b>Ski :</b> GS entraînement amenés par yvan (camion commune sixt)		
Dimanche 23 Décembre 2018	<b>Horaires :</b> 9h-16h Journée avec casse-croûte  <b>Lieu :</b> Samoëns RDV Bas GME 9h  <b>Discipline :</b> Ski libre/ski technique/GS  <b>Ski :</b> GS entraînement amenés par yvan (camion commune sixt)	<b>Horaires :</b> 9h-16h Journée avec casse-croûte  <b>Lieu :</b> Samoëns RDV Bas GME 9h  <b>Discipline :</b> Ski libre/ski technique/GS  <b>Ski :</b> GS entraînement amenés par yvan (camion commune sixt)	<b>SKI Libre</b>	<b>Horaires :</b> 13h30-15h30  <b>Lieu :</b> Sixt RDV Bas Feulatière