

## Programme PRÉVISIONNEL d'entraînement

Le programme est organisé sous la forme de «mini-stage» chaque semaine, avec des qualités différentes travaillées sur chaque séance.

*En fonction des conditions d'enneigement, le programme pourra être modifié*

Date	Horaires	Rendez-vous	Précisions
Sam. 22/02	8h30 – 13h	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 23/02	<b>Grand-Prix d'Agy</b> – à partir de la catégorie U12 – Mass start classique		
Lun. 24/02			
Mar. 25/02	8h30 – 16h30	<b>Parking piscine</b>	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Mer. 26/02	8h30 – 16h30	<b>Parking piscine</b>	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Jeu. 27/02	8h30 – 13h	<b>Parking piscine</b>	Entraînement 1/2 journée
Ven. 28/02			
Sam. 01/03	8h30 – 13h	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 02/03	<b>Grand-Prix des Contamines</b> – à partir de la catégorie U12 – Biathlon ou individuel libre		
Lun. 03/03			
Mar. 04/03	8h30 – 16h30	<b>Parking piscine</b>	Entraînement journée, prévoir le casse croûte
Mer. 05/03	8h30 – 13h	<b>Parking piscine</b>	Entraînement 1/2 journée
	à définir		<b>Organisation de la Ronde Nocturne aux Glières, plus d'informations à venir</b>
Jeu. 06/03	8h30 – 13h	<b>Parking piscine</b>	Entraînement 1/2 journée (sauf U15 biathlon)
Ven. 07/03			
Sam. 08/03	8h30 – 13h	Local du club	Entraînement 1/2 journée
Dim. 09/03			

En fonction des conditions d'enneigement, certaines séances pourront se dérouler dans une autre station. Lorsque la séance se déroule aux Glières, le rendez-vous aux Glières est à 9h10

Pour les U14-U15 qui pratiquent le biathlon 50m, un programme différent pourra être mis en place, avec notamment :

- Dim. 02/03 : compétition à Corrençon
- Ven. 07/03 : Entraînement au Grand-Bornand ou déplacement
- Sam. 08 et dim. 09/03 : compétitions à Autrans

**Le transport est assuré par les parents et les mini-bus du club. Les mini-bus du club ne suffisent pas à effectuer le transport de tous, et les places dans les mini-bus ne sont pas « réservables ».**  
**Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est vivement conseillée.**