

## **Préparation physique**

La préparation physique d'avant saison, commencera la semaine de la rentrée scolaire

(Semaine 36, le 2/09/2019).

Elle aura lieu les mercredis et samedis, jusqu'au vacances de la Toussaint (du 20/10/2019 au 3/11/2019)

| <b>jours</b>        | <b>catégorie</b> | <b>horaires</b> | <b>disciplines</b> | <b>Dates</b>               |
|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|
| mercredi            | U12/U10          | 9h/11h30        | spécifique         | 4,11,18,25/09<br>2,9,16/10 |
| mercredi            | U12/U14/U16      | 13h30/16h       | spécifique         | 4,11,18,25/09<br>2,9,16/10 |
| samedi              | U12/U14/U16      | 9h/11h30        | spécifique         | 7,14,21,28/09<br>5,12/10   |
| samedi              | U12/U10          | 13h30/16h       | spécifique         | 7,14,21,28/09<br>5,12/10   |
| Samedi/<br>dimanche | U12/U14/U16      | A définir       | Ski naut+vtt       | 7 et 8/09                  |
| Samedi/<br>dimanche | U12/U14/U16      | A définir       | Montagne           | 14 et 15/09                |