

ENTRAINEMENTS SECTION FREESTYLE / ÉTÉ 2022

juin				
		matin	midi/ ou/après midi	après midi
1	M			
2	J			
3	V			
4	S			
5	D			
6	L			
7	M			
8	M			
9	J			
10	V			
11	S			
12	D			
13	L			
14	M			sco 6ème/5ème (lieu à définir)
15	M			G1 : 14h 17 h Grd Bornand
16	J			sco 4ème/3ème (lieu à définir)
17	V			
18	S			
19	D			
20	L			
21	M			sco 6ème/5ème (lieu à définir)
22	M			G1 : 14h 17 h Grd Bornand
23	J			sco 4ème/3ème (lieu à définir)
24	V			
25	S			
26	D			
27	L			
28	M		GE/G1 : rails air bag	sco 6ème/5ème (lieu à définir)
29	M		G1	G2 : 14h 17 h Grd Bornand
30	J		GE/G1 : rails air bag	sco 4ème/3ème (lieu à définir)

	entraînements air bag et rails.
	entraînement Physiques trampoline / danse portique
	stage ski ou air bag / BO/SLS : sur sélection
<b>LCZ</b>	entraînement à La Clusaz
<b>GB</b>	entraînements au Grand Bornand

ENTRAINEMENTS SECTION FREESTYLE / ÉTÉ 2022

juillet								
		Matin LCZ	matin Physique GB	midi LCZ	après midi physique GB	après midi LCZ	soir LCZ	divers groupe élite
1	V	G1 8h30/11h30				G1 13h30-16h		
2	S	G3 8h30/11h30				G3 13h30-16h		Leysin Sui GE/G1 sur selec
3	D	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge		Leysin Sui
4	L	G2 8h30/11h30				G2 13h30-16h trampo/portiques		
5	M	G1 8h30/11h30				G1 13h30-16h Trampo/portiques		
6	M	G2 8h30/11h30	GE/G1 9h30-12h30 GBornand		G3 14h/17 h GrBornand	G2 13h30-16h Trampo		GE Physique
7	J	G1 8h30/11h30				G1 13h30-16h trampo /portiques		
8	V	G3 8h30/11h30	G2 9h30-12h30 GBornand		G1 14h/17h G Bornand	G3 13h30-16h trampo/portiques		
9	S	G2 8h30/11h30				G2 13h30-16h trampo		SKI sur selec
10	D	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge		Les 2 Alpes
11	L	G2 8h30/11h30	G3 9h30-12h30 GBornand		G2 14h/17h GBornand	G3 13h30-16h trampo /portiques		GE/G1 sur selec
12	M	G1 8h30 11h30	G3 RDV 9h30 GBornand bivouac	bivouac G3		G1 13h30-16h Trampo	bivouac G3 Bus travail le soir	9 place
13	M	G2 8h30/11h30	G3 bivouac		G3 retour 15h?			
14	J	GE/G1 8h30/11h30				GE/G1 13h30-16h Trampo / portique	luge nocturne	GE air bag /rails+physi Marion
15	V	G1 8h30/11h30	G2 9h30-12h30 GBornand		G1 14h/17h G Bornand			
16	S	G3 8h30/11h30				BO Air bag Mégève		Leysin Sui GE/G1 sur selec
17	D	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge		
18	L	G2 8h30/11h30	G3 9h30-12h30 GBornand		G2 14h/17h GBornand			
19	M	G3 8h30/11h30				G2 13h30-16h trampo/portiques		GE Physique
20	M	G2 8h30/11h30	GE/G1 9h30-12h30 GBornand		G3 14h/17 h GrBornand	G2 13h30-16h trampo/portiques		
21	J	G1/GE 8h30/11h30				GE/G1 13h30-16h Trampo / portique	luge nocturne	
22	V	G3 8h30/11h30	GE/G1/G2 : rdv 9h30 GBornand	avec casse croûte	Fin 16h au Grand Bornand	G3 13h30-16h trampo/portiques		
23	S	G2 8h30/11h30				BO Air bag Mégève		Leysin Sui GE/G1 sur selec
24	D	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge		Leysin Sui GE/G1 sur selec
25	L	ouverture luge	G3 9h30-12h30 GBornand		G2 14h/17h GBornand		G2 18h45/21h30	
26	M	ouverture luge				G1/ GE 15h00-17h 45 trampo portique	G1/GE 18h45/21h30	GE air bag /rails +phys Marion
27	M	ouverture luge	GE/G1 9h30-12h30 GBornand		G3 14h/17 h GrBornand	G2 15h00-17h45 trampo/portiques	G2 18h45/21h30	GE Physique
28	J	ouverture luge		G3 12h/15h		G3 15h00-17h45 trampo	luge nocturne	
29	V	ouverture luge	GE/G1/G2: rdv 9h30 GBornand	avec casse croûte	Fin 16h au Grand Bornand		G3 18h45/21h30	
30	S	ouverture luge	BO Air bag Mégève			Marion GE	GE 18h45/21h30	GE air bag /rails
31	D	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	ouverture luge	G2 18h45 / 21h30	
			entraînements air bag et rails.			LCZ Fest		
			entraînement Physiques trampoline - danse portique			Bivouac		
			stage ski ou air bag / BO/SLS : sur sélection			ouverture luge		
		LCZ	entraînement à La Clusaz					
		GB	entraînements au Grand Bornand					

ENTRAINEMENTS SECTION FREESTYLE / ÉTÉ 2022

AOUT								
		Matin	Matin Physique GB	Midi	Après midi physique GB	Après midi	Soir	Divers groupe élite
1	L	ouverture luge	G2 9h30-12h30 Grand Bornand	G3 12h15-15h ou météo	GE/G1 14h-17h G Bornand	G3 trampoline 15h-17h45		GE Physique
2	M	ouverture luge		G1 12h15-15h ou météo	ouverture luge	G1 Trampoline 15h-17h45	ou G1 18h40-21h30 ou météo	
3	M	LCZ FEST	G3 9h30-12h30 GBornand	LCZ FEST GE/G1/G2	LCZ FEST GE/G1/G2	LCZ FEST GE/G1/G2	LCZ FEST	show
4	J	ouverture luge		G3 12h15-15h	ouverture luge	G3 trampoline 15h-17h45	luge nocturne	
5	V	ouverture luge	GE/G1 9h30-12h30 GBornand	G2 12h15-15h ou météo	G3 14h-17 h GrBornand	G2 trampoline 15h-17h45	G2 18h40-21h 30	GE Physique
6	S	ouverture luge		G1 12h15-15h ou météo	ouverture luge	G1 Trampoline 15h-17h45	G1 18h40-21h 30	
7	D	ouverture luge			ouverture luge			
8	L	ouverture luge	G2 9h30-12h30 Grand Bornand		G3 14h-17 h GrBornand	GE/G1 trampoline 15h-17h45	GE/G1 18h40-21h club	GE air bag /rails
9	M	ouverture luge		G3 12h15-15h ou météo		G3 trampoline portiques 15h-17h45		
10	M	ouverture luge	G1 9h30-12h30 GBornand	G2 12h15-15h ou météo	G3 14h-17 h GrBornand	G2 trampoline portiques 15h-17h45	G2 18h40-21h	
11	J	ouverture luge		G3 12h15-15h			luge nocturne	
12	V	ouverture luge	GE/G1/G2 :9h30-12h30 GBornand	avec casse croûte	Fin 16h au Grand Bornand	G3 trampoline 15h-17h45	G3 18h40-21h	GE Physique
13	S	ouverture luge	BO Air bag Mégève	ou	BO Air bag Mégève	GE Marion 15h-17h45	GE 18h40-21h club	GE air bag /rails +phys Marion
14	D	ouverture luge			ouverture luge			
15	L	GE/G1 8h30-11H30	G3 9h30-12h30 GBornand		G2 14h-17h GBornand	G1 13h30-16h trampo		GE air bag /rails +phys Marion
16	M	G3 8h30-11H30				G3 trampoline 13h30-16h trampo		
17	M	G2 8h30-11H30	GE/G1 9h30-12h30 GBornand		G3 14h-17 h GrBornand	G2 13h30-16h trampo		GE Physique
18	J	G1 8h30-11H30				G1 13h30-16h trampo	luge nocturne	
19	V	G3 8h30-11H30	GE/G1/G2 9h30-12h30 GBornand	avec casse croûte	Fin 16h au Grand Bornand	G3 trampoline 13h30-16h trampo		
20	S	Belier	Belier	Belier	Belier	GE/ Marion	GE/G1 18h40-21h30	GE air bag /rails
21	D	Belier	Belier	Belier	Belier			
22	L	G2 8h30-11H30	G3 9h30-12h30 Chinaillon		GE/G1 : 14h-17h Chinaillon	G2 13h30-16h trampo		GE Physique
23	M	G1 8h30-11h30				G1 13h30-16h trampo		
24	M	G2 8h30-11h30	G3 9h30 journée chinaillon	avec casse croûte	G3 16h30 retour Chinaillon	G2 13h30-16h trampo		
25	J	KOHLENTA GAMES G1/G2	RDV 8h en tenue			KOHLENTA GAMES G1/G2	luge nocturne	bus travail
26	V	GAMES G1/G2				KOHLENTA GAMES G1/G2		
27	S	ouverture luge			ouverture luge			air bag Autriche
28	D	ouverture luge			ouverture luge			ou air bag Leysin
29	L	ouverture luge			ouverture luge			ski hintertux
30	M	ouverture luge			ouverture luge			ou ski Saas Fee
31	M	ouverture luge			ouverture luge			
				entraînements air bag et rails.				
		école Albé		entraînement Physiques trampoline - danse portique			Bivouac	
		vacances		stage ski ou air bag / BO/SLS : sur sélection			ouverture luge	
			LCZ	entraînement à La Clusaz				
			GB	entraînements au Grand Bornand				