

## PROGRAMME ÉTÉ 2022 - SECTION ALPIN

Date	Matin	Après-midi	Soir
vendredi 1 juillet 2022			
samedi 2 juillet 2022			
dimanche 3 juillet 2022			
lundi 4 juillet 2022	2008 footing RM	2009 footing RM	
mardi 5 juillet 2022	2010 footing RM	2007	
mercredi 6 juillet 2022	2009/2010 TAPIS RM	2011/2012 TAPIS RM	2007/2008 TAPIS RM
jeudi 7 juillet 2022	2007/2008	2011/2012	
vendredi 8 juillet 2022	VTT2009 2008	VTT 2010	
samedi 9 juillet 2022			
dimanche 10 juillet 2022			
lundi 11 juillet 2022	2008 footing RM	2009 footing RM	
mardi 12 juillet 2022	2010	2011/2012	
mercredi 13 juillet 2022	2009/2010 TAPIS RM	2011/2012 TAPIS RM	2007/2008 TAPIS RM
jeudi 14 juillet 2022			
vendredi 15 juillet 2022	TOURNOI DE FOOT SUR SELECTION 2009 2008 2007		
samedi 16 juillet 2022			
dimanche 17 juillet 2022			
lundi 18 juillet 2022	2008 footing RM	2010	
mardi 19 juillet 2022	2009 footing RM	2011	
mercredi 20 juillet 2022	2009/2010 TAPIS RM	2011/2012 TAPIS RM	2007/2008 TAPIS RM
jeudi 21 juillet 2022	2007/2008	2011/2012	
vendredi 22 juillet 2022	VTT 2009 2008	VTT 2010	
samedi 23 juillet 2022			
dimanche 24 juillet 2022			
lundi 25 juillet 2022			STAGE BELLECIN VTT (Groupe District Aravis)
mardi 26 juillet 2022	2008/2007	2009/2010	
mercredi 27 juillet 2022			
jeudi 28 juillet 2022	2011/2012	2013	
vendredi 29 juillet 2022			
samedi 30 juillet 2022			
dimanche 31 juillet 2022			
lundi 1 août 2022	2008/2007	2010	
mardi 2 août 2022	2008/2007	2009	
mercredi 3 août 2022	2009/2010 TAPIS RM	2011/2012 TAPIS RM	2007/2008 TAPIS RM
jeudi 4 août 2022	2012	2011	
vendredi 5 août 2022	2009 2008	VTT 2010	
samedi 6 août 2022			
dimanche 7 août 2022			
lundi 8 août 2022	2008/2007	2013	
mardi 9 août 2022	2008	2009	
mercredi 10 août 2022	2009/2010 TAPIS RM	2011/2012 TAPIS RM	2007/2008 TAPIS RM

jeudi 11 août 2022	2012	2011	
vendredi 12 août 2022	KV 2009 2008 2007 MANIGOD	VTT 2010	
samedi 13 août 2022			
dimanche 14 août 2022			
lundi 15 août 2022			
mardi 16 août 2022	2008/2007	2010	
mercredi 17 août 2022	2009/2010 TAPIS RM	2011/2012 TAPIS RM	2007/2008 TAPIS RM
jeudi 18 août 2022	2011/2012	2009	
vendredi 19 août 2022	BELIER : pensez à vous inscrire		
samedi 20 août 2022			
dimanche 21 août 2022			
lundi 22 août 2022			
mardi 23 août 2022	2011/2012	2010	
mercredi 24 août 2022	2009/2010 TAPIS RM	2011/2012 TAPIS RM	2007/2008 TAPIS RM
jeudi 25 août 2022	BIVOUAC 2009 2008 2007 (infos ultérieurement)		
vendredi 26 août 2022			
samedi 27 août 2022			
dimanche 28 août 2022			
lundi 29 août 2022	stage physique CIE		
mardi 30 août 2022			
mercredi 31 août 2022			

## *Informations concernant les entrainements d'été*

*Groupe District Aravis : jeunes sélectionnés*

### HORAIRES TAPIS ET RENFORCEMENTS MUSCULAIRES:

**2009/2010 : 8H30 à 11H - 2011/2012 : 11H à 13H30 - 2007/2008 : 13H30 à 16H**

Le RDV et fin de l'entrainement au local à Saint Jean de Sixt. (zone artisanale des Mesers, accès par la route en face des Meubles Montagnards entre La Clusaz et Saint Jean de Sixt)

### Pour les sorties VTT :

prévoir un VTT état de fonctionnement optimal, nécessaire de réparation (chambre à air, pompe et démonte pneu), casque et gants.

### Les autres entrainements sont à la demi journée :

Matin rdv au Club 9h00 fin à 12H00 ET pour l'après midi rdv Club 14h00 fin à 16h30.

**TENUE adaptée et un porte gourde (obligatoire) et T-shirt de rechange.**

Nous vous rappelons de bien vouloir prévenir les entraineurs en cas d'absence.