

RECAPITULATIF PROGRAMME ÉTÉ 2023 / TOUS LES GROUPE													
		JUIN					JUILLET						
		matin	midi/ ou/après midi	après midi			Matin LCZ	matin Physique GB	midi LCZ	après midi physique GB	après midi LCZ	soir LCZ	divers groupe élite et groupe1 Bosses
1	J		CIE4è/3è avec alpins	avec alpins	1	S	G3 8h30 11H30				G3 13h30 16h ent physiques		SKI 2 alpes 2 jours ou
2	V				2	D							Leysin Sui 1 journée
3	S				3	L	G1/G2 8h30 à 11h30				G1/G2 13h30-16h phys+tramp		
4	D				4	M	GE /G1 8h30 à 11h30				GE/G1 13h30-16h phys+trampo		G1 Bosses Étrembière
5	L				5	M	GE 8h 30 à 11h30			Test Phy 2005/2010	GE/13h30 16h phys+ tramp		GE air bag +rails
6	M		sco 6ème/5ème		6	J	GE /G2 8h30 à 11h30				GE/G2 13h30 16h phys+ trampo		G1 Bosses Étrembière
7	M		G1 /G2 14h16h30		7	V	GE/G1 8h à 11h30				GE/G1 13h30 16h phys+ tramp		GE air bag +rails
8	J		CIE 4è/3è avec alpins	avec alpins	8	S	G3 8h30 à 11h30				G3 13h30 16h phys+ trampo		
9	V				9	D							
10	S				10	L	G2 8h30 à 11h30	G1 9h 12h Gr Bornand		G3 14h 17 h GrBornand	G2 13h30 16h phys+ trampo		Stage Hossegor
11	D				11	M	G1 8h30 à 11h30				G1 13h30 16h phys+ tramp		RAILS/SURF
12	L	montage site	Air Bag		12	M	G3 8h30 à 11h30	G4 9h12h Gr Bornand		G2 14h 17h Gr Bornand	G3 13h30 16h phys+ trampo		
13	M	montage site	sco 6ème/5ème		13	J	G2 8h30 à 11h30				G2 13h30 16h phys+ trampo		
14	M	montage site	G1/G2 14h16h30		14	V	G1 8h30 à 11h30	G2/G3 9h Gr Bornand : Rando - Fin 17h			G1 13h30 16h phys+ tramp		
15	J	montage site	CIE 4è/3è avec alpins	avec alpins	15	S							
16	V	montage site	Air Bag		16	D							
17	S	montage site	G1 Bosses Étrembière		17	L	G1 8h30 à 11h30	G2 9h 12h Gr Bornand		G3 14h 17 h GrBornand	G1 13h30 16h phys+ tramp		GE Leysin
18	D				18	M	G2 8h30 à 11h30				G2 13h30 16h phys+ trampo		GE Leysin
19	L	montage site	Air Bag		19	M	G3 8h30 à 11h30	G4 rdv 9 h Gr Bornand : Rando - fin 17h			G3 13h30 16h phys+ trampo		
20	M	montage site	sco 6ème/5ème		20	J	G1/G2 8h30 à 11h30				G1/G2 13h30 16h phys+ trampo		
21	M	montage site	G1/G2 14h16h30		21	V	G3 8h30 à 11h30	G2 9h 12h Gr Bornand		G1 14h 17 Gr Bornand	G3 13h30 16h phys+ trampo		GE Leysin
22	J	montage site	CIE 4è/3è avec alpins	avec alpins	22	S	G4 rdv 9h 12h				G4 13h30 16h phys+ trampo		G1 Bosses Étrembière
23	V	montage site	G1 Bosses Étrembière		23	D							
24	S	barbecue LCZ/GB	barbecue LCZ/GB		24	L		G3 9h 12h Gr Bornand	G4 rdv 12h	G2 14h17h GBornand	G4 15h00 17h 45 trampo		GE/G1 Leysin
25	D				25	M					G1/G2 15h00-7h45 trampo	G1/G2 18h45 21h30	
26	L	montage site	montage site		26	M		G1 9h 12h Gr Bornand		G4 14h 17 h GrBornand	G2 15h00-17h45 trampo	G2 18h45 21h30	
27	M	montage site	sco 6ème/5ème		27	J			G3 rdv 12h		G3 15h00 17h 45 trampo		
28	M	montage site	Test Phys 2011/2014		28	V		G2 9h 12h Gr Bornand		G3 14h 17 h GrBornand	GE/G1 15h 17h45 phys+ tramp	GE/G1 18h 45 21h30	GE air bag +rails
29	J	montage site	CIE 4è/3è avec alpins	avec alpins	29	S	G4 rdv :9h à12h				G4 trampo/physique fin 16h		
30	V	montage site	montage site		30	D							G1 Bosses Étrembière
					31	L		G1/G2 9h à 17h GBornand rando	G3 rdv 12h		G3 15h00 17h 45 trampo		
							école Albé				entraînements air bag et rails.		
							vacances				entraînement Physiques trampol		
											entraînements renforcements musculaire trampoline		
											stage ski ou air bag / BO/SLS		
											LCZ Fest		

PES (2 pages)								
		AOUT						
		Matin LCZ Rdv 8h30 au clu	matin Physique GB Rdv 9h Patinoire	midi LCZ rdv 12h au club	après midi physique GB Rdv 14h patinoire	Après midi LCZ Rdv 15h au club	soir LCZ	divers groupe élite et groupe1 Bosses
1	M					G1/G215h00 17h 45 trampo	G1/G2 18h30 21H30	
2	M		LCZ FEST GE/G1/G2	LCZ FEST GE/G1/G2		LCZ FEST GE/G1/G2	GE sur selec(G1/G2)	LCZ show
3	J			G4 RDV 12h	G4 casse croute	G4 trampo/physique fin 17h30	luge nocturne	
4	V					G1/G215h00 17h 45 trampo	G1/G2 18h30 21H30	
5	S	G3 rdv 8h30 11h45				G3trampo/physique fin 16h		
6	D							
7	L					G1/G2 rdv 15h trampo/phy fin 17h30	G1/G2 18h30 21H30	
8	M					G3 rdv 15ht rampo/physi fin 17h30	G3 18h30 21H30	
9	M					G1/G2 rdv 15h trampo/phy fin 17h30	G1/G2 18h30 21H30	
10	J			G4 RDV 12h	G4 casse croute	G4 trampo/physique fin 17h30	luge nocturne	
11	V					GE/G1 ddv 15 h trampo + physique	GE/G1 18h30 21H30	GE air bag +rails
12	S	G1 Bosses Étrembière		G1 Bosses Étrembière		sur selec G2/G3	G1 Bosses Étrembière	
13	D						GE/G1 air bag /rails	GE air bag +rails
14	L					G3 rdv 15h	G3 18h30 21H30	
15	M							
16	M					G2 ddv 15h trampo + physique	G2 18h30 21H30	
17	J			G4 RDV 12h	G4 casse croute	G4 trampo/physique fin 17h30	luge nocturne	
18	V		G4 9h 12h Gr Bornand		G3 14h 17 h GrBornand	G1/G215h00 17h 45 trampo	G1/G2 18h30 21H30	
19	S	GE/G1 Leysin		GE/G1 Leysin		GE/G1 Leysin		GE/G1 Leysin
20	D							
21	L	G3 rdv 8h 30	G1/G2 9h 12h Chinaillon	G3 prévoir casse croute	G4 14h17 h Chinaillon	G3 trampo + physique fin 16h30		GE air bag +rails
22	M	G1 Bosses Étrembière		G1 Bosses Étrembière		G1 Bosses Étrembière		
23	M	G2 rdv 8h30	G3 9h 12h Chinaillon	G2 prévoir casse croute	G1 14h17h Chinaillon	G2 trampo + physique fin 16h30		
24	J	G4 rdv 9h		G4 prévoir casse croute		G4 trampo/physique fin 16h	luge nocturne	GE/G1 Leysin
25	V	Belier	G1/G2 9h Gr Bornand rando		prevoir casSE croute fin 17h00			
26	S	Belier						
27	D	Belier	G1/G2/G3 Agneau 13km					
28	L			GE prévoir casse croute	G4 14h17 h Chinaillon	GE/G1 13h30 trampo/phy fin 16h	GE/G1 18h30 21H30	GE air bag +rails
29	M	G1/G2 rdv 8h30		G2 prévoir casse croute		G1/G2 rdv 13h30 trampo/phy fin 16h		
30	M	G3 rdv 8h 30	G1 9h 12h Gr Bornand	G3 prévoir casse croute	G2 14h17 h Chinaillon	G3 rdv 13h30 trampo/phy fin 16h		
31	J	G4 rdv 9h (		G4 prévoir casse croute		G4 rdv 13h30 trampo/phy fin 16h		
1se	V		G3/G4 9h Gr Bornand	prévoir casse croûte	17h Gr Bornand			GE/G1 Leysin
		école Albé						
		vacances						