

JUN					JUILLET				
		matin	après midi : Jeudi Rdv au Collège des aravis Mercredi Rdv patinoire au GB			matin : Rdv au Club des Sports	midi ou après midi	soir	
1	J		CIE4è/3è avec alpins	1	S				
2	V			2	D				
3	S			3	L	G1/G2 8h30 à 11h30	G1 13h30 16h phys+ tramp		
4	D			4	M	GE/G1 8h à 11h30	GE/G1 13h30 16h phys+ tramp	G1 Bosses Étrembière	
5	L			5	M		Test Phy 2005/2010 GrBornand		
6	M			6	J			G1 Bosses Étrembière	
7	M		G1/G2 14h-16h30	7	V	GE/G1 8h à 11h30	GE/G1 13h30 16h phys+ tramp		
8	J		CIE4è/3è avec alpins	8	S				
9	V			9	D				
10	S			10	L	G1 9h 12h Gr Bornand			
11	D			11	M	G1 8h à 11h30	G1 13h30 à 16h phys+ tramp		
12	L			12	M				
13	M			13	J				
14	M		G1/G2 14h-16h30	14	V	G1 8h à 11h30	G1 13h30 à 16h phys+ tramp		
15	J		CIE4è/3è avec alpins	15	S				
16	V			16	D				
17	S		G1 Bosses Étrembière	17	L	G1 8h à 11h30	G1 13h30 à 16h phys+ tramp		
18	D			18	M				
19	L			19	M				
20	M			20	J	G1 8h à 11h30	G1 13h30 à 16h phys+ tramp		
21	M		G1/G2 14h-16h30	21	V		G1 14h à 17h Gr Bornand		
22	J		CIE4è/3è avec alpins	22	S			G1 Bosses Étrembière	
23	V		G1 Bosses Étrembière	23	D				
24	S	Rdv 11h au Champ Giquet	barbecue LCZ/GB	24	L	GE/G1 sur selec Leysin			
25	D			25	M		G1/G2 15h-17h45 trampo+phy	G1/G2 18h45 à 21h30	
26	L			26	M	G1 9h 12h Gr Bornand			
27	M			27	J				
28	M		Test Phy2005/2010	28	V		GE/G1 15h-17h45 phys+tramp	GE/G1 18h 45 à 21h30	
29	J		CIE4è/3è avec alpins	29	S				
30	V			30	D			G1 Bosses Étrembière	
				31	L	G1/G2 9 h Gr Bornand rando - Fin 17h			

SECTION FREESTYLE / GROUPE 1 : programme été 2023 (2 pages)

SECTION FREESTYLE / GROUPE 1 : programme été 2023 (2 pages)									
AOÛT					SEPTEMBRE				
		matin	midi ou après midi	soir			matin	après midi	
1	M		G1/G2 15h00-17h 45 trampo	G1/G2 18h30-21H30	1	V	GE/G1 Leysin		
2	M		LCZ FEST GE/G1/G2	LCZ FEST GE/G1/G2	2	S			
3	J				3	D			
4	V		G1/G2 15h00-17h45 trampo	G1/G2 18h30-21H30	4	L			
5	S				5	M			
6	D				6	M			
7	L		G1/G2 15h00-17h45 trampo	G1/G2 18h30-21H30	7	J			
8	M				8	V			
9	M		G1/G2 15h00-17h45 trampo	G1/G2 18h30-21H30	9	S			
10	J				10	D			
11	V		GE/G1 ddv 15h trampo + physique	GE/G1 18h30-21H30	11	L			
12	S	G1 Bosses Étrembière			12	M			
13	D				13	M			
14	L				14	J			
15	M				15	V			
16	M				16	S			
17	J				17	D			
18	V		G1/G2 15h00-17h45 trampo	G1/G2 18h30-21H30	18	L			
19	S	GE/G1 Leysin			19	M			
20	D				20	M			
21	L	G1/G2 9h-12h Chinaillon			21	J			
22	M	G1 Bosses Étrembière			22	V			
23	M		G1 14h-17h Chinaillon		23	S			
24	J				24	D			
25	V	G1/G2 9h Gr Bornand rando prévoir casse croute fin 17h			25	L			
26	S				26	M			
27	D	G1/G2/G3 Agneau 13km			27	M			
28	L		GE/G1 13h30 16h phys+ tramp	GE/G1 18h30-21H30	28	J			
29	M	G1/G2 rdv 8h30	G1/G2 rdv 13h30 trampo/phy fin 16h		29	V			
30	M	G1 9h-12h Gr Bornand			30	S			
31	J								