

## Ski 67 Compétition

### Programme d'entraînement

### Saison 2009 / 2010

#### Préparation physique :

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, de 14 à 17 h	du 20 mai aux premières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les activités choisies	toutes catégories
samedis, de 14 à 17 h	du 23 mai aux premières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les activités choisies	toutes catégories
mardis soir, de 18 à 20 h	(sauf vacances scolaires)	Strasbourg	cadets, juniors et seniors

#### Les entraînements ski sur le massif :

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, toute la journée	des premières aux dernières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les conditions	toutes catégories
mercredis, après-midi	des premières aux dernières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les conditions	toutes catégories - réservé à ceux qui ont classe le matin
samedis, toute la journée	des premières aux dernières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les conditions	toutes catégories
samedis, après-midi	des premières aux dernières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les conditions	toutes catégories - réservé à ceux qui ont classe le matin
en semaine à la carte	des premières aux dernières neiges	selon les conditions	toutes catégories

#### Les compétitions ski sur le massif :

En collaboration avec les clubs, le CPEF organisera les déplacements et l'encadrement des compétiteurs inscrits pour les Coupes d'Alsace des jeunes et pour les Grands Prix.

## Le programme prévisionnel des stages :

Dates	Activité principale	Lieux	Catégories
27 mai au 1 <sup>er</sup> juin	SKI	à déterminer	toutes
7 juin	EPS tests physiques	Obernai	toutes
12 au 17 juin	SKI	Les Deux Alpes	toutes
22 au 27 juin	SKI	Les Deux Alpes	toutes
30 juin au 5 juillet	SKI	Hintertux ou autre	toutes
11 au 14 juillet	EPS VTT	à déterminer	benjamins à seniors
20 au 24 juillet	SKI	à déterminer	toutes
27 au 31 juillet	EPS Ski nautique	Mittersheim	toutes
3 au 7 août	SKI	à déterminer	toutes
13 au 16 août	EPS VTT	à déterminer	benjamins à seniors
25 au 31 août	SKI	à déterminer	toutes
18 au 23 septembre	SKI	à déterminer	toutes
1 au 4 octobre	SKI	Bottrop	toutes
11 octobre	EPS tests physiques	Obernai	toutes
13 au 17 octobre	SKI	à déterminer	toutes
24 au 29 octobre	SKI	à déterminer	toutes
31 octobre au 4 novembre	SKI	à déterminer	toutes
10 au 14 novembre	SKI	à déterminer	toutes
24 au 28 décembre	SKI	Zinal	toutes
11 au 14 décembre	SKI	à déterminer	toutes
19 au 23 décembre	SKI	Zinal	toutes
26 au 30 décembre	SKI	Zinal	toutes
11 au 13 janvier	SKI	Massif	toutes
28 au 30 janvier	SKI	Massif	toutes
7 au 12 février	SKI	à déterminer	toutes
14 au 19 février	SKI	Zinal	toutes
1 au 3 mars	SKI	Massif	toutes
18 au 20 mars	SKI	Massif	toutes
4 au 8 avril	SKI	Val-Thorens	toutes

### A noter :

- le premier jour est un jour de voyage (sauf stages Massif)
- le programme est susceptible d'être modifié (dates et lieux)

### Pour plus de renseignements :

Dany Iselin :                    téléphone : 06 07 29 31 87  
   e-mail : [contact@ski67.com](mailto:contact@ski67.com)

Yves Barbey :                    téléphone : 06 82 20 35 79  
   e-mail : [barbey@evc.net](mailto:barbey@evc.net)

Emmanuel Bezaut :            téléphone : 06 83 29 19 78  
   e-mail : [e.bezaut@evc.net](mailto:e.bezaut@evc.net)