

| Date          | lieux       | heures  | Activités       | Contenue  | Matériel           | Coach | Remarque |
|---------------|-------------|---------|-----------------|---|--------------------|-------|----------|
| mer. 8 janv.  | St François | 14h-16h | Skate           | Travail sans Batôns   | Skate entrainement | Bruno |          |
| mer. 15 janv. | St François | 14h-16h | Skate/ Biathlon | Travail de flexion genoux/chevilles sans bâtons/ Découverte du Biathlon | Skate entrainement | Bruno |          |
| mer. 22 janv. | Revard      | 14h-16h |                 | Course au revard  | Mini coupe         | Bruno |          |
| mer. 29 janv. | St François | 14h-16h | Biathlon/skate  | Revoir les bases en tir + jeux de Biathlon                              |                    | Bruno |          |