



PROGRAMME CLASSE A HORAIRES AMENAGES

2019-2020

(Séances de 13h45 à 16h45 sauf mention explicite)

Contacts moniteurs

- Ludovic Curt : 06 38 29 65 44
- Sam Thill : 06 80 72 52 15
- Xavier Brissy : 06 10 99 29 31
- Philippe Stimamiglio : 06 82 20 43 14

Contacts club

- David Boudin : 06 82 99 89 18

Date	Lieu	Thème	Encadrant
Lundi 9 Septembre 2019	Autour du collège	Evaluation initiale	Ludo
Lundi 16 Septembre 2019	Autour du collège	Endurance / position sur le vélo / étirements et renforcement musculaire	
Lundi 23 Septembre 2019	Autour du collège	Endurance / position sur le vélo / étirements et renforcement musculaire	
Lundi 30 Septembre 2019	Autour du collège	Endurance / position sur le vélo / étirements et renforcement musculaire	
Lundi 7 Octobre 2019	Autrans	Séance de 13h30 à 17h30 (inversion possible avec le 14/10 selon météo) Endurance – Retour au collège en vélo	
Lundi 14 Octobre 2019	Autour du collège	Evaluation de fin de cycle	
Vacances de la Toussaint			
Lundi 4 Novembre 2019	Pump Track	Manual / Enroulé/ Cabrages	Xavier
Lundi 18 Novembre 2019	?	?	Sam
Lundi 25 Novembre 2019	Bois Barbu	Montées bec de selles / Franchissement souches / Pente raide / Racines	Xavier
Lundi 2 Décembre 2019	Pump Track	Manual, Bunny Up	Sam

Lundi 9 Décembre 2019	Colline des bains	Test biker	Xavier
Lundi 16 Décembre 2019	Engins	Séance de 13h30 à 17h30 - Descente à Fontaine par la Via Vercors, Engins et la Ferme Durand. Retour en Samvan	Sam
Vacances de Noel			
Lundi 6 Janvier 2020	Collège	Cartographie	Philippe (+David ?) Activités interchangeables en fonction de la météo
Lundi 13 Janvier 2020	Collège	Orientation	
Lundi 20 Janvier 2020	Collège	Secourisme	
Lundi 27 Janvier 2020	Collège	Vidéo – Analyse vidéo	
Lundi 3 Février 2020	Collège	Préparation de séance	
Lundi 10 Février 2020	Collège	Raquettes	
Lundi 17 Février 2020	Collège	Ski nordique ?	
Vacances de Février			
Lundi 9 Mars 2020	Autour du collège	Evaluation initiale	Ludo
Lundi 16 Mars 2020	Autour du collège	Endurance / position sur le vélo / étirements et renforcement musculaire	
Lundi 23 Mars 2020	Autour du collège	Endurance / position sur le vélo / étirements et renforcement musculaire	
Lundi 30 Mars 2020	Autour du collège	Endurance / position sur le vélo / étirements et renforcement musculaire	
Samedi & Dimanche 4/5 Avril 2020	Die	Week-end Diois TDJV (date et moniteur à définir)	
Lundi 6 Avril 2020	Autour du collège	Evaluation de fin de cycle	
Vacances de Paques			
Lundi 4 Mai 2020			
Lundi 11 Mai 2020	Pont de l'amour	Deplacements de roues / Bunny up	

Lundi 18 Mai 2020			
Lundi 25 Mai 2020	St Nizier	Mania	
Lundi 8 Juin 2020			
Lundi 15 Juin 2020	Colline des bains	Test Biker	
Lundi 22 Juin 2020			