



**Programme d'entraînement
du
C.P.E.F.
Saison 2006 – 2007**

Préparation physique :

| quels jours ? | de quand à quand ? | où ? | pour qui ? |
|---------------------------|---|-----------------------|--------------------|
| mercredis, de 14 à 17 h | du 10 mai aux premières neiges (sauf vacances scolaires) | Strasbourg ou Piémont | toutes catégories |
| samedis, de 14 à 17 h | du 10 mai aux premières neiges (sauf vacances scolaires) | Strasbourg ou Piémont | toutes catégories |
| mardis soir, de 18 à 20 h | (sauf vacances scolaires) | Strasbourg | juniors et seniors |
| dimanches ou week-ends | à définir | à déterminer | toutes catégories |

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 - réservés 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 - réservés 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 pour les Coupes d'Alsace des jeunes et pour les Grands Prix.



Fédération Française de Ski

Comité de Ski du Bas-Rhin

Dany Iselin

22 chemin de la Prairie

67 000 Strasbourg

Tél : 06 07 29 31 87

e-mail : dany.iselin@wanadoo.fr

Le programme prévisionnel des stages :

| Dates | Nature | Lieux envisagés | Catégories |
|---------------------------|------------------------|----------------------|------------|
| 3 et 4 juin | ski nautique et divers | Mittersheim | toutes |
| 16 au 21 juin | SKI | Deux Alpes | toutes |
| 26 juin au 2 juillet | SKI | Val d'Isère | toutes |
| 5 au 11 juillet | SKI | Saas-Fee ou Autriche | toutes |
| 17 au 20 juillet | EPS | à déterminer | toutes |
| 31 juillet au 4 août | SKI | Saas-Fee | toutes |
| 7 au 9 août | EPS | Saas-Fee | toutes |
| 16 au 22 août | SKI | Saas-Fee | toutes |
| 26 août au 1 septembre | SKI | Saas-Fee | toutes |
| 26 septembre au 1 octobre | SKI | Saas-Fee | toutes |
| 28 octobre au 3 novembre | SKI | Saas-Fee | toutes |
| 7 au 11 novembre | SKI | Autriche | toutes |
| 26 au 30 novembre | SKI | Amnéville | toutes |
| 12 au 17 décembre | SKI | Avoriaz | toutes |
| 26 au 30 décembre | SKI | Saas-Grund | toutes |
| 2 au 6 janvier | SKI | à déterminer | toutes |
| 22 au 24 janvier | SKI | à déterminer | toutes |
| 5 au 7 février | SKI | à déterminer | toutes |
| 25 février au 2 mars | SKI | à déterminer | toutes |
| 4 au 9 mars | SKI | à déterminer | toutes |
| 15 au 20 avril | SKI | Val-Thorens | toutes |

Le premier jour est un jour de voyage sauf pour les stages qui se dérouleront sur le massif.

Pour plus de renseignements :

Dany Iselin : téléphone : 06 07 29 31 87
e-mail : dany.iselin@wanadoo.fr