



# 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](mailto:dany.iselin@wanadoo.fr)

### 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](mailto: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](mailto:dany.iselin@wanadoo.fr)