



Fédération Française de Ski

Comité de Ski du Bas -Rhin

Dany ISELIN 5, rue du Eck

67 140 Le Hohwald

Tél : 06 07 29 31 87

E-mail : contact@ski67.com

Programme d'entraînement du C.P.E.F. Saison 2007 - 2008

Préparation physique :

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, de 14 à 17 h	du 16 mai aux premières neiges (sauf vacances scolaires)	Selon les activités choisies	toutes catégories
samedis, de 14 à 17 h	du 16 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
dimanches ou week-ends	à définir	à déterminer	toutes les 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 - 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 Grand Prix.

Le programme prévisionnel des stages :

Dates	Nature	Lieux	Catégories
5 au 9 mai	SKI	Kaunertal	minimes et cadets
25 au 28 mai	SKI	Kaunertal	toutes
3 juin	EPS ski nautique	Mittersheim	toutes
6 juin	EPS tests physiques	Obernai	toutes
10 juin	FETE journée du CPEF	à définir	toutes
16 au 21 juin	SKI	Les Deux Alpes	toutes
26 juin au 1 ^{er} juillet	SKI	Les Deux alpes	toutes
4 au 10 juillet	SKI	Saas-Fee	toutes
8 juillet	FETE Champ du Feu	Champ du Feu	toutes
30 juillet au 2 août	EPS	Mittersheim	toutes
5 au 10 août	SKI	Saas-Fee	toutes
15 au 18 août	EPS	Vosges	toutes
25 août au 2 septembre	SKI	Saas-Fee	toutes
28 août au 2 septembre	SKI	Saas-Fee	toutes
25 au 30 septembre	SKI	Saas-Fee	toutes
10 octobre	EPS tests physiques	Obernai	toutes
16 au 20 octobre	SKI	Saas-Fee	toutes
28 octobre au 3 novembre	SKI	Saas-Fee	toutes
20 au 24 novembre	SKI	Autriche	toutes
4 au 6 décembre	SKI	à déterminer	toutes
11 au 15 décembre	SKI	à déterminer	toutes
26 au 30 décembre	SKI	à déterminer	toutes
1 au 5 janvier	SKI	à déterminer	toutes
22 au 26 janvier	SKI	à déterminer	toutes
10 au 15 février	SKI	à déterminer	toutes
17 au 22 février	SKI	à déterminer	toutes
11 au 15 mars	SKI	à déterminer	toutes
6 au 11 avril	SKI	Val-Thorens	toutes

Le premier jour est un jour de voyage.

Pour plus de renseignements :

Dany Iselin : téléphone : 06 07 29 31 87
e-mail : contact@ski67.com

Emmanuel Bezaut : téléphone : 06 83 29 19 78
e-mail : e.bezaut@evc.net