

**Programme Entraînements + Courses**  
**Groupe compétition 2015-2016**

| Dates      | Jours    | Activités                      | Matin |       |       |      | Après-midi |    |    | Lieux        | Heures début-fin                   |            | Piste               | Matériel              | Remarques                             | Entraîneurs |
|------------|----------|--------------------------------|-------|-------|-------|------|------------|----|----|--------------|------------------------------------|------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------------|-------------|
|            |          |                                | tech  | GS    | SL    | CR   | tech       | GS | SL |              | Matin                              | Après-midi |                     |                       |                                       |             |
| 19.11.2016 | samedi   | Entraînement Technique         | 2,75  |       |       |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      |                     |                       | Reprise de contact                    |             |
| 26.11.2016 | samedi   | Entraînement Technique         | 2,75  |       |       |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      |                     |                       | Parcours d'agilité                    |             |
| 03.12.2016 | samedi   | Entraînement Technique         | 2,75  |       |       |      | 2          |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           | 13-15      |                     |                       | Racing basics                         |             |
| 04.12.2016 | dimanche | Entraînement Technique         | 2,75  |       |       |      |            |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           |            |                     |                       | Bases GS                              |             |
| 10.12.2016 | samedi   | Entraînement Géant             |       | 2,75  |       |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      | GS                  |                       | Si IRW à Zinal, 3-4 et 11-12 inversés |             |
| 11.12.2016 | dimanche | Entraînement Géant             |       | 2,75  |       |      |            |    |    | Zinal        | 09:30-12                           |            | Technique GS / Krot |                       |                                       |             |
| 17.12.2016 | samedi   | Entraînement Géant             |       | 2,75  |       |      | 2          |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           | 13-15      | GS                  | minipics / carottes   | Bases GS                              |             |
| 18.12.2016 | dimanche | Entraînement Géant             |       | 2,75  |       |      |            |    |    | Zinal        | 09:30-12                           |            | Chronos GS          |                       | Si nationales à Zinal entr. à Grim    |             |
| 24.12.2016 | samedi   | Entraînement technique Slalom  | 2,75  |       |       |      |            |    |    | Zinal        | 09:30-12                           |            | SL                  |                       |                                       |             |
| 27.12.2016 | mardi    | Entraînement technique Slalom  | 2,75  |       |       |      | 2          |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           |            |                     |                       |                                       |             |
| 28.12.2016 | mercredi | Entraînement Slalom            |       |       | 2,75  |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      | SL                  | minipics / carottes   | Bases SL                              |             |
| 31.12.2016 | samedi   | Entraînement Slalom            |       |       | 2,75  |      |            |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           |            |                     | minipics / carottes   | Bases SL                              |             |
| 03.01.2017 | mardi    | Entraînement Slalom            |       |       | 2,75  |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      | SL                  |                       |                                       |             |
| 04.01.2017 | mercredi | Entraînement Technique         | 2,75  |       |       |      | 2          |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           | 13-15      | GS-SL               |                       | Variation de courbes ski libre        |             |
| 07.01.2017 | Samedi   | Entraînement Géant             |       | 2,75  |       |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      | GS                  | Portes GS             |                                       |             |
| 07.01.2017 | samedi   | GP Migros Géant                |       |       |       |      |            |    |    | Les Crossets | inscription personnel sur internet |            |                     |                       | <b>ou entraînement</b>                |             |
| 08.01.2017 | dimanche | GP Migros Géant                |       |       |       |      |            |    |    | Grächen      | inscription personnel sur internet |            |                     |                       | <b>ou congé</b>                       |             |
| 14.01.2017 | samedi   | Entraînement Combi-Race        |       |       |       | 2,75 | 2          |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           | 13-15      | CR                  | minipics / carottes   |                                       |             |
| 15.01.2017 | dimanche | Entraînement Combi-Race        |       |       |       | 2,75 |            |    |    | Zinal        | 09:30-12                           |            | CR                  | minipics / carottes   |                                       |             |
| 21.01.2017 | samedi   | Entraînement Géant             |       | 2,75  |       |      |            |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           |            | GS                  | Grands piquets        |                                       |             |
| 22.01.2017 | dimanche | Course Anniviers GS            |       |       |       |      |            |    |    | St-Luc       | selon programme                    |            | GS                  |                       |                                       |             |
| 28.01.2017 | samedi   | FMV GS                         |       |       |       |      |            |    |    | Thyon        | selon programme                    |            | GS                  |                       |                                       |             |
| 29.01.2017 | dimanche | Congé                          |       |       |       |      |            |    |    |              |                                    |            |                     |                       |                                       |             |
| 04.02.2017 | samedi   | Entraînement Slalom            |       |       | 2,75  |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      | SL                  |                       |                                       |             |
| 05.02.2017 | dimanche | Entraînement Technique CR      | 2,75  |       |       |      |            |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           |            | CR                  |                       |                                       |             |
| 11.02.2017 | samedi   | Entraînement Combi-Race        |       |       |       | 2,75 | 2          |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           | 13-15      | CR                  | minipics / carottes   |                                       |             |
| 12.02.2017 | dimanche | Coupe Anniviers CR             |       |       |       |      |            |    |    | Vercorin     | selon programme                    |            | CR                  |                       |                                       |             |
| 18.02.2017 | samedi   | Entraînement Géant             |       | 2,75  |       |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      | GS                  | Portes GS             |                                       |             |
| 19.02.2017 | dimanche | Congé                          |       |       |       |      |            |    |    |              |                                    |            |                     |                       |                                       |             |
| 25.02.2017 | samedi   | Entraînement Slalom            |       |       | 2,75  |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      | SL                  |                       |                                       |             |
| 26.02.2017 | dimanche | Entraînement Combi-Race        |       |       |       | 2,75 | 2          |    |    | Grimentz     | 9:15-12                            |            | CR                  | Portes GS-SL          |                                       |             |
| 04.03.2017 | samedi   | FMV CR                         |       |       |       |      |            |    |    | Montana      | selon programme                    |            | CR                  |                       |                                       |             |
| 05.03.2017 | dimanche | Congé                          |       |       |       |      |            |    |    |              |                                    |            |                     |                       |                                       |             |
| 11.03.2017 | samedi   | Entraînement Slalom            |       |       | 2,75  |      | 2          |    |    | Grimentz     | 09:30-12                           | 13-15      | SL                  | Minipics / Piquets SL |                                       |             |
| 12.03.2017 | dimanche | Entraînement Technique         | 2,75  |       |       |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           |            |                     |                       |                                       |             |
| 18.03.2017 | samedi   | Entraînement Slalom            |       |       | 2,75  |      | 2          |    |    | Zinal        | 09:30-12                           | 13-15      | SL                  | Minipics              |                                       |             |
| 19.03.2017 | dimanche | Course Anniviers SL            |       |       |       |      |            |    |    | Zinal        | selon programme                    |            | SL                  |                       |                                       |             |
| 25.03.2017 | samedi   | Entraînement Slalom            |       |       | 2,75  |      |            |    |    | Zinal        | 09:30-12                           |            | SL                  | Minipics              |                                       |             |
| 25.03.2017 | samedi   | GP Migros Géant                |       |       |       |      |            |    |    | Nendaz       | inscription personnel sur internet |            |                     |                       | <b>ou entraînement</b>                |             |
| 26.03.2017 | dimanche | FMV SL                         |       |       |       |      |            |    |    | Zinal        | selon programme                    |            | SL                  |                       |                                       |             |
| 01.04.2017 | samedi   | Entraînement Combi-Race        |       |       | 2,75  |      |            |    |    | Grimentz     | 9:15-12                            |            | CR                  | minipics / carottes   |                                       |             |
| 01.04.2017 | samedi   | GP Migros finale               |       |       |       |      |            |    |    | Adelboden    | inscription personnel sur internet |            |                     |                       | <b>ou entraînement</b>                |             |
| 02.04.2017 | dimanche | Course Anniviers finale        |       |       |       |      |            |    |    | Grimentz     | selon programme                    |            |                     |                       |                                       |             |
| 08.04.2017 | samedi   | Entraînement GS/SL en ateliers |       | 1,375 | 1,375 |      |            |    |    | Zinal        | 9:15-12                            |            | GS/SL               |                       |                                       |             |
| 09.04.2017 | dimanche | FMV finale                     |       |       |       |      |            |    |    | Veysonnaz    | selon programme                    |            |                     |                       |                                       |             |
| 15.04.2017 | samedi   | Entraînement fun               | 2,75  |       |       |      | 2          |    |    | ZIN ou GRI   | 9:15-12                            | 13-15      | fun                 |                       |                                       |             |

|  |        |        |       |        |        |      |    |   |   |
|--|--------|--------|-------|--------|--------|------|----|---|---|
|  |        |        | 27,5  | 20,625 | 26,125 | 11   | 40 | 0 | 0 |
|  | Totaux | tech   | GS    | SL     | CR     |      |    |   |   |
|  |        | 125,25 | 67,5  | 20,625 | 26,125 | 11   |    |   |   |
|  | %      |        | 53,9% | 16,5%  | 20,9%  | 8,8% |    |   |   |

