

Planning Préparation capacité technique DE ski alpin 2024-2025

sept-24			oct-24			nov-24			déc-24			janv-25			févr-25			mars-25		
Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A
1	D		1	M		1	V	FERIE	1	D		1	M		1	S		1	S	
2	L		2	M		2	S		2	L		2	J		2	D		2	D	
3	M		3	J		3	D		3	M		3	V		3	L		3	L	
4	M		4	V		4	L		4	M	Les fondamentaux du ski	4	M		4	M		4	M	
5	J		5	S		5	M		5	J		5	D		5	M		5	M	
6	V		6	D		6	M		6	V		6	L		6	J		6	J	
7	S		7	L		7	J		7	S		7	M	Préparation technique avancée	7	V		7	V	
8	D		8	M		8	V		8	D		8	M		8	S		8	S	
9	L		9	M		9	S		9	L		9	J		9	D		9	D	
10	M		10	J		10	D		10	M		10	V		10	L		10	L	
11	M		11	V		11	L		11	M	Les fondamentaux du ski	11	S		11	M		11	M	Préparation technique avancée
12	J		12	S		12	M	Préparation physique générale et culture montagne	12	J		12	D		12	M		12	M	
13	V		13	D		13	M		13	V		13	L		13	J		13	J	
14	S		14	L		14	J		14	S		14	M	Préparation technique avancée	14	V		14	V	
15	D		15	M		15	V		15	D		15	M		15	S		15	S	
16	L		16	M		16	S		16	L		16	J		16	D		16	D	
17	M		17	J		17	D		17	M		17	V		17	L		17	L	
18	M		18	V		18	L		18	M	Les fondamentaux du ski	18	S		18	M		18	M	Préparation technique avancée
19	J		19	S		19	M	Préparation physique générale et culture montagne	19	J		19	D		19	M		19	M	
20	V		20	D		20	M		20	V		20	L		20	J		20	J	
21	S		21	L		21	J		21	S		21	M	Préparation technique avancée	21	V		21	V	
22	D		22	M		22	V		22	D		22	M		22	S		22	S	
23	L		23	M		23	S		23	L		23	J		23	D		23	D	
24	M		24	J		24	D		24	M		24	V		24	L		24	L	
25	M		25	V		25	L		25	M	FERIE	25	S		25	M		25	M	Capacité technique 2 : l'Alpe d'Huez
26	J		26	S		26	M	Préparation physique générale et culture montagne	26	J		26	D		26	M		26	M	
27	V		27	D		27	M		27	V		27	L		27	J		27	J	
28	S		28	L		28	J		28	S		28	M	Capacité technique 1 : Serre Chevalier	28	V		28	V	
29	D		29	M		29	V		29	D		29	M		29	S		29	S	
30	L		30	M		30	S		30	L		30	J		30	D		30	D	
31	J		31	V		31	M		31	V		31	V		31	L		31	L	Prépa technique

avr-25			mai-25			juin-25			juil-25			août-25			sept-25			oct-25		
Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A	Date	M	A
1	M		1	J	FERIE	1	D		1	M		1	V		1	L		1	M	
2	M	Préparation technique avancée	2	V		2	L		2	M		2	S		2	M		2	J	
3	J		3	S		3	M		3	J		3	D		3	M		3	V	
4	V		4	D		4	M		4	V		4	L		4	J		4	S	
5	S		5	L		5	J		5	S		5	M		5	V		5	D	
6	D		6	M		6	V		6	D		6	M		6	S		6	L	
7	L		7	M		7	S		7	L		7	J		7	D		7	M	
8	M		8	J	FERIE	8	D		8	M		8	V		8	L		8	M	
9	M		9	V		9	L	FERIE	9	M		9	S		9	M		9	J	
10	J		10	S		10	M		10	J		10	D		10	M		10	V	
11	V		11	D		11	M		11	V		11	L		11	J		11	S	
12	S		12	L		12	J		12	S		12	M		12	V		12	D	
13	D		13	M		13	V		13	D		13	M		13	S		13	L	
14	L		14	M		14	S		14	L		14	J		14	D		14	M	
15	M		15	J		15	D		15	M	FERIE	15	V		15	L		15	M	
16	M		16	V		16	L		16	M		16	S		16	M		16	J	
17	J		17	S		17	M		17	J		17	D		17	M		17	V	
18	V		18	D		18	M		18	V		18	L		18	J		18	S	
19	S		19	L		19	J		19	S		19	M		19	V		19	D	
20	D		20	M		20	V		20	D		20	M		20	S		20	L	
21	L	FERIE	21	M		21	S		21	L		21	J		21	D		21	M	
22	M		22	J		22	D		22	M		22	V		22	L		22	M	
23	M		23	V		23	L		23	M		23	S		23	M		23	J	
24	J		24	S		24	M		24	J		24	D		24	M		24	V	
25	V		25	D		25	M		25	V		25	L		25	J		25	S	
26	S		26	L		26	J		26	S		26	M		26	V		26	D	
27	D		27	M		27	V		27	D		27	M		27	S		27	L	
28	L		28	M		28	S		28	L		28	J		28	D		28	M	
29	M		29	J	FERIE	29	D		29	M		29	V		29	L		29	M	
30	M		30	V		30	L		30	M		30	S		30	M		30	J	
31	J		31	S		31	M		31	J		31	D		31	V		31	V	