Biqualification   Montagne

Coordonnateur	Denis Poussin	06 82 69 37 73	biqualifmontagne@gmail.com

Classes	1C - TC		Semaine N°	42

Groupe	FOND		Présences	JOUR	Lundi		
					Matin	Ap-midi	

	Classe	Nom	Prénom	Qualité	J1	J2	J3	Lieu d'activité	Cham' et environs	Bureau biqualif Cham'	
1	1C	AUVET	Flore	DP							
2	1C	CROUX	Coline	INT							
3	1C	ROYER	Célia	INT				Lieu de l'appel	Atrium	Cham'	
4	1C	VAILLANT	Lorna	DP							
5	1C	VALETTE	Mathilde	INT							
6	1C	VIGNÉ	Coline	INT				Heure d'appel	8h30		
7	TC	CARUANA	Solal	DP	Stage Escalade			mode déplacement			
8	TC	GAILLARD	ilona	INT							
9	TC	GANDIGLIO	Mathis	INT					Intervenant	Intervenant	Intervenant
10	TC	GENTOT	Janne	DP				Nom	AUBERT	AUBERT	
11	TC	GODICHAUD-W.	Céline	INT	Stage Escalade			Prénom	Alex	Alex	
12	TC	HYACINTHE	Léon	INT				Tél	06 08 00 67 25	06 08 00 67 25	
13	TC	MESER BALET	Zian	INT	Stage Escalade			Nom			
14	TC	VIALLET	Emeline	DP				Prénom			
15								Tél			
16								Nom			
17								Prénom			
18								Tél			
19								Nom			
20								Prénom			
21								Tél			
22								Activité	Marche - Footing avec bâtons	Memento Ski roue et technique	
23											
24											
25									**ViaCham et FORFAIT ski**		
26									Matériel de course à pied		
27											

Pique-Nique	Repas au self

Remarques	Matin: séance vitesse + batons sur l'anneau puis centre sportif Ap-midi, technique ski roulettes / video / etirements

Liste du Matériel Obligatoire

Matériel de course à pied

Skis roulettes skating + bâtons
Casque
Gants
Chasuble fluo
Porte-gourde et gourde
Barres énergétiques

lunettes de soleil

Si Session gymnase:
2e paire de basket d'intérieur pour les Gymnases
Tenue de sport de rechange si pluie

Contenu de séance   et   Commentaires