



Programme Sport-Études Ringuette De Mortagne

Calendrier 2016-2017

Juillet						
D	L	M	M	J	V	S
					4	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septembre						
D	L	M	M	J	V	S
				4	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin						
D	L	M	M	J	V	S
				4	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- XX Pas d'entraînement
- H-Glace
- Power skating
- Entr. Ring.
- Test x Test H-Glace et Glace

- Force majeure
- Pédagogique ou congé

- Début des entraînements
- Fin des entraînements

- Fin des entraînements sur glace

	L	M	M	J	V	Total
Entraînement	29	32	34	32	27	154
Entr. Glace	0	30	31	29	0	90
Entr. H-Glace	29	2	3	3	27	64



Programme Sport-Études Ringuette De Mortagne

Horaire type / semaine 2016-2017

Horaire une semaine

Horaire une semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Diner	12H00 à 12H45	12H00 à 12H45	12H00 à 12H45	12H00 à 12H45	12H00 à 12H45
Type d'entraînement	Hors Glace	Glace	Glace	Glace (P-S)	Hors glace
Groupe en alternance une semaine sur deux	U14-U17 alternance/sem	U14-U17 alternance/sem	U14-U17 alternance/sem	U14-U17 alternance/sem	U14-U17 alternance/sem
Perfectionnement patin de puissance	Petits groupes seront convoqués a tour de rôle une semaine à l'autre.			Gr1 - 12H35 à 13H05 Gr2 - 14H05 à 14H35 + entraînement rég.	
Entraînement (Glace et hors-glace)	12H45 à 14H10 14H20 à 15H40	13H05 à 14H25 14H35 à 15H55	13H05 à 14H25 14H35 à 15H45	13H05 à 13H55 14H35 à 15H25	13H00 à 14H20 14H30 à 15H50
Battement (Déplacement + habillage-déshabillage)	14H10 à 14H20 14H20 à 14H20	14H25 à 14H45 14H15 à 14H35	14H25 à 14H45 14H15 à 14H35	13H55 à 14H15 14H15 à 14H35	14H50 à 15H10 14H50 à 15H10
Période d'études	14H20 à 15H40 12H45 à 14H10	14H45 à 16H10 13H00 à 14H15	14H45 à 16H00 13H00 à 14H15	12H35 à 14H15 14H15 à 15H30	14H30 à 15H50 13H00 à 14H20
Local Période d'études	Aréna	Aréna	Aréna	Aréna	Aréna

Entr. hors glace
Entr. glace
Patin de puissance

Aréna
Glace #3 ou #4
Glace #3 ou #4

Attention voir tableaux de rotation
Groupes / Patin de puissance



Programme Sport-Études Ringuette De Mortagne

Résumé calendrier 2016-2017

