

Programme provisoire 2024-2025

<u>Entraînement GO télémark</u> Niveau expérimenté requis <i>Me contacter pour s'inscrire</i>	<u>Sortie avec le Mouch'PaBa</u>	<u>Entraînement technique</u> Rdv et fin au sommet du télésiège des Masses
<u>Courses</u>	<u>Entraînement réservé TG3</u> Swiss- ski	<u>Entraînement slalom</u> Rdv et fin à la cabane de chrono de la Muraz (Avec bâtons de skating)
<u>Entraînement parallèle</u> Jardin des neiges – Sion Minimum 6 participants *L'horaire peut être modifié selon les conditions de neige	<u>Sortie spéciale</u> Sur inscription Minimum 6 participants	

Dates	Mouch'Tec	Mouch'Tec Race
Samedi 7 décembre	9h30 au sommet de l'ours Fin à 12h30 au sommet de l'ours	
Samedi 14 décembre	9h30 au sommet de l'ours Fin à 12h30 au sommet de l'ours	
14-15 décembre	Championnat Suisse 2024 Hasliberg	
Samedi 21 décembre	9h30 au sommet de l'ours Fin à 12h30 au sommet de l'ours	
26 décembre		12h30 – 16h
27 décembre		12h30 – 16h
Samedi 28 décembre	9h – 12h	9h – 12h
Dimanche 29 décembre	Entraînement technique avec Amélie Wenger-Reymond	
2 janvier		9h – 12h
3 janvier		12h30 – 16h
Samedi 4 janvier	9h – 13h + Photos et vidéos à 12h	9h – 13h + Photos et vidéos à 12h
Dimanche 5 janvier	Course FIS Les Houches	
Samedi 11 janvier	Sortie 4 Vallées sur la journée	
Samedi 11 janvier	17h30 Assemblée générale (Vex)	
Dimanche 12 janvier	Entraînement technique avec Bastien Dayer	
Samedi 18 janvier	9h – 12h	9h – 12h
18 – 19 janvier	Week-end perfectionnement skating <i>Lieu à définir selon le nombre de participants</i>	
Samedi 25 janvier	9h – 12h	7h – 9h *

Samedi 1 février	9h – 12h	
Dimanche 2 février	Test et initiation de télémark Participation des jeunes !	
Samedi 8 février	9h – 12h	7h – 9h *
Dimanche 9 février	Entraînement technique avec Amélie Wenger-Reymond	
Samedi 15 février	Mouch'PaBa Race – Thyon	
Samedi 22 février	9h – 12h	9h – 12h
Dimanche 23 février	Entraînement technique avec Bastien Dayer	
Samedi 1 mars	9h – 12h Journée déguisée	9h – 12h Journée déguisée
Samedi 8 mars	9h – 12h	9h – 12h
Dimanche 9 mars	Entraînement technique avec Amélie Wenger-Reymond	
Samedi 15 mars	9h – 12h	9h – 12h
Dimanche 16 mars	Entraînement technique avec Bastien Dayer	
Samedi 22 mars	9h – 12h	Clandestina - Ovronnaz
27 au 29 mars	FIS Telemark Worldcup Finals (journée de réserve le 30 mars) + nuit à la Combyre	
Samedi 5 avril	9h – 12h	9h – 12h
4 au 6 avril	Sortie à Bardonecchia – si qualifiés pour les JWC	
Dimanche 6 avril	Test technique avec Bastien et Amélie	
Samedi 12 avril	Sortie finale du Mouch'Tec + Mouch'Tec Race	
Samedi 19 avril	Dernière sortie du club	

Contact : amelie.cotter@gmail.com

25 mai	Marathon des terroirs du Valais - Relai Ekiden Par équipe de 6 personnes dès 14 ans en équipe – Marathon des terroirs du Valais
--------	--