

DATES	OBSERVATIONS
30/05/1999	environ 1h00 de vélo sur route + 0h15 d'assouplissements
01/06/1999	musculature du haut du corps + 0h15 d'assouplissements
04/06/1999	musculature du bas du corps + 0h15 d'assouplissements
05/06/1999	environ 1h30 de VTT à Agy sur la piste rouge + assouplissements
09/06/1999	environ 1h30 de course à pied en Z1, à Agy sur la 1/2 de la piste rouge+assoupl.
11/06/1999	musculature du haut et du bas du corps + 0h15 d'assouplissements
12/06/1999	environ 2h30 de vélo sur route et VTT, de Thyez à Bonneville aller-retour+assoupl.
13/06/1999	environ 3h30 de marche à pied en montagne + 0h15 assouplissements
15/06/1999	musculature du haut du corps + 0h15 d'assouplissements
16/06/1999	environ 1h30 de ski-roue au parking de Morillon et sur la route + assouplissements
18/06/1999	musculature du bas du corps + 0h15 d'assouplissements
19/06/1999	environ 1h30 de course à pied en Z1-Z 2, dans la forêt des Carroz + assouplissements
22/06/1999	musculature du haut du corps + 0h15 d'assouplissements
23/06/1999	environ 1h00 de ski-roue au parking de Morillon en skate + assouplissements
25/06/1999	musculature du bas du corps + 0h15 d'assouplissements
26/06/1999	environ 2h00 de marche à pied en montagne, en nocturne + assouplissements
28/06/1999	environ 0h45 de vélo sur route, sur le coteaux de Thyez et de Marignier + assoupl.
30/06/1999	environ 1h45 de ski de fond en skate, aux Grandes Platières(Flaine) + assoupl.

bilan mois de juin 1999 = 22h

DATES	OBSERVATIONS
02/07/1999	environ 2h00 de ski de fond en classic, aux Grandes Platières musculature du bas du corps + 0h15 d'assouplissements
03/07/1999	environ 0h30 de ski-roue en skate en surface plane
04/07/1999	environ 0h30 de ski-roue en skate en surface plane
05/07/1999	environ 0h30 de ski-roue en skate en surface plane
06/07/1999	musculature du haut du corps + 0h15 d'assouplissements
07/07/1999	environ 2h00 de VTT à Agy :exercice d'équilibre et de dérapages
08/07/1999	environ 4h30 de marche à pied en montagne, à Avoriaz
10/07/1999	environ 1h45 de marche à pied en montagne, au Môle
11/07/1999	environ 1h30 de marche à pied en montagne, au Lac vert
12/07/1999	environ 1h15 de vélo sur route en montée, sur le coteaux de Thyez
//////////	<u>stage de 15 jours en Alsace</u>
14/07/1999	environ 1h30 de course à pied en Z1 du refuge au Howhald par les bois + assoupl.
15/07/1999	environ 2h00 de VTT dans la forêt + assoupl. environ 1h30 de trial + assoupl.
16/07/1999	environ 2h15 de ski-roue en classic en Z1+. du Howhald au refuge environ 2h00 de marche et course à pied en basket et à pied nus dans la forêt
17/07/1999	0h30 de footing + assoupl. environ 4h00 de VTT du refuge au Mont Sainte-Odile aller-retour + assoupl.
18/07/1999	environ 2h00 de ski-roue en skate sur un parking près du Champ du feu + 0h15 de marche du parking au refuge + assoupl.
19/07/1999	repos
20/07/1999	environ 1h30 de marche à cannes en classic environ 2h00 de footing autour du Champ du feu + assoupl.
21/07/1999	environ 2h30 de ski-roue en classic en Z1+. + assoupl.
22/07/1999	environ 2h15 de VTT dans les bois puis sur la route en Z1+. + assoupl.
23/07/1999	balade à la journée dans Strasbourg
24/07/1999	environ 1h30 de ski-roue en skate en Z1+. de Andlau au col de Kreuzweg + 0h30 de footing + assoupl.
25/07/1999	1h15 de foulées bondissantes en skate et en classic en Z2 + assoupl. 1h45 de VTT en Z1+. sur le grand tour de 23km + assoupl.
26/07/1999	1h45 de VTT en Z1+. sur le grand tour de 23km + assoupl.
27/07/1999	0h30 de footing + assoupl.
//////////	fin du stage

bilan mois de juillet 1999 = 47h

DATES	OBSERVATIONS
01/08/1999	0h30 de footing + assoupl.
02/08/1999	1h00 de ski-roue en classic(poussée, pas de un, alternatif) sur le coteau de Thyez + assouplissements
//////////	début des vacances d'été (chez mes grand-parents)
05/08/1999	0h20 de footing en Z1(cross), à jeun natation(crawl, dos crawlé, brasse).
06/08/1999	0h15 de footing (sur route) en Z1+. musculature du bas du corps
07/08/1999	0h15 de footing (cross) en Z1 0h50 de ski-roue (classic) en Z1+.(poussée, pas de un)
08/08/1999	0h45 de marche à pied en Z1 + assoupl.
09/08/1999	0h30 de footing (sur route et en cross) enZ1-Z1+. + assoupl. 0h30 de ski-roue (skate) en Z1+.-Z2 (pas de un, pas de montée) + assoupl.
10/08/1999	repos
11/08/1999	2h30 de marche à pied sur surface plane + 0h45 de ski-roue (classic) en Z1+. (poussée, pas de un, alternatif) + assoupl.
12/08/1999	0h10 de footing (sur route) en Z1 + assoupl.
13/08/1999	0h10 de footing (sur route) en Z1 + assoupl.
14/08/1999	0h15 de footing (sur route) en Z1 + assoupl. 1h00 de ski-roue (skate) sans bâtons en Z1+.(pas de un, symétrique, pas de montée)
15/08/1999	0h40 de ski-roue (classic) sans bâtons en Z1+. (pas de un, alternatif) + natation
16/08/1999	natation
17/08/1999	repos
18/08/1999	natation
19/08/1999	0h30 de pédalo
20/08/1999	0h15 de footing (cross) en Z1 + assoupl.
//////////	fin des vacances d'été
24/08/1999	musculature du haut du corps
25/08/1999	0h45 de footing à pied nus en Z1+. + 0h30 de footing avec chaussures, au gymnase de Taninges + assoupl.
28/08/1999	musculature du bas du corps + assoupl. environ 2h00 de ski-roue (classic) avec bâtons puis sans bâtons en Z2 + 0h15 de footing en descente + assoupl.
29/08/1999	séance d' assouplissements + 0h30 de footing + assoupl.
30/08/1999	repos
31/08/1999	repos

bilan mois d'août 1999 = 18h

DATES	OBSERVATIONS
01/09/1999	0h30 de footing à pied nus en Z1+. (tout les 100 mètres, 1 série de 5 bonds verticaux)+ montées- descentes sur une bute au gymnase de Taninges + assoupl.
02/09/1999	musculature du haut du corps
03/09/1999	musculature du bas du corps + assoupl.
04/09/1999	0h15 de footing en Z1+. Autour du lac de Thyez + assoupl.
05/09/1999	environ 5h00 de marche à pied en montagne, jusqu'au col du tricot + bain relaxant
08/09/1999	1h15 de ski-roue (classic) en Z2-Z1+. (poussée, pas de un, alternatif) du col de Chatillon jusqu' à Arache puis à l'église de St Sigismond
09/09/1999	séance d' assouplissements + musculature du haut du corps + assoupl.
10/09/1999	musculature du bas du corps
11/09/1999	2h00 de ski-roue (skate) en Z1+.-Z2 (symétrique, pas de un, sans bâtons, avec bâtons puis avec un bâton) et (accélééré) + assoupl.
12/09/1999	environ 4h00 de marche à pied jusqu' au lac de Pormenaz + assoupl.
15/09/1999	2h00 de ski-roue (classic) en Z1+.-Z2 (poussée, pas de un, avec bâtons, pas de un alternatif, sans bâtons) au parking de Morillon puis sur la route
16/09/1999	musculature du haut du corps + assoupl.
18/09/1999	0h45 de ski-roue (skate) en Z2-Z1+. (symétrique, pas de un, pas de montée) en montant sur la route de Rond puis 0h45 de footing en Z1 en descendant sur la route de Rond + assoupl. musculature du bas du corps + assoupl.
19/09/1999	environ 0h30 de vélo sur route Thyez-Cluses aller-retour
22/09/1999	12mm de course à pied (endurance) avec le collègue 1h30 de ski-roue (skate) sans bâtons (technique) + assoupl. musculature du haut du corps + assoupl.
25/09/1999	2h00 de course à pied à Taninges (techniques de montées et descentes sur un tas de gravats et sprint)
26/09/1999	séance d'assoupl.
29/09/1999	2h00 de ski-roue (classic) en Z1+. (technique sans bâtons, puis Morillon-Samoëns aller-retour en poussée, pas de un) + assoupl.
30/09/1999	musculature du haut du corps + assoupl.
bilan mois de septembre 1999 = 28h	

DATES	OBSERVATIONS
06/10/1999	2h00 de ski-roue (skate) en Z1+.-Z2 (technique sans batôns et avec batôns) + assoupl
09/10/1999	1h30 de ski-roue (classic) en Z1+. (pas de un, poussée) et (skate) en Z1+.-Z2(pas de un, symétrique) + assoupl.
12/10/1999	musculature du haut du corps + assoupl.
13/10/1999	2h00 de ski-roue (classic) en Z1+. (technique sans bâtons et avec bâtons, poussée, pas de un) aller-retour Morillon-Samoëns en poussée et pas de un + assoupl.
16/10/1999	musculature du bas du corps + assoupl. 1h15 de ski-roue (classic) en Z2-Z1+. (poussée, pas de un, alternatif) Araches-St-Sigismond aller-retour puis jusqu'au Carroz + assoupl.
20/10/1999	0h30 de footing (cross) en Z1+. + assoupl.
26/10/1999	musculature du haut du corps + assoupl.
30/10/1999	ramassage de cailloux sur les pistes d'Agy
bilan mois d'octobre 1999 = 10h	

DATES	OBSERVATIONS
//////////	stage du Praz de Lys avec Frank Lazareth
02/11/1999	parcours d'orientation en groupes sur le domaine du Praz de Lys
03/11/1999	échauffement en footing + ski-roue (classic) en Z1 et hoket avec les ski-roues en Z1+ (technique, agilité et coordination) au collège de Talinges + assoupl.
04/11/1999	0h30 d'échauffement en footing + atelier de jeux d'agilité et de coordination + assoupl.
05/11/1999	environ 2h30 de marche à canne depuis le foyer du Praz de Lys jusqu'au Haut Fleurier atelier d'imitation + assoupl.
//////////	fin du stage
10/11/1999	environ 2h00 de ski de fond sur neige (classic) (poussée, pas de montée) au col de Pierre Carré
11/11/1999	idem + assoupl.
12/11/1999	séance d'assoupl.
13/11/1999	idem que le 10:11:99 + assoupl.
17/11/1999	0h15 d'endurance à 14 km/h environ 1h15 de ski de fond (skate) (symétrique, pas de montée, pas de un) au col de Pierre Carré
20/11/1999	environ 2h00 de ski de fond (skate) (technique sans et avec batons) en Z1+ au col de Pierre Carré
23/11/1999	muscultation du haut du corps + assoupl.
24/11/1999	environ 2h00 de ski de fond (skate) en Z1+.-Z2(sans batons et avec batons, pas de montée, pas de un, symétrique) + assoupl. À Agy
27/11/1999	environ 2h00 de ski de fond (classic) en Z1+.-Z2 (technique sans et avec batons, pas de montée, pas de un, poussée) à Agy
28/11/1999	petite séance de ski de fond en Z1+.-Z2 à Agy
bilan mois de novembre 1999 = 21h	

DATES	OBSERVATIONS
01/12/1999	environ 1h30 de ski de fond (skate) en Z1+.-Z2 (technique, ski à plat, endurance) à Agy + massage
04/12/1999	environ 1h30 de ski de fond (skate) en Z1+.-Z2 (endurance) à Agy + massage
06/12/1999	0h30 d'endurance à 14km/h (4,650 m) au collège
08/12/1999	environ 2h00 de ski de fond (classic) en Z1+.-Z2 (technique, sans et avec batons, investissement) à Agy + assoupl. <u>Mal au genou le soir en rentrant jusqu'au 11/12/99</u>
11/12/1999	environ 2h00 de ski de fond (skate) en Z1+.-Z2 (technique, symétrique sans et avec batons) à Agy
15/12/1999	environ 2h00 de ski de fond (skate) en Z1+.-Z2 (poudreuse, sur la pistebleu intensité) à Agy
18/12/1999	1h00 de ski de fond (classic) en Z1+.-Z2 (intensité, technique, poussée, pas de un) à Agy
//////////	début du stage de Noël à Agy (stage1)
20/12/1999	1h30 de ski de fond (classic) en Z1+.-Z2 (technique, investissement) sur la bleu 1h00 de ski de fond (classic) en Z1+.-Z2 (application du matin) sur la rouge + assoupl.
21/12/1999	environ 2h00 de ski de fond (skate) en Z1+.-Z2 (sans batons, pose à plat des skis) 1h30 de ski de fond (skate) en Z1+.-Z2 (application du matin sans batons) sur la rouge hors piste + assoupl.
22/12/1999	<u>fracture tassement de la base du métacarpien au pouce</u> + sur la piste (skate) avec un baton
//////////	fin du stage1
//////////	début du stage de Noël à Agy (stage2)
28/12/1999	1h30 de ski de fond (skate) en Z1+.-Z2 (sans batons, technique) à Agy
bilan mois de décembre 1999 = 18h	

BILAN SAISON 1999 - 2000 MINIME 2

Totaux mensuels :

Mai 1999	=
Juin 1999	= 22h
Juillet 1999	= 47h
Août 1999	= 18h
Septembre 1999	= 28h
Octobre 1999	= 10h
Novembre 1999	= 21h
Décembre 1999	= 18h
Janvier 2000	=
Février 2000	=
Mars 2000	=
Avril 2000	=

Total (estimé)	= 205h	(estimation grossière en complétant les mois inconnus)
-----------------------	---------------	--

Totaux horaires approximatifs minimums