

# BAC3 - MONTAGNE

Lundi	Horaire	Eleves	Alpi Escalade	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
	9h/10h	3	Réveil musculaire	Bois du Bouchet	D. Poussin	
	10h/12h	6	Escalade	ENSA	F. Judenne	
	13h30 / 17h30	6	Carto Rando	Bois du Bouchet	R. Etellin	Boussole Carte IGN Chamonix et Samoens Sac à dos Gourde
	18h/20h					

Mercredi	Horaire	Eleves	Alpi	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
	8h/9h	Berton Meynet Mollard	Théorie: Cartographie	Salle à définir	D. Poussin	Cahier stylo
	9h/10h		Théorie: Milieu Montagnard	Salle à définir	D. Poussin	Boussole Carte IGN
	10h/11h		Réveil Musculaire, Stretching, Echauffement	Salle Robin	O. Paganelli	
	11h30/18h		Raid Orientation UNSS	Les Brasses - Hirmentaz	D. Poussin	
8h / 18h	Lefevre Lepoidevin Sammarchi	Escalade grande voie Bus sncf 8h52 arret médiatèque	BARBERINE	B. Peyronnard	Matériel de grande voie, casque, reverso, sangle 120 cm	

Vendredi	Horaire	Eleves	Alpi	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
	9h/10h					
	10h/12h					
	13h30/15h30					

Lundi	Horaire	Eleves	Pisteurs	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
	9h/10h	6	Footing, échauffement général	Bois du Bouchet	D. Poussin	
	10h/12h	3	Prep Physique: Renforcement musculaire généralisé	Salle de musculation	Nico Paga Oliv	
	13h30 / 17h30	3	Carto Rando	Bois du Bouchet	R. Etellin	Boussole Carte IGN Chamonix et Samoens Sac à dos Gourde
18h/20h			Circuit-training (plyométrie, gainage, etc...)	Gymnase centre sportif	G. Pellet-Bourgeois	

Mercredi	Horaire	Eleves	Pisteurs	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
	8h/9h		Théorie: Cartographie	Salle à définir	D. Poussin	Cahier stylo
	9h/10h		Théorie: Milieu Montagnard	Salle à définir	D. Poussin	Boussole Carte IGN
	10h/11h		Réveil Musculaire, Stretching, Echauffement	Salle Robin	O. Paganelli	
11h30/18h			Raid Orientation UNSS	Les Brasses - Hirmentaz	D. Poussin	

Vendredi	Horaire	Eleves	Pisteurs	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
	9h/10h					
	10h/12h					
	13h30/15h30					