

# BAC4 - MONTAGNE

	Horaire	Elevés	Alpi	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
<b>Lundi</b>	9h/10h	4	Réveil musculaire	Bois du Bouchet	D. Poussin	
	10h/12h	4	Escalade	ENSA	F. Judenne	
	13h30 / 17h30	4	Carto Rando	Bois du Bouchet	R. Etellin	Boussole Carte IGN Chamonix et Samoens Sac à dos Gourde
	18h/20h					

	Horaire	Elevés	Alpi	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
<b>Mercredi</b>	8h / 18h	Durand Felisaz Vaissiere Gapihan	Escalade grande voie Bus sncf 8h52 arret médiatèque	BARBERINE	B. Peyronnard	Matériel de grande voie, casque, reverso, sangle 120 cm

	Horaire	Elevés	Alpi	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
<b>Vendredi</b>	9h/10h					
	10h/12h					
	13h30/15h30					

	Horaire	Elevés	Pisteurs	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
<b>Lundi</b>	9h/10h	4	Footing, échauffement général	Bois du Bouchet	D. Poussin	
	10h/12h	4	Prep Physique: Renforcement musculaire généralisé	Salle de musculation	Nico Paga Oliv	
	13h30 / 17h30	4	Rando déplacement en Train aller 13h50 retour le Buet 17h21	Le Buet	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	

	Horaire	Elevés	Pisteurs	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
<b>Mercredi</b>	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	
	13h/16h		Prep Physique	Piste d'athlétisme	O. Paganelli	

	Horaire	Elevés	Pisteurs	Lieu	Intervenant	Matériel obligatoire
<b>Vendredi</b>	9h/10h					
	10h/12h					
	13h30/15h30					