



# PLANNING des ACTIVITES pour la SAISON 2019/2020

des Championnats de France , Championnats Régionaux,  
rencontres interdépartementales, rencontres départementales.

## LEGENDE:

Championnats de France

Championnats Régionaux

Rencontres Interdépartementales et départementales



## SEPTEMBRE 2019

17/09 J'apprends à nager

24/09 J'apprends à nager



## OCTOBRE 2019

01/10 J'apprends à nager

08/10 J'apprends à nager

15/10 J'apprends à nager

## NOVEMBRE 2019

5/11 Groupe Montagne: Formation 1er secours

5/11 J'apprends à Nager

9/11 Championnat Régional Futsal Journée 1 à Draguignan (83)

12/11 J'apprends à Nager.

14/11 Psycyclette: Biking en salle

18-22/11 Initiateur escalade

19/11 J'apprends à nager

23/11 Inter-départemental ( 04-05) pétanque Château-Arnoux (04)

26/11 J'apprends à nager

26/11 Sport Ensemble secteur Nord: Tennis à Briançon

28/11 Psycyclette: PPG ( préparation physique générale)

## DECEMBRE 2019

03/12 J'apprends à nager

8/12 Championnat Régional Futsal journée 2 à Avignon (84)

10/12 Groupe Montagne: rando pédestre ou raquettes (84)

12/12 Psycyclette: Biking en salle

14/12 Champ. Régional Tir à l'arc à la Garde (83)

17/12 Sport Ensemble Tennis secteur Centre et Sud à Gap.

19/12 Psycyclette: PPG

## JANVIER 2020

07/01 groupe Montagne : cascade de Glace.

08/01 Inter-IME 05 : Danse

15/01 Neige pour Tous à Bayard

16/01 Psycyclette : Biking en salle

21/01 Groupe Montagne: ski de fond

Du 24 au 26/01 CF Escalade à Tarbes (65)

28/01 Groupe montagne : cascade de glace

30/01 Psycyclette: PPG

## FEVRIER 2020

1er et 2 /02 CR Ski Fond et alpin

4 /02 Groupe Montagne: ski alpin Réallon

13/02 Psycyclette: PPG

12/02 Inter-IME 04/05 escalade à Tallard (05)

15/02 CR Football journée 1 à Marseille (13)



## MARS 2020

03/03 Groupe montagne: ski de fond  
03/03 Sport ensemble Rugby secteur Sud  
10/03 Neige pour Tous Crévoux  
08/03 CR Judo et tennis de Table à La Crau ( 83)  
11/03 CR Sport adapté Jeunes ( Basket, Judo; Athlétisme) à Marseille (13)  
12/03 Psycyclette: Biking en salle  
15/03 CR Natation à Aix en Provence (13)  
17/03 Sport ensemble Rugby secteur centre à Gap  
19 au 22 /03 CF Ski Alpin et Fond à Mont Jura ( 01)  
21/03 CR Football journée 2 à Lambesc (13)  
24/03 Groupe Montagne: rando ski ou raquettes  
25/03 Inter-IME 04-05 Kid Athlé  
26/03 Psycyclette: PPG  
31/03 Sport Ensemble Rugby secteur Nord

## AVRIL 2020

02/04 Psycyclette: Biking en salle  
03-05/04 CF Judo à St Jean de Brays ( 45)  
05/04 CR Athlé et basket à Cuers ( 83)  
07/04 Groupe Montagne: escalade en extérieur  
08/04 Inter-IME (05) Rugby  
09/04 Psycyclette: PPG  
11/04 CR pétanque à Aubagne (13)  
25/04 CR Football journée 3 à Nice (06)  
28/04 Sport Ensemble foot secteur Sud

## MAI 2020

07/05 Sport ensemble Foot Secteur Centre  
07/05 Psycyclette: sortie vélo en extérieur  
13/05 Inter-IME (04-05) Foot  
14/05 Psycyclette: sortie vélo en extérieur  
28/05 Psycyclette: sortie vélo en extérieur  
28/05 Journée Activités Motrices à Forcalquier (04)

## JUIN 2020

02/06 Sport Ensemble Foot secteur Nord  
03/06 Inter-IME 04-05 Base nautique lac de Serre-Ponçon (05)  
04/06 Psycyclette: sortie vélo en extérieur  
05-07/06 CF Pétanque à Les Ponts de CE (49)  
09/06 Sport Ensemble journée phare  
11/06 Psycyclette: sortie vélo en extérieur  
11-12/06 Groupe montagne: week-end en refuge escalade -rando  
11-14/06 CF Natation ( lieu à définir)  
15-20/06 séjour Psycyclette  
23/06 Journée Activités Motrice à Gap Charance

## JUILLET 2020

Du 2 au 4 /07 CF Athlétisme à St Florent

