

## SCNPDLs : Estimation nombre d'heures d'entrainement pour SOMMAND - Saison 2011

Type de prestations		Jour	Combien de séances	Nombres d'heures par séances	Total heures
Hors neige De mi-septembre à fin novembre	Entraînement d'automne	Mercredi	10	1,5	15
	Entraînement d'automne	Samedi	10	1,5	15
	Stage toussaint	Du lundi au jeudi	4	4	16
Entraînement sur neige pendant 2 semaines de Noël	Pré-club débutant	3 séances de 2h par semaine	6	2	12
	Pré-club	3 séances de 2h par semaine	6	2	12
	Club	5 séances de 3h par semaine	10	3	30
Entraînement sur neige pendant 2 semaines de Février	Pré-club débutant	3 séances de 2h par semaine	6	2	12
	Pré-club	3 séances de 2h par semaine	6	2	12
	Club	5 séances de 3h par semaine	10	3	30
Entraînement sur neige hors vacances scolaires	Pré-club débutant	Mercredi	10	2	20
	Pré-club	Mercredi	10	2	20
	Club	Mercredi	10	3	30
Entraînement sur neige hors vacances scolaires	Pré-club débutant	Samedi	10	2	20
	Pré-club	Samedi	10	2	20
	Club	Samedi	10	3	30
Entraînement sur neige hors vacances scolaires	Minime et cadets des classes sports -"mardis libérés du collège Jacques Brel"	mardi ou jeudi	5	6	30
Courses De janvier à mars	Dimanche		10	5	50
<b>Total d'heures estimées</b>					<b>374</b>

