



### PLANIFICATION ENTRAÎNEMENTS SAISON 2023/2024

13.06.2022 / MBR, WDE

#### CAMPS D'ENTRAÎNEMENT

- **26.08.23 au 27.08.23 / Camp d'août : Les Clés (FR)**  
*Pour athlètes : Ouvert à tous*
- **23.09.23 au 24.09.23 / Camp de septembre : Serroue (NE)**  
*Pour athlètes : Ouvert à tous*
- **04.09.23 au 06.09.23 / Camp athlètes Régionaux : Macolin (BE)\***  
*Pour athlètes : Nationaux, Régionaux (Swiss Olympic Card)*
- **01.11.23 au 05.11.23 / Camp inter centre et relève Swiss Team : Zermatt (VS)\***  
*Pour athlètes : Nationaux, Régionaux (Swiss Olympic Card)*
- **30.11.23 au 03.12.23 / Camp de novembre : Cervinia (IT)**  
*Pour athlètes : Ouvert à tous (à confirmer pour les non-sélectionnés officiellement)*
- **16.12.23 au 17.12.23 / Camp de décembre : Le Châble (VS)**  
*Pour athlètes : Ouvert à tous*

#### ENTRAÎNEMENTS DU SAMEDI / Ouvert à tous

- 24.06.2023 : Journée "Season Opening"
- 08.07.2023 : Entraînement du samedi matin
- 22.07.2023 : Entraînement du samedi matin
- 12.08.2023 : Entraînement du samedi matin
- 09.09.2023 : Entraînement du samedi matin
- 07.10.2023 : Entraînement du samedi matin
- 21.10.2023 : Entraînement du samedi matin
- 11.11.2023 : Entraînement du samedi matin
- 09.12.2023 : Entraînement du samedi matin

*Les entraînements auront principalement lieux région Gruyère avec quelques entraînements à organiser également dans le Pays d'En Haut / Saanen.*

#### ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES

- Dès 06.06.2023 : Tous les mardi soir 18h30 sauf indication contraire / Région Gruyère  
*Ouvert à tous*
- Dès 26.06.2023 : Entraînement de force en salle 1x/semaine / Lundi ou à convenir / Riaz  
**Athlètes nationaux, régionaux et locaux uniquement**
  - Nationaux : présence vivement recommandée
  - Régionaux : présence obligatoire (80%)
  - Locaux : présence facultative mais recommandée