



Programme Provincial AAA - Calendrier 2018-2019

août-18							sept-18							oct-18							nov-18							déc-18											
N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4	5							1	2	5	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1	2	
	6	7	8	9	10	11	12	1	3	4	5	6	7	8	9	6	8	9	10	11	12	13	14	10	5	6	7	8	9	10	11	14	3	4	5	6	7	8	9
	13	14	15	16	17	18	19	2	10	11	12	13	14	15	16	7	15	16	17	18	19	20	21	11	12	13	14	15	16	17	18	15	10	11	12	13	14	15	16
	20	21	22	23	24	25	26	3	17	18	19	20	21	22	23	8	22	23	24	25	26	27	28	12	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	23
	27	28	29	30	31			4	24	25	26	27	28	29	30	9	29	30	31					13	26	27	28	29	30						24	25	26	27	28
																																			31				

janv-19							févr-19							mars-19							avr-19							mai-19												
N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D	
		1	2	3	4	5	6						1	2	3						1	2	3	28	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4	5
17	7	8	9	10	11	12	13	21	4	5	6	7	8	9	10		4	5	6	7	8	9	10	29	8	9	10	11	12	13	14	33	6	7	8	9	10	11	12	
18	14	15	16	17	18	19	20	22	11	12	13	14	15	16	17	25	11	12	13	14	15	16	17	30	15	16	17	18	19	20	21	34	13	14	15	16	17	18	19	
19	21	22	23	24	25	26	27	23	18	19	20	21	22	23	24	26	18	19	20	21	22	23	24	31	22	23	24	25	26	27	28	35	20	21	22	23	24	25	26	
20	28	29	30	31				24	25	26	27	28				27	25	26	27	28	29	30	31	32	29	30						36	27	28	29	30	31			

juin-19							juill-19							août-19									
N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D	N°	L	M	M	J	V	S	D
						1	2		1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4
37	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11
38	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31					26	27	28	29	30	31		

Légende

- Jours d'entraînement programme de base (99 JOURS)
- Semaines de camps (en sus du programme annuel)
- Congés (360)
- 9 séances de préparation mentale (2 heures par séance)