

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août	
1	M	1	V	1	V	1	L	1	M	1	S	1	L	1	J
2	M	2	S	2	S	2	M	2	J	2	D	2	M	2	V
3	J	3	D	3	D	3	M	3	V	3	L	3	M	3	S
4	V	4	L	4	L	4	J	4	S	4	M	4	J	4	D
5	S	5	M	5	M	5	V	5	D	5	M	5	V	5	L
6	D	6	M	6	M	6	S	6	L	6	J	6	S	6	M
7	L	7	J	7	J	7	D	7	M	7	V	7	D	7	M
8	M	8	V	8	V	8	L	8	M	8	S	8	L	8	J
9	M	9	S	9	S	9	M	9	J	9	D	9	M	9	V
10	J	10	D	10	D	10	M	10	V	10	L	10	M	10	S
11	V	11	L	11	L	11	J	11	S	11	M	11	J	11	D
12	S	12	M	12	M	12	V	12	D	12	M	12	V	12	L
13	D	13	M	13	M	13	S	13	L	13	J	13	S	13	M
14	L	14	J	14	J	14	D	14	M	14	V	14	D	14	M
15	M	15	V	15	V	15	L	15	M	15	S	15	L	15	J
16	M	16	S	16	S	16	M	16	J	16	D	16	M	16	V
17	J	17	D	17	D	17	M	17	V	17	L	17	M	17	S
18	V	18	L	18	L	18	J	18	S	18	M	18	J	18	D
19	S	19	M	19	M	19	V	19	D	19	M	19	V	19	L
20	D	20	M	20	M	20	S	20	L	20	J	20	S	20	M
21	L	21	J	21	J	21	D	21	M	21	V	21	D	21	M
22	M	22	V	22	V	22	L	22	M	22	S	22	L	22	J
23	M	23	S	23	S	23	M	23	J	23	D	23	M	23	V
24	J	24	D	24	D	24	M	24	V	24	L	24	M	24	S
25	V	25	L	25	L	25	J	25	S	25	M	25	J	25	D
26	S	26	M	26	M	26	V	26	D	26	M	26	V	26	L
27	D	27	M	27	M	27	S	27	L	27	J	27	S	27	M
28	L	28	J	28	J	28	D	28	M	28	V	28	D	28	M
29	M		V	29	V	29	L	29	M	29	S	29	L	29	J
30	M		S	30	S	30	M	30	J	30	D	30	M	30	V
31	J		D	31	D			31	V			31	M	31	S

	grimpe à l'extérieur (falaise)
	stage à la salle

	compétition FFME avec présence d'un coach
	compétition FFME
	compétition scolaire