

ENTRAÎNEMENTS ÉTÉ 2016



Du samedi 14 au samedi 28 mai

Date	Heures	Catégorie	Rendez-vous	Entraînements
Samedis	08h30 → 12h15	Cadets à seniors	Local du club	Vélo de route

Du mercredi 01^{er} juin au samedi 02 juillet

Date	Heures	Catégorie	Rendez-vous	Entraînements
Mercredis	14h00 → 16h30	Cadets à seniors	Local du club	Ski-roues
Samedis	08h30 → 12h15	Cadets à seniors	Local du club	Vélo de route
	16h → 18h30	B2 à minimes	Parking Foire Rochexpo	Roller

Rendez-vous sur le parking de la piscine le **matin du samedi 04 juin** en raison du vide-grenier au centre-ville.

Du mardi 05 juillet au mercredi 31 août

Date	Heures	Catégorie	Rendez-vous	Entraînements
Mardis	17h00 → 19h30	B2 à seniors	Stade de la Roche	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Mercredis	09h00 → 11h45	Cadets à seniors	Local du club	Ski-roues
	14h00 → 17h00	B2 à minimes		
Samedis	09h00 → 11h45	Minimes 2 à seniors	Local du club	Ski-roues
25/26 août	Stage de marche en montagne, informations supplémentaires à venir.			
L. 29/08	Sorties au Parc Aventure de Cruseilles (coût 5€ par personne), pour les minimes et cadets qui auront régulièrement participé aux entraînements . Rendez-vous à 9h15 au local du club, ou 9h50 sur place (transport assuré par les parents disponibles)			

Remarques :

- Le changement de catégorie s'effectue dès le mois de mai : né en 2005=B2, né en 2004=minime 1...
- Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron.
- Pour l'organisation des séances, merci **d'indiquer les semaines de présence/absence** durant les vacances.
- **En cas de mauvais temps** : prévoir une paire de baskets (et des affaires de rechange) pour aller courir.
- Prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique pour les différents entraînements.
- Sorties ski-roues : **casque obligatoire**, genouillères (pour les débutants) et gants conseillés.
- Sorties roller : **casque et protections poignets obligatoires**, genouillères/coudières conseillées.
- Sorties vélo : **casque** et matériel nécessaire en cas de crevaison obligatoires. Pensez aux barres énergétiques.
- Sorties marche en montagne : prendre des **bâtons de marche** bien réglés : angle bras/avant-bras légèrement inférieur à 90 degrés.
- **Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !**

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53
Christophe 06.73.03.90.85

roguetmathieu@orange.fr
tournier.chr@gmail.com