

Destinataires :
Les entraîneurs nordiques des clubs

Copie à :
F-X. Laffin (Psdt. Commission Fond), E. Pernet (Psdt. Commission Biathlon), F. Barbier (resp. Bureau Sportif)
E. Bosc (directeur Haute-Savoie Nordic)

Anncyy, le mardi 14 juin 2016

Objet: sélection stage régional U16 (*stage 1, juillet 2016*)

Chers collègues,

Trouvez en pièce jointe l'effectif U16 proposé en sélection pour le 1^{er} stage organisé du **lundi 27 au jeudi 30 juin** sur le site nordique de **La Féclaz**.

Merci de nous tenir informé de la présence de chacun au plus tard le 22 juin. Sans réponse de votre part, ou du jeune concerné, il sera considéré comme absent.

Merci de faire suivre l'information à Christophe DELOCHE (christophedeloche@gmail.com / 06 48 10 77 83) OU Samuel CHAZELAS (samchazelas@yahoo.fr / 06 82 76 26 61).

Contenu du stage :

- Entraînement physique (séances d'endurance à différentes allures / séances de renforcement musculaire)
- Travail technique en ski à roulette classique et skating
- Travail technique en tir à la carabine 22 LongRifle
- Interventions théoriques sur l'entraînement

Matériel à prévoir :

Les cadet(te)s devront se présenter sur le stage avec le matériel suivant :

- Ski à roulette classique
- Bâtons de ski pour le skating et le classique (avec pointes adaptées au ski à roulette)
- Chaussures de course à pied
- Chaussures de ski pour le skating et le classique
- Gourde + porte gourde
- Casque de vélo
- Chasuble fluo
- Gants de ski de fond ou de vélo (facultatif)
- Lunettes de soleil
- Barres de céréales / en-cas pour les séances longues (*bonbons, chips et alimentation de ce genre seront confisqués, les U16 sont sélectionnés sur un stage d'entraînement !*)





Comité Régional de Ski du Mont-Blanc

2 bis Rue Paul Guiton
74000 ANNECY

+33(0)4 50 23 30 88 + 33(0)4 50 27 72 33

info@ski74.fr - www.ski74.fr

Horaires de rendez-vous :

La logistique sur La Féclaz sera communiquée prochainement.

Le déplacement (aller et retour) sera assuré par les entraîneurs du Comité Mont-Blanc à partir de point de rendez-vous déterminés sur la Haute-Savoie.

Une séance d'entraînement est prévue dès leur arrivée.

La fin du stage est prévue jeudi 30 juin en milieu d'après-midi, le retour sur la Haute-Savoie en fin d'après-midi.

Merci d'informer vos coureurs et leurs familles.

Sportivement,

Les entraîneurs Fond et Biathlon

Comité Régional de Ski du Mont-Blanc

