

# ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2016



## Du samedi 03 septembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mercredi	14h → 17h	U13 à seniors	École de Saint-Sixt (centre du village)	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Samedi	14h → 17h	U13 à seniors	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Dimanche	8h30 → 10h30	U13-U14	Local du club	Ski-roues ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie
	10h30 → 13h	U15 à seniors		

## Important :

- Prendre une paire de **baskets d'intérieur** pour les séances en salle.
- Prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique pour les différents entraînements.
- Sorties ski-roues : **casque obligatoire**, gants conseillés.
- **Dimanche 04 septembre** : repas champêtre à Orange :  
→ RDV **Foyer d'Orange** à 8h30 pour une marche avec bâtons
- **Samedi 01 octobre** : journée U13-U14 ?, précisions à venir
- **Samedi 08 octobre** : « Nordic Contamines » ?, précisions à venir

## Tests :

- Sam. 10/09 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Dim. 25/09 : Grimpée du Pays Rochois, **catégorie «Marcheurs», inscription individuelle**
- Sam. 15/10 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Sam. 12/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

## Stage de Toussaint :

Du dimanche 23 au mercredi 26 octobre à la Féclaz (de U13 à U15, les catégories supérieures s'il reste de la place). **Merci de confirmer impérativement ta présence** par mail à Christophe. Aucune réponse de ta part, tout comme une **présence irrégulière aux entraînements** signifiera la non sélection pour le stage, les places sont limitées.

Pour la suite des vacances, les entraînements s'effectueront à la demi-journée. Le programme complet sera diffusé ultérieurement.

## Remarques générales :

- Pour suivre les dernières informations sur les entraînements : <http://info.skiclubpaysrochois.com>
- Si pour une raison majeure, tu es absent aux entraînements ou aux stages, préviens le plus rapidement possible.
- Après les vacances de Toussaint, l'horaire de la séance du dimanche sera modifié.
- Dès que les conditions permettront de skier, une modification du planning interviendra.
- **Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est fortement conseillée.**
- Présence **INDISPENSABLE** lors des tests.

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53  
Christophe 06.73.03.90.85

[roguetmathieu@orange.fr](mailto:roguetmathieu@orange.fr)  
[tournier.chr@gmail.com](mailto:tournier.chr@gmail.com)