



Comité Régional de Ski du Mont Blanc

2 Bis rue Paul Guitton 74000 Annecy

info@ski74.fr

www.ski74.fr

Bonjour,

Vous trouverez en pièce jointe la liste de l'effectif U15 et U16 convoqué pour le 2ème stage de préparation organisé à Prémanon du 16 au 19 Août.

Merci de nous tenir au courant sur la présence des athlètes concernés avant le 8 Août. Sans réponse de votre part ou du jeune, il sera considéré comme absent.

Contenu du stage :

- Préparation physique (séance d'endurance et de renforcement musculaire).
- Continuer le travail technique en ski à roulette effectué lors du dernier stage.
- Continuer le travail technique en tir à la carabine 22 L.R effectué lors du dernier stage.

Matériel à prévoir :

- Ski à roulettes skate et classic
- Bâtons de ski à roulettes pour skate et classic avec des pointes de ski à roulettes
- Chaussures de ski pour le ski à roulettes
- Chaussures de course à pied
- Gourde et porte gourde
- Casque de vélo
- Chasuble fluo
- Lunettes de soleil
- Barres de céréales pour le ravitaillement
- Petits sac à dos pour mettre des affaires de rechange en cas de pluie





Horaires de rendez vous :

Les horaires de rendez vous vous seront communiquer le mardi 9 Août au plus tard. Nous attendons de connaître l'effectif exact du stage pour organiser au mieux le dplacement. Une séance d'entraînement est prévue dès l'arrivée à Prémanon, les jeunes doivent donc être en tenue de sport le matin.

Le stage se terminera le vendredi 19 Août en milieu d'après midi. Le retour est donc prévu en fin d'après midi.

Merci de communiquer ces informations aux coureurs ainsi qu'à leurs familles.

Sportivement.

Les entraineurs fond et biathlon.