

VACANCES TOUSSAINT 2016



1) Stage à la Féclaz

- **Départ :** dimanche 23 octobre à 8h00, *parking de la piscine de La Roche*. Une séance est prévue dès l'arrivée à la Féclaz, les jeunes doivent donc être en tenue de sport le matin.
- **Retour :** mercredi 26 octobre, à 16h30 à l'hôtel, *arrivée vers 18h00 parking de la piscine*.
- **Transport :** le transport est assuré par les parents. Merci de bien vouloir **préciser aux entraîneurs quels sont les parents disponibles** pour les trajets.
- **Hébergement :** Hôtel Notre Dame des Neiges, Tél. 04.79.25.80.60

Prévoir :

- **Matériel de ski à roulettes classique et skate** (ski-roues (si vous avez), bâtons, chaussures, **gants et casque obligatoires**, éventuellement protections supplémentaires),
- **Le porte gourde,**
- **Veste de surchaud du club et T-shirts orange et/ou bleu,**
- Affaires de sport : shorts, survêtements, vêtements de pluie, 2 paires de baskets...
- Linge de rechange et le nécessaire de toilette.

Coût : Le club prend à sa charge 40 % du prix du stage qui est de 150€, soit un coût pour les parents de 90€ par enfant stagiaire (*Merci de bien vouloir régler cette somme en espèces ou par chèque à l'ordre du « Ski-Club Nordique du Pays Rochois »*).

2) Entraînements

Date	Heures	Catégories	Rendez-vous	Entraînements
Mer. 19/10	14h-17h	U13-Seniors	Saint-Sixt	Course à pied – Renforcement musculaire
Jeu. 20/10	8h30-16h	U13-Seniors	Foyer Orange	Marche bâtons et ski-roues skate et classique Prévoir pique-nique et vêtements de rechange
Ven. 21/10	9h-12h	U13-Seniors	Stade	<u>Roller</u> (ou ski-roues skate pour ceux qui n'en ont pas), protections obligatoires, voir ci-dessous
du dimanche 23 au mercredi 26 octobre : stage à la Féclaz				
du vendredi 28/10 au mardi 01/11 : Salon du Mieux-Vivre				
<i>Cette manifestation fait partie des rendez-vous importants pour le club, aussi bien pour faire connaître l'association, que dans le cadre du partenariat avec Rochexpo. Plus d'informations à venir.</i>				
Lun. 31/10	9h-12h	U13-Seniors	Gymnase du Pays Rochois (stade)	Course à pied – Renforcement musculaire Prendre 2 paires de baskets
Mer. 02/11	9h-12h	U13-Seniors	Rosnoblet Éteaux	Ski-roues classique

Important :

- Pour suivre les dernières informations sur les entraînements : <http://info.skiclubpaysrochois.com>
- En cas de mauvais temps, un repli au Gymnase du Pays Rochois (stade) est prévu. Prévoir dans ce cas et pour les séances en salle, des **baskets d'extérieur ET d'intérieur** ainsi que des vêtements de rechange.
- Prévoir pour les différents entraînements le **porte gourde** avec de la boisson énergétique.
- Sorties ski-roues : sont obligatoires le casque, les gants, la chasuble (fournie par le club).
- Sorties roller : sont obligatoires le casque, les protections poignets (pouvant être fournies par le club).

Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est fortement conseillée afin de préparer au mieux la saison de ski.

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53 roguetmathieu@orange.fr
Christophe 06.73.03.90.85 tournier.chr@gmail.com