VACANCES DE NOËL 2016/2017

STAGE À PRÉMANON

Hébergement : Centre National de Ski Nordique. Tél. 03 84 60 78 37

Départ : Lundi 19 décembre, RDV à 8h00 sur le parking de la piscine de la Roche/Foron

Retour : Jeudi 22 décembre, RDV à 15h30 au Centre National de Ski Nordique
Arrivée vers 17h45 sur le parking de la piscine.

Se mettre en tenue de ski afin d'effectuer une séance le matin (skis de skate préparés).

Le transport est assuré par les parents. Merci de bien vouloir préciser à Christophe les parents disponibles pour les trajets.

Prévoir :

- **La carte d'accès aux pistes**
- La carte d'identité
- Le matériel de ski **complet** (classique et skating) ainsi que le matériel d'entretien des skis (nettoyage et paraffinage) : défarteur, chiffons, raclettes, fer, paraffine, brosse…
- Des affaires de sport : short, survêtement, baskets…
- Les vêtements de ski : combinaisons, surchaud, gants, bonnets, lunettes, **porte gourde**…
- Du linge de rechange et le nécessaire de toilette

Coût du stage : 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 »)*.

Si les conditions d'enneigement sont insuffisantes, le stage sera annulé…

Entraînements et compétitions

En fonction des conditions d'enneigement, le programme pourra être modifié

Date	Horaires	Rendez-vous	Précisions
Sam. 17/12 Dim. 18/12	**Coupe du Monde à La Clusaz** Un rendez-vous commun sera défini en fonction des horaires des compétitions		
du 19 au 22 décembre : stage à Prémanon			
Ven. 23/12	À définir	?	Chrono de préparation à Flaine, catégories U15 à seniors
Mar. 27/12	9h00 – 16h30	Local du club	Prévoir le casse-croûte
Mer. 28/12	9h00 – 16h30	Local du club	Prévoir le casse-croûte
Ven. 30/12	8h30 – 12h30	Local du club	
Sam. 31/12	À définir	Grand-Bornand	**Grand-Prix du Grand-Bornand**, individuel classique

Une carte des lieux de compétitions est disponible sur le site internet du club, dans l'espace licenciés.
Pour ceux qui souhaitent se rendre directement aux Glières, le rendez-vous est fixé 40min plus tard.

Le transport est assuré par les parents et le mini-bus du club.
Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est vivement conseillée.

Toutes les informations : info.skiclubpaysrochois.com

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