

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2017



Du mercredi 06 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 et chasuble obligatoire**, gants conseillés.
- **Dimanche 03 septembre** : repas champêtre à Orange :
→ RDV **Foyer d'Orange** à 8h30 pour une marche avec bâtons
- **Samedi 09 septembre** : fête du sport, précisions à venir
- **Samedi 14 octobre** : journée U13-U14, précisions à venir

Tests :

- Sam. 16/09 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Dim. 24/09 : Grimpée du Pays Rochois, **catégorie «Marcheurs», inscription individuelle**
- Sam. 07/10 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Sam. 11/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

Stage de Toussaint :

Du lundi 23 au jeudi 26 octobre à la Féclaz (de U13 à U16, 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
tournier.chr@gmail.com