

# 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.
- Dim. 24/09 : Grimpée du Pays Rochois, **catégorie «Marcheurs»**, **inscription individuelle**

## Tests :

- Sam. 16/09 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- **Sam. 30/09 : Journée U13-U14 du Comité Mont-Blanc, précisions à venir**
- Sam. 14/10 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Stage Féclaz : Ski-roues skate pour ceux qui participent au stage
- Sam. 18/11 : 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](mailto:roguetmathieu@orange.fr)  
[tournier.chr@gmail.com](mailto:tournier.chr@gmail.com)