

VACANCES TOUSSAINT 2017



1) Stage à la Féclaz

- **Départ :** lundi 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 :** jeudi 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**, chasuble du club, éventuellement protections supplémentaires),
- **Le porte gourde,**
- **Un des T-shirts du club** et la veste de surchaud (si vous avez),
- 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 142€, soit un coût pour les parents de 85€ 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
Sam. 21/10	14h-17h	U13-Seniors	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied – Renforcement musculaire
Dim. 22/10	Pas d'entraînement (récupération avant stage)			
du lundi 23 au jeudi 26 octobre : stage à la Féclaz				
27 & 28/10	Pas d'entraînement (récupération après stage)			
Dim. 29/10	8h30-12h30	U13-Seniors	Foyer Orange	Marche en montagne avec bâtons
Lun. 30/10	9h-12h	U13-Seniors	Local du club	Ski-roues classique
Mar. 31/10	9h-12h (11h45 à Orange)	U13-Seniors	Saint-Sixt	Footing dénivelé avec bâtons
du mercredi 01/11 au dimanche 05/11 : 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>				

Important :

- Pour suivre les dernières informations sur les entraînements : <http://info.skiclubpaysrochois.com>
- En cas de mauvais temps, un repli au Gymnase de Saint-Pierre (dimanche 29) ou au Gymnase du Pays Rochois (stade, lundi 30 et mardi 31) est prévu. Prévoir dans ce cas, 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).

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

Contact : Mathieu
Christophe