

VACANCES DE NOËL 2017/2018



STAGE À PRÉMANON

Hébergement :	Centre National de Ski Nordique. Tél. 03 84 60 78 37		
Départ :	Mercredi 27 décembre,	RDV à 7h45 sur le parking de la piscine de la Roche/Foron	
Retour :	Samedi 30 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 et le minibus du club. Merci de bien vouloir préciser à Christophe les parents disponibles pour les trajets.

Prévoir :

- **La carte d'accès aux pistes**
- La carte d'identité et [l'autorisation de sortie du territoire](#)
- 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. 23/12	8h30 – 12h30	Local du club	Entraînement au <u>Grand-Bornand</u>
Dim. 24/12	À définir	Grand-Bornand	<u>Grand-Prix du Grand-Bornand</u> , style libre (individuel ou mass start)
Mar. 26/12	15h – 17h	Bonneville	Entraînement au tir pour les catégories U13-U14
Du 27 au 30 décembre : stage à Prémanon			
Mar. 02/01	9h00 – 16h30	Local du club	Prévoir le casse-croûte
Mer. 03/01	9h00 – 16h30	Local du club	Prévoir le casse-croûte
Jeu. 04/01	8h30 – 12h30	<u>Piscine</u>	<i>Pour les catégories U13-U14, une séance de tir sur ski est prévue après l'entraînement (fin vers 13h aux Glières)</i>
Sam. 06/01	8h30 – 12h30	Local du club	
Dim. 07/01	À définir	Megève	<u>Grand-Prix de Megève</u> , sprint en style libre

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