

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2018/2019

		Date	Catégories	Entraînement
J U I N L	Sem. 22	ven. 01/06		
		sam. 02/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV <b>parking piscine</b>
		dim. 03/06		
	Semaine 23	lun. 04/06		
		mar. 05/06	AM U12-U13	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
		mer. 06/06	AM U15-SEN	Ski-roues classique – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
		jeu. 07/06	AM U14-U15	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 08/06		
		sam. 09/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
			AM U12-U14	Roller – de 16h à 18h30 RDV Bonneville, parking rue Jacques Balmat
	dim. 10/06			
	Semaine 24	lun. 11/06		
		mar. 12/06	AM U12-U13	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
		mer. 13/06	AM U15-SEN	Ski-roues classique – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
		jeu. 14/06	AM U14-U15	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 15/06		
		sam. 16/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
			AM U12-U14	Roller – de 16h à 18h30 RDV Bonneville, parking rue Jacques Balmat
	dim. 17/06			
	Semaine 25	lun. 18/06		
		mar. 19/06	AM U12-U13	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)
mer. 20/06		AM U15-SEN	Ski-roues skate – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir	
jeu. 21/06		AM U14-U15	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)	
ven. 22/06				
sam. 23/06		M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club	
		AM U12-U14	Roller – de 16h à 18h30 RDV Bonneville, parking rue Jacques Balmat	
dim. 24/06				
	lun. 25/06			
	mar. 26/06	AM U12-U13	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)	
	mer. 27/06	AM U15-SEN	Ski-roues skate – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir	
	jeu. 28/06	AM U14-U15	Biathlon – de 17h15 à 18h45 – RDV Bonneville (École du Centre)	
	ven. 29/06			
	sam. 30/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club	
		AM U12-U14	Ski-roues skate – de 16h à 18h30 <b>Prise du matériel au local, séance sur le parking de la Foire</b>	
dim. 01/07				

Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron. [Détails des catégories](#)

Pour l'organisation des séances, merci d'indiquer les semaines de présence/absence durant les vacances.

**Pour tous les entraînements :** prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique

**Entraînements biathlon :** prévoir des vêtements de sport afin d'être à l'aise pour tirer. L'aide de un ou deux parents pour l'organisation est la bienvenue ! **Les parents qui souhaitent se former pour pouvoir encadrer les séances peuvent contacter le club.**

**Entraînements ski-roues :** casque obligatoire, genouillères (pour les débutants) et gants conseillés.

En cas de mauvais temps, prévoir une paire de baskets et des affaires de rechange pour aller courir.

**Entraînements rollers :** casque et protections poignets obligatoires, genouillères/coudières conseillés.

En cas de mauvais temps, prévoir une paire de baskets et des affaires de rechange pour aller courir.

Le club possède quelques paires de rollers et des protections, prendre contact avec les entraîneurs si besoin.

**Entraînements vélo :** casque et matériel nécessaire en cas de crevaison obligatoires. Pensez aux barres énergétiques.

**Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !**