

VACANCES TOUSSAINT 2018



1) Stage à la Féclaz

- **Départ :** jeudi 25 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 :** dimanche 28 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. 20/10	14h-17h	U12-Seniors	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied – Renforcement musculaire
	17h15-19h	U12-U13 + nouveaux	Local du club	Séance de préparation des skis. C'est une séance importante : soyez présents ! Les parents sont les bienvenus
Dim. 21/10	9h-12h	U12-Seniors	Local du club	Ski-roues classique
Mar. 23/10	Départ 9h Arrivée 11h45	U12-Seniors	Départ école Saint-Sixt Arrivée Foyer d'Orange	Footing dénivelé avec bâtons & Renforcement musculaire
du jeudi 25 dimanche 28 octobre : stage à la Féclaz				
29 & 30/10	Pas d'entraînement (récupération après stage)			
Mer. 31/10	Départ 9h Arrivée 11h45	U12-Seniors	Départ école Saint-Sixt Arrivée Foyer d'Orange	Footing dénivelé avec bâtons & Renforcement musculaire
du vendredi 02/11 au dimanche 04/11 : Salon du Mieux-Vivre				
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.				

Important :

- Pour suivre les dernières informations sur les entraînements : <http://info.skiclubpaysrochois.com>
- En cas de mauvais temps, un repli au Gymnase de Sainte-Marie (dimanche 21) ou au Gymnase du Pays Rochois (stade, mardi 23 et mercredi 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 06.86.85.25.53 roguetmathieu@orange.fr
Christophe 06.73.03.90.85 info@skiclubpaysrochois.com