PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2019/2020

		Date	Catégories	Entraînement
Sem. 22		jeu. 30/05		
		ven. 31/05		
		sam. 01/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
		dim. 02/06		
Semaine 23		lun. 03/06		
		mar. 04/06		
		mer. 05/06	AM U14-SEN	Ski-roues classique – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
		jeu. 06/06		
		ven. 07/06		
		sam. 08/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV parking piscine
			AM U12-U13	Roller – de 16h à 18h30 RDV Bonneville ou Rochexpo (détails donnés en milieu de semaine)
	dim. 09/06			
Semaine 24		lun. 10/06		
		mar. 11/06	AM U13-U14	Biathlon – de 17h30 à 19h00 – RDV Bonneville (École du Centre)
		mer. 12/06	AM U14-SEN	Ski-roues classique – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
		jeu. 13/06	AM U11-U12	Biathlon – de 17h00 à 18h30 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 14/06		
		sam. 15/06	M U15-SEN	Vélo de route – de 8h30 à 12h – RDV local du club
			AM U12-U13	Roller – de 16h à 18h30 RDV Bonneville ou Rochexpo (détails donnés en milieu de semaine)
	dim. 16/06			
Semaine 25		lun. 17/06		
		mar. 18/06	AM U13-U14	Biathlon – de 17h30 à 19h00 – RDV Bonneville (École du Centre)
		mer. 19/06	AM U14-SEN	Ski-roues skate – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
		jeu. 20/06	AM U11-U12	Biathlon – de 17h00 à 18h30 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 21/06		
		sam. 22/06	AM Toutes	Run for Tanguy – relais par équipe (détails à venir)
		dim. 23/06		
Semaine 26		lun. 24/06		
		mar. 25/06	AM U13-U14	Biathlon – de 17h30 à 19h00 – RDV Bonneville (École du Centre)
		mer. 26/06	AM U14-SEN	Ski-roues classique – de 14h à 17h Départ local du club – Fin à définir
		jeu. 27/06	AM U11-U12	Biathlon – de 17h00 à 18h30 – RDV Bonneville (École du Centre)
		ven. 28/06		
		sam. 29/06	Toutes	Journée aux Contamines. Ski-roues le matin (inauguration de la piste) et marche-footing en montagne l'après-midi (détails à venir)
		dim. 30/06		

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 et chasuble 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 !