

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2019



Du mercredi 04 septembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mardi	17h → 18h30	U11 + U12	Bonneville, école du Centre	Tir à 10m
Mercredi	14h → 17h	U12 à seniors	Salle communale de Saint-Sixt	Course à pied, renforcement musculaire
Jeudi	17h → 18h30	U13 + U14	Bonneville, école du Centre	Tir à 10m
Vendredi	Fin de journée	U14 à U20 avec leur carabine	Bonneville, pas de tir de Thuet	Tir à 50m (avec le haut de ski et les gants)
Samedi	14h → 17h	U12 à seniors	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Dimanche	8h30 → 10h30	U12-U13	Local du club	Ski-roues ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie
	10h30 → 13h	U14 à seniors		

Important :

- Prendre une paire de **baskets d'intérieur** pour les séances en salle.
- Prévoir le **porte gourd** pour les différents entraînements.
- **Sorties ski-roues : casque et chasuble obligatoires**, gants conseillés.
- Sam. 07/09 : Fête du sport, précisions à venir
- Dim. 15/09 : Repas champêtre à Orange. Rendez-vous 8h30 au Foyer pour une marche en montagne
- Dim. 29/09 : Grimpée du Pays Rochois, **catégorie «Marcheurs», inscription individuelle**
- **Pour les séances de tir** : prévoir des vêtements pour être à l'aise, les gants de ski, et le haut de combinaison si vous l'avez.

Tests :

- Sam. 14/09 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Sam. 05/10 : Journée U13-U14-U15 du Comité Mont-Blanc aux Contamines, précisions à venir
- Sam. 12/10 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Stage Féclaz : Test en ski-roues pour ceux qui participent au stage
- Sam. 09/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

Stage de Toussaint :

Du dimanche 20 au mercredi 23 octobre à la Féclaz (de U12 à U16, les catégories supérieures s'il reste de la place). **Merci de confirmer impérativement ta présence** par mail à Christophe. Aucune réponse de ta part, tout comme une **présence irrégulière aux entraînements** signifiera la non sélection pour le stage, les places sont limitées.

Pour la suite des vacances, les entraînements s'effectueront à la demi-journée. Le programme complet sera diffusé ultérieurement.

Remarques générales :

- Pour suivre les dernières informations sur les entraînements : <http://info.skiclubpaysrochois.com>
- Si pour une raison majeure, tu es absent aux entraînements ou aux stages, préviens le plus rapidement possible.
- Après les vacances de Toussaint, l'horaire de la séance du dimanche sera modifié.
- Dès que les conditions permettront de skier, une modification du planning interviendra.
- **Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est fortement conseillée.**
- Présence **INDISPENSABLE** lors des tests.

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53 roguetmathieu@orange.fr
 Christophe 06.73.03.90.85 info@skiclubpaysrochois.com