

VACANCES TOUSSAINT 2019



Note : pas d'entraînement le samedi 19 octobre

1) Stage à la Féclaz

- **Départ :** dimanche 20 octobre à 7h45, *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 :** mercredi 23 octobre, à 16h30 à l'hébergement, *arrivée vers 17h45 parking de la piscine*.
- **Transport :** le transport est assuré par le mini-bus du club et les parents. Merci de bien vouloir **préciser aux entraîneurs quels sont les parents disponibles** pour les trajets.
- **Hébergement :** Gîte les Chamois – Tél. 04.79.71.43.32

Prévoir :

- **Pique-nique pour le repas du 1er jour.**
- **Matériel de ski à roulettes classique et skate** (ski-roues (si vous avez) et bâtons dans une petite housse si possible, chaussures, **gants, casque et lunettes 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...
- **Sac de couchage, chaussons**, linge de rechange et le nécessaire de toilette.

Coût : Le club prend à sa charge 40 % du prix du stage (hébergement + accès aux pistes) qui est de 158€, soit un coût pour les parents de 95€ 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 »*).

Du jeudi 24/10 au samedi 26/10 = récupération entre les stages

2) Stage Pays Rochois

Date	Heures	Catégories	Rendez-vous	Entraînements
Dim. 27/10	9h-12h	U12-Seniors	Local du club	Ski-roues classique
Lun. 28/10	9h-12h	U12-Seniors	Gymnase Pays Rochois (à côté du stade)	Course à pied (vitesse) – Renf. musculaire et sport collectif (prévoir baskets extérieures & intérieures)
Mar. 29/10	Départ 9h Arrivée 11h45	U12-Seniors	Départ école Saint-Sixt Arrivée Foyer d'Orange	Footing dénivelé avec bâtons & renf. musculaire

3) Salon du Mieux-Vivre

Du vendredi 01/11 au dimanche 03/11 : 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 en gymnase pourra être 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