

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	9h → 12h	U12 à seniors	Local du club	Ski-roues ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie

Important :

- Prendre une paire de **baskets d'intérieur** pour les séances en salle.
- Prévoir le **porte gourde** pour les différents entraînements.
- Sorties ski-roues : **casque et chasuble obligatoires**, gants conseillés.
- **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. 09/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

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.
- 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
Christophe 06.73.03.90.85

roguetmathieu@orange.fr
info@skiclubpaysrochois.com