

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT – JUILLET 2020

Date		Entraînement	Début	Fin	U12	U13	U14 filles	U14 garçons	U15 et +
lun. 06/07	Matin	CàP – Biathlon	9h Bonneville	-- journée --	x	x			
lun. 06/07	AM	Ski-roues SK	13h30 Bonneville	16h Bonneville	x	x	x		
mar. 07/07	Matin	Ski-roues CL	9h Local du club	-- journée --	x	x	x	séance perso	séance perso
mar. 07/07	AM	Marche bâtons	-- journée --	16h30 Orange	x	x	x		
mer. 08/07	Matin	CàP – Muscu	9h Stade la Roche	11h30 Stade la Roche	x	x	x		
<del>mer. 08/07</del>	AM	Ski-roues SK	-- journée --	16h30 Foire			x		
jeu. 09/07	Matin	Vélo de route	8h30 Piscine	11h30 Piscine					x
jeu. 09/07	AM	Ski-roues SK	14h Bonneville	16h30 Bonneville				x	x
jeu. 09/07	Soir	CàP – Biathlon	17h Bonneville	19h Bonneville			x	x	
ven. 10/07	Matin	Ski-roues CL	9h Local du club	-- journée --				x	x
ven. 10/07	AM	Marche bâtons	-- journée --	15h30 Orange				x	x
ven. 10/07	Soir	Tir 50m	16h Thuet	18h Thuet					
sam. 11/07	Matin	CàP – Muscu	9h Stade la Roche	11h30 Stade la Roche				x	x

- **Cet enchaînement d'entraînements équivaut à un stage**, la présence du 1<sup>er</sup> au dernier jour est donc vivement conseillée.
- Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction de la météo.
- Transport : au cours de la journée, le transport est assuré par le club. Si besoin pour les entraînements à Bonneville/Orange, voir avec Christophe pour un RDV à la Roche
- Prévoir un pique-nique pour les entraînements à la journée, ainsi que de la boisson en quantité suffisante.
- Le matériel habituel est à prévoir, ainsi qu'un **masque de protection** (il sera utilisé pour les transports en bus et les séances de tir)
- Précisions pour les lieux de rendez-vous :
  - Bonneville biathlon = ancienne école du centre
  - Bonneville ski-roues = parking rue Jacques Balmat (quartier du Bouchet)
  - Orange = parking de la station Orange-Montisel

lun. 13/07	Soir	CàP – Biathlon	17h30 Bonneville	19h30 Bonneville	x	x			
mar. 14/07	Soir	CàP – Muscu	17h Stade la Roche	19h30 Stade la Roche	x	x	x	x	x
mer. 15/07	Matin	Ski-roues CL	9h Local du club	11h45 Local du club				x	x
mer. 15/07	Soir	Ski-roues CL	17h Foire	19h30 Foire	x	x	x		
jeu. 16/07	Soir	CàP – Biathlon	17h Bonneville	19h Bonneville			x	x	
ven. 17/07	Soir	Tir 50m	16h Thuet	18h Thuet					
mar. 21/07	Soir	CàP – Muscu	17h Stade la Roche	19h30 Stade la Roche	x	x	x	x	x
mer. 22/07	Matin	Ski-roues CL	9h Local du club	11h45 Local du club				x	x
mer. 22/07	Soir	Ski-roues CL	17h Foire	19h30 Foire	x	x	x		
jeu. 23/07	Soir	CàP – Biathlon	17h Bonneville	19h Bonneville	x	x	x	x	
ven. 24/07	Soir	Tir 50m	16h Thuet	18h Thuet					

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 ski-roues :** casque et chasuble obligatoire, genouillères (pour les débutants) et gants conseillés. En cas de mauvais temps, prévoir une paire de baskets pour aller courir.

**Marche en montagne** : prévoir bâtons de marche bien réglés : angle bras/avant-bras légèrement inférieur à 90°