

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2020



Du mercredi 02 septembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mercredi	14h → 17h	U11 à seniors	Salle communale de Saint-Sixt	Course à pied, renforcement musculaire
Samedi	14h → 17h	U11 à seniors	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Dimanche	9h → 12h	U11 à seniors	Local du club	Ski-roues ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie

Biathlon : les entraînements reprendront à partir du 08 septembre normalement. Le programme sera mis à jour ultérieurement.

Important :

- Prendre une paire spécifique 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.
- Dim. 27/09 : Grimpée du Pays Rochois, **catégorie «Marcheurs», inscription et participation 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. 12/09 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Sam. 10/10 : 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. 07/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

Stage de Toussaint :

Le stage se déroulera la 1ère semaine (dates à confirmer, mais probablement du dimanche 18 au mercredi 21 octobre à la Féclaz. Catégories U11 à U15, 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 : <https://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 roguetmathieu@orange.fr
 Christophe 06.73.03.90.85 info@skiclubpaysrochois.com