

VACANCES TOUSSAINT 2020



Note : pas d'entraînement le samedi 17 octobre

1) Stage à la Féclaz

- **Départ :** dimanche 18 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 21 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 midi,**
- **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 »*).

Jeu. 22/10 et ven. 23/10 = récupération entre les stages

2) Stage Pays Rochois

Date	Heures	Catégories	Rendez-vous	Entraînements
Sam. 24/10	8h30-11h30	U12-Seniors	Foyer d'Orange	Marche en montagne avec bâtons
Lun. 26/10	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. 27/10	9h-12h	U12-Seniors	Local du club	Ski-roues classique
Mer. 28/10	Départ 9h Arrivée 11h45	U12-Seniors	Départ école Saint-Sixt Arrivée Foyer d'Orange	Footing dénivelé avec bâtons
Jeu. 29/10	8h30-13h	Groupe Contamines	Parking de la piscine	Ski-roues skate sur la piste des Contamines. Informations supplémentaires à venir.
	9h-12h	Groupe La Roche	Stade de la Roche	Course à pied (relais avec biathlon laser) – sport collectif

Cette semaine d'entraînement est organisée comme un stage : des qualités différentes seront travaillées sur chacune des séances pour préparer l'hiver.

Important :

- Pour suivre les dernières informations sur les entraînements : <https://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).

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53
Christophe 06.73.03.90.85

roguetmathieu@orange.fr
info@skiclubpaysrochois.com