

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

JUIN 2021



Du mercredi 02 juin au samedi 29 juin

Date	Heures	Catégories	Rendez-vous	Entraînements
Mercredis	14h → 16h45	U14 à seniors	Local du club	Ski-roues
Samedis	8h45 → 12h-12h30	U14 à seniors	Local du club	Vélo de route
	16h → 18h30	U12 - U13	À définir	Roller ou ski-roues

Pour les entraînements du samedi, un mail sera envoyé dans les jours qui précèdent pour donner les détails des entraînements.

Remarques :

- Le changement de catégorie s'effectue dès le mois de mai : né en 2010=U12, né en 2009=U13...
- Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron.
- **En cas de mauvais temps** : prévoir une paire de baskets (et des affaires de rechange) pour aller courir.
- Prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique pour les différents entraînements.
- Sorties ski-roues : **casque obligatoire**, genouillères (pour les débutants) et gants conseillés.
- Sorties roller : **casque et protections poignets obligatoires**, genouillères/coudières conseillées.
- Sorties vélo : **casque, lunettes**, et matériel nécessaire en cas de crevaison obligatoires. Pensez aux barres énergétiques.
- **Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo !**