

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2021

Du mercredi 08 septembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mercredi	14h → 17h	U12 à seniors	Salle communale de Saint-Sixt	Course à pied, renforcement musculaire
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 course à pied

Biathlon : le programme est défini par ailleurs.

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 très 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. 11/09 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Sam. 09/10 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Stage Plans d'Hotonnes : Test en ski-roues pour ceux qui participent au stage
- Sam. 13/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

Stage de Toussaint :

Le stage se déroulera la 2e semaine, du mercredi 03 au samedi 06 novembre aux Plans d'Hotonnes. Catégories U12 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 le reste 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://skiclubpaysrochois.com/blog/>
- 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