

# VACANCES TOUSSAINT 2021



*Note : ce programme remplace le programme habituel*

## 1) Stage Pays Rochois

Date	Heures	Catégories	Rendez-vous	Entraînements
Sam. 23/10	8h30-11h30	U12-Seniors	Foyer d'Orange	Marche en montagne avec bâtons
Dim. 24/10	9h-12h	U12-Seniors	Local du club	Ski-roues classique
Lun. 25/10	16h-18h	Biathlon 50m	Cornier	
Mar. 26/10	9h-12h	U12-Seniors	Arenthon	Ski-roues skate
Mar. 26/10	16h-18h	Biathlon 10m	Cornier	1 ou 2 séances organisées selon l'effectif présent
Mer. 27/10	9h-12h	U12-Seniors	Gymnase Pays Rochois (à côté du stade)	Course à pied (vitesse) – Renf. musculaire et sport collectif ( <b>prévoir baskets extérieures &amp; intérieures</b> )
Jeu. 28/10	Départ 14h Arrivée 16h45	U12-Seniors	Départ école Saint-Sixt Arrivée Foyer d'Orange	Footing dénivelé avec bâtons
Ven. 29/10	16h-18h	Biathlon 50m	Cornier	

**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).

## 2) Salon du Mieux-Vivre

Du 28/10 au 01/11 se tiendra le salon du Mieux-Vivre à Rochexpo. Plus d'informations à venir

## 3) Stage aux Plans d'Hotonnes

- **Départ :** mercredi 03 novembre à 7h45, *parking de la piscine de La Roche*. Une séance est prévue dès l'arrivée sur place, les jeunes doivent donc être en tenue de sport le matin.
- **Retour :** samedi 06 novembre, à 16h30 à l'hébergement, *arrivée vers 17h45 parking de la piscine*.
- **Transport :** le transport est assuré par les mini-bus du club et les parents. Merci de bien vouloir **préciser aux entraîneurs quels sont les parents disponibles** pour les trajets.
- **Hébergement :** Ferme des Bergonnes – Tél. 04.79.87.68.46
- *Note : le réseau téléphonique est très chaotique...*

## Prévoir :

- **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),
- Du biathlon est prévue pendant le stage
- Affaires de sport : shorts, survêtements, vêtements de pluie, 2 paires de baskets...
- **Sac de couchage ou 1 drap plat, chaussons**, linge de rechange et le nécessaire de toilette.

**Coût :** Le club prend à sa charge 40 % du prix du stage qui est de 175€, soit un coût pour les parents de 105€ (hébergement + accès aux pistes) par enfant stagiaire (*Merci de bien vouloir régler cette somme par virement, espèces ou chèque à l'ordre du « Ski-Club Nordique du Pays Rochois »*)

Titulaire du compte : ASS SKI CLUB NORDIQUE PAYS ROCHOIS			
Compte Courant			
IBAN		BIC / SWIFT	
FR76 1680 7000 4036 5114 8421 274		CCBPFPPGRE	
Code banque	Code guichet	N° de compte	Clé RIB
16807	00040	36511484212	74
Domiciliation : BPAURA ROCHE SUR FORON			
Banque : BP AUVERGNE RHONE ALPES			

## **Covid-19**

- **Vérification du pass sanitaire** pour le 1<sup>er</sup> jour du stage (test ou parcours vaccinal complet)
- Prévoir un ou plusieurs masques qui devront être portés durant le transport et les situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées,
- Les entraîneurs auront à disposition du gel hydro-alcoolique, mais cela paraît opportun que chacun dispose d'un petit flacon.

Contact :      Mathieu      06.86.85.25.53  
                  Christophe    06.73.03.90.85