

VACANCES TOUSSAINT 2022

Note : ce programme remplace le programme habituel



1) Stage Pays Rochois

Date	Heures	Catégories	Rendez-vous	Entraînements
Sam. 22/10	8h30-11h30	U12-Seniors	Foyer d'Orange	Marche en montagne avec bâtons
Dim. 23/10				
Lun. 24/10	9h-12h	U12-Seniors	Local du club	Ski-roues classique
Mar. 25/10	Départ 9h Arrivée 11h45	U12-Seniors	Départ école Saint-Sixt Arrivée Foyer d'Orange	Footing dénivelé avec bâtons
Lun. 24/10	Départ 9h Arrivée 11h30	U12-Seniors	Départ école Saint-Sixt Arrivée Foyer d'Orange	Footing dénivelé avec bâtons
Mar. 25/10	9h-12h	U12-Seniors	Local du club	Ski-roues classique
Mer. 26/10	9h-12h	U12-Seniors	Stade	Course à pied – Renf. musculaire et sport collectif Chrono du club

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

Biathlon 10m : pause dans les séances à Cornier. Il sera possible de pratiquer sur le salon du Mieux-Vivre (voir ci-dessous)

Biathlon 50m : les horaires des séances pourront légèrement évoluer, mais les jours restent les mêmes

Important :

- Pour suivre les dernières informations sur les entraînements : <https://skiclubpaysrochois.com/blog/>
- 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 30/10 se tiendra le salon du Mieux-Vivre à Rochexpo. Plus d'informations à venir

3) Stage aux Plans d'Hotonnes

- **Départ** : mercredi 02 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 05 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 chaotique...*

Prévoir :

- **Matériel de ski à roulettes classique et skate** (ski-roues (si vous avez) et bâtons, chaussures, gants, casque et lunettes obligatoires, chasuble du club, éventuellement protections supplémentaires), le porte gourde,
- 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			

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53
 Christophe 06.73.03.90.85