

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT ÉTÉ 2023

	Date	Catégories	Entraînement		
J U I L L E T	ven. 30/06				
	sam. 01/07	M	2010 et + grands	Vélo de route – RDV 9h au local du club. Retour vers 12h	
		AM	2011-2012	Ski-roues CL – de 16h à 18h30 – RDV Arenthon, parking du stade	
	dim. 02/07				
	Semaine 26	lun. 03/07	Jour	2010 et + grands Journée à la Féclaz sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local du club Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Le transport sera probablement suffisant avec les 2 bus du club, un parent sera nécessaire pour conduire le 2 <sup>e</sup> minibus (+ 1 voiture au cas où)	
			AM	2011-2012	Biathlon 10m à Cornier (deux séances) 17h-18h ou 18h-19h
		mar. 04/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 05/07	Jour	2011-2012	Journée à la Féclaz sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local du club Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Le transport sera probablement suffisant avec les 2 bus du club, un parent sera nécessaire pour conduire le 2 <sup>e</sup> minibus (+ 1 voiture au cas où)
		jeu. 06/07			Biathlon 50m, informations sur le groupe WhatsApp
		ven. 07/07			
		sam. 08/07		2010 et + grands	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 au local du club
		dim. 09/07			
	Semaine 27	lun. 10/07			
		mar. 11/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 12/07	Jour	Toutes	Journée à la Féclaz sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local du club Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Le transport sera probablement suffisant avec les 2 bus du club (+ 1 ou 2 voitures au cas où)
		jeu. 13/07			
		ven. 14/07			
		sam. 15/07	M	2010 et + grands	Vélo de route – RDV 9h au local du club. Retour vers 12h
		dim. 16/07			
	Semaine 28	lun. 17/07	M	2010-2012	Biathlon 10m à Cornier (une séance) 10h-11h
			AM		Biathlon 50m, informations sur le groupe WhatsApp
		mar. 18/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
		mer. 19/07			
		jeu. 20/07	M	2007-2010	Concours tir à 50m (pour ceux possédant une carabine)
		ven. 21/07			
		sam. 22/07			
	dim. 23/07				
Semaine 29	lun. 24/07				
	mar. 25/07	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)	
	mer. 26/07				
	jeu. 27/07				
	ven. 28/07				

Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron. Détails des catégories

Pour l'organisation des séances, merci d'indiquer les semaines de présence/absence durant les vacances.

**Pour tous les entraînements :** prévoir le **porte gourde avec de la boisson** énergétique

**Entraînements biathlon :** prévoir des vêtements de sport afin d'être à l'aise pour tirer. L'aide de un ou deux parents pour l'organisation est la bienvenue ! **Les parents qui souhaitent se former pour pouvoir encadrer les séances peuvent contacter le club.**

**Entraînements ski-roues :** casque et chasuble obligatoires, genouillères (pour les débutants) et gants conseillés. En cas de mauvais temps, prévoir une paire de baskets et des affaires de rechange pour aller courir.

**Entraînements vélo :** casque et matériel nécessaire en cas de crevaison obligatoires. Pensez aux barres énergétiques.

**Marche en montagne :** prévoir bâtons de marche bien réglés : angle bras/avant-bras légèrement inférieur à 90°

**Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !**