

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2023



Du mardi 05 septembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mardi	17h → 18h 18h → 19h	2010 et + grands Biathlon 50m	Cornier	Pour les jeunes équipés uniquement
Mercredi	14h → 17h	Toutes catégories	Salle communale de Saint-Sixt	Course à pied, renforcement musculaire
	17h30 → 18h30 18h30 → 19h30	2010-2012 Biathlon 10m	Cornier	
Vendredi	17h → 18h 18h → 19h	2010 et + grands Biathlon 50m	Cornier	Pour les jeunes équipés uniquement
Samedi	14h → 17h	Toutes catégories	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Dimanche	8h20 → 10h40	2011-2012	Boucherie Rosnoblet	Ski-roues ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie
	10h30 → 13h	2010 et + grands	Eteaux <i>fin différente possible</i>	

Ce programme évoluera au cours de l'automne

Biathlon : les séances sont divisées en plusieurs groupes, plus de renseignements à venir.

Cas particuliers :

- Sam. 09/09 : pas d'entraînement, participation à la journée des associations
- Dim. 24/09 : pas d'entraînement, Grimpée du Pays Rochois
- Les détails ou modifications des entraînements sont diffusés sur le site du club : <https://skiclubpaysrochois.com/blog/>

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 (et courir un peu aussi).

Tests :

- Sam. 16/09 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Octobre ? : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

Vacances de Toussaint :

Programme prévisionnel :

- 21 au 25/10 : stage aux Plans d'Hotonnes
- 28 au 31/10 : entraînements à la demi-journée
- 01 au 05/11 : salon du Mieux-Vivre

Merci de confirmer impérativement ta présence par mail à Christophe avant le 30/09. Pas de réponse ou une **présence irrégulière aux entraînements** signifiera la non sélection pour le stage, les places sont

limitées.

Remarques générales :

- 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