

Note : ce programme remplace le programme habituel

## 1) Stage aux Plans d'Hotonnes

- **Départ :** samedi 21 octobre 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 :** mercredi 25 octobre, 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 :

- **Le pique-nique pour le repas du 1<sup>er</sup> jour (midi)**
- **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,
- **Biathlon 50m** : une séance sera organisée si possible en fin de stage
- Affaires de sport : shorts, survêtements, vêtements de pluie, 2 paires de baskets, veste du club...
- **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 242€, soit un coût pour les parents de 145€ (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		CCBPFRRPPGRE	
Code banque	Code guichet	N° de compte	Clé RIB
16807	00040	36511484212	74
Domiciliation : BPAURA ROCHE SUR FORON			
Banque : BP AUVERGNE RHONE ALPES			

## 2) Stage Pays Rochois

Date	Heures	Catégories	Rendez-vous	Entraînements
Jeu. 26/10				REPOS
Ven. 27/10				REPOS
Sam. 28/10	8h30-11h30	U12-Seniors	Foyer d'Orange	Marche en montagne <b>avec bâtons</b>
Dim. 29/10	8h20-10h30 10h30-13h	U12-U13 U14 et +	Boucherie Rosnoblet	Ski-roues CL
Lun. 30/10	9h-12h	U12-Seniors	Gymnase à côté du stade	Course à pied – Renf. musculaire et sport collectif
Mar. 31/10	Départ 9h Arrivée 11h30	U12-Seniors	Départ Saint-Sixt Arrivée Foyer d'Orange	Footing dénivelé <b>avec bâtons</b>

**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** : le programme sera indiqué sur le groupe WhatsApp

### **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).
- Pour les séances en gymnase, prévoir une paire de baskets d'intérieur en plus de celles habituelles.
- Un repli en gymnase sera prévu si possible en cas de mauvais temps, prévoir les baskets d'intérieur.

### **3) Salon du Mieux-Vivre**

Du 01/11 au 05/11 se tiendra le salon du Mieux-Vivre à Rochexpo. Plus d'informations à venir

Contact :      Mathieu      06.86.85.25.53  
                  Christophe    06.73.03.90.85