

# ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2023



## Du mardi 07 novembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mardi	17h → 19h	2010 et + grands <b>Biathlon 50m</b>	<a href="#">Cornier</a>	Pour les jeunes équipés uniquement
Mercredi	14h → 17h	Toutes catégories	<a href="#">Salle communale de Saint-Sixt</a>	<b>Course à pied, renforcement musculaire</b>
	17h30 → 18h30 18h30 → 19h30	2010-2012 <b>Biathlon 10m</b>	<a href="#">Cornier</a>	
Vendredi	17h → 19h	2010 et + grands <b>Biathlon 50m</b>	<a href="#">Cornier</a>	Pour les jeunes équipés uniquement
Samedi	14h → 17h	Toutes catégories	<a href="#">Gymnase Sainte-Marie</a>	<b>Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs</b>
Dimanche	9h → 11h45	Toutes catégories	<a href="#">Boucherie Rosnoblet</a> <a href="#">Eteaux</a> <i>fin différente possible</i>	<b>Ski-roues</b> ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie

Ce programme évoluera au cours de l'automne

**Biathlon :** les séances sont divisées en plusieurs groupes, ce sont les mêmes groupes qu'avant les vacances.

## Cas particuliers :

- 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. 11/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

## 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