

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT JUIN-JUILLET 2024

[Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron. Détails des catégories](#)

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

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 !

	Date	Catégories	Entraînement
	lun. 24/06		
	mar. 25/06 AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h30 à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
	mer. 26/06 AM	2011 et + grands	Ski-roues skate – de 14h à 17h (16h45 la Chapelle Rambaud) RDV local du club. Prévoir baskets en plus
	jeu. 27/06		
	ven. 28/06		
	sam. 29/06 M	2011 et + grands	Vélo de route – RDV 8h30 local du club. Retour vers 11h30-12h
	AM	2012-2013	Ski-roues SK – de 16h à 18h30 – RDV Arenthon, parking du stade
	dim. 30/06		
J U I L L E T	lun. 01/07		
	mar. 02/07 AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h30 à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
	mer. 03/07 Jour	2012-2013	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 ^e minibus (+ 1 voiture au cas où)
	jeu. 04/07 Jour	2011 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 ^e minibus (+ 1 voiture au cas où)
	ven. 05/07		
	sam. 06/07 M	2011 et + grands	Marche en montagne avec bâtons – RDV 8h30 au local du club
	dim. 07/07		
S e m a i n e 2 7	lun. 08/07 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)
	mar. 09/07		
	mer. 10/07 Jour	Toutes	Journée marche en montagne avec bâtons. RDV 7h30 local du club Objectif (selon catégories) : Mont Buet (3096m) Prévoir le pique-nique et petit sac à dos. Le transport sera probablement suffisant avec les 2 bus du club (+ 1 ou 2 voitures au cas où)
	jeu. 11/07		
	ven. 12/07 Jour	Toutes	Journée aux Plans d'Hotonnes sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local 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)
	sam. 13/07		
	dim. 14/07	Pause estivale jusqu'au 18 août, bonnes vacances	

Du 22 juillet au 19 août - catégories U12 à U15 :

Séance de biathlon à 10m les lundis matin

Un groupe Whatsapp dédié sera mis en place (encadrement par Dorine)

Lieu : pas de tir de Cornier

[Informations pas de tir](#)