

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2024



Du mercredi 04 septembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Catégories U12-U13 (enfants nés en 2012 et 2013):

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mercredi	14h → 17h	Toutes catégories	Salle communale de Saint-Sixt	Course à pied, renforcement musculaire
Jeudi	3 créneaux	2011-2013	Cornier	Biathlon 10m
Samedi	14h → 17h	Toutes catégories	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Dimanche	8h20 → 10h40	2012-2013	ZAE Pays Rochois (à côté garage Renault) <i>fin différente possible</i>	Ski-roues 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, plus de renseignements à venir.

Catégories U14 et + (enfants nés en 2011 et avant):

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mardi		2011 et + grands	Cornier	<i><u>Pour les jeunes équipés uniquement</u></i>
Mercredi	14h → 17h	Toutes catégories	Salle communale de Saint-Sixt	Course à pied, renforcement musculaire
Jeudi	3 créneaux	2011-2013	Cornier	Biathlon 10m <i>(pour ceux qui ne font pas du 50m)</i>
Vendredi		2011 et + grands	Cornier	<i><u>Pour les jeunes équipés uniquement</u></i>
Samedi	14h → 17h	Toutes catégories	Gymnase Sainte-Marie	Course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
Dimanche	10h30 → 13h	2011 et + grands	ZAE Pays Rochois (à côté garage Renault) <i>fin à définir</i>	Ski-roues 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, plus de renseignements à venir.

... suite des informations ci-dessous ...

Cas particuliers :

- Sam. 14/09 : pas d'entraînement, participation à la journée des associations
- Dim. 29/09 : pas d'entraînement, Grimpée du Pays Rochois
- Les détails ou modifications des entraînements seront envoyés sur le groupe WhatsApp

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 (et courir un peu aussi), les gants de ski, et le haut de combinaison si vous l'avez. Attention, les températures peuvent être fraîches en soirée.

Tests :

- Sam. 21/09 : 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
- Sam. 16/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

Vacances de Toussaint :

Programme prévisionnel :

- 21 au 28/10 (dates à confirmer) : stage dans les Pyrénées à Font-Romeu
- 30/10 au 03/11 : salon du Mieux-Vivre (ou entraînement à la 1/2 journée selon programme)

Merci de confirmer impérativement ta présence par mail à Christophe avant le 20/09. *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 l'un des entraîneurs.
- 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
 Tania 06.47.95.00.15
 Christophe 06.73.03.90.85