



Note : ce programme remplace le programme des entraînements d'automne

1) Week-end 19-20 octobre

- Samedi 20/10 :
 - Rendez-vous à 9h à Saint-Sixt, fin à 12h à Orange (parking de Montisel)
 - Entraînement footing-marche (prévoir baskets, porte gourde, tenue adaptée, bâtons de marche, recharge...)
- Dimanche 21/10 : pas d'entraînement

2) Stage Font-Romeu

- **Départ :** lundi 21 octobre à 7h30, parking de la piscine de La Roche.
- **Retour :** lundi 28 octobre, arrivée vers 18h parking de la piscine.
- **Transport :** le transport est assuré par les mini-bus du club et des partenaires.
- **Hébergement :** Centre National d'Entraînement en Altitude (CNEA) Font-Romeu – Tél. 04.68.30.86.60

Prévoir :

- **Le pique-nique pour le repas du 1^{er} 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, prévoir la carabine et le matériel d'entretien. **Aucune munition avec vous**
- Affaires de sport : shorts, survêtements, vêtements de pluie, 2 paires de baskets dont une paire d'intérieure (si possible une 3^e selon la météo), tenues du club si vous avez...
- Linge de recharge et le nécessaire de toilette
- Les draps et les serviettes sont fournies à l'hébergement

Une charte de bonne conduite et un règlement du stage sont à la suite de ce programme.

Coût : la participation des parents est de **250€ 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 »)

Le paiement de ce stage est à faire avant le début du stage.

Note : le coût estimé du stage est d'environ 680€ par enfant.

Titulaire du compte : ASS SKI CLUB NORDIQUE PAYS ROCHOIS
Compte Courant

IBAN

FR76 1680 7000 4036 5114 8421 274

BIC / SWIFT

CCBPFRRP GRE

Code banque

16807

Code guichet

00040

N° de compte

36511484212

Clé RIB

74

Domiciliation : BPAURA ROCHE SUR FORON

Banque : BP AUVERGNE RHONE ALPES

suite page suivante

3) Salon du Mieux-Vivre

Le club sera présent sur le salon du Mieux-Vivre à Rochexpo les 30/10, 02 et 03/11. Plus d'informations à venir

4) Entraînements à la Roche

Il n'y aura pas d'entraînements organisés en dehors du stage à Font-Romeu. Un programme d'entraînements conseillés sera proposé.

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53
 Christophe 06.73.03.90.85

Entraînement ++

Deux séances par jour pendant plusieurs jours



POUR UN
BON STAGE



Alimentation ++

- Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner sur toute la durée du stage.
- Je mange de tout et en bonne quantité pendant les repas. Si je n'aime pas, je me force un peu
- J'évite les sucreries en dehors des repas
- Je bois beaucoup pendant l'entraînement et en dehors des repas



Repos ++

- Pour que l'entraînement soit positif, le corps doit se régénérer, rien ne remplace le sommeil
- Les horaires de repos sont fixés par les entraîneurs : un temps de sieste + un horaire de couvre feu
- Certains ont besoin de plus de temps de repos, tous doivent respecter leur tranquillité



LES RÈGLES EN STAGE D'ENTRAÎNEMENT

Vie collective

Pour une bonne ambiance et un bon déroulement du stage :

- ✓ Je suis à l'heure
- ✓ J'écoute et je respecte les consignes
- ✓ Je respecte les autres. Si j'ai un problème, j'en parle aux entraîneurs



Téléphone

L'usage du téléphone n'est pas nécessaire pour un stage d'entraînement.

- x Celui-ci ne sera pas autorisé et les entraîneurs les garderont avec eux.
- x Il sera possible de le récupérer sur un créneau en fin de journée
- x En cas de besoin, les entraîneurs sont là !



Sanction

En cas d'incident qui perturbe la bonne tenue du stage :

- 1^{er} avertissement oral
- 2^e avertissement avec appel des parents
- 3^e avertissement avec exclusion du stage (les parents s'engagent à venir chercher leur enfant dans les **24h** qui suivent)

