

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2024



Du mercredi 06 novembre 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	9h15 → 12h	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, renseignements sur les groupes WhatsApp.

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	9h15 → 12h	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, renseignements sur les groupes WhatsApp.

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

Cas particuliers :

- Sam. 16/09 : l'entraînement se déroulera le matin, aux Glières, en même temps que le montage du pas de tir (plus d'informations à venir)
- 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. 23/11** : 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 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