

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT JUILLET / AOÛT 2025

	Date	Catégories	Entraînement	
Du 14 juillet au 17 août :				
<p>Le Ski-Club se mettra en «activité minimale» Un sondage sera envoyé 48h avant sur le groupe WhatsApp pour s'inscrire à la séance d'entraînement. L'entraînement sera organisé seulement si le nombre de présent est suffisant.</p> <p>Entraînement organisé selon participation : - Course à pied / muscu / sport co le mardi de 17h à 19h30 au stade de foot (toutes catégories)</p> <p>Les entraîneurs pourraient proposer une sortie vélo ou montagne sur le groupe WhatsApp. Ces sorties ne seraient pas organisées dans le cadre du club et seraient donc sous la responsabilité de chacun.</p> <p>Du 14 au 26 juillet → Contacter Christophe si besoin Du 28 juillet au 16 août → Contacter Tania si besoin</p>				
A O Û T	Semaine 33			
	lun. 18/08		2011-12 (et +??)	Rencontre inter-clubs : KO sprint sur le parking de Rochexpo Modalités à définir, date et lieu à confirmer
	mar. 19/08	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
	mer. 20/08	Jour	Toutes	Journée à la Féclaz sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Transport avec les 2 bus du club + parents disponibles si nécessaire
	jeu. 21/08			
	ven. 22/08	AM	2013-2014	Biathlon 10m à Cornier (Rue de la Fornasse) - séance de 17h à 18h pour les 2014 - séance de 18h à 19h pour les 2013
	sam. 23/08	Jour	Toutes	Journée aux Contamines sur la piste de ski-roues. RDV 8h30 local Prévoir le pique-nique, tout le matériel de ski-roues + baskets. Transport avec les 2 bus du club + parents disponibles si nécessaire
	dim. 24/08			
	Semaine 34			
	lun. 25/08			
	mar. 26/08	Jour	Toutes	Journée marche en montagne avec bâtons (Mont-Buet 3096m pour les plus grands). RDV 7h30 local du club Prévoir le pique-nique et petit sac à dos. Transport avec les 2 bus du club + parents disponibles
	mer. 27/08			
	jeu. 28/08	AM	2012 et + grands	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h à 19h30 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
	jeu. 28/08	AM	2013-2014	Biathlon 10m à Cornier (Rue de la Fornasse) - séance de 17h à 18h pour les 2013 - séance de 18h à 19h pour les 2014
ven. 29/08				
sam. 30/08		Toutes	Inauguration de la Boucle Nordique de Cornier Un entraînement + séance de biathlon sera organisée, mais tout reste à définir...	
dim. 31/08				
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 biathlon : prévoir des vêtements de sport afin d'être à l'aise pour tirer et pouvoir courir un peu entre les exercices de tir				
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 !				