ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2025

SKI-CLUB PAYS ROCHOIS

Du mardi 02 septembre jusqu'à l'arrivée de la neige :

Préparation physique :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mercredi	14h → 17h	Toutes catégories	Salle communale de Saint-Sixt	**Course à pied, renforcement musculaire**
Samedi	14h → 17h	Toutes catégories	Gymnase Sainte-Marie	**Course à pied, renforcement musculaire**, sports collectifs
Dimanche	8h20 → 10h40	2014	ZAE Pays Rochois (à côté garage Renault) *fin différente possible*	**Ski-roues** ou en cas de mauvais temps, entraînement en salle au gymnase Sainte-Marie
	10h30 → 13h	2013 et + grands		

Ce programme évoluera au cours de l'automne, ainsi que ponctuellement en fonction du programme du club

Biathlon :

Date	Heures	Catégories	Lieu de rendez-vous	Entraînements
Mardi	1 ou 2 créneaux	2012 et + grands	Cornier	**Biathlon 50m** *Pour les jeunes concernés uniquement*
Jeudi	3 créneaux	2012-2014	Cornier	**Biathlon 10m** *(pour ceux qui ne font pas du 50m)*
Vendredi	1 ou 2 créneaux	2012 et + grands	Cornier	**Biathlon 50m** *Pour les jeunes concernés uniquement*

Biathlon 50m : journée aux Plans d'Hotonnes prévue le samedi 20/09.
Les séances sont divisées en plusieurs groupes, plus de renseignements à venir.

Cas particuliers :

- Sam. 13/09 : pas d'entraînement, participation à la journée des associations
- Dim. 28/09 : 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. 20/09 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Sam. 11/10 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel
- Sam. 08/11 : Course à pied sur le parcours familial et sportif de la Roche, rendez-vous habituel

… suite des informations ci-dessous…

Compétitions :

- Sam. 13/09 : Catégories U14 et + — Grand-Prix d'Automne aux Contamines
- Sam. 27/09 : Biathlètes 50m U14/U15 — National U15 Plans d'Hot. (selon progression et niveau)
- Dim. 28/09 : Biathlètes 50m U14/U15 — National U15 Plans d'Hot. (selon progression et niveau)
- Dim. 05/10 : U14/U15 hors biathlon 50m — National U15 Autrans (distance CL). Contacter Christophe pour les U16 et + intéressés

Vacances de Toussaint :

Programme prévisionnel :

- 20 au 27/10 : stage dans les Hautes-Alpes à Guillestre/Ceillac
- 30/10 au 03/11 : salon du Mieux-Vivre (ou entraînement à la 1/2 journée selon programme)

Merci de confirmer impérativement ta présence à Christophe avant le 21/09. *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, prévenir Christophe.
- 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