

ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2025



Du mardi 04 novembre 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	9h → 11h45	Toutes catégories	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, ainsi que ponctuellement en fonction du programme du club

Biathlon :

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

Les séances sont divisées en plusieurs groupes, plus de renseignements à venir.

Cas particuliers :

- 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. 08/11 : 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, 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