



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

1) Week-end 18-19 octobre

- Samedi 18/10 :
 - Rendez-vous à 9h à Rochexpo, fin vers 11h-11h30
 - Entraînement course à pied (prévoir baskets, porte gourde, tenue adaptée, rechange...)
- Dimanche 19/10 : pas d'entraînement

2) Stage Hautes-Alpes

- **Départ :** lundi 20 octobre à 7h30, *parking de la piscine de La Roche.*
- **Retour :** lundi 27 octobre, *arrivée vers 18h parking de la piscine.*
- **Transport :** le transport est assuré par les mini-bus du club et des partenaires.
- **Hébergement :** Cap Verb – Guillestre – Tél. 04.92.45.17.54

Prévoir :

- **Le pique-nique pour le repas du 1^{er} jour (midi)**
- **Matériel de ski à roulettes classique et skate** (ski-roues, bâtons, chaussures, **gants, casque et lunettes obligatoires**, chasuble du club, éventuellement protections supplémentaires),
- **le porte gourde, les bâtons de marche**
- 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 rechange, serviette et le nécessaire de toilette (le linge de lit est fourni par 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 **275€ 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 520€ par enfant.

Titulaire du compte : ASS SKI CLUB NORDIQUE PAYS ROCHOIS			
Compte Courant			
IBAN		BIC / SWIFT	
FR76 1680 7000 4036 5114 8421 274		CCBPPFRPPGRE	
Code banque	Code guichet	N° de compte	Clé RIB
16807	00040	36511484212	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, 01 et 02/11. Plus d'informations à venir

4) Entraînements à la Roche

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

Contact :	Tania	06.47.95.00.15
	Mathieu	06.86.85.25.53
	Christophe	06.73.03.90.85