

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT 2026

[Le local du club se situe à la Maison du Pays Rochois, la Roche sur Foron. Détails des catégories](#)

Pour l'organisation des séances, merci d'indiquer les semaines de présence/absence durant les vacances.

Pour tous les entraînements : prévoir le **porte gourde** (voir une 2^e gourde selon les conditions)

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 rollers : casque et protections poignets obligatoires, genouillères/coudières conseillées. En cas de mauvais temps, prévoir une paire de baskets et des affaires de rechange pour aller courir.

Le club possède quelques paires de rollers et des protections, prendre contact avec les entraîneurs si besoin.

Entraînements vélo : casque et matériel nécessaire en cas de crevaison obligatoires. Pensez à l'alimentation.

Les parents sont les bienvenus aux sorties vélo et montagne !

	Date	Catégories	Entraînement	
N - U - J	Semaine 24			
	lun. 15/06			
	mar. 16/06	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h15 à 19h15 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
	mer. 17/06	AM	2013 et + grands	Ski-roues SK – de 14h à 16h30. RDV Arenthon parking stade.
			2014-2015	Course à pied/biathlon 17h15-19h15. RDV pas de tir Cornier
	jeu. 18/06			
	ven. 19/06	AM	2013 et + grands	Course à pied/biathlon 17h15-19h15. RDV pas de tir Cornier
	sam. 20/06	M	2013 et + grands	Vélo de route – RDV 8h30 local du club. Fin 11h30-12h
	dim. 21/06			
	lun. 22/06			
	mar. 23/06	AM	Toutes	Course à pied et renforcement musculaire – de 17h15 à 19h15 RDV stade de la Roche (à côté stade de foot)
	mer. 24/06	AM	2013 et + grands	Ski-roues SK – de 14h à 16h30. RDV Eteaux (Rosnoblet)
			2014-2015	Roller – RDV 17h15 Arenthon (parking stade). Fin 19h15
	jeu. 25/06			
ven. 26/06		Toutes	Assemblée Générale du Ski-Club	
sam. 27/06	M	2013 et + grands	Vélo de route – RDV 8h30 local du club. Fin 11h30-12h	
dim. 28/06				