

PROGRAMME ENTRAÎNEMENTS

SEPTEMBRE – OCTOBRE 2026

SKI-CLUB
PAYS ROCHOIS



Pour toutes les séances à Saint-Sixt ou Sainte-Marie : **prévoir baskets d'intérieur** en plus de celles d'extérieur.

Matériel à prévoir, lieux de rendez-vous, etc. sur ce lien : <https://skiclubpaysrochois.com/blog/organisation-des-seances/>

Semaine (à partir du 02 septembre)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Biathlon 50m - U14/U15 - RDV Cornier 17h-18h ou 18h-19h Infos sur le groupe WhatsApp	Course à pied / Muscu - Toutes catégories - RDV salle communale Saint-Sixt de 14h à 17h	Biathlon 10m - U12 à U14 - RDV Cornier 17h-18h ou 18h-19h Infos sur le groupe WhatsApp	Biathlon 50m - U14/U15 + U16 hors comité - RDV Cornier 17h-18h ou 18h-19h Infos sur le groupe WhatsApp

Week-ends

	U12	U13	U14/15 biat. 50m	U14/U15 fond	U16+ fond	U16+ biat. 50m
sam. 05/09	Séance à Cornier de 9h à 11h					Cornier 9h-10h + tir 10h-11h30
dim. 06/09	Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 8h20 à 10h40		Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 10h30 à 13h			
sam. 12/09	Fête des Associations		GP Contamines + entraînement AM	GP d'Automne aux Contamines + Village des Associations (après-midi)		GP Contamines + entraînement AM
dim. 13/09	Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 8h20 à 10h40		Repos	Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 10h30 à 13h		Repos

	U12	U13	U14/15 biat. 50m	U14/U15 fond	U16+ fond	U16+ biat. 50m
sam. 19/09	Course à pied / Muscu / Sport co. RDV Gymnase Sainte-Marie de 14h à 17h					BST La Féclaz
dim. 20/09	Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 8h20 à 10h40		Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 10h30 à 13h			
sam. 26/09	Course à pied / Muscu / Sport co. RDV Sainte-Marie de 14h à 17h test chrono obligatoire		Challenge U15 Vassieux en V.	Course à pied / Muscu / Sport co. RDV Gymnase Sainte-Marie de 14h à 17h test chrono obligatoire		
dim. 27/09	Grimpée du Pays Rochois Pas d’entraînement club ce jour, participation recommandée à cette manifestation			Grimpée du Pays Rochois Pas d’entraînement club ce jour, participation recommandée à cette manifestation sportive dans le Pays Rochois		
sam. 03/10	Ski-roues RDV PAE 16h15-18h15	Course à pied / Muscu / Sport co. RDV Gymnase Sainte-Marie de 14h à 17h				
dim. 04/10	Repos	Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 9h à 11h45				
sam. 10/10	Course à pied / Muscu / Sport co. RDV Gymnase Sainte-Marie de 14h à 17h			Challenge U15 Prémanon	Course / Muscu Sainte-Marie 14h-17h	Tir Cornier 9h-11h + Ste-Marie 14h-17h
dim. 11/10	Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 8h20 à 10h40		Ski-roues RDV PAE 10h30-13h		Ski-roues RDV PAE Pays Rochois de 10h30 à 13h	

STAGE DANS LE VERCORS DU SAMEDI 17 AU VENDREDI 23 OCTOBRE