ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2026

SKI-CLUB PAYS ROCHOIS

Du mardi 03 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	9h15 → 12h	Toutes catégories	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

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	17h-19h	2013 et + grands	Cornier	**Biathlon 50m** *Pour les jeunes concernés uniquement*
Jeudi	2 créneaux	2013-2015	Cornier	**Biathlon 10m** *(pour ceux qui ne font pas du 50m)*

Les séances sont divisées en plusieurs groupes, identiques à ceux d'avant les vacances.

Cas particuliers :

- Les détails ou modifications des entraînements seront envoyés sur le groupe WhatsApp
- **Sam. 07/11** : montage du pas de tir aux Glières, entraînement le matin pendant le montage.

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.

Remarques générales :

- Si pour une raison majeure, tu es absent aux entraînements, prévenir Christophe.
- Dès que les conditions permettront de skier, une modification du planning interviendra.
- **Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est fortement conseillée.**

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53
Christophe 06.73.03.90.85