Détails ETE 2020 section Freestyle

Etant donné la situation actuelle, les groupes d'entraînement devaient être restreints. C'est pourquoi, vous trouverez ci-joint la nouvelle composition pour cet été (jusqu'au 15 juillet normalement). Faites attention, des nouveaux groupes ont été constitués et sont donc nommés G2' ou G3' par exemple.

Pour le **programme prévisionnel** de cet été voir ci-joint le calendrier juin-juillet-août. Tous les horaires de rendez-vous sont marqués sur ce calendrier en couleur. Tous les rendez-vous se feront devant le club et les enfants pourront récupérer leur matériel **seulement en présence d'un entraîneur.**

En jaune Entraînements airbag

En bleu Entraînements gym et physique et gym et trampoline

En couleur kaki Le bélier des Aravis : Course pédestre du Club.

Il est important pour une bonne image de la section qu'un maximum de jeunes s'inscrive à la course de leur choix en fonction de leur âge afin de montrer aux autres sections que l'on court aussi vite... ;-)

Cet été, pour entrer dans les locaux freestyle du Club, merci de porter un masque !

Pour les entraînements physiques, Trampoline et pour l'air bag :

Important : prévoir un casse-croute à chaque fois que deux séances sont programmées à l'affilée.

Avoir une tenue de sport adaptée : running, short, T-shirt... en fonction des températures, avoir un k way, minimum 1L d'eau, idéalement aussi un porte-gourde ;

Pour la gym et le trampoline : prévoir une paire de chaussettes supplémentaire.

Quand on est sur l'airbag il est important d'avoir des manches longues et les jambes protégées...

Casquette, dorsale, chaussures de ski, **gants légers** (style bricolage) **obligatoires.**

Vêtements sans valeur personnelle : l'airbag est très salissant

Ne pas oublier une tenue de sport en plus pour l'échauffement !

LES SKIS : ils doivent avoir des carres propres, pas de tonches et c'est super si vous pouvez les farter bleu (farte très dur) pour protéger les semelles des skis et du tapis de glisse.

Pour le groupe FBC : merci d'appeler Antoine pour programmer ensemble les entraînements de l'été.