

Détails automne 2020

G1/G2/G3/G4/G5 section Freestyle

En annexe votre groupe d'entraînement automne
Les groupes peuvent évoluer en fonction de la progression.

Sur le programme de l'automne bien regarder les horaires, surtout G2 G3, qui varient.

Pour les scolaires de Thônes (Sco Thônes) du mardi (6^{ème} et 5^{ème}) et du jeudi (4^{ème} et 3^{ème}) :

- Le transport depuis Thônes est organisé par le Club des Sports. Une carte de transport vous sera remise et devra être présentée obligatoirement au chauffeur.
Port du masque obligatoire dans le car.
- Horaires d'entraînement : 14h00 à 16h30
- Départ de Thônes à 13h30 (l'automne). Fin de l'entraînement à La Clusaz.

En jaune : Entraînements airbag

Quand on est sur l'airbag, il est important d'avoir des manches longues et les jambes protégées...
Pour les G3 G4 protection des genoux et coudes ; Casque dorsale, chaussures de ski, gants légers (style bricolage) vêtements sans valeur personnelle. L'airbag est très salissant, ne pas oublier une tenue de sport en plus pour l'échauffement.

La dorsale est aussi importante que le casque, elle est obligatoire à l'entraînement.

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

En bleu : Entraînements gym et physique.

Il y a des séances de **physique sur la Clusaz** (mercredi et samedi)

RDV direct au chalet l'air bag en tenue. Avoir une tenue de sport adaptée running, short, T-shirt... en fonction des températures, on est en automne... Avoir un kway, minimum 1l d'eau, idéalement aussi un porte-gourde.

Il y a des séances de **gym et physique au collège des Aravis** (mardi jeudi et vendredi) *pour les jeunes en CIE (Centre interrégionaux d'entraînement) et en SEA (ski études des Aravis)*

Le RDV sera au collège des Aravis à 8h ou à 10h en fonction de votre planning scolaire.

En vert : Stages ski (sur sélection)

Pour les sélectionnés du G1 en semaine.

G2 voir G3 : journées de ski en suisse à partir du mois de novembre.

Nos déplacements **sont à l'étranger**, il est important d'avoir ses papiers d'identités, sa carte de sécurité sociale européenne et pour les mineurs une autorisation de sortie de territoire à jour...

Masques pour les transports et pour les lieux où il est obligatoire.

G5 : voir avec Antoine pour intégrer les entraînements.

NB : petite réunion parents à l'air bag à la fin du training :

G4 : le mercredi 23/09 à 11h 30.

G3 : le samedi 26/09 à 14 h00

G2 : le mercredi 30/09 à 16h30