

SECTION FREESTYLE

Détails été 2021

Nous avons établi un planning par groupe.

Tous les horaires de rendez-vous sont marqués sur ce calendrier en couleur :

En jaune Entraînements airbag

En bleu Entraînements Gym et entraînements physiques. Certains auront lieu au Grand Bornand pour les groupes G2 et G3.

En vert Groupe Elite / G1 / G2 : les stages ski sont sur sélection.

Pour les entraînements :

- 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... Casque, dorsale, genouillères, coudières (type robocop ..être bien protégé), 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 !

N'oubliez pas, pour entrer dans les locaux freestyle du Club, merci de porter un masque !

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.

Prévoir un casse-croûte ou un goûter (selon l'horaire) quand il y a 2 entraînements d'affilée.

- **Pour le groupe Elite et le groupe G1** : Les rendez-vous et fins des entraînements sont au Club des Sports. (Fin de l'entraînement ¼ d'heure après les séances)
- **Pour le G2 et G3, certains entraînements physiques auront lieu au Grand Bornand.**

Si entraînement à la demi-journée, le rdv et la fin de l'entraînement seront à la patinoire du Grand Bornand (durant la semaine du Bonheur des Mômes et les jours avant du 18/08 au 27/08/21, les rendez-vous seront au Chinaillon, le lieu reste à définir).

Si entraînement à la journée, le rdv est au Club des Sports. Nous emmenons en bus les enfants au Grand Bornand et nous les ramenons à La Clusaz.

- **Groupe Elite, G1 et G2 : informations pour le mois d'août**

Pour bénéficier des meilleures conditions à l'air bag, nous avons prévu 2 créneaux horaires (12h00 – 15h00 ou 18h40 à 21h15). Nous déciderons en fonction de la météo (canicule ou orage) de l'horaire que nous vous préciserons par sms au plus vite (2 ou 3 jours avant).

.../...

Stage de ski les 21, 22 et 23 juillet pour Sandro Cech Barbot, Titouan Kachelhoffer, Sacha Airaud, Joseph Subtil, Lise Bertrand et Yanis Bouyou Labois.

Bivouac (G1, G2 et G3) : nous nous occupons du repas du soir et du petit-déjeuner. Prévoyez juste un sac de couchage, une couverture de survie et des affaires chaudes pour le soir.

LCZ SHOW : le 30 juillet 2021 de 16h à 21h environ. (Groupe Elite - G1 et G2 sur sélection)

Si vous êtes absents, merci de nous tenir informé par mail à info@club-laclusaz.com,
pour une meilleure organisation.