

SECTION FREESTYLE / ENTRAÎNEMENTS

Détails été 2022

Nous avons établi un planning pour tous les groupes.

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

En jaune: Entraînements airbag et Rails

En bleu Entraînements Gym et entraînements physiques. Beaucoup auront lieu au Grand Bornand pour tous les groupes .

En vert Groupe Elite / G1 : stage ski sur sélection.

Pour les entraînements:

Avoir une tenue de sport adaptée : running, short, T-shirt... en fonction des températures, avoir un kway, 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 !

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'affilés.

Pour les entraînements physiques au Grand Bornand le RDV est à la patinoire.

INFORMATIONS pour le mois d'août

Pour bénéficier des meilleures conditions à l'air bag, nous avons prévu 2 créneaux horaires (12h00 – 15 h ou 18h40 à 21h30). 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).

LCZ FEST : le 3 Août 2022 de 14h à 21h environ. (Groupe Elite - G1 et G2 sur sélection)

Bivouac du G3 : les 12 et 13 Juillet 2022

RDV : Le mardi 12/07 à 8h30 (donner par SMS quelque jours avant), prêt en tenue.

A prévoir : deux sacs :

- un sac a dos adapté pour la marche avec les affaires pour la journée : un pique nique, 2 litres d'eau, et les indispensables,
- Le deuxième avec les affaires du soir pour dormir qui sera acheminé par nos soins sur le site du bivouac.

Liste des choses indispensables :

- Chaussures de montagne ou très bonnes running shoes.
- Un sac de couchage
- Couverture de survie ou bâche plastique pour se couvrir la nuit...
- Affaires chaudes type : une polaire, ou et pull, pantalon, collant, et un gore tex, et ou K way.
- Affaires de rechange type : un odlo, une paire de chaussettes
- lampe de poche, une gamelle, un couteau, une fourchette, une cuillère
- 2 litres d'eau minimum en tout
- Emilie, Claire,Manu, Antoine et Alex s'occupent de la nourriture pour les repas du lundi soir, du mardi matin et midi.
- Retour dans l'après-midi du mercredi 13/07 : Rdv retour par SMS

KHOLENTA GAMES les 25 et 26 Août 2022 : G1 et G2

RDV : Le jeudi 25 Août à (tôt! 7h30) heure donnée par SMS quelque jours avant) prêt en tenue

A prévoir : deux sacs :

- un sac à dos adapté pour la marche avec les affaires pour la journée : **Pas de pique nique**, 2 litres d'eau, et les indispensables,
- Le deuxième avec les affaires du soir pour dormir qui sera acheminé par nos soins sur le site du bivouac.

Liste des choses indispensables :

- Chaussures de montagne ou très bonnes running shoes.
- Un sac de couchage
- Couverture de survie ou bâche plastique pour se couvrir la nuit...
- Affaires chaudes type : une polaire, ou et pull, pantalon, collant, et un gore tex, et ou K way.
- Affaires de rechange type : un odlo, une paire de chaussette
- lampe de poche, une gamelle, un couteau, une fourchette, une cuillère
- 2 litres d'eau minimum en tout
- Emilie, Claire, Manu, Antoine et Alex s'occupent de la nourriture pour les repas du lundi soir, du mardi matin et midi.
- Retour dans l'après-midi du mercredi 13 Rdv retour par SMS

Si vous êtes absents, merci de nous donner rapidement vos dates de vacances par mail à : info@club-laclusaz.com , pour une meilleure organisation.

Antoine et Manu.