

SECTION FREESTYLE

Détails été 2023

Bonjour à tous,

Nous avons établi un planning par groupe. Tous les horaires de rendez-vous sont marqués sur ce calendrier en couleur :

En jaune : Entraînements airbag et Rails

En orange : Entraînements spécifiques trampoline ou/et renforcements musculaire, etc..

Ils sont dans le cadre d'une journée couplée avec de l'air bag, le matin jusqu'au 23 juillet. Midi ou soir jusqu'au 18 août et à nouveau le matin à partir du 21 août.

En bleu : Entraînements physiques. Beaucoup auront lieu au Grand Bornand pour tous les groupes.

En vert : Groupe élite /G1/G2 (stage ski ou water jump /air bag) sur selection

POUR LES ENTRAÎNEMENTS:

Avoir une tenue de sport adaptée : Chaussures de running (baskets interdites), short, T-shirt... en fonction des températures, avoir un k way, minimum 1L d'eau et un porte-gourde (obligatoire).

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 !

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. Prévoir un casse croûte quand il y a une rando.

GROUPE ELITE : les horaires d'entraînement vous seront communiqués par whatsapp quelques jours avant.

GROUPE GT : appeler Antoine pour connaître votre groupe d'entraînement.

.../...

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 avoir des skis en bon état, nous vous proposons aussi de les refaire dans un shop avec machine pour un coût de **15 Euros** par paire de skis à votre charge. Pour cela, vous devez les ramener au Club des sports avant **le 2 juin marqué au nom et prénom de votre enfant.**

Attention l'accueil du Club des Sports est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. **Il sera exceptionnellement fermé ce vendredi 26 mai toute la journée.** Fermé également lundi 29/05.

BELIER 26 et 27 août 23: Inscription à votre charge à faire sur le site : <https://lebelier-laclusaz.fr>
G1/G2/G3 : rando 13km (dimanche matin)
G4 : Course kids (samedi après-midi)

LCZ FEST : le 2 Août 2023 de 14h à 21h environ. (Groupe Elite - G1 et G2 sur sélection)
Nous solliciterons les parents pour nous aider dans l'organisation de cette manifestation.

TRES TRES IMPORTANT : Pour les absences, merci de nous donner vos dates de vacances par mail à info@club-laclusaz.com , pour une organisation optimale **avant le 5 juin svp.**

Également, pour bien commencer la saison d'été, nous prévoyons un **barbecue le samedi 24 juin à 11h 30 à l'air bag.** A l'occasion de cette journée, nous commencerons par une petite réunion à 12h pour que tout le monde prennent ses marques.

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Antoine et Manu