

SECTION FREESTYLE

Détails été 2025

Nous avons établi un planning pour tous les groupes et une liste de groupe d'entraînements été.

Regardez bien les horaires, si l'entraînement est en physique, en trampoline ou air bag. Les entraînements ont tous lieu à La Clusaz.

Le programme peut changer mais si cela arrive on vous enverra un message Whatsapp. Cela peut arriver, afin de profiter des meilleures conditions météo (orages), de décaler la séance d'air bag si besoin.

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

En jaune: Entraînements airbag et Rails:

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 !

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

Ils sont dans le cadre d'une journée couplée avec de l'air bag, le matin jusqu'au 20 juillet. Midi ou soir jusqu'au 24 août et à nouveau le matin à partir du 27 août.

Quand il y a deux entraînements en suivi journée :

- Si matin et après-midi : rdv 8h30 pour les grands et 9h pour les petits - casse-croûte à 12h15 – Fin de l'entraînement à 16h/16h30
- Si Rdv 12h, casse-croûte à 14h50 quand 1^{ère} séance terminée. Fin de l'entraînement vers 17h30/ 18h en fonction des grands ou des petits.
- Si Rdv l'après-midi 15h : casse-croûte à 18h et fin de l'entraînement à 21h30



Pour résumer, il faut adapter son casse-croûte en fonction des heures des entraînements et du repas.

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

En bleu Entraînements physiques. (Ils auront lieu en demi-journées)

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

En vert: concerne Groupe ELITE, G1 et G2 : stage water jump /air bag, ou ski (sur sélection.)

Il est important pour les jeunes qui veulent progresser de s'investir au mieux dès le début de l'été, de bénéficier de tout ce qui est mis en place pour vous faire avancer. L'hiver se gagne l'été...

Quand vous êtes absent, merci de bien vouloir nous envoyer un message sur les groupes Whatsapp **avec les raisons de l'absence.**

IMPORTANT : Pour les nouveaux cette année, il est prévu pour mercredi 4 juin une séance de posturologie pour bien commencer l'été.

RDV 14h au club fin 16h au club

EVENEMENT LCZ FEST : le mercredi 30 juillet 2025 jusqu'à 21h environ. (Groupe Elite, G1 et G2 sur sélection)

Pour bien commencer la saison d'été, nous prévoyons deux choses **le Samedi 21 juin** :

- Une corvée de dépliage d'air bag et installation de la piste de réception des rails en Névéplast. **Pour les Papas de tous les groupes** qui sont disponibles, rdv à 8h45 au champs Giguët.
- Pour le reste de la famille, Rdv à 11h45 au même endroit. A l'occasion de cette journée, nous commencerons par une petite réunion à 12h pour que tout le monde prennent ses marques... et présenter les nouveaux aux anciens et aux parents.

Antoine, Manu, Alex, Joffrey.