

SECTION FREESTYLE

Détails de l'été 2026

Voici le programme d'entraînement pour cet été.

Regardez bien les horaires, si l'entraînement est en physique, en trampoline ou air bag/rails.

Les entraînements ont tous lieu à La Clusaz. Le lieu de rendez-vous est au Club des Sports directement.

Pour les entraînements du mardi et du jeudi du mois de juin (scolaires Thônes), un entraîneur récupère les jeunes au Saint Joseph pour ensuite aller au collège des Aravis, où l'entraînement se déroulera.

- **Du 1^{er} juillet au 18 juillet et du 24 au 28 août + les samedis** : les entraînements d'air bag/rails se dérouleront le matin.

Changement pour cet été : durant ces périodes-là, les entraînements se dérouleront en demi-journée uniquement : matin air bag/rails et après-midi trampo/physique.

- **Du 20 juillet au 23 août** : les entraînements d'air bag/rails se dérouleront le midi et/ou le soir.

En fonction de la météo, le programme peut changer. Si, et seulement si, le programme change, nous vous enverrons un message sur les groupes WhatsApp.

A noter qu'il est possible également que certaines séances (notamment d'air bag) soient décalées le midi si besoin.

En jaune : Entraînements air bag et rails

Sur l'airbag ou sur les rails, 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 bleu ou marron : Entraînements spécifiques trampoline ou/et renforcement musculaire/physique

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 l'entraînement trampo/gym : prévoir une 2^{ème} paire de chaussettes.

En vert : Stage ski / water jump / air bag Leysin

Uniquement GE + G1/G2 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 nous envoyer un message sur les groupes WhatsApp **avec les raisons de l'absence**.

IMPORTANT : Pour les nouveaux cette année, et dans le but de bien commencer l'été, une séance de posturologie est prévue le mercredi 10 juin. RDV 14h au club - fin 16h au club.

EVENEMENTS :

LCZ SUMMER : mercredi 29 juillet 2026 à 20h (jusqu'à 22h environ) - (Groupe Elite + G1 et G2 sur sélection)

Assemblée Générale de la section : lundi 29 juin en soirée (à reconfirmer / convocation envoyée ultérieurement)

Antoine, Manu, Joffrey