

## SECTION SKI DE FOND - PROGRAMME ENTRAINEMENTS ÉTÉ 2026

| DATE                     | MATIN                                                                                                                                                                                            | APRES MIDI                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| mardi 30 juin 2026       | Footing 2013/2014                                                                                                                                                                                | Ski Roue 2012 et + grands     |
| mercredi 1 juillet 2026  | VTT 2011/2012/2013                                                                                                                                                                               | VTT 2014                      |
| jeudi 2 juillet 2026     | Footing 2012 et + grands                                                                                                                                                                         |                               |
| vendredi 3 juillet 2026  |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| samedi 4 juillet 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 5 juillet 2026  |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| lundi 6 juillet 2026     | Marche Footing RM 2015/2016                                                                                                                                                                      | Footing RM 2013/2014          |
| mardi 7 juillet 2026     | Raid Bivouac 2012 et + grands VTT                                                                                                                                                                |                               |
| mercredi 8 juillet 2026  | Ski Roue La Feclaz 2013/2012 et + grands                                                                                                                                                         |                               |
| jeudi 9 juillet 2026     | VTT 2012 et + grands (Chrono)                                                                                                                                                                    | VTT 2013/2014                 |
| vendredi 10 juillet 2026 |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| samedi 11 juillet 2026   |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 12 juillet 2026 |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| lundi 13 juillet 2026    | Footing RM 2012 et + grands                                                                                                                                                                      | Marche footing RM 2015/2016   |
| mardi 14 juillet 2026    | Férié - Fête Nationale                                                                                                                                                                           |                               |
| mercredi 15 juillet 2026 | Raid Bivouac 2013/2014 VTT                                                                                                                                                                       |                               |
| jeudi 16 juillet 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| vendredi 17 juillet 2026 | VTT 2012 et + grands                                                                                                                                                                             | Footing Propri RM 2015/2016   |
| samedi 18 juillet 2026   |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 19 juillet 2026 |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| lundi 20 juillet 2026    | Footing et Muscu 2012 et + grands                                                                                                                                                                | Footing et Sport Co 2013/2014 |
| mardi 21 juillet 2026    | Ski Roue La Feclaz 2013/2012 et + grands                                                                                                                                                         |                               |
| mercredi 22 juillet 2026 | Rando 2015/2016                                                                                                                                                                                  |                               |
| jeudi 23 juillet 2026    | Ski roue Feclaz 2014/2012 et + grands                                                                                                                                                            |                               |
| vendredi 24 juillet 2026 | VTT 2012 et + grands                                                                                                                                                                             | VTT 2013/2014                 |
| samedi 25 juillet 2026   |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 26 juillet 2026 |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| lundi 27 juillet 2026    | Stage VTT et SKI ROUE sur sélection 2012/2013                                                                                                                                                    |                               |
| mardi 28 juillet 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| mercredi 29 juillet 2026 |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| jeudi 30 juillet 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| vendredi 31 juillet 2026 |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| samedi 1 août 2026       |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 2 août 2026     |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| lundi 3 août 2026        | Ski Roue 2012 et + grands                                                                                                                                                                        | Gym Thônes 2012/2011          |
| mardi 4 août 2026        | Footing et Tirs 2012 et + grands                                                                                                                                                                 | Gym Thônes 2012/2011          |
| mercredi 5 août 2026     | Ski roue 2014/2013                                                                                                                                                                               | Gym Thônes 2014/2013          |
| jeudi 6 août 2026        | Ski roue et Tirs 2012 et + grands                                                                                                                                                                | Gym Thônes 2015/2016          |
| vendredi 7 août 2026     | KV Manigod 2011 et + grands à 2014                                                                                                                                                               |                               |
| samedi 8 août 2026       |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 9 août 2026     |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| lundi 10 août 2026       | Footing et Muscu 2012 et + grands                                                                                                                                                                | Footing et Marche 2013/2014   |
| mardi 11 août 2026       | Ski Roue La Feclaz 2013/2012 et + grands                                                                                                                                                         |                               |
| mercredi 12 août 2026    | Rando 2015/2016                                                                                                                                                                                  |                               |
| jeudi 13 août 2026       | Ski roue Feclaz 2014/2012 et + grands                                                                                                                                                            |                               |
| vendredi 14 août 2026    | VTT 2012 et + grands                                                                                                                                                                             | VTT 2013/2014                 |
| samedi 15 août 2026      |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 16 août 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| lundi 17 août 2026       | Footing et Muscu 2012 et + grands                                                                                                                                                                | Footing et Marche 2013/2014   |
| mardi 18 août 2026       | Ski Roue La Feclaz 2013/2012 et + grands                                                                                                                                                         |                               |
| mercredi 19 août 2026    | Rando 2015/2016                                                                                                                                                                                  |                               |
| jeudi 20 août 2026       | Ski roue Feclaz 2014/2012 et + grands                                                                                                                                                            |                               |
| vendredi 21 août 2026    | Bélier Trail et Rando: Pensez à vous inscrire - Code promo pour jeunes du Club sur les Rando 13 et 24 km !  |                               |
| samedi 22 août 2026      |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 23 août 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| lundi 24 août 2026       |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| mardi 25 août 2026       |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| mercredi 26 août 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| jeudi 27 août 2026       |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| vendredi 28 août 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| samedi 29 août 2026      |                                                                                                                                                                                                  |                               |
| dimanche 30 août 2026    |                                                                                                                                                                                                  |                               |

### Informations concernant les entrainements d'été

**Ils sont obligatoires et font partis intégrante du cursus sportif**

#### Pour les entrainements à la demi-journée :

Matin : Rdv Club à 9h00 - Fin à 12h00 ET pour l'après midi rdv Club à 14h00 - Fin à 16h30.

**Pour les sorties VTT** : Prévoir un VTT en état de fonctionnement optimal, nécessaire de réparation (chambre à air, pompe et démonte pneu), casque et gants.

Matin : Rdv Club à 9h00 - Fin à 12h00 et pour l'après midi rdv Club à 14h00 - Fin à 16h30.

**Pour les sorties rando à la journée : Matin : Rdv Club à 8h00 - Fin à 15h30.**

**Pour les JOURNEES SKI-ROUE** : prévoir chaussures Skate & Classique, gourde et casque obligatoire, pique-nique, protections (si vous le souhaitez) - Ramassage possible sur la route

**Pour chaque entrainement : TENUE adaptée, un porte gourde (obligatoire) et T-shirt de rechange.**

**Nous vous rappelons de bien vouloir prévenir, à l'avance, les entraineurs en cas d'absence.**

**Attention, le programme est susceptible de changer en fonction de la météo.**