

# SKI CLUB MONTALBERT

## MICROBES POUSSINS BENJAMINS MINIMES ET GRANDS

### PROGRAMME D'ENTRAINEMENT AUTOMNE 2014

OCTOBRE	
SAMEDI 4	Salon du Matériel et de l'Équipement à Albertville
SAMEDI 18	Ski pour les 2003 (et autres si places disponibles ) avec Pierre
DIMANCHE 19	Ski pour les 2003 (et autres si places disponibles ) avec Pierre
LUNDI 20	STAGE DE PREPARATION PHYSIQUE
MARDI 21	DU LUNDI AU VENDREDI TOUS LES APRES MIDI DE 14H A 17H
MERCREDI 22	Prendre contact avec Pierre pour organiser la semaine en adaptant petites et grandes catégories. Dans l'attente un programme sera établi, remise en forme dans le but de construire de bonnes bases physiques et limiter les blessures durant l'hiver
JEUDI 23	
VENDREDI 24	

NOVEMBRE	
DIMANCHE 9	ENTRAINEMENT GYMNASSE AIME 9h/10h30 et 10h30/12h
DIMANCHE 16	ENTRAINEMENT GYMNASSE AIME 9h/10h30 et 10h30/12h

DECEMBRE	
SAMEDI 6	Ski pour le groupe Grands Prix avec Pierre
DIMANCHE 7	ENTRAINEMENT GYMNASSE AIME 9h/10h30 et 10h30/12h
SAMEDI 13	Ski à LA PLAGNE 10H00/16H00 pour les MICROBES POUSSINS ou Critérium à Val d'Isère
DIMANCHE 14	Ski à LA PLAGNE 10H00/16H00 pour les BENJAMINS MINIMES GRAND PRIX
UN AUTRE PROGRAMME SUIVRA POUR LES VACANCES DE NOEL	

### INFORMATIONS DIVERSES

Transport possible de Longefoy à Aime pour le gymnase

Pour les places disponibles pour le ski, téléphoner aux entraîneurs

Tarif journée de ski : 25€ environ (une partie sera prise en charge par le club)

#### Préparation physique gymnase de Aime

Microbes Poussins en rollers **PROTECTIONS OBLIGATOIRES** : de 9h à 10h30

Benjamins Minimes Cadets et Juniors gym et sport : de 10h30 à 12h00

Pour les sorties de ski téléphoner aux entraîneurs pour confirmation la veille

Pour les autres activités téléphoner pour confirmation au 06 28 72 10 53 la veille

Tél Pascal : 06 13 01 80 93 (minimes)

Tél Serge : 06 12 74 08 75 (benjamins)

Tél Pierre : 06 82 90 09 81 (grands)

Venez nombreux faire du sport avec nous, retrouver les copains et se préparer pour être au " Top " cet hiver pour de nouveau défendre les couleurs du Ski Club de Montalbert.