

<b>Groupes</b>	<b>Cadre A, Cadre B, Partenaires d'entraînement</b>
<b>Lieu</b>	<b>Prémanon / France</b>
<b>Départ</b>	
Date:	Lundi 21.10.2024
Heure:	8h30
Lieu:	Ecole Champ Joly
<b>Entraîneurs</b>	<b>Jean Lambert</b>
mail:	
n° tél:	+41 76 381 94 19
<b>Retour</b>	
Date:	Vendredi 25.10.2024
Heure:	18h environ
Lieu:	Ecole Champ Joly
<b>Programme</b>	Skis à roulettes dans les 2 styles, classique et skating ; Analyse vidéo ; endurance, intensité et force sur les skis à roulettes ; Course à pied ; marche bâton ; condition physique ; etc.
<b>Matériel</b>	Skis dans les 2 styles, casque, gants, lunettes, crème solaire Chaussures de course à pied et chaussures de salle (propres) Tenue de sport (prévoir un coupe-vent pour la pluie et selon météo) Porte-gourde, bâton pour la marche Tapis et petit linge pour la gym Trousse de toilette, linge, <b>maillot de bain</b> Réveil (les téléphones sont confiés à l'entraîneur pour la nuit)
<b>Finances</b>	<b>5 jours CHF 450.-</b>
inclus:	Déplacement, encadrement, logement et repas.
pas inclus:	Prévoir des barres céréales pour les entraînements.
<b>Logement</b>	Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne (Prémanon)
<b>Délai d'inscription</b>	<b>Dimanche 29.09.2024 à 18h00. Merci!</b> En ligne sur <a href="http://www.genevesnowsports.ch">www.genevesnowsports.ch</a> Une facture sera générée en ligne à l'inscription. L'inscription est considérée comme définitive à la réception du paiement.