

Groupes	Cadre, Partenaires d'entraînement
Lieu	Prémanon / France
Départ	
Date:	Lundi 19.10.2026
Heure:	8h30
Lieu:	Ecole Champ Joly
Entraîneurs	Antoine Senaneuch
mail:	
n° tél:	+33 6 47 50 46 35
Retour	
Date:	Vendredi 23.10.2026
Heure:	18h environ
Lieu:	Ecole Champ Joly
Programme	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.
Matériel	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, <u>maillot de bain</u> Réveil (les téléphones sont confiés à l'entraîneur pour la nuit)
Finances	5 jours CHF 450.-
inclus:	Déplacement, encadrement, logement et repas.
pas inclus:	Prévoir des barres céréales pour les entraînements.
Logement	Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne (Prémanon)
Délai d'inscription	Dimanche 11.10.2026 à 18h00. Merci! <u>En ligne sur www.genevesnowsports.ch</u> Une facture sera générée en ligne à l'inscription. L'inscription est considérée comme définitive à la réception du paiement.