

## Entraînements d'hiver en salle Pour les jeunes inscrits uniquement !

Dates : du mercredi 10 novembre 2021 au mercredi 30 mars 2022  
Lieu : salle de gym du Pâquier (bâtiment de la gare)  
Groupes : selon plan annexé

Informations : des informations ponctuelles sur les entraînements pourront vous être communiquées sur un groupe WhatsApp dédié à cet effet.  
*En cas d'empêchement pour un entraînement, merci de l'annoncer à Patricia Matthey au 079 520 79 79*

**Horaire : rendez-vous 10 min avant le début de l'entraînement**

Groupe 3 : 18h15-19h15  
1 heure en salle  
*Moniteurs : Patricia, Aurélia, Eric*

Groupe 2 : 18h45-20h15  
30 min. à l'extérieur, 1h en salle  
*Moniteurs : Stéphane, Céline, Sébastien*

Groupe 1 : 19h30-21h15\*  
45 min. à l'extérieur, 1h10 en salle  
*Moniteurs : Fabien, Vincent*

\*les horaires du groupe 1 peuvent être modifiés en fonction de l'activité

Dans la roue d'O2MountainBike saisons 2019 – 2021

## Matériel indispensable pour les entraînements :

- Groupe 3 : équipement pour le sport en salle, yc baskets adéquates
- Groupes 2 et 1 : équipement pour le sport en salle, yc baskets adéquates  
équipement d'extérieur adapté à la météo du jour,  
**Gilet fluorescent et lampe frontale obligatoire, sans ce matériel de sécurité, le jeune ne pourra pas participer à l'entraînement !**
- Vestiaire : indépendamment du sas d'entrée, pas de vestiaire à disposition !

**Mesures impératives** au respect de l'intégrité de chacun : l'athlète, moniteur, parent, accompagnant présentant des symptômes liés au coronavirus COVID-19 ne se présentera **en aucun cas** aux entraînements respectivement au lieu de rendez-vous. Il en fera de même si un membre de sa famille ou un proche se trouve dans la même situation.

Salutations sportives.

Au nom du comité  
Patricia Matthey, resp. technique

## Annexe : Liste des groupes

Dans la roue d'O2MountainBike saisons 2019 – 2021



RAIFFEISEN



CYCLING   
AIRE H / TRAVAIL FIXE ET TEMPORAIRE



la Mobilière

Garage des Ponts  
Vaulruz 



LE GRUYÈRE  
SWITZERLAND 



connect  
groupe 

Castella   
SPORTS BULLE 