

Entraînements d'hiver

Nos entraînements VTT se sont terminés mardi 3 octobre. Il est temps de penser à la préparation hivernale. O2MounTainBike propose à ses jeunes membres (2001-2017) des entraînements d'hiver.

Ces entraînements ne sont pas obligatoires, ils se font sur inscription individuelle uniquement, pour les plus motivés !

Où : Salle de gym du Pâquier (bâtiment de la gare)

Quand : Les **mercredis** soir, du **8 novembre 2024 au 13 mars 2024**

Horaires provisoires* :
18h15-19h15 pour les plus jeunes (salle uniquement)
18h45-20h15 pour les moyens (extérieur + salle)
19h30-21h15 pour les grands (extérieur + salle)

**Les horaires définitifs et la composition des groupes se fera en fonction des inscriptions, une info détaillée sera envoyée ultérieurement.*

En fonction de la météo et de l'enneigement, des entraînements tels que marche, raquette ou ski de rando seront organisés.

Ces entraînements suivant un programme, il est important pour les participants de s'engager à les suivre le plus régulièrement possible, et d'y montrer sa motivation !

Inscription jusqu'au **15 octobre 2023** :(seulement ceux qui viennent !)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfa_P146alfcV6SI1Nm7skJO5Qj9GWjpOa4cnBlaC_ZNhRxbXQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

Dans la roue d'O₂MounTainBike saisons 2022 – 2024



RAIFFEISEN



La formule dite de « l'inscription individuelle obligatoire » répond à l'encadrement souhaité par votre comité durant la période hivernale.

Important, les portes de la salle de gym du Pâquier s'ouvriront aux seuls membres inscrits.

Nouveau cette année !

Pour les plus jeunes, des catégories **Soft (2016-2017) et Cross (2014-2015)**, un entraînement en salle, sur le VTT est organisé en collaboration avec le club de la Pédale Bulloise. Il s'agit d'entraînement de préparation au parcours de la Coupe Suisse de VTT (CIC ON et ÖKK), sur des parcours d'agilité.

A quoi ça ressemble : <https://fb.watch/myOWgmg-4p/>

Où : Espace Gruyère

Quand : Les mardis soir, de novembre à mars, de 17h45 à 18h45

Pour qui : Les catégorie Soft et Cross

IMPORTANT : Les jeunes souhaitant participer à cette préparation s'engagent à participer à 2 courses CIC ON ou ÖKK au minimum !

<https://www.swissbikecup.ch/>

<https://bike-revolution.ch/>

Inscriptions directement chez Patricia jusqu'au 15 octobre

patricia.matthey@gruyere-escapade.ch

ou 079 520 79 79

Salutations sportives.

Au nom du comité
Patricia Matthey, resp.technique

Dans la roue d'O₂MounTainBike saisons 2022 – 2024



RAIFFEISEN

