



RAIFFEISEN

Invitation Camp Inter Clubs « Nordic Weekend GJ »

- Objet :** Rencontrer les enfants, les jeunes et les encadrants des ski clubs nordiques du Giron Jurassien.
Échanger avec ces encadrants sur la formation et l'entraînement des jeunes skieurs de fond.

Créer un moment de regroupement dans la vie du Giron Jurassien Nordique.
- Dates :** 8 et 9 septembre 2018.
- Lieu :** [Le creux des biches](#) / Le Noirmont (1km)
Début du Cours 9h30 sur place
- Fin du Cours :** Après-midi du 9 septembre.
- Activités :** Ski à roulettes classique et Skate, roller pour les plus jeunes, gainage, course à pieds, jeux...
- Prévoir :** Sac de couchage, Pique-nique pour le premier midi, skis-roues classique et/ou skate ou rollers, rechange, affaires de toilette, maillot et linge de bains si beau temps, baskets, casque, gourde, veste de pluie. Chaussures de halle si possédées.
- Hébergement :** Colonie du creux des biches
- Coût :** 60 CHF (prise en charge pour les cadres GJ)



RAIFFEISEN

- Encadrement : Olivier Rives, Entraîneurs de Clubs (1 pour 7 participants)
- Inscriptions : Les cadres du Giron U14-U16 sont inscrits d'office.
- Les cadres du Giron U18 et U20 sont incités à participer et s'inscrivent auprès d'Oli.
- 15 places sont proposées à tous les membres des clubs du Giron des catégories concernées (U10 soit 2009 et plus âgés).
- Inscriptions auprès de votre ski-club avant le 5 septembre au soir.
- Il est nécessaire pour le transport et l'encadrement, qu'au moins 1 adulte encadrant pour 7 enfants soit présent pour chaque journée. Les enfants doivent être équipés d'une paire de ski roues classique et de rollers ou ski roues skate.
- Programme :
- Samedi matin : Accueil, séance technique ski roues classique
- Samedi après-midi : Condition physique/jeux de vitesse en halle, ou skiroues skate, technique.
- Dimanche matin : « Rallye » multisports par équipes.
- Dimanche après-midi : ski roues skate, agilité, parcours, jeux collectifs, technique.
- Destinataires : Cadres Giron
Tous les membres des clubs du Giron Jurassien
- Autres renseignements : Christophe Frésard : 078 690 77 69
christophe.fresard@bluewin.ch