

## ENTRAÎNEMENT DE SKI DE LA RELÈVE



Ces journées d'entraînement te permettent d'intégrer les compétitions de ski ou d'augmenter tes kilomètres de ski en tant que jeune athlète. Les entraînements régionaux sont placés sous la direction de Markus Bieri et ont lieu à Sörenberg aux dates suivantes:

### Participants

Tous ceux qui maîtrisent le monoski-bob de manière autonome, ceux qui souhaitent améliorer leur technique de ski et voudraient s'entraîner aux barres.

### Hébergement

Si nécessaire, à organiser soi-même.

**Coûts par jour** (incl. forfait ski, repas de midi non compris)  
CHF 25.- pour les athlètes de moins de 20 ans, CHF 50.- pour les + de 20 ans.

### Journées d'entraînement

29/30 décembre 2011; 5-7 janvier 2012; 20-22 janvier 2012;  
2/3 février 2012; 9-11 février 2012; 17/18 février 2012;  
3-4 mars 2012; 9-11 mars 2012

Nom, Prénom

---

Adresse, NPA/Lieu

---

Date de naissance

Handicap/Classification

---

Portable

E-mail

---

### Je participe aux journées suivantes:

- |                                     |                                    |                                    |                                    |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 29.12.2011 | <input type="checkbox"/> 7.1.2012  | <input type="checkbox"/> 2.2.2012  | <input type="checkbox"/> 11.2.2012 | <input type="checkbox"/> 4.3.2012  |
| <input type="checkbox"/> 30.12.2011 | <input type="checkbox"/> 20.1.2012 | <input type="checkbox"/> 3.2.2012  | <input type="checkbox"/> 17.2.2012 | <input type="checkbox"/> 9.3.2012  |
| <input type="checkbox"/> 5.1.2012   | <input type="checkbox"/> 21.1.2012 | <input type="checkbox"/> 9.2.2012  | <input type="checkbox"/> 18.2.2012 | <input type="checkbox"/> 10.3.2012 |
| <input type="checkbox"/> 6.1.2012   | <input type="checkbox"/> 22.1.2012 | <input type="checkbox"/> 10.2.2012 | <input type="checkbox"/> 3.3.2012  | <input type="checkbox"/> 11.3.2012 |

Lieu/Date, Signature

---

A envoyer à: Association suisse des paraplégiques, SSFR, Sport pour tous, Kantonsstrasse 40, 6207 Nottwil, Fax 041 939 54 39, E-Mail [rss@spv.ch](mailto:rss@spv.ch)