**Entrainements du FINO**

**Quand ?**

Hors vacances scolaires, le vendredi soir, de 18h30 à 20h ou le dimanche

**Où ?**

Dans un lieu différent à chaque fois (A Figeac, Beduer, Cardaillac, Faycelles, …). Le lieu de chaque entrainement est précisé sur le site Yaentrainement.fr (position GPS)

Pour qu’on puisse imprimer le nombre de cartes nécessaires, il est demandé de s’inscrire par mail puis sur le site Yaentrainement.fr pour chaque entrainement où vous voulez participer.

Après 3 séances maximum, ceux qui ont pris leur licence seront recensés sur le site Yaentrainement.fr et recevront automatiquement toutes les informations par mail.

**Quel équipement ?**

Tenue de sport avec jambes couvertes : exemple un corsaire de course + des chaussettes hautes type chaussettes de foot + un tee-shirt technique, c’est déjà très bien. Ne rien utiliser de fragile car on a vite déchiré en accrochant une ronce.

Chaussures : Nous utilisons des chaussures spéciales, mais des chaussures type trail font l’affaire (elles sont plus robustes et protègent mieux le dessus du pied que des chaussures de running)

Une boussole : Nous pouvons en prêter pour les premières séances, mais il est demandé ensuite de s’équiper

Une montre

Une lampe frontale de capacité d’éclairage de 300 lumens minimum, car une partie des entrainements se déroule la nuit à partir d’octobre

Entre aout et décembre, il y a des aoutats auxquels certains peuvent être sensibles. Le reste de l’année il y a aussi des tiques. Il est donc recommandé d’appliquer des produits repoussants sur les vêtements pour éviter les désagréments de ces petites bêtes, et de retour à la maison bien vérifier qu’on n 'a pas ramené de tique.

**Fonctionnement**

Des exercices pour les Nouveaux . Des exercices pour les Confirmés. Quelquefois les mêmes. Possibilité de panacher en fonction des progrès. Pas de discrimination en fonction des performances, mais n’hésitez pas à nous dire si c’est trop dur ou pas assez. L’objectif est que ça vous intéresse.

Un groupe confirmés : il sera demandé aux confirmés d’aider en début d’année à la prise en charge des nouveaux.

**Yaentrainement**

Avec ce site on vous communiquera des documents, notamment ce que je viens de vous dire