



LA SECTION COMPETITION



COMPETITION

LES CATEGORIES POUR LA SAISON 2023/2024



COMPETITION

U8

Pour qui ?

Enfants nés en 2017 et 2016. Idéalement Niveau 1-3ème étoile ESF
Possibilité de mise en place d'un groupe de remise à niveau.

Saison Hivernale

Si possible premières sorties pendant les vacances de Noel
2 Séances par semaine les Samedis et Mercredis après-midi
6 séances pendant les vacances de Février

Courses

2 courses de skis (à la discrétion des parents)

Matériel

1 paire de ski (EN TRES BON ETAT), chaussures, bâtons, casques, protection dorsale. Le tout adapté à la taille de l'enfant.
Choix à valider avec l'entraîneurs.

Objectifs

Apprentissage des bases techniques du ski alpin pour devenir un petit skieur accompli évoluant en toutes neiges et toutes pentes. Découverte du ski de compétition. Respect des règles de groupe, être autonome sur les pistes, avoir des notions sur les consignes de sécurité. Evaluation Etoiles ESF

1 Seul Coach / Entraîneur / Référent

COMPETITION

U10 à U12

U10

Enfants nés en 2014 et 2015
Niveau Etoile Bronze / Or
Micro-coupe / District
1 paire de ski GS (**neuve**) + 1
paire de Slalom
Courses Districts

ski de compétition en courses et entre les
piquets, notion de trajectoires et conduite de
courbes. Apprentissage du Géant et SL.
Perfectionnement toutes neiges.

Notion de classements et qualifications.

U12

Enfants nés en 2012 et 2013
Flèche vermeil / Or

Courses Districts
Courses Régionales

Stages de skis à l'automne
Préparation Physique

1 paire de ski GS (neuve)
1 paire de ski SL (neuve)

Acquisition des bases techniques du ski.
Evoluer dans tous les milieux, notion de
prise de carres et angulation. Savoir
contrôler, maîtriser sa vitesse et ses virages
dans toutes les situations de glisse.

Développer les aptitudes de
skieur-compétiteur, prendre plaisir à faire du
ski de compétition.

Notion de classements et qualifications.

COMPETITION

U14 à U18

U14

U16

U14 - Enfants 2010 et 2011

U16 – Enfants 2008 et 2009

Courses Districts Régionales
voir nationales

Progresser pour améliorer ses résultats au niveau District et Régional voir plus.

Se perfectionner pour aller jusqu'au test technique.

U18 et + / Groupe Grand Prix => Préparation du DE SKI

COMPETITION

Comment se déroule une Saison?

PLANNING

Septembre à Novembre

Forum des associations (Préinscriptions) en Septembre
Stages de ski d'Automne pour U10 et + (Oct. – Nov.)
Préparation Physique (Sept. – Oct.)
Assemblée Générale (Octobre)
Bourse aux skis et Inscriptions (Novembre)

Décembre

Premiers entraînements au Collet en fonction de la neige sinon (7 Laux / Autres stations)

Janvier à Avril

Entraînements

- Mercredi, Samedi et Dimanche

Toute absence doit être justifiée à l'entraîneur

Participation aux Courses

- Samedi et/ou Dimanche
- Les entraîneurs inscrivent les coureurs
(13€ par course facturée en fin de saison)

Toute absence doit être justifiée avant le Mardi soir

Mai à Aout

Bilan de fin de Saison

Préparation Physique de printemps

Stage de ski d'été organisé par le club ou dans le cadre du groupe performance district

Organisation de la Fête du 15 Aout

Stage fin aout à Amneville (indoor / U12 +)

COMPETITION

COMMENT EST GERE LE TRANSPORT?

U8 / U10 / U12 / U14 / U16 +

Transport Entrainement

Soit avec la navette en fonction des places disponibles
Soit à la charge des parents

Transport Courses

Soit avec la navette du club si elle est disponible
Soit à la charge des parents

Transport Stages

Avec la navette. Si il manque des places, les parents seront mis à contribution

En cas de covoiturage pour emmener plusieurs enfants à l'entrainement ou en course ou en stage, le club remplit un document CERFA de dons de frais de déplacements pour l'année N-1.

COMPETITION

LE COUT?

Compétiteurs U10 et + prise de licence (Octobre).
Inscriptions définitive : A la bourse aux Skis (Novembre)

Les tarifs pour le U8 (2017/2016) :

- Adhésion / Stage Février & Noël : 240€
- Licence : 72€ (carte neige classique)
- Forfait : 158,5€ (6/9 ans) au collet

Total : 470€

Les tarifs pour les U10 (2015/2014) :

- Adhésion / Stage Février & Noël : 280€
- Licence : 117€ (Licence compétiteur)
- Forfait : 158,5€ (6/9 ans) au collet

Total : 555€

Les tarifs pour les U12 + (2013 et avant) :

- Adhésion / Stage Février & Noël : 325€
- Licence : 117€ (Licence compétiteur)
- Forfait : 178,5€ (10/12 ans) au collet

Total : 620€

- 2^{ème} enfant (-20% par enfant)
- 3^{ème} enfant (-30% par enfant)

LES STAGES

Stages d'Eté (organisé par la SCA)

- Le cout est de ~100€ par jour tout compris
- Le club propose une prise en charge partielle (25%)

LE MATERIEL

Tarifs Saison passée (Remise Ross 15% + Subv
Departement 30%)

- Skis GS enfant U8 ~170€ => ~120€
- Skis GS enfant 145cm ~242€ => ~169€
- Skis SL enfant 140cm ~242€ => ~169€
- Skis GS 165cm ~269€ => ~188€

LES COURSES

Une course est en moyenne facturée 25€ au club

- Nous demandons 13€ par course
- Facturé en fin de saison

COMPETITION

LA COMPETITION C'EST AUSSI

COMPETITION

Jargon du compétiteur

Le Géant



Le Slalom



La « Reco »



COMPETITION

Jargon du compétiteur

Les Portes



Le Lissage



COMPETITION

La Préparation des skis

Affutage



Fartage



La veille de chaque course au Local

Raclage



Brossage



Si possible la veille à la maison

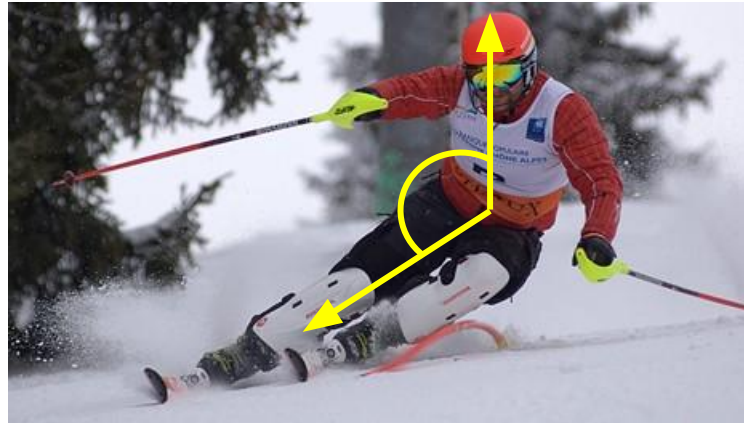
COMPETITION

Comprendre ce qu'on me dit?

L'angulation
« Mettre de l'angle! »

La Dissociation

Mettre de la poussée
de Genou



Les épaules qui
tombent

La faute d'intérieur

Il faut être sur le pied
« extérieur »



COMPETITION

Comprendre ce qu'on me dit?

Être trop en arrière
« A cul! »



Aller vers l'avant



Mettre du mouvement

Ne pas casser son buste

Déclencher avant la porte

Relâchement après le franchissement de la porte

LA PREPARATION PHYSIQUE



LA PREPARATION PHYSIQUE

Qui est concerné?

A partir de U8 (Nés en 2017 et avant)

Avec Qui?

Benjamin Leroux

Quand?

Tous les Samedis de 10h à 12h30
Première Séance le dernier samedi de Mai

Où?

Au stade du collège ou au stade de Crêts en Belledonne

Comment serons
nous informés?

Par email de Ronan

Que ferons nous?

Alternance de

- Séance Roller ou VTT
- Préparation Physique avec
 - Equilibration
 - Proprioception
 - Endurance

A l'Automne passage le Mercredi après- midi (Salle de la Pleiade)

Qui contacter ?

Questions concernant
l'organisation de la
compétition

Benjamin Leroux

email : benleroux38@gmail.com

Tel : 0613896413

Les autres contacts

L'email du club : skicluballevardin@gmail.com

Vous pouvez aussi contacter

Le président : Xavier Philippé

email : president.skicluballevardin@gmail.com

Tel : 0763906434

La trésorière :

email : tresorerie.sca@gmail.com

Le club sur le net

Le site internet : <https://www.skicluballevardin.fr/>

La page Facebook :

<https://www.facebook.com/skicluballevardin>