



PROJET SPORTIF SKI CLUB DU LIORAN reconduit 2014 - 2018



SOMMAIRE

A l'attention de l'ensemble des licenciés du ski club du LIORAN, le projet sportif du ski club pour les saisons 2014 –2018.

I) LA PHASE D'ANALYSE DE SITUATION

1.2. Conceptualisation

- 1.2.1. La pratique du ski de compétition
- 1.2.2. Orientation de politique sportive du club
- 1.2.3. Les règles sportives
- 1.2.4. Proposition de fonctionnement
- 1.2.5. Le groupe « Masters »

1.2.1. La pratique du ski de compétition

Attaché à la station du Lioran, le ski club a vocation à la pratique du ski de compétition. Il est reconnu et financé par les pouvoirs publics comme école de sport et en reprend dans les articles 4 et 5 de ses statuts une définition :

Article 4 : « Il a pour objet de favoriser et développer la pratique du ski sous toutes ses formes agréées par la Fédération Française de Ski..... »

Article 5 : « Les moyens d'actions du Ski Club du Lioran sont la tenue d'assemblées périodiques, les séances d'entraînement périodiques et les cours sur les questions sportives, et en général, tous exercices et toute initiative propre à la formation physique et morale de la jeunesse. »

Le ski club du Lioran est un club ouvert à tous, il met ses moyens au perfectionnement du skieur par la pratique du ski de compétition.

L'entrée au ski club se fait sur évaluation de niveau réalisée après l'apprentissage en école de ski auprès de professionnels de l'enseignement du ski alpin BE ou à l'issue de la filière fédérale club, encadrée par des moniteurs fédéraux d'autres structures associatives. L'accès au ski club se fait toutefois sur présentation des qualifications de niveaux de l'ESF, partenaire du ski club, que sont : l'étoile d'Or, les flèches et chamois.

Les séances proposées aux licenciés du ski club se veulent structurées autour d'une pratique technique destinée à la compétition (recherche de performances avec comme référence le temps chronométré sur un parcours imposé (discipline de la fédération française de ski sur tracés de slalom ou de vitesse)

Les séances du ski club sont dites d'entraînement et consistent :

- A élever le niveau technique du skieur par le biais d'éducatifs, s'appuyant en début de séance sur l'acquis du compétiteur et ayant pour finalité une maîtrise permettant d'accroître la performance.
- Acquérir les caractéristiques spécifiques de la technique de course : fondamentaux applicable à tous les types de virages, du slalom à la descente.
- A pousser les limites du skieur, dans des conditions de sécurités optimales (stage de slalom pour les tracés chronométrés ou non) afin de pouvoir participer et défendre ses chances de classement lors des compétitions avec une marge suffisante de sécurité. (le skieur teste et cherche ses limites durant l'entraînement et applique ce qu'il maîtrise en course)

Liste des fondamentaux :

- Adopter une position skis écartés.
- La position de base reste généralement la même (peut changer légèrement pour s'adapter au terrain).
- Pas de pédalage ou de mouvement type pédalage et/ou fente.
- Le haut du corps est droit et légèrement vers l'avant.
- Le haut du corps ne doit pas s'ouvrir ou se mettre en extension pour résister à la pression créée par le virage.
- Les skis sont maintenus parallèles
- L'écart de pieds constant laisse les deux chaussures dans un cercle imaginaire quasi-constant.

Les séances d'entraînement ont pour finalités en fonction des catégories d'âge :

Chez les super microbes U8, microbes U10, et poussins U12 1^{ère} année

Maîtrise du ski toutes neiges, toutes pentes.

L'acquisition des fondamentaux : placement du corps, ligne d'épaule, placement des tibias, écartement de pieds, rayons de courbes.

L'acquisition de la gestuelle du ski en slalom géant

Exprimer le plaisir de s'entraîner et participer aux épreuves régionales et CRAJ

Représenter le ski club sur les courses nationales jeunes de fin de saison.

Chez les poussins U12 2^{ème} année, benjamin U14 1^{ère} année :

Manifestation de notions d'engagement

Le perfectionnement des fondamentaux : placement du corps, ligne d'épaule, placement des tibias, jeu de cheville, rayons de courbes.

Maîtrise de la ligne de pente et de la gestuelle du ski en slalom géant

L'acquisition de la gestuelle du ski en slalom petits piquets

Exprimer le plaisir de s'entraîner et afficher l'envie de gagner les épreuves régionales du CRAJ

Représenter le ski club au sein de la sélection Auvergne sur la course nationale des Coqs d'Or ...

Chez les benjamins U14 2^{ème} année, minimes U16 1^{ère} année :

L'engagement est acquis

Les fondamentaux sont acquis : placement du corps, inclinaison, placement des tibias, déroulé de cheville, rayons de courbes.

Notion de choix de trajectoires, de mise en direction des skis chez les U14 benjamins 2

Notion de dérive et de prise de risque chez les U16 minimes 1

Maîtrise des caractéristiques de la technique de course.

L'acquisition de la gestuelle du ski en slalom grands piquets

Exprimer le plaisir de s'entraîner et afficher l'envie de gagner sur les circuits que l'on propose

Représenter le ski club au sein de la sélection Auvergne sur les courses nationales : CNB, Coqs d'Or, Coupe de France Citadine, SCARA (U14 benjamin 2)...

A l'issu de la saison U16 minime 1^{ère} année le licencié doit savoir quelle orientation il veut donner à la pratique de son sport :

- Soit : poursuivre dans la voie de la compétition, ses résultats sportifs l'y encouragent, sont parcours sportif et scolaire le permettent, les moyens lui sont donnés au niveau familial.
- Soit : se prédisposer aux cursus des métiers de la montagne, Brevets d'Etats
- Soit : ne revendiquer qu'une approche personnelle du ski, dans laquelle le ski en tracés de slalom, peut procurer du plaisir mais ne s'apparente pas à la recherche de performances. Le ski club reste une structure de rattachement mais ne représente plus la plate-forme d'entraînement régulière.

Chez les U16 minimes 2^{ème} année,

L'engagement est acquis, manifestation de notions de prise de risque

Les fondamentaux sont acquis : placement du corps, inclinaison, placement des tibias, déroulé de cheville, rayons de courbes.

Maîtrise des caractéristiques de la technique de course.

Exprimer le plaisir de s'entraîner et afficher l'envie de gagner sur les circuits que l'on propose

Représenter le ski club au sein de la sélection Auvergne sur les courses nationales : France (Ecureuils), Coupe de France Citadine, SCARA (U16 minime 2)...

Chez les U18 U21 U30 (ex cadets juniors seniors),

Les choix d'orientation sportifs sont faits, les moyens mis en œuvre pour chaque orientation sont différents une méthode augmenter la performance par l'entraînement et l'expérience acquise en course.

Elaboration de programme groupe et personnalisé.

1.2.2. Orientation de politique sportive du club

Obtenir des résultats sur les courses nationales permettant l'accès des athlètes du Lioran aux structures « Pôle » de la Fédération Française de Ski pour une représentation nationale du massif Auvergnat et du département du Cantal.

Les éléments du Ski Club ayant intégré une structure « Pôle » de la Fédération Française de Ski sont accompagnés par le Ski Club du Lioran via le règlement intérieur annexé à la convention SAEM - Développement et confiés pour l'entraînement à l'association ORSATUS, le temps de leur engagement de Compétiteur de Haut Niveau.

1.2.2.a Objectifs généraux club

- Gagner dans toutes les catégories sur les courses du circuit régional
- Placer des éléments en sélection Auvergne
- Performer en courses extérieures au massif
- Qualifications des jeunes pour les épreuves de détection nationale : Ben'J, Coqs d'or, Coupe de France Citadine, SCARA
- Marquer des points FFS et des points FIS

1.2.2.b Objectifs U8 U10

- Amener les microbes qui ont obtenu des résultats sur les courses régionales aux épreuves nationales de fin de saison retenues par le comité : La Toy Pouce, épreuve Pyrénéenne de référence regroupant les comités PE - PO, l'Espagne et l'Andorre

1.2.2.c Objectifs U12

- Obtenir des résultats sur les courses du circuit régional CRAJ.
- Afficher un potentiel technique démontré ainsi qu'une marge de progression.
- Exprimer une motivation à l'entraînement de compétition.
- Entrer ou être aux portes de la sélection Auvergne
- Se qualifier pour les Coqs d'Or par la sélection Auvergne ou par le biais des ESF

1.2.2.d Objectifs U14

- Obtenir des résultats sur les courses du circuit régional
- Afficher un potentiel technique démontré ainsi qu'une marge de progression et une motivation à la compétition
- Etre en sélection Auvergne : - Performer en coupe de France citadine.
 - Se qualifier pour les épreuves nationales : Ben'J, Coqs d'Or , Coupe de la Fédération
- Non retenu en sélection régionale :
 - Se qualifier pour les Coqs d'Or par la sélection Auvergne ou par le biais des ESF
 - Avoir comme objectif sa participation à la SCARA

1.2.2.e Objectifs U16

- Obtenir des résultats sur les courses du circuit régional CRAJ et/ou national : Coupe de la Fédération
- Afficher un potentiel technique démontré ainsi qu'une marge de progression, un physique et une motivation à la compétition
- Non retenu en sélection régionale : avoir comme objectif sa participation à la SCARA
- Etre en sélection Auvergne : Performer en coupe de France citadine. Se qualifier pour les écureuils d'or , la Coupe de la Fédération
- Marquer des points FFS

Objectifs particuliers minimales

Compétiteur ayant fait le choix de la filière «compétition haut niveau »

- *Obtenir des résultats sur les courses nationales leur permettant d'accéder aux structures « pôle » de la Fédération Française de Ski*
- *Afficher un potentiel technique démontré ainsi qu'une marge de progression, un physique et un engagement à travailler dur*
- *Performe en coupe de France citadine.*
- *Se qualifier pour les écureuils d'or, marquer des points à l'écureuil d'or, accéder au podium en finale de l'écureuil d'or*
- *Rentrer en pôles France ou espoirs*
- *Passer sous la barre des 80 points FFS*

1.2.2.f Objectifs U18

- Obtenir des résultats sur les courses du circuit régional et/ou national : Coupe de la Fédération
- Afficher un potentiel technique démontré ainsi qu'une marge de progression, un physique et une conservation de la motivation à la compétition
- Non retenu en sélection régionale : faire des résultats en Grand prix lors des sorties dans les alpes
- Pour les membres de la sélection Auvergne : Performe en F.I.S « C » ou F.I.S « A ».
- se placer dans le cadre du règlement de représentation F.I.S du club avec ses impératifs de points annuel F.I.S

1.2.2.g Objectifs U21

- Obtenir des résultats sur les courses du circuit régional et/ou national : Coupe de la Fédération
- Préparer le test technique d'entrée dans la filière brevet d'état du monitorat du ski alpin ainsi que l'Euro test.

1.2.3. Les règles sportives

La concurrence

- Intra - groupe
 - Permet de développer la « culture de la victoire » par le jeu
 - Permet de créer une émulation, une dynamique positive dans toutes les actions proposées
 - Permet une auto - évaluation permanente
 - Permet de rebondir sur les échecs
- Inter – groupe : confrontations Super-Besse, le Mont dore – Aubière et Clubs alpins (grands Prix pour les grands et courses de fin de saison pour les petits)
 - Permettent une identité nécessaire à l'esprit d'équipe
 - Permettent une confrontation avec d'autres choix sportifs et valide le travail et les options choisies

Plaisir

Développé par le but atteint, le travail accompli, les sensations.
(comme le souligne les Vosgiens « définition très éloignée de la facilité »)
Permet de se décomplexer, de s'exprimer, de s'engager, de se libérer.

Exigences

Hautes en terme de volume et de qualité. (engagement personnel du skieur en fonction de son projet sportif)
Evaluables et évolutives individuellement en fonction de la référence « groupe » (rythme et évolution).
Pleines de rigueur.
Validées pour se sentir plus fort. (résultats course – chronos entraînements)
Compatibles avec plaisir : l'exigence doit devenir une évidence pour la réussite sportive et non une contrainte, assumons le travail nécessaire au choix d'être là et qui tend vers les objectifs fixés.

1.2.4. Proposition de fonctionnement

Le club doit pouvoir offrir une activité adaptée à tous les licenciés actuels. Tous les éléments du ski club n'ont pas les mêmes envies, les mêmes moyens et les mêmes potentialités sportives.

Nous devons être vigilants sur les entrées au ski club concernant les potentialités techniques des candidats. Mettre en place une période d'essais d'une ou deux années durant la ou lesquelles le jeune démontre son envie de faire du ski de compétition, un réel potentiel technique, ainsi qu'une marge de progression.

Pour les licenciés minimes, cadets, juniors et seniors du club, dont l'optique compétition pure est dépassée, il est important de pouvoir proposer, autant à ceux qui la pratique encore en terme de plaisir, qu'à ceux qui se préparent au test technique du BE, des séances d'entraînement en corrélation avec leurs projets.

Il nous faut gérer deux contrats avec nos licenciés :

- Le contrat des années passées, pour l'ensemble des licenciés, (hors mis les membres de l'équipe d'Auvergne qui avaient signé avec le comité un engagement à la pratique du ski de compétition) : Progression technique par l'activité slalom des séances d'entraînement et représentation confrontation en compétitions régionales. Viser les podiums régionaux, sorties pour les meilleurs éléments en grand prix dans les alpes et préparation éventuelle des brevets d'états.

Nous avons dans cette situation deux groupes de niveau et d'âge :

- Le groupe « jeunes compétiteurs circuit régional CRAJ »
 - les groupes « compétiteurs circuit régional CRAA » et « test technique – circuit régional »
- Le contrat des nouveaux entrants au ski club :
 - Sous lequel sont placés d'office les skieurs du groupe « élite - représentation nationale »
 - Sous lequel sont proposés de se placer les skieurs du groupe « jeunes espoirs - circuit jeune »
 - Sous lequel devront se placer les nouveaux licenciés à l'issue de l'année ou des deux années de pré-club.

1.2.5. Le Groupe « Masters »

Né de la demande des parents d'enfants membres du Ski Club, un groupe d'entraînement « Masters » a vu le jour, dès le début de la saison 2014/2015.

Il est proposé un accompagnement de l'initiation à la pratique de la compétition autour de séances équivalentes à celles des plus jeunes.
Elles reprennent les axes suivant :

- Le ski de compétition est possible quel que soit la génération.
- La confrontation générationnelle est génératrice de plaisir, de déficit et de dépassement de soi, pour tous.
- Constitution d'une équipe Masters Lioran pour représentation de la station sur les courses régionales CRAA et nationales.
- Accompagnement de reconversion professionnelle aux métiers de la montagne.

A l'attention de tous :

Il sera impératif de répondre présent à au moins 50% des séances d'entraînement du ski club pour prétendre suivre un cursus de skieur de compétition, débouchant sur des résultats sportifs probants ou une accession aux filières des métiers de la montagne. Tous les membres du Ski Club sont assurés, même à fréquentation minimale d'accompagnement et de progression technique de par l'exigence et le professionnalisme des accompagnants et des encadrants. Un licencié peut aussi, marquer son adhésion à ce que représente le Ski Club en termes d'image et de résultats sportifs en bénéficiant des avantages du Ski Club, sans pour autant participer à ces actions.