



Projet sportif Ski Club du Lioran



Réflexion

Former un skieur

Et un compétiteur

GENETIQUE

TACTIQUE

PHYSIQUE

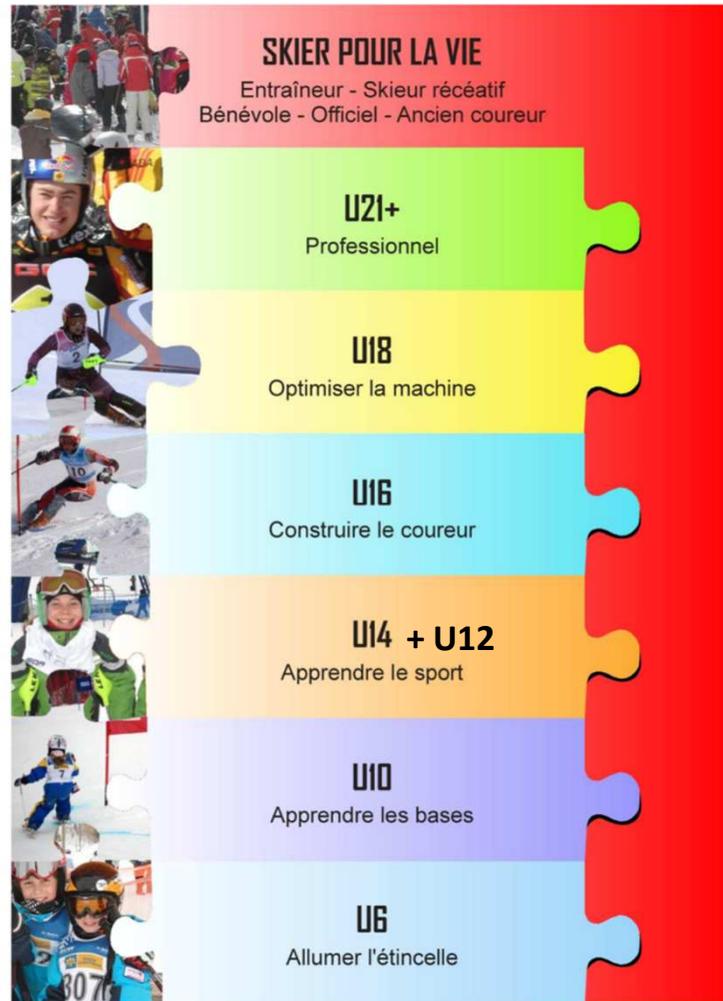


HYGIENE
DE
VIE

PSYCHIQUE

TECHNIQUE

Thématique d'entraînement suivant l'âge



A prendre en compte

- Respecter le développement physio et psycho
- Les envies de chacun
- Les compétences de chacun
- Augmentation du temps d'entraînement (ski)
- Le compagnonnage des moniteurs
- Respecter le budget

A prendre en compte



ZA1

- Année 2020 catastrophique pour l'enneigement
- Année 2020 catastrophique financièrement
 - Année post Covid
 - Année Covid

Incertitude financière pour le privé et institutionnel et donc pour le club
Pas de formation FFS 2020 et 2021???
Protocole de protection Covid

Financement des moniteurs professionnels
Pas de nouveaux MF2
Diminution du volume des groupes

Diapositive 6

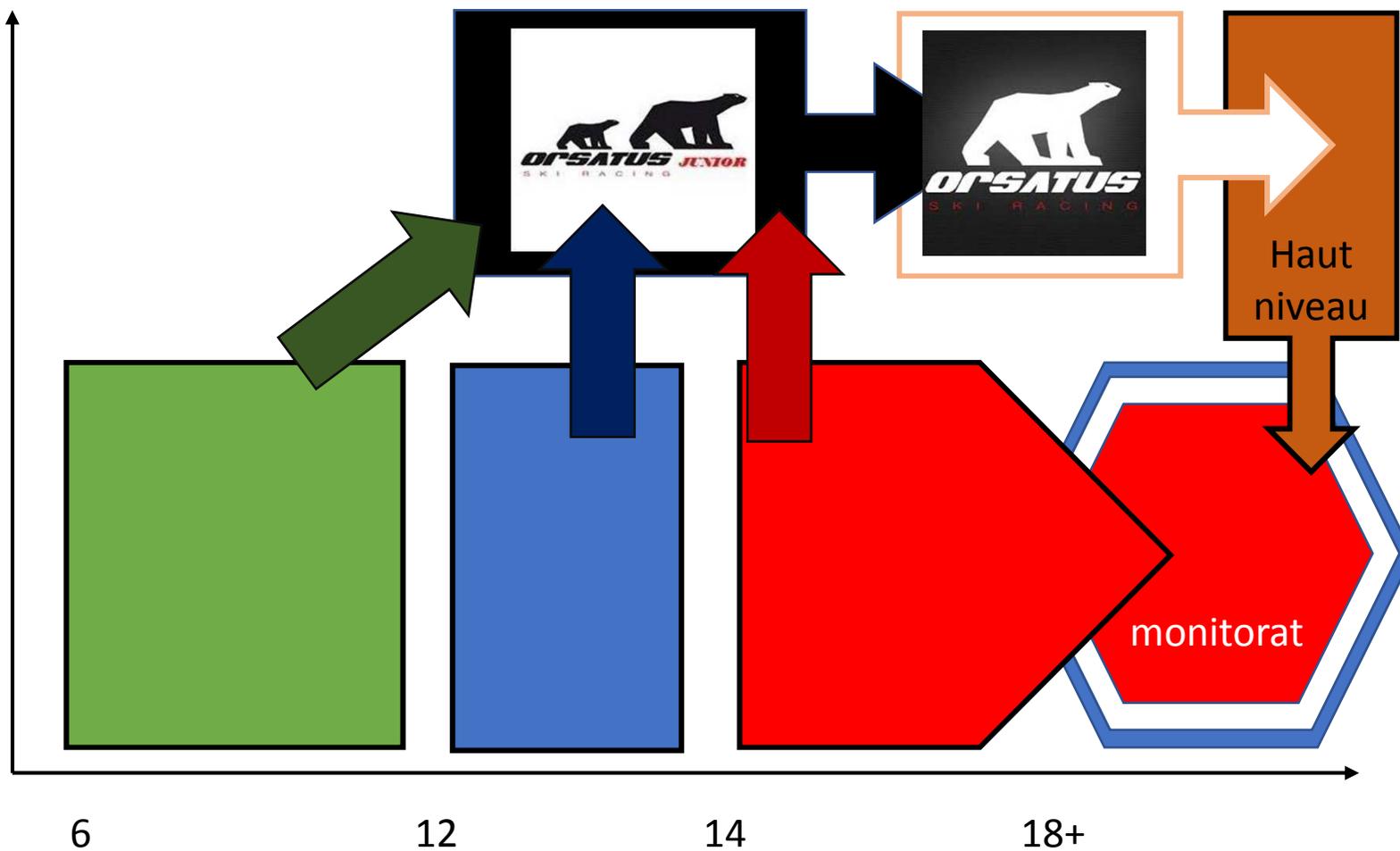
ZA1

ZAMPARUTTI ARNAUD; 11/10/2020

Objectif sportif du ski club

- Amener les jeunes du club qui le souhaitent sur les échéances régionales
- Permettre aux jeunes (qui en en la possibilité et l'envie) d'avoir les qualités pour intégrer les structures leur permettant d'atteindre leur projet sportifs et/ou professionnel

Objectif sportif du ski club



Le ski au ski club du lioran

- Lioran 45j d'entrainement
- Groupe BE: 10j
- Orsatus junior: 62 j
- Orsatus : 70j de prépa physique + 120j de ski
- Total: **307j/an**
- + de 20 skieurs du Lioran en stage en ce moment
(groupe de de U10 à U16 du ski club + groupe Elite du ski club)

Le fonctionnement 2021

Les valeurs demandés au skieur

- RESPECT
- MOTIVATION
- PRISE DE RISQUE
- IMPLICATION

PLAISIR

Les catégories et les attentes

Apprendre en s'amusant
<12ans

- Tout styles
- Toutes neiges tout terrains
- Initiation à la compétition

SENSATION
STIMULATION

Apprendre à s'entraîner
Entre 12ans et 14ans

- Apprendre toutes les composantes nécessaire pour pouvoir s'entraîner

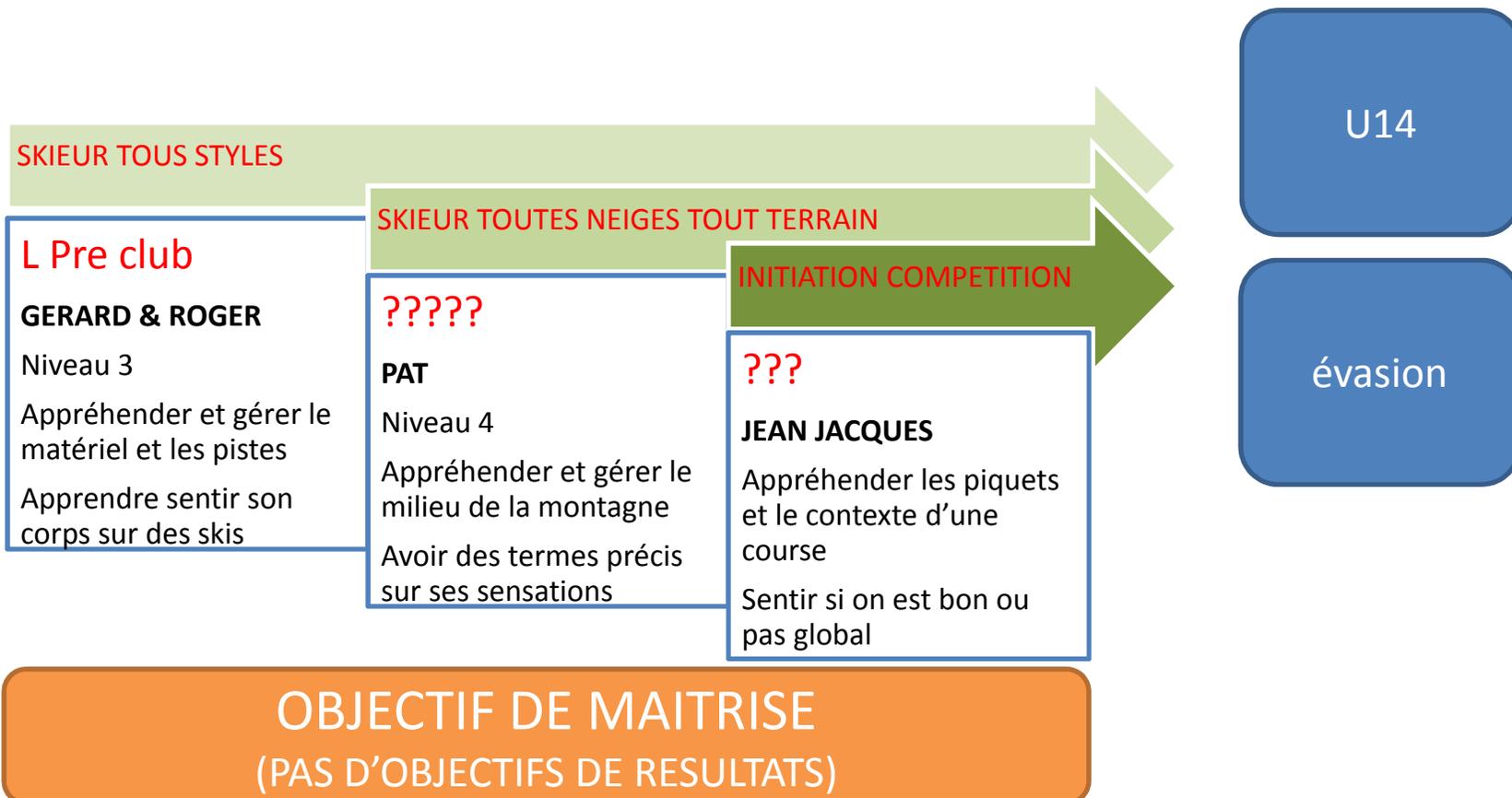
EXPRESSION
ANALYSE

Apprendre la compétition
>16ans

- Faire gagner
- Faire aboutir son projet

REACTION
ADAPTATION
AUTONOMIE

GROUPE <12ANS



U14 (jordanne)

- Apprendre toutes les composantes nécessaires pour pouvoir s'entraîner et performer
- Passer de skieur à sportif
- Formaliser un projet précis

OBJECTIF DE PROGRESSION

ET

DE RESULTATS

U16 (PTV)

- Projet compétition
- Projet MF, pisteur ...
- Envie de piquets

OBJECTIF DE RESULTATS

OBJECTIF DE PROGRESSION

U18 &+ (Jean-Jacques)

- Sur engagement
- Apprendre à être prêt le jour « J »
- Perfectionner le skieur
- Apprendre à gagner

OBJECTIF DE PROGRESSION

ET

DE RESULTATS

ALL-MOUNTAIN (Christophe & Pierre)

- Perfectionnement du skieur
- Prise de recule hors piquet
- éducatif
- Cohésion, esprit club
- Augmentation du temps de ski
- Autres forme de ski

OBJECTIF DE PROGRESSION

SNOW

- Perfectionnement du skieur
- Augmentation des sensations
- Prise de recul hors piquet
- Préparation monitorat
- Cohésion, esprit club
- Augmentation du temps de glisse
- Autres forme de glisse
- Compétition

Initiation : Edouar et Nico

Perfectionnement et compétions : Edouard & Fabien

Parents (fonction des conditions)

- Perfectionnement des skieurs
- Cohésion, esprit club
- Multi activité
- Découverte ski rando

1 ou 2 groupe: JC , PH

Les horaires 2021

Horaires des week end

| | Gérard | Pat | Jean-Jacques | U 14 | U 16 | U18 & + | ALL MOUNTAIN |
|----------|--------|-----|--------------|------|------|---------|--------------|
| samedi | | X | X | | | | |
| dimanche | X | X | X | X | X | | |

Compétitions

Les courses régionales et Covid

- Souhait de mise en place d'un protocole commun à toutes les compétitions régionales
- Le responsable se réserve un droit de retrait en cas de non conformité

Les courses

Si le Covid le permet

- Participation au circuit régional
- Création d'un circuit replis par catégorie de U12 à U18 (lieux, sélection, coût non définis)

Début de saison oran

- Gros
-
- Le

RHAAAAAAAAA

C'EST DEG.....

POURQUOI LES PETITS
COMMENCE LE 19 ET
NOUS LE 26



STAGE DE NOEL

- POUR QUI?: Tous les autres
- OU?: Pralognan
- FAIRE QUOI?: ski ou snow libre et éducatif
- DEPART: 18 ou 19 retour le 23 soir
- TARIF?: 60€/j tout compris

Merci à tous &

Bonne saison

- RESPECT
- MOTIVATION
- PRISE DE RISQUE
- IMPLICATION

PLAISIR

Les coachs