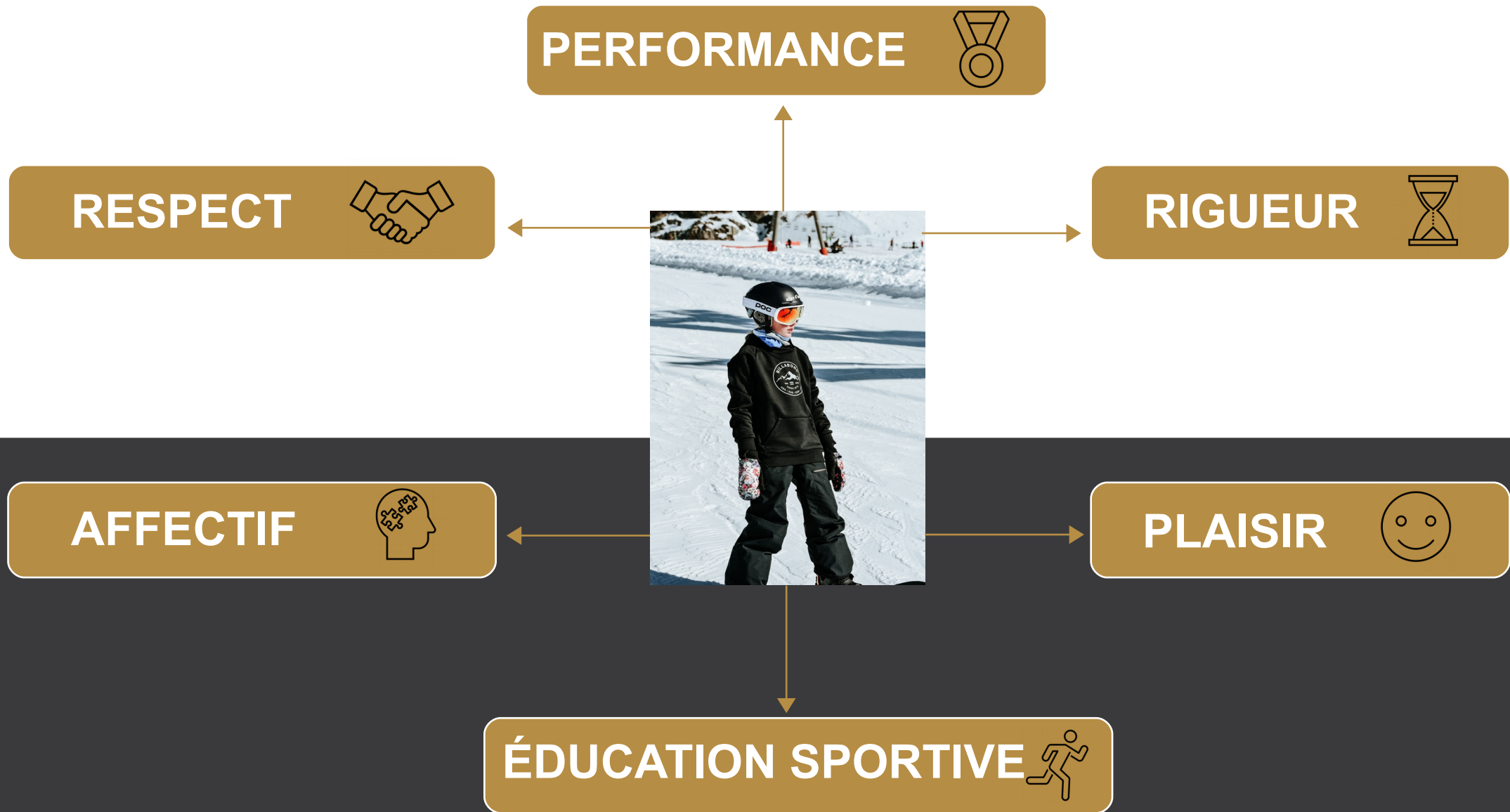




Projet Sportif / Groupe Snowboard



Les 6 piliers du projet, l'enfant au coeur du dispositif



Donner ou entretenir le goût de l'effort, le plaisir de la glisse et la compétition.

Apprentissage de l'autonomie ,
la prise de décision.
Répétition et acquisition des
gestes et techniques.

Besoin d'activités soutenues et
ludiques.
Diversité des situations et
expériences pour accroître la
motivation.

On aborde la préparation
physique et mentale générale.
Sensibilisation à l'hygiène du
sportif.

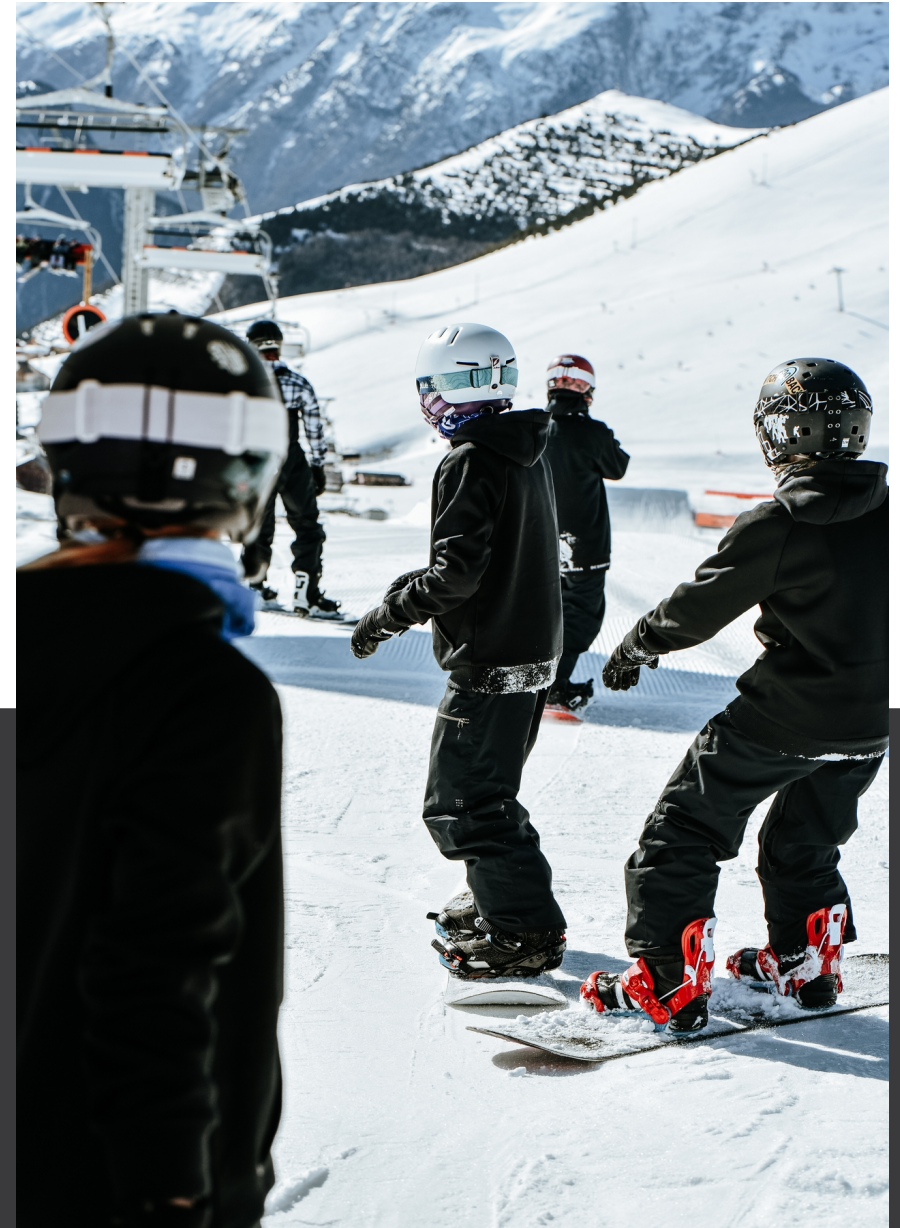
Les coureurs et leurs familles
sont progressivement sollicités
vers un investissement
personnel plus important pour
son sport, son club et ses
valeurs.

Inculquer les valeurs du sport
(respect, solidarité, le
dépassement de soi).

Accompagnement de l'athlète
vers l'épanouissement et le
développement personnel.



L'ATHLETE



Travail Physique

Suivi physique annualisé

Les séances de préparation physique sont mises en place à partir de l'automne avec un coach dédié.

Les séances estivales sont réalisées en autonomie avec un programme conçu par l'entraîneur.

Travail physique important

Le travail réalisé de septembre à juin vise à sensibiliser les jeunes à cet aspect important.

Le renforcement musculaire, la souplesse, la vitesse, les appuis, la coordination, la proprioception et l'endurance sont au programme et permettront aux jeunes de développer le plus large panel physique possible.

Une préparation calibrée

Les mois de mai et Juin sont synonymes de repos avant de reprendre sur les premiers stages fin-juin/début-juillet.

L'été reste la période la plus douce ou la famille est invitée à prendre en charge toutes les activités sportives ludiques possibles.

L'automne vise un développement plus spécifique afin de préparer la saison d'hiver.

Ppg

Cette programmation physique générale vise avant tout la bonne condition physique des athlètes pour qu'il puissent s'exprimer pleinement et éviter au maximum les blessures.

L'accent est mis sur les protocoles qui sont indissociables: l'échauffement, la récupération, les étirements, l'hydratation, la nutrition et le sommeil.



Travail Technique

Développer toutes les qualités d'un Snowboardeur

Varié les situations:

Rider toute neige, tout terrain, toute pente, toute condition de neige et météo.

S'adapter aux différents environnements: pistes, hors piste, snowpark, boarder, etc.

Découvrir les différentes disciplines du snowboard.

Intégrer les bases de l'évolution technique

Maîtriser les différents aspects : Les équilibres, le mouvement vertical, les dissociations, les trajectoires, la silhouette.

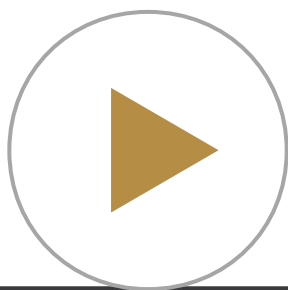
Prendre du plaisir

Notion d'engagement, accepter la vitesse et la pente, sentir et comprendre les réactions d'appuis, développer le feeling.

Développer un répertoire gestuel

Augmenter la motricité en enrichissant les expériences de glisse. Introduire notamment la pratique du ski, du ski de fond et autres supports de glisse.





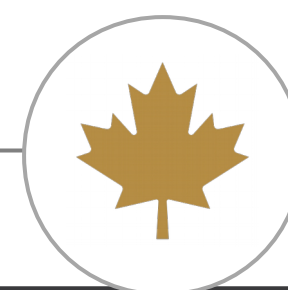
**Fin Juin / Début Juillet
(du 26.06 au 06.07)**

4 journées d'intégration avec une journée en montagne, 4 jours sur le snowboard



Début Septembre

3 jours de cohésion avec tous les groupes du ski club réunis autour d'une activité montagne (refuge)



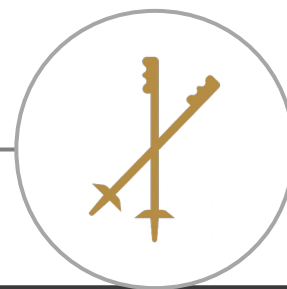
Septembre / Octobre

Début du programme physique pour préparer la saison d'hiver



1ère semaine de la Toussaint

1 stage de 5 jours sur le glacier des
Deux Alpes



Saison d'hiver / Décembre à Avril

- 3 séances par semaine (1 le mercredi et 2 le week-end)
- 10 jours de skis à Noël et Février, 5 jours à Pacques
- 8 déplacements courses et évènements

120

Séances de prise en charge

100

Séances sur neige

20

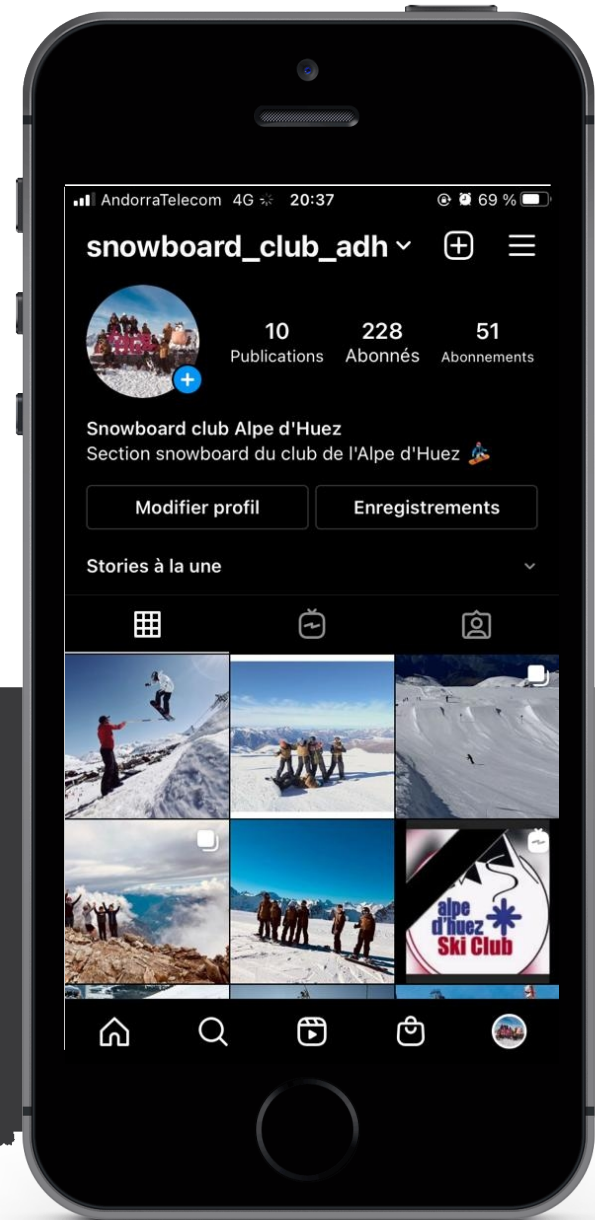
Séances de physique



Communication

01. Tous les programmes et bilans par **Mail**
02. Toutes les informations en live sur **Whatsapp**
03. Toutes les photos et vidéos sur les groupes **Facebook** et **Instagram** du club

L'entraîneur met en place une communication réciproque et continue entre les trois entités: le coureur, la famille et le coach. Dans le but de créer une vraie synergie sportive.





LE COACH

MURRAY Maël

- DEJEPS Ski Alpin
- DEJEPS Accompagnateur en montagne et VTT
- 10 ans d'enseignement en Esf
- Membre du ski-club de l'Alpe d'Huez depuis son plus jeune âge
- Ancien membre de l'équipe de France jeune en Snowboard

06 98 54 09 98

mael.murray@laposte.net

esf

alpe*huez

