

Projet Sportif Groupe U10 Ski Club Alpe d'Huez



esf

Les 6 piliers du projet



Le coureur au cœur du dispositif

La catégorie U10 est aussi appelée « préclub » : c'est une transition entre la filière ESF et le fonctionnement du Skiclub

C'est une catégorie charnière dans la découverte et l'apprentissage des bases du ski de compétition mais aussi dans la formation des futurs athlètes

Le travail technique, toujours amené par le jeu et le plaisir, se précise dans les différentes disciplines du ski alpin

On aborde les notions de préparation physique générale, de préparation mentale et aussi matériel

Les coureurs et leur famille sont progressivement sollicités vers un investissement personnel plus important pour son sport, son club et ses valeurs

C'est aussi l'apprentissage de l'autonomie, de la vie en groupe et des comportements liés à l'esprit sportif : la discipline, la motivation, le respect

C'est le début d'un accompagnement de l'athlète vers l'épanouissement et le développement personnel



L'ATHLETE

Principes Généraux





Travail Physique

- **Suivi physique annualisé**

Des 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 les entraîneurs. des séances de "rappel" sont réalisées également durant l'hiver selon le programme et les échéances du groupe.

- **Travail physique important**

Le travail réalisé de septembre à juin vise à sensibiliser les jeunes coureurs à cet aspect important du skieur. Ainsi 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**

Après un hiver bien plein les mois de Mai et Juin sont synonymes de repos avant de reprendre sur les premiers stages de ski 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 avec des tests mis en place afin d'évaluer les progrès de chacun.

- **PPG et bien être**

Cette programmation physique générale vise avant tout la bonne condition physique des coureurs pour qu'il puissent s'exprimer pleinement sur les skis et éviter au maximum les blessures qui peuvent entacher le parcours des skieurs vers le haut niveau. 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 SKIEUR**

Varié les situations dans lesquelles peuvent évoluer les coureurs : skier toute neige, tout terrain, toute pente, toute condition de neige et météo. S'adapter aux différents environnements : stade, pistes, hors piste, snowpark ... Découvrir progressivement les différentes disciplines du ski alpin : introduction du slalom et de la vitesse.

- **Intégrer les bases de l'évolution technique**

Il est important de comprendre et de maîtriser notamment toute la terminologie du ski selon ses grands thèmes : les équilibres (av/ar et latéral), le mouvement vertical, les dissociations (haut/bas et jambes D/G), les trajectoires.

- **Instaurer l'esprit racing**

Développer des attitudes d'engagement, accepter la vitesse et la pente, sentir et comprendre les réactions de ses skis, être capable de skier à 100%, être dans la recherche de nouvelles sensations, développer l'affectif au piquet.

- **Développer un répertoire gestuel**

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



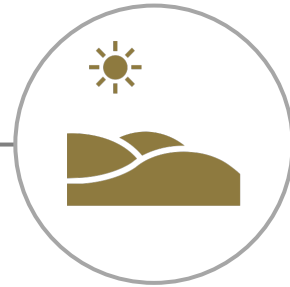
Programmation annuelle

Ce programme peut évoluer en fonction des conditions climatiques et sanitaires



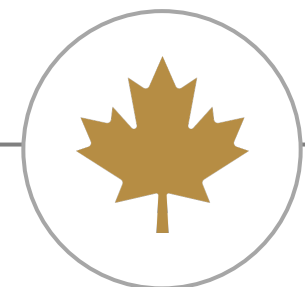
2 derniers week-end de Juin + premier week-end de Juillet

6 journées d'intégration avec une journée en montagne, 4 jours sur les skis et 1 journée multisport



Dernier week-end d'Août

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



Septembre - Novembre

Début du programme physique pour se préparer au mieux pour la saison d'hiver (1 séance par semaine le mercredi)

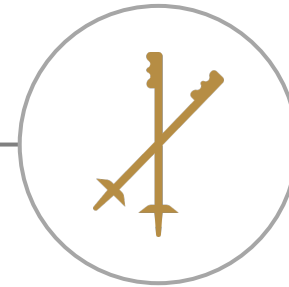
Programmation annuelle

Ce programme peut évoluer en fonction des conditions climatiques et sanitaires



Première semaine de la Toussaint

1 stage de 5 jours de ski sur le glacier des Deux Alpes pour la reprise technique et les essais de matériel



Saison d'hiver : premier week-end de Décembre – première semaine de Pâques (incluses)

- 3 séances de ski par semaine (1 le mercredi et 2 le week-end)
- 12 jours de ski à Noël et Février + 6 jours à Pâques
- 8 déplacements course (principalement en Oisans)

105

Séances d'entraînement

90

Séances sur les skis

15

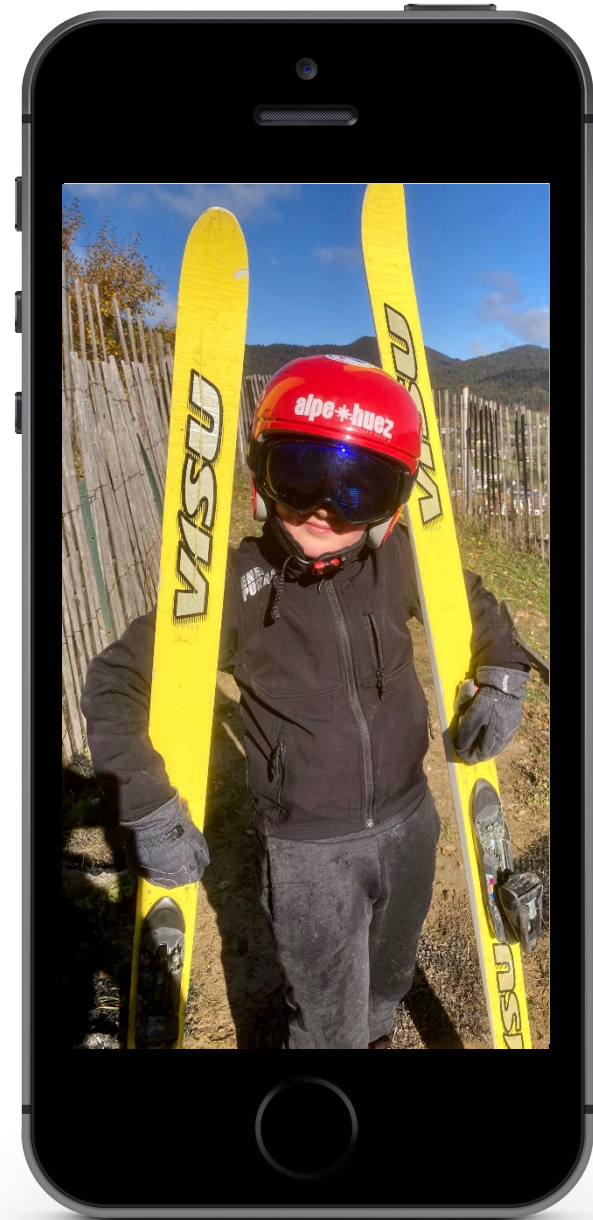
Séances de physique



Communication

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

L'entraîneur met en place une communication réciproque et continue entre les trois acteurs que sont le coureur, la famille et le coach, dans le but de créer une vraie synergie sportive



LE COACH

➤ *Robin LENEL*

- *DEJEPS Ski Alpin et BPJEPS VTT*
- *8 ans de coaching en ski alpin*
- *Membre du ski-club de l'Alpe d'Huez depuis son plus jeune âge*
- *Ancien membre de l'équipe de France de Skicross*
- *Responsable préparation physique des groupes CM1/CM2 et 6ème/5ème*

➤ *06 65 75 60 31*

➤ *robinlenel@gmail.com*



esf

alpe*huez

