

Projet Sportif Groupe U12



esf

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

PERFORMANCE



RESPECT



RIGEUR



AFFECTIF



PLAISIR



EDUCATION SPORTIVE



Donner le goût à la compétition et à l'effort, développer le plaisir de la glisse, de la compétition, de la performance.

Année importante dans l'apprentissage de l'autonomie, et de la prise de décisions.

Le travail se fait sous forme de jeux, de confrontations ou encore de compétitions. Ils ont besoin d'activités soutenues pour maintenir l'envie.

Apparaît la nécessité d'appartenir à un groupe et son corollaire : notion de solidarité, entraide.

La capacité de compréhension des instructions se renforce, mais l'enfant a besoin de travailler sous forme d'images, d'essai-erreur, de mimétisme.

Prise de conscience du respect d'autrui, de son matériel, d'un programme ... cela ayant pour but de mener sur le chemin de la réussite.

Instaurer un climat de confiance avec l'entraîneur et les autres partenaires



L'ATHLETE

Principes Généraux



Travail Physique



- **Suivi physique annualisé**

Des séances de préparation physique sont organisées au printemps et à l'automne avec un entraîneur référent.

Des séances de "rappel" sont réalisées durant l'hiver selon les programmes.

- **Travail physique important**

C'est à cet âge que l'on peut commencer la PPG (Préparation Physique Générale).

Le jeu se transforme en sport, activité physique. On met en place des règles, des limites, des objectifs. (durée, temps ...)

Tout le travail physique est bien sûr fait à la seule force du poids du corps. C'est aussi en général la découverte des profits des étirements, de l'échauffement.

Harmonisation entre l'équilibre, la souplesse, la technique, le tout avec quelques contraintes.

A cet âge tous les sports et/ou activités physiques sont fructueuses et bénéfiques, donc n'hésitez pas!

- **Une préparation par étape**

A l'instar des sportifs de haut niveau, la préparation se fera par étape afin de prendre conscience de ses bienfaits.

- **Apprendre à se connaître**

Réaliser que petit à petit les capacités physiques évoluent avec l'entraînement. Prendre de bonnes habitudes et ce, dans le but de faciliter la progression : hydratation, temps de repos, qualité de travail ...



Travail Technique

- **Devenir un « vrai petit skieur »**

En variant les situations dans lesquelles sont mis les skieurs : toute neige tout terrain, pentes fortes, hors piste, snowpark, vitesse, etc. Apprendre à s'entraîner, et prendre le goût à l'effort.

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

Maîtriser de mieux en mieux les différents aspects techniques du skieur. Comprendre les termes techniques tel que : notion de prise de carres, angulation, engagement, prise de risque, anticipation, visualisation.

- **Avoir des attitudes de skieur de compétition**

Savoir contrôler, maîtriser sa vitesse et ses virages dans toutes les situations de glisse. Être capable d'adapter sa vitesse en fonction des consignes. Commencer à ressentir ce que l'on fait, et être capable de l'expliquer.

- **Développer un panel de skieur.**

En tracé comme en ski libre, en hors piste ou dans un snow park. Être capable de se sortir de toutes les situations ! Développer ses capacités « montagnardes »

- **Point technique important**

Prendre conscience de son corps. Travailler l'indépendance de jambes, la position du regard, l'entrée de courbe, créer de la vitesse ...

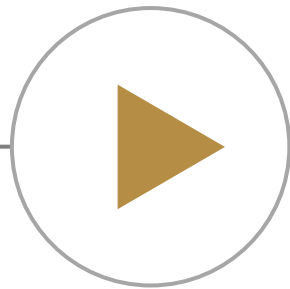


Programmation Globale



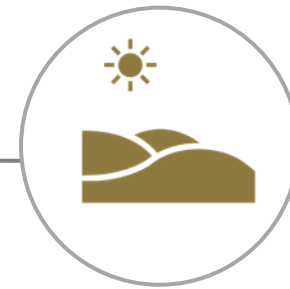
20 Avril jusqu'au 25 Mai

Période de repos et reprise des activités estivales en famille (course à pieds, vélo, rando ...) profiter du soleil !



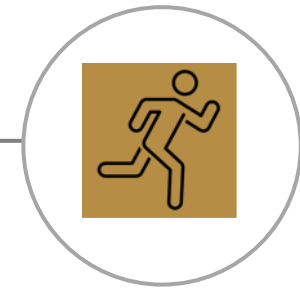
Fin Mai jusqu'à 11 Juillet

Reprise de l'activité physique (1 fois par semaine, le mercredi). Quelques jours de stage P.P et skis (10-12 jrs prévus jusqu'à mi Juillet).



12 Juillet au 28 Août

Vacances et activités sportives en famille.



28 Août

**2 jours de PP (rando / vélo ou autres)
Stage d'intégration**

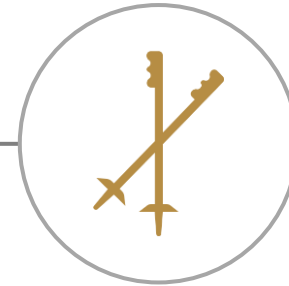
Le programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions climatiques et sanitaires.

Programmation globale



Durant l'automne

Reprise de la préparation physique encadrée
par le ski club les mercredis
Stage durant la 1^{ère} semaine des vacances de la
Toussaint



Pendant l'hiver

- **4 demi - journées de ski / semaine**
(Mercredis après midi, Samedis matin et après midi puis Dimanches
matin)
- **2 semaines de Noël, 2 semaines de Février, 1 semaine à Pâques**
- **Quelques jours durant les semaines scolaires** (Vitesse, Coqs d'or)

110 + -

Jours de prise en charge

100

Jours d'entraînement

7 à 10

Jours de compétitions
régionales, nationales



Communication

01. Via Whatsapp ou téléphone
02. A tout moment par le biais des vidéos, photos .. Pour suivre l'évolution des jeunes.
03. En bas des pistes, au local du ski club

La communication se fera de manière réciproque et continue, entre les trois entités qui créent une synergie sportive : les enfants, les parents et les coachs.



LES COACHS

1 0



0674332399
sanddepoilly@yahoo.fr

- **DEPOILLY Sandra**
05/02/1983

Bac Scientifique

Licence STAPS option Entraînement Sportif

BEES1 ski Alpin

BEES 2nd degré option entraînement en cours

De nombreuses années sur le circuit international FIS

Préparateur physique FFS snowboard 2008 à 2020

Entraîneur Ski Alpin depuis 2007



0650382854
galland.antoine@hotmail.com

- **GALLAND Antoine**
16/01/1984

Bac ES

Deust Activité de pleine Nature

BEES 1 Ski Alpin

BPJEPS Activités du Cyclisme

De nombreuses années sur le circuits international FIS alpin

Ex membre des équipe de france de skicross

Plusieurs départ en coupe du Monde se skicross

Champion du monde Universitaire Skicross

Entraîneur ski Alpin depuis 2009



esf

alpe*huez

