

Projet Sportif Groupe U14

Ski Club ALPE D'HUEZ



ESF



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

PERFORMANCE 

RESPECT 

RIGEUR 

AFFECTIF 

PLAISIR 

EDUCATION SPORTIVE 



La catégorie U14 est une catégorie de transition entre le ski "Plaisir" et le ski de "haut niveau".

Le travail, toujours axé en majorité sur la technique, se veut de plus en plus précis sur la notion de compétition.

C'est également une implication qui s'accroît, avec près de 40 jours de prise en charge avant la saison, sur les skis, et en préparation physique.

Enfin pour les meilleurs d'entre les jeunes, ce sont les premiers championnats de France et courses internationales

Ce sont deux années charnières dans l'apprentissage des skieurs, souvent caractérisées par des évolutions physiques et de maturité

On y aborde des notions psychologiques, tactiques et affectives du ski de haut niveau.

C'est aussi le début d'un travail sur l'autonomie, et sur le fait que chacun comprenne ce qu'il fait au club et ce qu'il doit faire pour arriver au plus haut



L'ATHLETE

Principes Généraux





Travail Physique

•Suivi physique annualisé

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

Les séances estivales sont réalisées en autonomie d'après un programme conçu par les entraîneurs

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

•Travail physique important

Le travail réalisé tout au long de l'année prend en considération toutes les qualités que doivent être celles d'un skieur de haut niveau. Ainsi renforcement musculaire (encore à poids de corps), motricité, apprentissage de la course et des appuis, coordination, proprioception et d'autres choses encore sont au programme et permettront aux jeunes de développer le plus large panel physique possible.

•Une préparation par étape

A l'instar des sportifs de haut niveau, le printemps sera globalement synonyme de séances longues et aérobies, avant d'aller sur des séances plus explosives au fur et à mesure que l'hiver se rapproche

•Apprendre à se connaître

L'apprentissage est également porté sur les notions importantes à la bonne conditions physique tel que l'échauffement, les étirement, l'hydratation, le sommeil ou encore la nutrition.

Travail Technique

•Devenir un Skieur avec un grand S

En variant les situations dans lesquelles sont mis les skieurs:
Toute Neige tout terrain, pentes fortes, hors piste, snowpark,
vitesse plus élevée etc.

•Continuité de l'Evolution technique

Maitriser de mieux en mieux les différents aspects techniques
d'un skieur (équilibre, conduite de courbe, silhouette)
Tendre vers des virages "coupés" dans toutes les situations.

•Devenir un skieur plus "Mature"

Notion d'adaptation du ski en fonction de la neige, du tracé ou
du relief. Comprendre la réalisation d'un virage "compétition" et
savoir en parler.
Travailler sur ses sensation en y mettant des mots et en
dialoguant avec les coachs

•Prendre du Plaisir dans toutes les formes de ski

Dans un tracé comme en ski libre, en hors piste ou dans un
snow park.



Programmation Globale



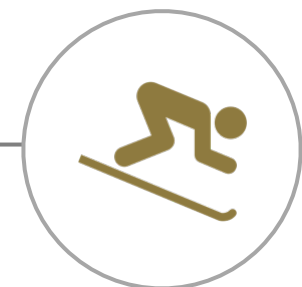
Du 25 Mai au 6 Juillet

Reprise de l'activité physique (une fois par semaine) et sur les skis (10 à 12 jours prévus)



Du 8 au 11 Juillet

Stage physique de 4 jours avec des tests, une nuit en montagne et des activités ludiques

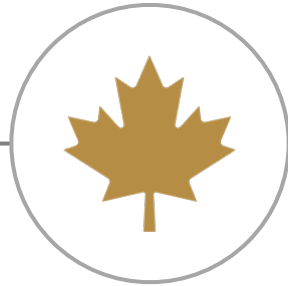


Entre le 28 Aout et le 1er Septembre

3 à 4 jours de ski sur glacier ou en dôme

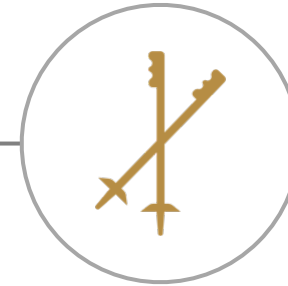
Le programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions climatiques et sanitaires

Programmation globale



Durant l'automne

20 jours de ski (4 stages de 5 jours) organisés. 3 stages dont les dates dépendront des libérations du collège de Bourg d'Oisans et 1 durant la première semaine des vacances de la Toussaint.



Pendant l'hiver

- **5 demi journées de ski par semaine normale** (Mercredi et Jeudi après midi, Samedi toute la journée et Dimanche matin)
- **2 semaines à Noël, 2 semaines en Février et 1 semaine à Pâques**
- **Des semaines libérées** pour certaines courses (Vitesse, Coqs d'or, Frances, Scara)

125

Jours de prise en charge

100

Jours d'entraînement

25

Jours de compétition
régionales, nationales,
internationales



Communication

01. Via Whatsapp ou téléphone
02. A tout moment pour débriefer du travail, parler des jeunes
03. En bas des pistes ou autour d'une bière (avec les parents)

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



LES COACHS

•SYLVAIN MIAILLER

Ex Membre des équipes de France de Skicross. Une victoire en coupe du monde, 12 ème aux Jeux Olympiques

06 72 11 58 09

Mirouf.ski@gmail.com

•TOM OLMOS

7 ans skieur à haut niveau

Vice champion de France Cadet de slalom

6 départs en coupe d'Europe

06 84 66 11 49

tom.olmos@orange.fr



esf



alpe * huez

