

# Projet Sportif Groupe U16 Ski Club Alpe d'Huez



# Les 6 piliers du projet, l'athlète au cœur du dispositif



# Principes Généraux



La catégorie U16 est la transition entre la formation club de l'athlète et le passage Haut Niveau

C'est une catégorie où on ancre les apprentissages des bases du ski de compétition et où on développe l'autonomie de l'athlète

Le travail, toujours axé sur la technique, va être beaucoup plus approfondi et personnalisé

La préparation physique générale, la préparation mentale et la gestion matérielle sont un axe important chez les U16

Les coureurs et leurs familles sont sollicités à un investissement personnel plus important pour leur sport, leur club et leurs valeurs

C'est aussi une vie en groupe avec un état d'esprit sportif, jovial et respectueux

C'est l'accompagnement de l'athlète vers la performance et sa carrière sportive



**L'ATHLETE**



# Travail Physique

## •Suivi physique annualisé

Les séances de préparation physique sont mises en place tout au long de l'année avec le coach.

Néanmoins, un programme, conçu par l'entraîneur, est réalisé en autonomie sur les périodes dites »repos »

## •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, motricité, développement de l'athlétisme, des appuis, de la coordination, de la proprioception et d'autres choses encore sont au programme et permettront aux jeunes de développer le plus large panel physique possible.

## •Une préparation calibrée

Après un hiver bien plein le mois de mai est synonyme de repos avant de reprendre sur les premières séances de PP ainsi que les stages de ski mai - juin/début-juillet. L'été reste la période la plus douce où la famille est invitée à prendre en charge et surveiller que le programme soit suivi. 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'ils 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

- **Améliorer 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 ...

S'approprié et maîtriser les différentes disciplines du ski alpin : Géant, Slalom et Vitesse.

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

Il est important de maîtriser notamment toute la terminologie du ski selon ses grands thèmes : les équilibres, les charges, la dissociation, les conduites et les trajectoires.

- **Avoir l'esprit racing**

Augmenter ses attitudes d'engagement, accepter la vitesse et la pente, sentir et définir les réactions de ses skis, être capable de skier à 100%, développer de nouvelles sensations.

- **Approfondir son répertoire gestuel**

S'enrichir des différentes expériences de glisse pour augmenter la motricité en variant les pratiques par :

- du télémark,
- du ski de fond
- et autres supports de glisse ...

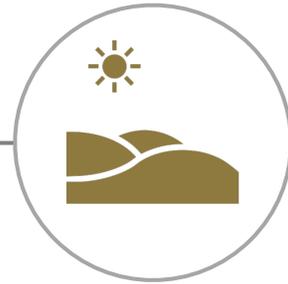


# Programmation Printemps - Eté



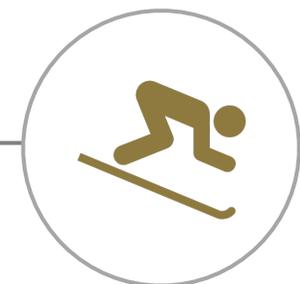
**Autour du 20 Mai, et jusqu'à fin juin**

Reprise de l'activité physique (2 fois par semaine) et reprise sur les skis (12 à 15 jours suivant les ouvertures des Glaciers)



**Du 01 au 13 Juillet**

Stage de ski ou  
Stage physique



**Fin Août (dernière semaine!)**

Trois jours de ski sur glacier ou un stage PP

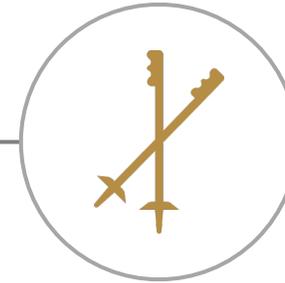
# Programmation Automne - Hiver



## Durant l'automne

**16 jours** de Préparation Physique

**20 jours** de ski (4 stages de 5 jours) organisés la troisième semaine de septembre, la deuxième semaine d'Octobre, la première semaine des vacances de la Toussaint et la dernière semaine de Novembre



## Pendant l'hiver

- **8 demies journées de ski par semaine normale** (Lundi matin, Mercredi toute la journée, vendredi après midi, Samedi et dimanche toute la journée)
- **13 jours de ski par vacances scolaires (Noël - Février)**
- **6 jours de ski vacance scolaire de Pâques**
- **Des semaines libérées** pour certaines courses (Vitesse, Ecureuil d'Or, Scara)

# 187

Séances de prise en charge

# 140

Séances sur les skis

# 47

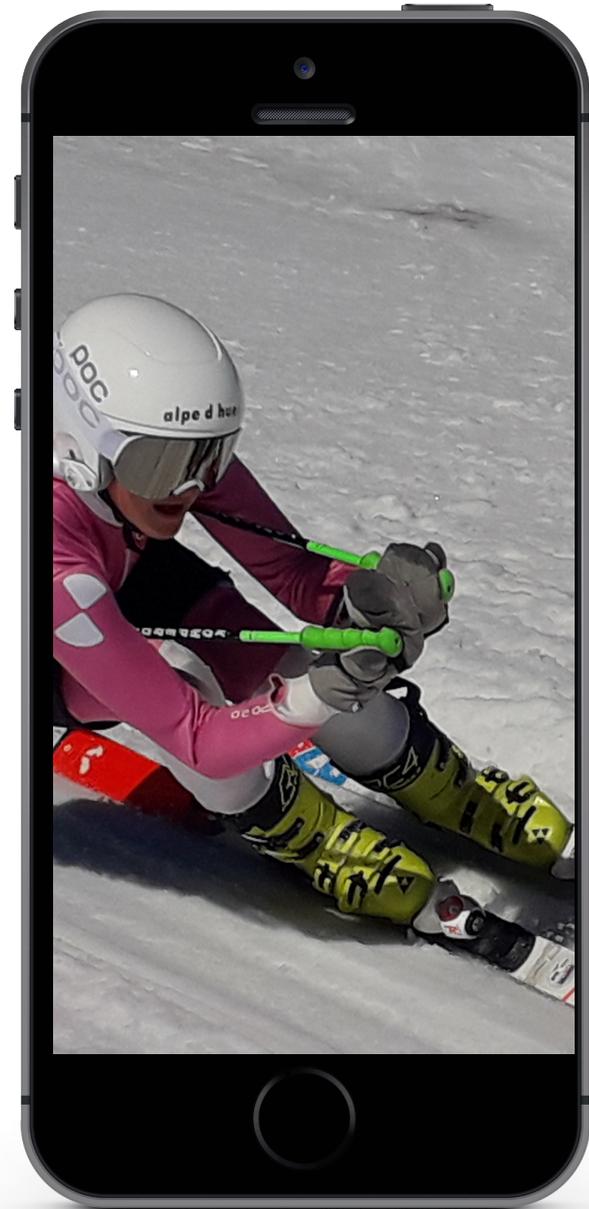
Séances de physique



# Communication

- 01.** Tous les programmes et bilan de période par **Mail**
- 02.** Toutes les informations 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 entités que sont le coureur, la famille et le coach, dans le but de créer une vraie synergie sportive*





# LE COACH

➤ *Manu Pantyra*

• *23 ans de coaching en ski alpin*

➤ *06 71 03 28 18*

➤ *manu.pantyra@wanadoo.fr*

**esf**

**alpe\*huez**

