



FEDERATION FRANÇAISE DE SKI

COMITE DE SKI D'ILE DE FRANCE ET DES REGIONS NORD-OUEST

Adresse postale : 33 rue Jacques HILLAIRET 75012 PARIS – Tel 01 44 75 46 75
INTERNET : <http://www.ski-paris-nord-ouest.fr> E-MAIL : secretariat@ski-paris-nord-ouest.fr

Paris, le 6 mai 2017

Chers parents,

Suite à l'envoi du planning d'intersaison, avec Sara, nous vous remercions d'avoir donné en retour les disponibilités de vos enfants. Cela nous permet de mieux ajuster les stages et de supprimer éventuellement les dates où peu de coureurs seront présents.

Vous trouverez ci-joint des informations sur les tarifs, subventions et objectifs d'intersaison:

Tarifs intersaison:

stages glacier: équipe 1 (ou espoir) avec Sara => 80€/j/p (forfait & entraînement)
équipe espoir (ou 1) avec Xavier => 50€/j/p (forfait & entraînement)
la pension sera facturée aux frais réels (ex. environ 40€/j à l'UCPA, forfait déduit)

Landgraaf: 80€/j (forfait, entraînement et pension, pour les équipes comité)
Amnéville: 50€/j (forfait & entraînement avec Xavier)

Subventions intersaison:

pack intersaison réservé à l'équipe 1

=> 3 x stages glacier + 6j Landgraaf & Amnéville offrant 350€ de subvention à déduire

pack intersaison réservé à l'équipe espoir

=> 2 x stages glacier + 5j Landgraaf & Amnéville offrant 250€ de subvention à déduire

Il est indispensable de réserver ces packs avant le stage de juillet pour obtenir la subvention.

Objectifs intersaison:

En 2016, 10 coureurs sont montés sur le podium final du GIRSA: Amaury (1er U10), Sean (2ème U10), Ambroise (1er U12), Suzanne (3ème U14), Mathis (1er U14), Steven (2ème U14), Chloé (1ère U16), Clara (2ème U16), Marie-Ange (3ème U16), Rémy (2ème U16).

Pour développer nos meilleurs jeunes et leur permettre d'obtenir des résultats sur les circuits GIRSA, CFJC et afin d'accéder aux courses nationales (et éventuellement de poursuivre au plus haut niveau), il est essentiel de s'entraîner avec plaisir et assidûment durant l'intersaison:

- **en équipe 1, l'objectif est > 25j d'entraînement entre mai et novembre**
- **en équipe espoir, c'est au moins 10j de SL et 5j de GS entre mai et novembre**

Ceux qui tiendront ces objectifs gagneront 100€ en matériel Vola au tarif club à commander auprès de Xavier fin novembre.



Subvention matériel :

Côté matériel et pour les équipes uniquement :

- Nouvelles tenues du comité proposées avec une subvention de 50% (commande auprès du comité avant le 31 mai).

Skis et chaussures Dynastar seront à commander auprès de Frédéric Artru :

- Subvention (en équipe 1 = 4 x 40% et 500€ maxi // en équipe espoir 3 x 20% et 250€ maxi) sur la base du prix club.

En annexe, vous trouverez le règlement des équipes du comité

Avec Sara, nous vous souhaitons une bonne intersaison.

Salutations sportives,

Xavier MATHEVET

Entraîneur Comité Ile-de-France et Nord Ouest



ANNEXE 1 - critères d'entraînement intersaison (mai-nov) équipes comité

Equipe espoir

Objectif intersaison >10j de SL
>5j de GS

Les meilleurs coureurs ont effectué plus de 25j d'entraînement durant l'intersaison 2017 avec des podiums au GIRSA et des sélections au Coq d'Or.

Pour la plupart, les sélectionnés de l'équipe espoir sont des jeunes de 9 à 12 ans (U10-U12). Il est souhaitable que 75% de l'entraînement soit orienté Slalom et 25% Géant.

Le développement de l'esprit d'équipe, et les progrès techniques seront organisés autour de 3 pôles a) SL et GS, b) ski libre et activités ludiques, c) encouragement individualisé.

En outre, le développement intellectuel est nécessaire et chaque coureur s'engage à lire 10p/jour (primaire) 20p/jour (collège) durant les trajets et les stages; ainsi qu'à effectuer son travail scolaire en travaillant notamment durant les trajets.

Enfin, l'hygiène de vie est essentielle et les coureurs s'engagent à se coucher tôt.

Equipe 1

Objectif intersaison >25j

Le développement physique est important avec une orientation explosivité + équilibre + endurance à travers des sports collectifs, ou activités ludiques. Des séances d'étirements régulières (en particulier pour les genoux) sont à associer à l'augmentation du développement musculaire.

La recherche de la performance passe par une compréhension des mécanismes favorisant la prise d'angle, le timing, la gestion des équilibres et rotation, la gestion du relâchement, la progressivité et fluidité des enchaînements, le travail de la perception. Le développement sera axé par a) du travail en tracés afin d'atteindre ses limites et de les percevoir, b) de la compréhension hors tracés afin d'améliorer les mécanismes nécessaires pour progresser, c) la gestion du mental et de la confiance en soi

Facteur de motivation => 1 bon de 100€ en matériel VOLA à ceux qui tiennent ces objectifs (Vola tarif club, à commander via le comité - Xavier - fin novembre 2017)



ANNEXE 2 - critères de participation aux courses équipes comité

GIRSA => Equipe 1 et Espoir

CFJC => Equipe 1

Coq d'Or => Equipe 1 et Espoir (si qualification)

Compétitions Nationales (Ben'J et Ecureuil) => Equipe 1 (si qualification)

ANNEXE 3 - règlement équipes comité

Première liste 2017-2018 : publication à la suite de l'entraînement Landgraaf du 10-11 juin 2017

1) sélection en équipe 1

- avoir terminé dans les 3 x premiers au classement général GIRSA (U12 à U16)
- être classé dans les 100 x premiers de son âge (liste FFS mai)
- sur proposition des entraîneurs
- sur décision du président

2) sélection en équipe espoir

- avoir obtenu 1 x podium GIRSA (U12 à U16)
- être classé dans les 200 x premiers de son âge (liste FFS mai)
- sur proposition des entraîneurs
- sur décision du président

3) de-sélection

- ne pas avoir atteint les objectifs d'entraînement d'intersaison
- ne pas avoir participé aux GIRSA (+ CJF équipe 1)
- sur proposition des entraîneurs
- sur décision du président

4) charte du comportement des coureurs

- prendre du plaisir à skier, à s'entraîner et à s'améliorer
- développer son esprit d'équipe et encourager les autres
- faire son travail scolaire, lire et apprécier de se développer intellectuellement
- apprendre à préparer ses skis
- se coucher tôt, être ponctuel
- développer son organisation (matériel, horaires, travail scolaire...)

5) engagements des parents

- respect des critères d'entraînement intersaison et de participation aux courses
- paiement des factures d'entraînements et de matériel en avance, et des factures courses rapidement
- prendre une licence (loisir à minima) pour être assuré durant les voiturages d'enfants
- aider au moins un week-end compétition sur deux
- fournir les autorisations parentales demandées