

Activité Ski alpin



Elèves concernés :

De la 6^{ème} à la 3^{ème} étant inscrits dans une section de compétition d'un ski club, désirant briller dans les compétitions interrégionales (grand est) et s'ouvrir le chemin des courses nationales.

L'engagement, le comportement et l'assiduité aux entraînements et aux stages de préparation de la section sportive doivent être irréprochables, ainsi que la participation aux entraînements de clubs.

L'engagement se fait obligatoirement pour toute l'année scolaire.

Organisation pour les mardis après-midi :

Période de préparation physique (Automne et Printemps)

12H30 : Départ du collège en minibus direction vallée de la Thur.

16H45 : Retour au collège Champagnat en minibus*

Période d'entraînement ski (Hiver)

13H00 : Départ du collège en minibus direction le Markstein

17H30 : Retour au collège Champagnat en minibus*

*L'horaire de retour est approximatif et pourra varier légèrement.

Du matériel spécifique pourra être demandé à chaque élève. Ces informations seront communiquées par le biais du blog animé par l'entraîneur.

Adresse Blog : <http://lio-ski-team68.wixsite.com/club-ski-alsace/blog>

Programme annuel :

Préparation physique : Tests physiques, endurance, bondissements, VTT, renforcement musculaire / musculation, proprioception, équilibre, coordination, sports collectifs, Roller, sorties ludiques, vitesse, randonnées...

Entraînement ski : Spécifique Slalom / Géant / Super G, projet d'amélioration technique commun et individuel, ski libre, éducatifs techniques, apprentissage de l'entretien des skis, apprentissage et respect des règles du ski...

Les séances seront encadrées par M. Lionel LOSSER (BEES 1^{ER} Degré de ski alpin, traceur national, entraîneur au centre d'entraînement du Markstein, entraîneur au comité du Haut-Rhin, membre de l'équipe technique du comité régional).

Tarifs :

- Licenciés au SCOSEG ou autres club WGS (centre d'entraînement Markstein) : Forfait déplacements supplémentaires réglé en interne.
- Licenciés dans un autre club : Forfait de 15€/ élève / séance + éventuellement le coût lié à une activité spécifique.

→ Soit un total approximatif 500€ pour l'année pour une trentaine de séances.

Une facture détaillée sera produite par l'entraîneur.

N'est pas compris dans ce tarif la licence FFS à prendre dans le club de votre choix, le forfait de ski saison au Markstein et les éventuels frais de participation aux compétitions UNSS, UGSEL ou Fédérale et aux stages d'entraînement.