



Bonjour à tous,

Voici toutes les infos pour cette nouvelle saison 2022 2023 !

### **Les coaches:**

Cette saison 2021/2022 nous serons 4 coaches, Florian, Laurent et Sylvain (en semaine) à entraîner la catégorie U12 (enfants nés en 2011 = U12 et 2012= U11). Florian sera votre entraîneur référent.

Pendant les vacances scolaires, normalement vous n'aurez que Laurent et Flo.

Nous sommes aussi les 3 coaches des U14 et Flo est aussi le coach référent des U14.

### **Les entraînements :**

#### **Les entraînements de ski en semaine cet hiver :**

Pour les poussins 2 qui sont en 6e à Frison et Jeanne d'Arc, le 2e trimestre commence au retour des vacances de Noël, les entraînements la semaine sont le mardi matin et jeudi après-midi. Le mardi matin le rdv est toujours aux Houches à 8h35 et on vous ramène aux collèges pour 12h. (On garde les skis avec nous) Nous venons vous chercher aux collèges le jeudi midi vers 13h (nous avons les skis dans le bus) mais la fin de séance sera à 16h30 en bas des pistes lorsque l'on skie aux Houches ou à 16h30/17h lorsque l'on ski autre part dans la vallée..

Pour les poussins 1, pas d'entraînements les mardi et jeudi pendant les heures scolaires. Les entraînements le mercredi sont surtout le matin mais aussi l'après-midi suivant les dispo de chacun. L'idéal étant que vous soyez bien reparti sur les 2 demi-journées.

#### **Les entraînements de ski le week-end :**

Généralement vous ferez 1 entraînement le matin et 1 l'après-midi durant le week-end. Les horaires d'entraînements sont la plupart du temps de 8h35 à 12h00 à Bellevue et de 13h00 à 16h30 à Bellevue. Toutefois, en fonction de la météo, des conditions d'enneigement, des programmes de courses des plus grands... ces plannings peuvent être modifiés occasionnellement. Nous nous excusons par avance, si cela arrive c'est que nous n'avons pas d'autres choix. Plus vous monterez dans les catégories plus les plannings seront changeants.

Les changements proviennent principalement du fait que les grands (Minimes U16 et Benjamins U14) ont très souvent des courses et que nous devons nous organiser différemment si ces courses changent de dates en fonction de la météo. Si cela perturbe le fonctionnement chez les grands, cela peut également découler jusqu'au U12 et même le pré club dans notre organisation. Merci de votre compréhension lorsque cela arrive, en espérant que ce soit le moins possible.

#### **Les entraînements pendant les vacances scolaires :**

Pour l'instant nous ne pouvons pas faire de planning pour Noël. La neige se fait attendre et le froid aussi. Je vous donne un planning pour les vacances dès que possible mais sachez que vous ne skierez pas dans tous les cas le 26 Décembre et le 1 et 2 Janvier. Dans tous les cas on ski généralement 10 à 11 jours pendant les 2 semaines de vacances. On s'adaptera également aux conditions météo au fur et à mesure des vacances.

### **Le blog :**

Vérifiez le blog la veille de chaque entraînement ! Nous pouvons être amenés pour diverses raisons : météorologiques, planning des grands, annulation ou report de courses etc.. à le modifier. Dans la mesure du possible nous essaierons de nous tenir au plus juste du programme mais on ne sait jamais ! Vous y trouverez aussi toutes les infos et résultats.

Absences: toujours prévenir la veille ou le matin par sms (ne pas appeler). Sinon on vous attend en bas et on retarde tout le groupe. Pour l'organisation des anniversaires, évitez de les mettre pendant la séance du groupe car après, la moitié du groupe est absent. Parlez-nous en et nous verrons ensemble pour que cela soit le mieux.

### **Thématiques d'entraînements :**

Aux Houches on joue au ski !

Oui, mais n'oublions pas : on est là pour progresser en s'amusant. On n'est pas là seulement pour faire les fous avec les copains. Bien sûr, sur chaque séance nous allons nous éclater, rigoler ... mais également sur chaque séance nous allons travailler, progresser, se concentrer, avoir envie de bien faire partie de l'apprentissage que nous proposons au club. Nous ferons de la poudreuse, du ski libre, des tracés, du slalom, du géant, du super-géant, du schuss et du ski en forêt ... tout cela doit se faire dans une bonne ambiance d'équipe, d'amusement ...

Mais vous devez toujours être capable de vous calmer quand on vous le demande, d'écouter lorsqu'on vous parle, de travailler quand c'est le moment.

### **Les objectifs :**

Le ski club c'est une école de la vie, il y a donc des règles à respecter, comme à la maison, comme à l'école ... Vous entrez en U12 avec un niveau et vous devez 2ans plus tard avoir atteint le niveau technique, tactique, engagement etc pour rentrer en U14 qui est un gros cap ! L'idéal est d'être présent le plus souvent possible aux entraînements ski, mais sans oublier le physique qui fait partie intégrante de notre sport, pour une progression linéaire et pour ne pas prendre de retard par rapport au groupe. Attention les progrès sont très rapides donc rater 2/3 séances de suites peut entraîner un retard qui vous poursuivra tout le reste de l'hiver.

### **Les courses :**

Vous aurez cet hiver 4 courses dans la vallée "coupes de bronze", 2 coupes de bronze district (14 clubs du pays du Mont blanc) qui seront des qualifications pour les coupes d'argent.

Il y aura 2 courses « coupe d'argent » pour les U12 2010 : 1 en géant et 1 en slalom puis 1 final en skiercross pour les meilleurs et les meilleurs U11 2011. Les coupes d'argent se déroulent avec tous les clubs du comité Mont Blanc : Haute Savoie.

Le conseil général est pour tous les enfants sans sélections du comité Mont Blanc.

Le coq d'or se déroule à Megève cette année, vous vous qualifiez sur vos résultats de flèches que

nous organisons tout au long de l'hiver. Cette année il n'y aura que les U12 2010 qui pourront y participer.

Voir calendrier joint. Je vous expliquerais plus tard.

### **Les skis :**

L'entretien des skis : C'est obligatoire vous devez avoir 1 paire de skis perso à vous afin de pouvoir skier ou vous voulez en dehors du club et lorsque nous ferons des séances « poudreuses » !! Les skis du club eux appartiennent au club mais ce sont les vôtres pour l'hiver.. si vous n'en prenez pas soin c'est vous qui en pâtissez ! Ils doivent toujours être scratchés à l'aide de 2 scratchs lorsque vous ne skiez pas avec !! Et surtout dans les transports, sinon les semelles se rayent en se frottant et les skis ne glissent plus. Essayez-les le soir en rentrant chez vous afin qu'ils ne rouillent pas. Vous ne devez pas aller skier n'importe où avec (gratter les talus et les cailloux par ex..!!) sauf si c'est avec l'autorisation du coach ! Nous nous occupons de les préparer (affutage-fartage) lorsqu'ils en ont besoin, vous ne devez donc pas les emmener dans un magasin, C'est important car nous n'avons pas la même méthode d'affutage et cela peut parfois nous prendre du temps pour les refaire. Lorsque je vous les demanderais vous me déposerez vos skis dans le bus du club en bas à Bellevue et vous les récupérez au prochain entraînement dans le bus également. Parfois vous les déposerez ou les récupérez au local du club directement.

### **Les conflits :**

Comment résoudre les problèmes : En en parlant ! Si jamais il y a soucis important, n'attendez pas et parlez-nous en afin que l'on trouve une solution le plus vite possible et qui conviendra à tous. N'oubliez jamais de vous respecter les uns les autres, dans les entraînements de tous les jours : pas d'insultes, de moqueries inutiles ou de "tête de turc"... N'oubliez jamais de respecter votre coach ! On s'amuse ensemble mais nous ne sommes pas comme un de vos copains ! En courses ou en flèches les meilleurs ne doivent jamais se moquer des autres ou faire les malins, mais les moins bons ne doivent pas aussi en vouloir au meilleur d'aller vite... Ce n'est pas sympa dans les 2 sens. Vous faites de la compétition pour vous, pas contre les autres.. Nous sommes une équipe ! Si jamais nous pouvons aussi organiser des réunions individuelles afin de parler plus longuement qu'en bas des pistes. Nous pouvons nous aussi directement vous demander de nous réunir pour une réunion individuelle en cas de mauvais comportement ou de problèmes liés au ski. Idem à l'école : respect des professeurs et de tout ce qui peut être mis en place pour vous permettre de skier. Attention les enfants qui ont soit de mauvais résultats scolaires ou un mauvais comportement ne bénéficieront plus d'aménagements pour skier, cela peut aller jusqu'à l'exclusion des classes sportives.

### **Vie du club :**

BENEVOLES : N'oubliez pas que vous devez deux journées minimum de bénévolat ... Nous avons une super équipe de bénévoles et une ambiance très sympa donc si vous avez envie de vous investir au club, nous sommes très souvent à la recherche de bénévoles pour donner des coups de main lors des courses ou divers manifestations au cours de l'année... Rejoignez-nous ! Faites-vous connaître...

SPONSORS : Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez aider le club et nos jeunes financièrement, devenez partenaires ... de nombreuses possibilités s'offre à vous en tant que particuliers ou avec votre entreprise : dons, achat de matériel, sponsoring, encarts sur les bus (nous sommes ouverts à toutes propositions)... Pour pouvoir donner le meilleur à vos enfants, nous avons besoin de vous !

CASQUETTES : 1 Gratuite pour chaque enfant et en vente 15 euros pour les autres ...

**TOMBOLA : Carnet de 25 tickets (à 2euros) à vendre d'ici début Fevrier - Tirage au sort 15 Fevrier - Nombreux lots à gagner (Vélo, TV, tablette ...)**  
**Vous devez vendre tous les tickets : pas de retour de carnets avec des invendus : Merci !**  
**Comme chaque année les 5 meilleurs vendeurs de tickets (nombre de carnets vendus au total) seront récompensés : le meilleur aura 1 paire de ski freeride neuve dynastar.. etc..**

Bonne saison à tous et n'oubliez pas "aux Houches, on joue aux skis !"

Les coachs.

Flo, Laurent et Sylvain.