

# REUNION U10

## Catégories

Groupe U10 du ski club Sainte Foy est sur 3 années d'âge

2012 = 3 Seulement les 2012/2013 courrent les microcoupes

2013 = 2 Les 2014 feront le GP Villaroger + Ste Foy + Flèches ESF pendant les vacances

2014 = 10

## Séances

Mercredi APREM + Dimanche APREM = 13H30 -> 16H30 (rdv 13H20 au local)

Importance de l'assiduité et de la discipline => sinon on reste à la maison

Vacances scolaires : blocs de 2/3 jours puis repos puis blocs 2/3 jours

## Site ski club Sainte Foy - [www.skiclubstefoy.com](http://www.skiclubstefoy.com)

Rubrique U8-U10

Le programme de la semaine est mis en ligne le dimanche soir

+ modifs eventuelles via le groupe WhatsApp

Coach référent = Benjamin (toute info doit passer par moi)

## Skis

- 1 paire GS course

- 1 paire SL louée au club (+ protec tibias à acheter)

- 1 paire GS poudre (skis de l'année dernière)

La marque des skis est choisie selon gabarits + niveau de chacun

## Local

1 rack + 1 boîte par enfant

garder rangé - skis dans rack ouverts après chaque séance

## Objectifs de la catégorie U10

-> Toucher à toutes les activités du ski (Hors-piste, GS, SL, SG, Aiglon, SkierX, KL, bosses,...)

-> Toutes neiges

-> Technique : fondamentaux de base

## Entrainements

BUT = toucher à tout/ludique/progression par mise en situation

2 ou 3 séances par thème puis on varie

=> blocs de plusieurs séances sur un même thème important pour valider les acquis

## Courses

4 microcoupes (GS - SG - SL miniboys - SkierX) + 2 GP (Ste Foy + Villaroger) + flèches ESF en février

Microcoupes en demi-district (Tignes, Val, Ste Foy, Villaroger, La Rosière) - Finale = district entier

Classements par équipe : addition des 3 meilleurs temps du club dont au moins un sexe différent

## Hors piste

Bords de piste => pas de DVA

Si on fait un Granier, on demandera des DVA ou on en trouvera pour chaque enfant