

# REUNION ORGANISATION SAISON - GROUPE U10

## Catégories

Groupe U10 du ski club Sainte Foy est sur 3 années d'âge => Effectif total = 15

- 2013 = 2 - Seulement les 2013/2014 courent les microcoupes
- 2014 = 11 - Les 2015 feront le GP Villaroger + Ste Foy + Flèches ESF pendant les vacances
- 2015 = 2 - 2 coachs sur chaque séance (Benj + Thibaud)

## Séances

Mercredi APREM + Dimanche APREM = 13H30 -> 16H30 (rdv 13H20 au local – retour navette 16H40)

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 éventuelles 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 en début de saison - le club vend des Rossignol neuves à 50€)

- 1 paire GS poudre (skis de l'année dernière) => skis à prendre hors club (avec les parents)

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

## Local

1 rack + 1 boîte par enfant

A garder rangé - skis dans rack ouverts après chaque séance

## Objectifs de la catégorie U10

-> Technique : acquérir les fondamentaux de base (équilibration, posture, gestuelle, etc.)

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

-> Toutes neiges – Tout terrains – Ludique – Progression par mise en situation

## Entraînements

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 miniboy - 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