

REUNION ORGANISATION SAISON - GROUPE U10

Catégories

Groupe U10 du ski club Sainte Foy est sur 3 années d'âge => Effectif total = 18

- 2014 = 11 - Seulement les 2014/2015 courent les microcoupes
- 2015 = 2 - Les 2016 feront le GP Villaroger + Ste Foy + Flèches ESF pendant les vacances
- 2016 = 5 - 2 coachs sur chaque séance (Benj + Sylvain)

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

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 si ski hors club (avec les parents)

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 (équilibre, posture, gestuelle, etc.)
- > Toucher à toutes les activités du ski (Hors-piste, GS, SL, SG, Aiglon, SkierX, KL, bosses, etc.)
- > Toutes neiges – Tout terrains – 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