

REUNION ORGANISATION SAISON 2024/2025 - GROUPE U10

Catégories

Groupe U10 du ski club Sainte Foy est sur 3 années d'âge => Effectif total = 13

2015 = 2 - Seulement les 2015/2016 courent les Microcoupes

2016 = 7 - Les 2017 feront le GP Villaroger + Ste Foy + Flèches et Chamois ESF pendant les vacances

2017 = 4 - 2 coachs sur chaque séance = Benjamin + Timéo (Mathieu et Timéo sur 2 semaine des vacances)

Séances

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

Attention à la navette pendant vacances des fois très remplie... prévoir de les monter si possible

Vacances scolaires : blocs de 3/4 jours puis repos puis blocs 3/4 jours

Comportement

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

Si pb de comportement (entre eux, avec les coachs, dans la navette...), on essaie de régler en interne puis réunion avec les parents si ça récidive

Site ski club Sainte Foy - www.skiclubstefoy.com

Rubrique U8-U10

Le programme de la semaine est mis en ligne le dimanche soir - envoi message Whatsapp quand programme en ligne + modifs eventuelles de dernière minute via le groupe WhatsApp

Groupe WhatsApp pour la communication et les informations (pas de pouces, merci, etc)

Coach référent = Benjamin (toute info doit passer par moi) on communique entre coachs

Si question : message privé à Benjamin (et je mets sur le groupe si important pour tout le monde)

Local

1 rack + 1 boîte par enfant

A garder rangés - skis dans rack ouverts après chaque séance

Matériel

- 1 paire GS course neuve rayon GS + 1 paire SL louée au club (80€ pour la saison)

- 1 paire GS poudre (skis de l'année dernière) => skis à prendre si ski en dehors des séances club (avec les parents)

- Protection tibias à acheter en début de saison - le club vend des Rossignol neuves à 50€ ou site Worden à 25/30€)

- Privilégier bâtons avec dragonnes

- Casque avec oreilles dures + dorsale

- Venir toujours avec les 2 vestes + forfait (si oublie forfait, gratuit 1ère fois puis 13€)

Objectifs de la catégorie U10

-> Technique : acquérir les fondamentaux de base du ski (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

-> Apprentissage du respect d'un cadre autre qu'à l'école (coachs, local, personnel de la station...)

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

Vous allez entendre parler de Palme d'Or, bonnet d'âne, et paquets de bonbons amende

Courses

4 microcoupes (GS - SG - SL miniboyz - SkierX) + 2 GP (Ste Foy + Villaroger) + Flèches et Chamois ESF en février

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

25/01 = GS La Rosière - 01/03 = SG Tignes - 08/03 = GS Val d'Isère - 29/03 = SL miniboyz Ste Foy

Classements par équipe : addition des 5 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 + autorisation des parents