

# ECOLE de SKI

## Saison 2015/2016



### Buts de l'Ecole de Ski

Contribuer au développement physique et moral de l'enfant au travers de l'activité physique et sportive qu'apporte la pratique du ski de fond sous toutes ses formes.

### Objectifs

7/9 ans	Découverte et initiation au ski de fond sous forme de jeux
9/10 ans	Apprentissage global des gestes techniques de base
10/12 ans	Perfectionnement des gestes techniques, adaptation au terrain, notions d'entraînement
12/16 ans	<u>Deux options:</u>

- Randonnée pour ceux qui aiment le ski de fond et qui ne désirent pas ou ne peuvent pas (techniquement ou physiologiquement) pratiquer la compétition.
- Compétition: ce groupe fonctionne toute l'année. Travail des techniques libres et classiques, préparation physique spécifique, participation aux compétitions FFS. Il est sous la responsabilité d'entraîneurs du club qualifiés et fonctionne aux moyens les mieux adaptés : skis-roues, tir, (biathlon), vidéo, cardio fm , etc...

*Pour tous: tests techniques en fin de saison, diplôme délivré à la Fête du Ski*

### Fonctionnement

**Sur neige à Cerniébaud Chalet de la Haute Joux / Mignovillard Chalet de la Bourre / Patte d'Oie / Mouthe chez Liadet / Chauv-Neuve Pré Poncet.....**

- ✓ Mercredi après-midi (14h / 17h) en période scolaire
- ✓ Sur convocation pour les entraînements ou courses (groupe compétition)
- ✓ Samedi après-midi (14h /17h)
- ✓ Stage vacances de Noël et Février

**Hors neige (groupe compétition) collège Gilbert Cousin ou ailleurs (selon conditions météo et nature de l'activité)**

- ✗ Le dimanche matin (consultez le site)
- ✗ Ponctuellement pendant les vacances d'été
- ✗ Sur convocation pour stages ou compétitions (cross, skis-roues, VTT, biathlon, ...)



**Attention: une fois la neige arrivée il y a ski tous les mercredis. En cas de doute le mercredi matin consultez le site internet : <http://skiclubduplateaudenozero.com>**

*(Attention aux fausses rumeurs !!! ....Parfois c'est le printemps à Nozeroy mais il reste suffisamment de neige en forêt.....Il pleut, cela souffle chez vous mais là-haut il neige et on est à l'abri du vent.....et on revient content.....)*

### Horaires du car le mercredi

<b>ALLER :</b>	Sirod	13h40	
	Gillois	13h45	
	Nozeroy-collège	13h55	« DEPART »
	Arrêts	Rix-Trébief	14h
	La Latette	14h05	
	Cerniébaud	14h10	
<b>RETOUR :</b>	Nozeroy-collège	17h30	
	Gillois	17h40	
	Sirod	17h50	

Le circuit pourra être adapté en fonction des inscriptions.....

*Groupez-vous par pays  
Soyez sages dans le car!*



**LE CLUB EST RESPONSABLE DES ENFANTS DEPUIS LA MONTEE DANS LE CAR JUSQU'A LA DESCENTE AU RETOUR.  
Si votre enfant ne prend pas le car au retour, merci d'en informer les éducateurs**