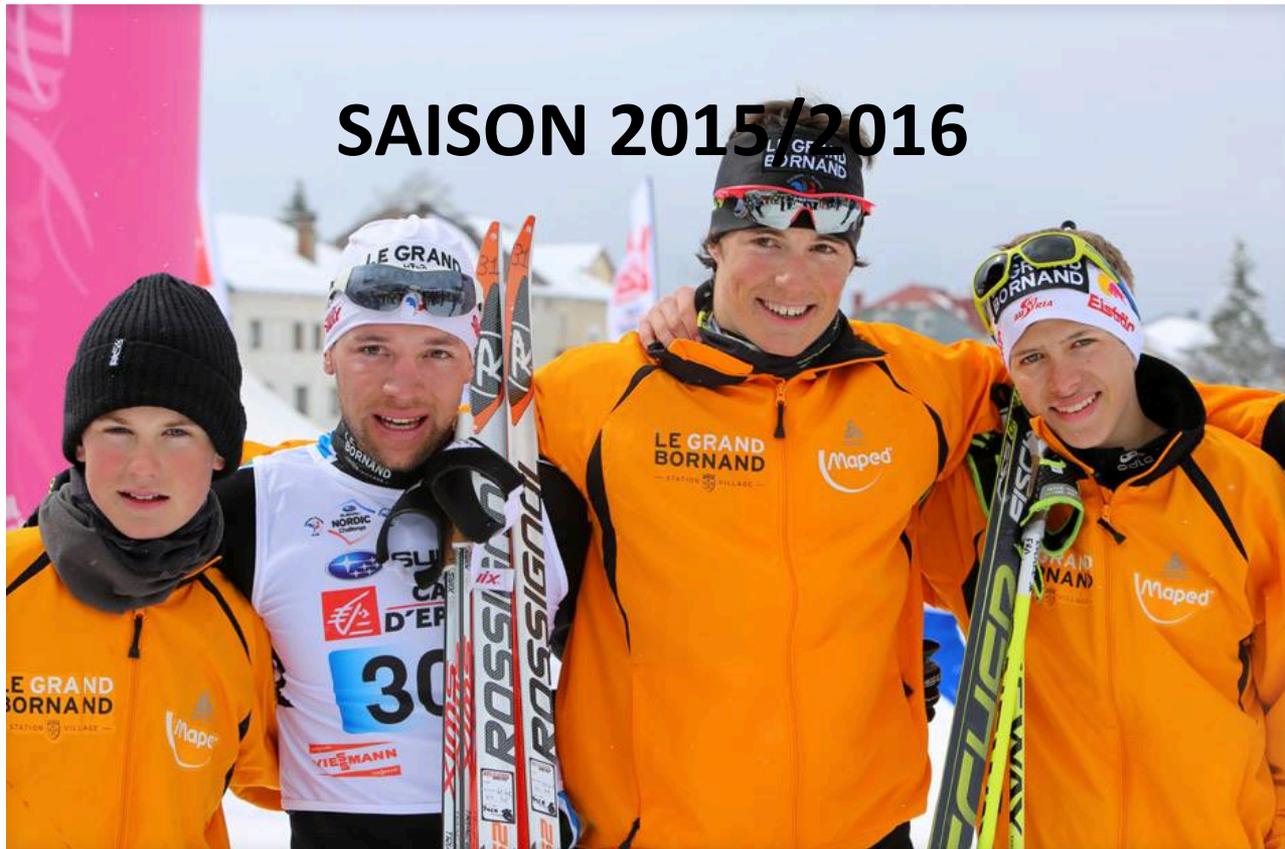


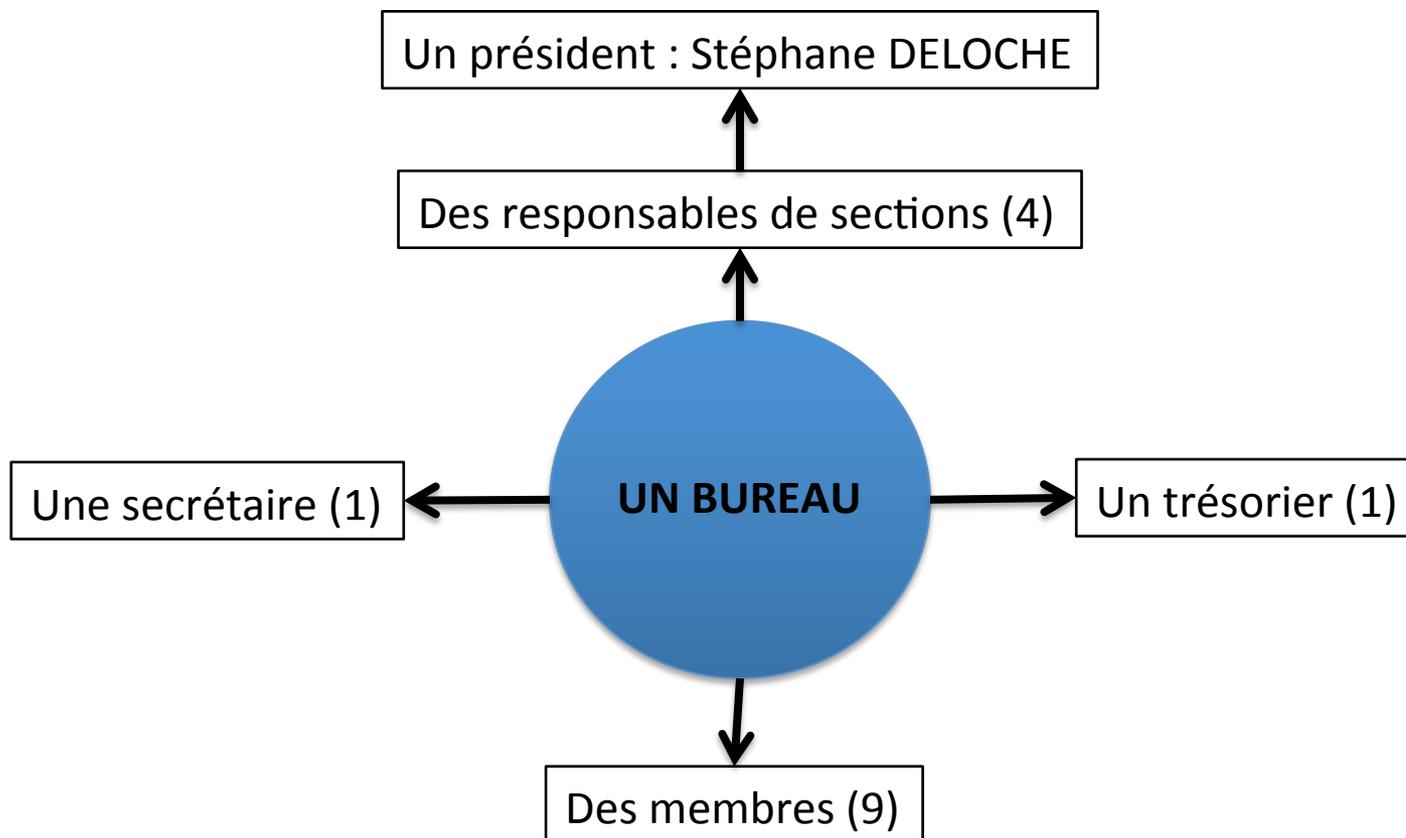


ORGANISATION DE LA SECTION NORDIQUE DU SKI CLUB





ORGANISATION



Responsable section nordique : Edouard PERNET

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



LES ENTRAINEURS



Joanny ROCHET : Entraîneur responsable de la section (0676491999)

Aymeric DESCHAMPS : Entraîneur (0662790294)

Sabrina PERRISSIN: Entraîneur (0641685164)



MISSIONS

➤ FORMATION AU HAUT NIVEAU

Benjamins 2 à Cadets 1

Accompagner, conseiller et aider les athlètes à intégrer les équipes régionales et nationales.

➤ LE HAUT NIVEAU

A partir de cadets 2

Optimiser les performances des athlètes qui représentent les couleurs de la station sur les différents circuits de compétition

➤ FORMATION AU DE 1^{er} degré ski nordique

A partir de cadet 2

Maintenir un niveau de performance technique et physique correct afin de suivre le cursus de formation

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



LES CATEGORIES

- 2004 BENJAMINS 2
- 2003 MINIMES 1
- 2002 MINIMES 2
- 2001 CADETS 1
- 2000 CADETS 2
- 1999 JEUNES 1
- 1998 JEUNES 2
- 1997 JUNIORS 1
- 1996 JUNIORS 2
- 1995 et + SENIORS

Représentativité : environs 75 athlètes

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



LES GROUPES ET PROGRAMME D'ENTRAINEMENT



HAUT NIVEAU

De cadets 2 à Seniors

Selon le cursus scolaire, le suivi et programme diffère

Athlète Fayet équipe comité : programme, suivi avec le comité

Athlète SEA équipe comité : programme, suivi et séances avec le club

Athlète autres (La Motte, St Michel, Pontarlier; etc...) : programme, suivi et séance avec le club

Juin / juillet/août

Environ 30 à 50 demie journées + stages comité ou (et)fédé

Septembre / Octobre / Novembre / décembre

Environ 30 demie journées

Hiver

Selon libération scolaire et programme des équipes régionales et nationales

Nombre de compétition : environ une vingtaine

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



GRAND PRIX

Minimes 2 et cadets 1, jeunes qui n'ont pas le niveau pour suivre la progression vers le haut niveau (base de sélection sur résultat sportif). Voir doc ci après « évoluer au club ».

Juin / juillet/août

Entraînement libre, pas de prise en charge avec le club.

Possibilité de venir sur certaine séance (raid, CO,...) selon niveau de chacun et à l'appréciation de la section nordique

Septembre / Octobre / Novembre / décembre

2 demie journée par semaine, tous les samedis et jeudi après midi.

Hiver

Idem automne, libre sur les vacances scolaires

Nombre de compétition : environs une dizaine

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



ORIENTÉ HAUT NIVEAU

Cadets 1 et 2

Juin / juillet/août

Environ 35 demie journées

1 stage de 5 jours club si possible + stage selon programme du comité Mont Blanc

Septembre / Octobre / Novembre / décembre

3 demie journées par semaine en période scolaire

Des stages avec le comité régional en fond ou (et) biathlon selon programme et sélection

Hiver

3 demie journées par semaine en période scolaire

Environ 15 journées d'entraînement pendant les vacances scolaires (noël et février)

Nombre de compétition : environ une quinzaine

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



DÉCOUVERTE DE LA COMPÉTITION RÉGULIÈRE

Minimes 1 et 2

Juin / juillet/août

Environ 28 demie journées

1 stage de 5 jours

Septembre / Octobre / Novembre / décembre

3 demie journées par semaine en période scolaire

1 stage de 5 jours aux vacances de la Toussaint selon les effectifs...

Hiver

3 demie journées par semaine en période scolaire

Environ 13 journées d'entraînement pendant les vacances scolaires (noël et février)

1 Week end de compétition national en fond et biathlon

Nombre de compétition : environ une quinzaine

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



DÉCOUVERTE DU CLUB ET DE LA COMPÉTITION

Benjamins 2

Juillet/août

Environ 10 à 15 demie journées

Septembre / Octobre / Novembre / décembre

3 demie journées par semaine en période scolaire

Hiver

2 à 3 demie journées par semaine en période scolaire

Environ 5 à 10 journées d'entraînement pendant les vacances scolaires (noël et février)

1 stage foyer de 3 jours pendant les vacances de février

Nombre de compétition : environ 8

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



COMMENCER L'AVEVENTURE



- Respect
Règlement intérieur / des autres / de soi / de son matériel / des entraîneurs / des horaires, etc...
- Avoir dans l'idée de progresser pour aller le plus loin possible dans sa progression technique, physique et mentale.
- Tous les entraînements sont obligatoires et nécessaires à la progression.
- La route pour arriver à haut niveau est longue et sinueuse, des options et directions différentes peuvent être prises selon les personnes.
- Se créer un environnement propice à sa progression doit être une priorité de réflexion dans la conception de son entraînement .



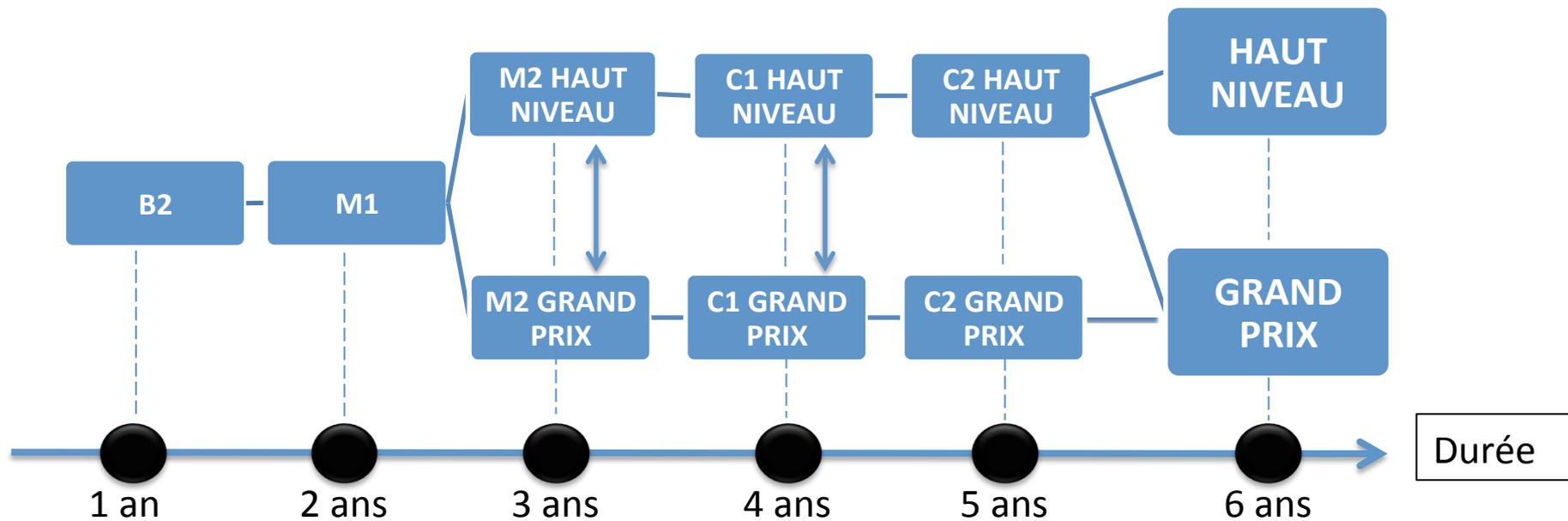
LES MOYENS D'ENTRAÎNEMENT



- Course à pied
- VTT
- Ski roue
- Musculation
- Vélo de Route
- Natation
- Course d'orientation
- Marche
- Sport co
- Renforcement musculaire
- Etc (stage : spéléo, voile,...)



EVOLUER AU CLUB





DEUX CURSUS EN FIN DE SAISON DE MINIMES 1



HAUT NIVEAU

Être dans les 20 meilleures filles de son âge sur le challenge régional minimex

Être dans les 30 meilleurs gars de son âge sur le challenge régional minimex

Si au-delà de la 20^{ème} (pour les filles) et de la 30^{ème} pour les gars :

Appréciation de la section nordique (des entraîneurs et du président)

Regard sur la motivation, le potentiel physique et mental pour continuer vers le haut niveau (structure régionale)

GRAND PRIX

Être au-delà de la 15^{ème} fille de son âge sur le challenge régional minimex

Être au-delà du 30^{ème} gars de son âge sur le challenge régional minimex



DEUX CURSUS EN FIN DE SAISON DE MINIMES 2



HAUT NIVEAU

Être sélectionné sur les stages régionaux fond où (et) biathlon

Être dans les 15 meilleures filles de son âge sur le challenge régional minimimes

Être dans les 20 meilleurs gars de son âge sur le challenge régional minimimes

Si au-delà de la 15^{ème} (pour les filles) et de la 20^{ème} pour les gars :

Appréciation de la section nordique (des entraîneurs et du président)

Regard sur la motivation, le potentiel physique et mental pour continuer vers le haut niveau (structure régionale)

GRAND PRIX

Être au-delà de la 15^{ème} fille de son âge sur le challenge régional minimimes

Être au-delà du 20^{ème} gars de son âge sur le challenge régional minimimes



LES FRAIS



Cotisation : 360€ où 220€ (grand prix collégiens). Maj de 80€ (jeune ccvt). Maj de 150€ (hors ccvt)

La licence : 91€ (né en 2000 et après) / 114€ (né en 1999 et avant), tarif 2014/15

Participation stages et compétitions : Prise en charge à 40% sur tous les stages et compétitions, prise en charge à 100% jusqu'aux cadets, 100% sur les Championnats de France des Clubs.

Matériel (ski/bâtons/ski roue) : en location 240€/an

Tenue : 320€ obligatoire pour participer aux compétitions. Elles changent cette années. La volonté est qu'elles puissent durer (design, couleurs, etc) longtemps pour pouvoir ensuite les vendre les échanger lors du troc d'automne.

Suite.....

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>



LES FRAIS



Anorak : environs 140€ (il ne change plus) obligatoire pour les B2, Minimes et cadets, libres pour les jeunes, juniors, seniors.

Tombola (1 grille par famille) : 50€

1 paire de chaussure skating et 1 paire de classique en norme NNN est à avoir en début de saison.

Pas de prise en charge club au niveau des inscriptions sur les rondes nocturnes et les longues distances (ex : marathon des Glières, La Ramaz, etc...)

<http://www.skiclub-legrandbornand.com>