



Spatules

N° 18 / JUILLET 2020

ISSN : 2649-4760



UNE SEULE COTISATION POUR TOUS, C'EST AUSSI ÇA L'ESPRIT DE FAMILLE!



Banque Populaire lance les **PACKS FAMILLE**,

les 1^{ers} packs bancaires en France qui regroupent
les comptes de tous les membres de la famille
pour une cotisation mensuelle unique*.

**BANQUE
POPULAIRE** 
AUVERGNE RHÔNE ALPES

*Cotisation unique au titre du Pack Famille souscrit par un couple, titulaire de deux comptes de dépôt au minimum (soit chacun d'un compte individuel, soit d'un compte joint et d'un autre compte individuel), équipés chacun au moins d'une carte bancaire. Les enfants de moins de 29 ans qui souhaitent en bénéficier peuvent souscrire gratuitement à un Forfait Cristal de même niveau que les parents.



LE MOT DU PRÉSIDENT

2020, une année qui va certainement marquer nos vies. Au moment où j'écris cet édit, nous sommes en plein confinement et je ne sais pas de quoi sera fait l'avenir... Ce que je sais, c'est que la saison qui vient de s'achever dans la précipitation a été comme les autres avant cet arrêt brutal. Une saison avec son lot de satisfactions sportives, bravo notamment à Lucas Chanavat avec sa première victoire en coupe du monde, mais également son lot de déceptions et malheureusement de blessures, toujours trop de blessures.

Donc bravo à nos jeunes toutes disciplines confondues qui ont porté haut les couleurs de notre club et de notre station. Et je souhaite de tout cœur un bon rétablissement à nos blessés qui sauront, j'en suis sûr, revenir encore plus fort.

Maintenant il faut se projeter vers la prochaine saison, avec un avenir qui va certainement, ne pas être très simple. Le ski club a malgré tout cela, toujours l'ambition de maintenir ses objectifs sportifs. Pour cela il va falloir être encore plus solidaire, il va falloir que le mot « associatif » prenne tout son sens. Pour commencer on ne va pas augmenter les cotisations 2021 en maintenant le niveau d'entraînement, ceci malgré la perspective de perte d'un grand nombre de recette. En effet si nous pouvons toujours compter sur le soutien de nos partenaires publics, comment seront nos

partenaires privés à la sortie de cette crise ? Comment allons-nous organiser nos événements lucratifs ? comme celui du 15 août. Et enfin notre modèle économique, qui je vous le rappelle se finance grâce à la vente d'assurance neige, sera-t-il encore viable l'hiver prochain ?

Donc je pense qu'il va falloir se mobiliser encore plus, si l'on veut maintenir nos ambitions. Il va falloir, que nous élus, nous trouvions les ressources pour donner aux entraîneurs la force de s'impliquer encore plus, s'il est possible. Il va falloir certainement que nous vous sollicitons encore plus, vous les parents afin de limiter les dépenses de notre structure. Enfin il va certainement falloir se réinventer, ne pas simplement se dire « on a toujours fait comme cela, pourquoi changer ? ». Donc trouver des solutions d'entraînements plus locales, plus rustiques, plus bornandines peut-être...

Sportivement, prenez soin de vous
Bon été à tous
STÉPHANE DELOCHE

Publication:
SKI CLUB
BP 38 - 74450 LE GRAND BORNAND

Rédaction:
SKI CLUB

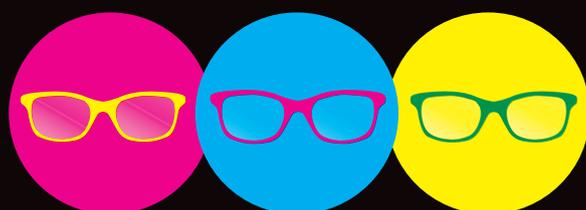
Réalisation:
DUPRAZ JÉRÔME
jeromepieterdupraz.fr

Impression:
2CPRINT, cluses

Crédit photo:
Agence ZOOM
Office du tourisme grand bornand
Ski club Grand Bornand
Le Photostoppeur

SOMMAIRE

5	News
7	LES JOJ (jeux olympiques jeunesse)
10	La préparation physique
19	Photos Alpin
25	El fin del mundo
26	Pendant le confinement
29	Le petit nouveau
29	Mon premier stage VTT avec les fondeurs à Autrans
35	Photos Nordique
43	Lucas dis nous tout
45	Interview croisée
47	Mes premières sélections en Coupe du Monde
49	Au cœur de la coupe du monde de biathlon
53	TEAM SNGB
57	Photo Snowboard
57	Notre première Coupe du Monde
59	Yannis Dole, Entraîneur FFH
61	Zoom sur un métier de la montagne: Dameur/Dameuse
62	Gramusset
62	Stage de Surf à Lacanau
67	Photos Freestyle
68	Figure de style
71	Freestyle Brothers
71	Confinement
75	De pair en fils: les Bon-betend
76	Arvi félicien
78	La recette de Tessa
78	Les phrases clé à l'international



aravis sun optic
LE GRAND-BORNAND

GAËLLE & LAURENT MARTIN
Opticiens diplômés

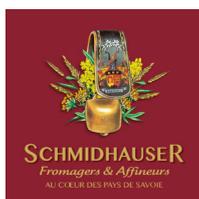
24, place de l'église · 74450 Le Grand-Bornand
04 50 63 20 24 · aravissunoptic@wanadoo.fr

SPÉCIALISTE DE L'OPTIQUE DE SPORT

LE SKI-CLUB ET SES CHAMPIONS REMERCIENT SES PARTENAIRES



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



LE SKI CLUB A BON DOS !!



Avant d'entamer la saison 2020, le ski club a mis à disposition de ses coureurs FIS ayant un profil vitesse, une dorsale airbag. Grâce à ce système équipé d'une balise GPS, l'airbag se déclenche automatiquement en cas d'impact et protège cervicales, dos et hanches des athlètes. Merci au ski club

Et BOOOUMM:

Victor BESSIERE (ski alpin), Julie Pierrel (ski de fond) et Damien LEVET (biathlon) rejoignent les groupes fédéraux. Ils complètent une garnison déjà importante de Bornandins avec Thomas BRIFFAZ et Sophie CHAUVEAU (biathlon), Mady CHIRAT (ski alpin), Léna QUINTIN, Léo LE BLE, Chloée PASSERAT et Benjamin GATTAZ, (snowboard), et les chefs de file Bastien et Jonathan MIDOL (skicross), Lucas CHANAVAT et Benjamin DAVIET (ski de fond), sans oublier Tessa WORLEY (ski alpin) ...qui font du Ski Club du Grand Bornand le 2ème plus gros fournisseur de la fédé.

YOGA AU SKI CLUB

Pour la deuxième saison consécutive, des vacances de Noël au printemps, le Ski-Club a choisi de proposer aux enfants qui le souhaitent de découvrir ou poursuivre la pratique du yoga. Organisées une fois toutes les deux semaines, sur une durée de 30 à 45 minutes le vendredi, les sessions ouvertes aux fondeurs comme aux alpins visaient à permettre aux apprentis yogis et yoginis de prendre conscience des nombreux outils qu'ils ont à leur disposition

pour gérer les situations de la vie courante, sur les skis ou en dehors. Exercices de respiration, postures douces ou plus engagées, temps de relaxation... la pratique du yoga, discipline plurimillénaire née en Inde qui travaille sur tous les aspects de la personne (physique, émotionnel et mental), permet une détente globale, mais aussi l'acquisition de bénéfices reconnus tels que hausse de la confiance en soi, capacité de concentration, renforcement physique,

relâchement des tensions générales. Le tout dans une approche la plus ludique possible. Ça a été un bonheur de retrouver et de pouvoir emmener les enfants dans des poses parfois très surprenantes d'exigence ou des moments de détente profonde. Un grand bravo à eux pour leur assiduité, leur confiance et leur bonne humeur! Un plaisir!

LES NOUVEAUX TROPHÉES



Depuis cet hiver, ces trophées à l'effigie de nos champions, récompensent les podiums dans toutes les disciplines et catégories. Merci à Pierre Amoudry.



Les commerçants du Chinailon (APDC)
sont heureux de soutenir le Ski Club

**UN GRAND BRAVO A TOUS
NOS CHAMPIONS ET MERCI
POUR CES MOMENTS MAGIQUES !**



La Pisciculture de Montremont

et son Restaurant La Cabane Tel. 04 50 02 00 85

Aravis Bois Combustible
Sébastien Dupont - 06 62 23 71 84
Ramonage
Vente et livraison
de tous combustibles bois
Vente et installation
de poêle à bois ou à granule
Réhabilitation de conduit,
tubage, création de conduit
Le Pont Nord - 74130 Entremont
Email : sebdupont.74@hotmail.fr

RESTAURANT – BAR
♥♥♥
*La Ferme
du Pépé*
♥♥♥
A COTE DE LA PATINOIRE
AU GRAND BORNAND

RESERVATION : 04 50 02 76 63 - www.lafermedupepe.com



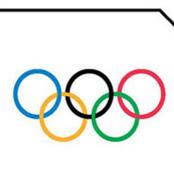
CHLOÉ PASSERAT

JULIE PIERREL

VICTOR BESSIÈRE

ZOÉ FAVRE

LAUSANNE
2020



YOUTH
OLYMPIC
GAMES

LES JOJ (JEUX OLYMPIQUES JEUNESSE)

Du 9 janvier au 22 janvier 2020, la troisième édition des Jeux Olympiques de la Jeunesse d'hiver s'est déroulée en Suisse, à Lausanne. Cet événement a lieu tous les 2 ans en alternant Jeux d'été et Jeux d'hiver. Il regroupe 73 nations et 1800 athlètes (940 masculins et 940 féminins). Durant ces deux semaines de compétitions, 18 épreuves ont été disputées sur 8 sites différents. Le ski club du Grand-Bornand était représenté dans 3 disciplines.

EN SKI DE FOND

2 athlètes étaient présentes sur trois françaises sélectionnées : Zoé Favre-Bonvin et Julie Pierrel. Elles ont disputé trois épreuves (ski de



« Nous sommes parties le 16 janvier au village Olympique à Lausanne. Il y avait vraiment du monde et une bonne ambiance. Au niveau des compétitions, il y avait un gros niveau mais on s'est quand même fait plaisir. Cette semaine Olympique était vraiment une bonne expérience, avec une bonne équipe et on en gardera des bons souvenirs. »

— ZOÉ & JULIE



fond cross, sprint féminin, 5km) sur le site « Le Brassus ».

Ski de fond cross : Zoé 43ème et Julie 38ème

Sprint féminin : Zoé 51ème et Julie 15ème

5km : Zoé 33ème et Julie 13ème

EN SNOWBOARD CROSS

Le club était représenté par Chloé Passerat qui, elle, disputa 2 épreuves (snowboard cross, team event mixte) dans la station de « Leysin ».

Snowboard cross : Chloé 12ème

Team event mixte : Chloé 5ème



« Pour moi les épreuves se sont mal déroulées et elles m'ont mis dans une grosse période de doute pour toute la fin de saison. Malgré cela, ce fut une expérience inoubliable et de belles rencontres. Le mode de vie qu'on a eu pendant cette semaine et l'ambiance ; je donnerai tout pour recommencer »

— CHLOÉ



LE SKI ALPIN

Les épreuves se déroulaient dans la station des « Diablerets », Victor Bessièrre a participé à 4 épreuves (super G, combiné, géant et slalom).

Super G : Victor 4ème

Combiné : Victor 6ème

Géant : Victor 12ème

Slalom : Victor abandon



« Content de représenter la France et le Grand-Bornand ! Cela a été une expérience enrichissante, qui m'a permis de partager des supers moments. Aussi, j'ai pu rencontrer des athlètes de tous les pays, me confronter aux meilleurs athlètes de mon âge et vivre un grand événement international. »

— VICTOR





La **BOLÉE**

Crêperie Bretonne

la-boleee.fr

📍 41, Rue Carnot - 74000 ANNECY

📍 134, Avenue de Genève - 74000 ANNECY

☎ 04 50 45 51 95



OxEbike

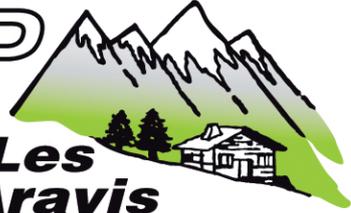
la solution vélo électrique

OCCASION RECONDITIONNÉE, GARANTIE
Nouveau MOTORISEZ VOTRE VÉLO

certifié:  BOSCH SHIMANO  BROSE  AAVAD

611 route des Thones, 74450 St-Jean-de-Sixt - 04 50 27 66 59 - www.oxebike.fr

MAULET TP TOURNIER



Les Aravis

74450
Le Grand-Bornand

Laurent TOURNIER
06 60 14 19 35
laurent-tournier@orange.fr

- Terrassement
- VRD
- Assainissement
- Fosse septique
- Aménagement agricole
- Transport de matériaux
- Location engins



Réparation - Affûtage - Fatage

Spécialiste du ski de fond

INTERSPORT PERRILLAT

597 Route de la Vallée du Bouchet
74450 LE GRAND-BORNAND
Tél. 04 50 02 35 73
Mail : contact@intersportperrillat.com
www.intersportperrillat.com

cre alp

ENSEIGNES

Enseignes lumineuses, bois, PVC, alu. / Panneaux - Signalétique
Adhésif - Autocollants - Marquage sur véhicule - Décoration
Impression numérique grand format
Gravure / découpe / fraisage numérique

Crealp
Maxime Mermillod
1172 route des Pochons
74450 Saint-Jean-de-Sixt

06 35 57 01 13
crealp@hotmail.fr

 Suivez-nous sur
Instagram
[crealp_enseignes](https://www.instagram.com/crealp_enseignes)

LA PRÉPARATION PHYSIQUE (1/3)

Le Ski-club, bénéficie d'un entraînement physique programmé de juin à novembre afin de se conditionner au mieux pour la saison d'hiver.

Cette partie de l'année est tout aussi longue et importante que la saison de ski. Elle permet de développer des qualités physiques et mentales mais aussi de se protéger au mieux des blessures.

Au cours de cette période, les enfants pratiquent une multitude d'activités

visant à les rendre polyvalents et complets afin de répondre aux besoins du skieur. Lors de son évolution dans les catégories, le jeune athlète aborde des axes et méthodes de travail différents pour devenir le plus professionnel possible dans sa préparation.

Même si les contenus se voient différents en fonction des catégories les mots : plaisirs, dépassement et connaissance de soi, rigueur, découverte, amour du sport et jeux restent présents à chaque niveau.

3 qualités sont à développer pendant cette phase :

- * l'apprentissage de l'habileté propre à l'activité [qualités motrices spécifiques]
 - * l'intensité, équivalente au format de course
 - * la condition physique [l'endurance et la musculature]
- Une course est une succession de phases de déstabilisation, le travail de gainage, de proprioception, de coordination [vitesse] vont permettre d'augmenter la rapidité d'adaptation en course.

sont les thèmes abordés sur le dernier bloc de préparation physique avant la reprise sur les skis.

Tous ces axes de travail sont abordés grâce aux différentes activités pratiquées.

On remarque donc dès la catégorie U12 une construction logique de la préparation physique qui permet aux enfants de construire des bases solides pour la saison d'hiver. D'où l'importance de suivre l'ensemble de la préparation pour être le plus complet possible sur les skis et limiter le risque de fatigue et de blessures.

EN U14 :

Nous utilisons les mêmes activités que la catégorie U12, celles ci sont plus approfondies. La logique de travail est la même tout au long de la préparation physique. Le jeu prend une place moins importante dans la préparation, les séances sont d'avantage cadrées par des exercices spécifiques qui visent à développer des qualités physiques précises. Telle que la coordination à un âge où les enfants sont en train de grandir et de changer ils doivent garder la maîtrise de leurs corps dans l'espace. De plus en plus de séances cadrées par des temps d'efforts et de repos précis sont mises en place. On entre petit à petit dans une méthode de travail professionnelle afin de cibler au mieux les attentes physiques liées au ski alpin.

EN U16 :

Les enfants connaissent la construction d'une séance de physique, nous pouvons donc nous permettre de rendre les contenus complexes et précis en allant chercher plus de détails dans la réalisation des exercices. Avec des enfants plus développés et transformés au niveau physique nous abordons les bases de la musculature avec des poids. Ces séances sont placées après le bloc d'endurance, au début du mois d'août. Le but étant d'apprendre aux enfants les différents placements avec des barres de musculature. Ces exercices s'effectuent avec très peu de poids. De cette manière on peut gagner du temps pour la suite quand il s'agira de charger les barres. Au delà de ces qualités certains points humains sont également à développer tels que l'ambiance de groupe, la motivation, le mental, l'envie de progresser, de découvrir et bien sur prendre goût au sport. Pour cela, sortons de la routine d'entraînement et allons voir quelles activités pratiquent les alpins et dans quels buts.

LE SKI ALPIN

Voyons les qualités nécessaires pour être un skieur performant : La vitesse, afin de produire des mouvements rapides, l'endurance pour tenir le rythme de la saison d'hiver, le gainage pour faire face aux contraintes des skis et du terrain, la force et la puissance pour produire des appuis efficaces, la souplesse afin de limiter les blessures, l'équilibre pour gérer les déséquilibres... et la coordination qui permet de faire les bons gestes au bon moment.

Toutes ces qualités sont vraies à tout âge mais certaines méritent d'être plus ou moins approfondies en fonction de la catégorie.

EN U10 :

L'enfant découvre comment son corps réagit face à un effort physique et où sont ses limites dans des situations variées. La préparation physique se compose de marche en montagne, sports collectifs, renforcement musculaire en poids de corps et étirements. A travers ces activités simples les facteurs de vitesse, coordination, équilibre et conscience de son corps dans l'espace sont abordés. Les jeunes découvrent des situations et des environnements

nouveaux et variés. Leurs objectifs sont de trouver les moyens nécessaires et efficaces pour répondre à ces différentes situations. La plupart des situations sont abordées sous forme de jeux afin de rendre le contenu ludique et attrayant.

U12 :

De nouvelles activités sont mises en place telles que le roller et le VTT. Cela permet à l'enfant d'être le plus polyvalent possible. Qualité indispensable au ski où il faut savoir s'adapter dans un environnement qui change en permanence.

Dans cette catégorie les enfants apprennent à construire des séances logiques composées d'un échauffement, de temps de repos, de retour au calme, étirements...

Le contenu devient également plus spécifique avec des séances de vitesse, de coordination, d'équilibre.

Une construction sur le long terme est mise en place avec un premier bloc axé principalement sur l'endurance de juin à mi-août où le VTT et la marche sont utilisés.

Ensuite une période axée sur la vitesse/coordination/gainage jusqu'à fin octobre avec du roller, des sports collectifs et parcours techniques.

Puis des séances d'équilibre, proprioception et gainage à travers des parcours d'agilité

POINTE PERCEE :

Les 2007 se sont rendus sur le plus haut sommet de la chaîne des Aravis, La Pointe Percée. Une marche de près de 5h qui met fin à notre bloc d'endurance, une belle récompense. En plus de travailler physiquement, on travaille mentalement quand il s'agit de faire face à une situation délicate, on surmonte sa peur... !!

BMX :



Abordé avec les U16, le BMX nous permet de travailler physiquement sur des temps d'effort comptés en minutes, similaires au ski. Mais également de s'habituer à prendre des repères dans l'espace en fonction de la vitesse afin de choisir les meilleures trajectoires. Et lorsqu'il s'agit de passer les différents modules on met son engagement à l'épreuve.

BOXE :

Physiquement, le temps d'effort est similaire à celui du ski. Mais ce qui nous intéresse le plus ici, c'est que pendant cet effort intense, les jeunes doivent rester lucides afin d'éviter les touches mais également de pouvoir en donner. Les prises de décisions doivent être rapides et franches, tout en travaillant sur des appuis au sol.

Au delà de ça, les U16 mettent au point les petites tensions de groupe... :)

AIR BAG :

Skis au pieds, les U14 et U16 se défient au concours de la plus belle figure sur l'air bag de la Clusaz. Pour gagner il faut beaucoup d'engagement, de bons repères dans l'espace et une bonne coordination.

GYM :

La gymnastique, synonyme de culture physique, permet aux enfants de renforcer leur gainage afin de produire des mouvements toniques, solides et justes. Dans d'autres mesures elle permet également de situer son corps dans l'espace et dans les airs notamment lorsqu'il s'agit de trampoline, ATR et autres équilibres. Cet ensemble régi par l'oreille interne permet au skieur de quantifier sa vitesse, sa position,

mais également sont équilibre. Enfin, un ensemble de travail d'appuis avec les membres inférieurs est effectué lors d'impulsion, de prise de vitesse ou de réception. Qualité incontournable en ski alpin.

C'est ainsi que les 2008 et 2007 se sont entraînés durant un stage d'une semaine.

PUMP TRACK :



Le pumptrack est un parcours en boucle fermée, constitué de plusieurs bosses consécutives et de virages relevés. Nous l'utilisons principalement en roller mais nous pouvons également pratiquer le VTT et le skateboard. Cet outil nous permet de travailler principalement l'engagement, la vitesse, la mobilité du bas du corps et la lecture de trajectoires. Le parcours peut s'apparenter à une piste de skicross.

Activité pratiquée à partir de U12 deuxième année

RAID SOUS LA TENTE :



Nous organisons chaque année des petits raids de deux à trois jours en dormant dans des tentes. Ces sorties se font principalement à pied et quelques fois en vélo. Les objectifs principaux sont les suivants :

- Proposer des sorties longues
- Créer une grande cohésion de groupe
- Découvrir un nouvel univers et dormir hors de chez soi

Activité destinée aux U12/U14/U16

COURSE D'ORIENTATION :

Nous pratiquons la course d'orientation avec tous les enfants. Nous organisons généralement cette activité sur une journée, en mixant l'ensemble des catégories d'âges. Les enfants développent des capacités

d'endurance et de réflexion très importantes dans cet exercice-là. Le fait de créer des équipes mixtes en termes de niveaux et d'âges améliore la cohésion entre les enfants au sein du club

Activité pratiquée à partir de U12

SAUT A SKI :



Pratiqué aux Contamines-Montjoie sur le tremplin de saut à ski d'été à partir de la catégorie U14, cette activité nous permet de ressortir le matériel de ski durant la période estivale.

Nous travaillons principalement au travers de ces journées l'engagement, le mental et le dépassement de soi. C'est en général une activité qui impressionne beaucoup en amont et lors des premiers sauts mais qui plaît aux enfants. Cette année, les enfants ont sauté sur le tremplin de 30 mètres.

TAPIS :

Nouvel outil pratiqué cette année, le tapis est utilisé chez nous à partir de la catégorie U12 deuxième année. C'est un outil intéressant pour travailler les gammes et la technique du ski alpin. Il permet de passer à autre chose pendant les longues périodes de préparation physique sans ski. Les corrections techniques sont optimisées grâce à une présence permanente d'un coach durant le temps de pratique. C'est aussi l'occasion de mettre l'équipement de ski et préparer la reprise sur les skis.

Une multitude de sports abordés sous différents formats mais toujours dans l'objectif de solliciter des facteurs de performances associés au ski alpin. En effet, nous avons ici des situations qui procurent des sensations, questionnements, et actions que l'on retrouve sur les skis. C'est dans cette logique de travail que nous essayons de nous préparer au mieux pour l'hiver.

BAR-BRASSERIE LES BRUYÈRES

Terrasse ensoleillée, plein sud, Wifi-TV

MIDI : restauration rapide, plat du jour, spécialités

Ouvert tous **LES SOIRS DE NOCTURNE** de ski
spécialités savoyardes et différents menus.

Tél : 04 50 32 83 65

*Au Chinailon, au pied du télésiège du Charmieux
à 20m du jardin d'enfants*

Ouvert de
JUIN à OCTOBRE

LE REPAIR

BAR - RESTAURANT

2229 Route de La Culaz 74450 Le Grand-Bornand

Tél : 06 10 88 56 37

*En direction du Chinailon
à côté du mur d'escalade de la Culaz*

LA PRÉPARATION PHYSIQUE (2/3)

LE SKI NORDIQUE

En fond, les qualités requises sont différentes, les formats et durées d'épreuves aussi. L'essentiel du travail est basé sur l'endurance mais avec une évolution dans la quantité de charges et l'intensité de l'entraînement.

L'entraînement : processus d'actions complexes dont le but est d'agir de façon méthodique et adaptée sur le développement de la performance sportive.

PRINCIPES DES PERIODES ET CONTENUS D'ENTRAINEMENT SUR L'ANNEE POUR LES JEUNES NORDIQUES					
PERIODE	REPOS	REPRISE	VOLUME	SPECIFIQUE ET INTENSITES	COMPÉTITIONS
DATES	15 Avril au 15 Mai	16 Mai au 30 Juin	1 Juillet au 31 Août	1 Septembre au 30 Novembre	1 Décembre au 10 Avril
OBJECTIF	Relachement physique et mental après une période de compétition (20 à 30 selon catégories et sexe). Besoin physiologique de se ressourcer. Bilan sportif / humain / médical.	L'objectif est d'élever l'ensemble de la condition physique en élevant chacune des qualités physiques: l'endurance, la force, la vitesse, la coordination et la souplesse.	Asseoir les bases aérobies qui permettent de tenir l'ensemble de la période de compétition, d'enchaîner les courses et d'éviter les blessures.	Préparer l'organisme à la compétition.	Être performant sur l'ensemble des compétitions. Consolider les bases techniques spécifiques de l'alternatif et du skating.
Mise en Place	Couper avec son environnement habituel. Partir en vacances.	Reprise d'activités physique générale de façon progressive et douce en privilégiant les qualités aérobies. Préparer l'organisme à subir un rythme d'entraînement plus élevé. Pratique d'activités diversifiées afin d'éviter la saturation.	Nombre de séances importante en alternant les moyens d'entraînement. L'intensité utilisée est "End 1" essentiellement. 1 à 2 compétitions (cap/vélo/ski roue,...) sont envisageables.	1 compétitions / chrono toutes les 3 à 4 semaines. 1 séances de coordination/vitesse 1 fois par semaines. Des séances d'entraînement plus courtes mais plus intensives.	Deux périodes de volume aérobique avec beaucoup d'heure (Noël et Février). Séances spécifiques musculaire jambes/bras. 1 séance de vitesse par semaine.

Les objectifs de l'entraînement sont l'augmentation de la VO2, les améliorations techniques, les améliorations mentales, l'amélioration du rendement musculaire. Le Plan d'entraînement est donc une structure ou bien plutôt un calendrier organisé en une série d'actions et qui va permettre d'atteindre des objectifs physiques, techniques et mentaux.

PERFORMANCE	PARAMETRES
	ENVIRONNEMENT (Social / Scolaire / Professionnel)
	PRÉPARATION (Physique / Psychologique / Technique / Tactique)
	NUTRITION
	RECUPERATION
	PATRIMOINE GENETIQUE
ENTRAINABILITE	

La performance sportive est un phénomène complexe, composé de plusieurs aspects et différents facteurs.

CRITERES PRIS EN COMPTE POUR LA PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT
1- Analyse des exigences de l'activité
2- Evaluation du sportif
3- Définition des objectifs
4- Planification de l'entraînement
LES GRANDS PRINCIPES A RESPECTER
1- Progressivité
2- Spécificité
3- Alternance charge / repos
4- Individualisation
5- Variabilité
6- Evaluation

◇ ALLURE D'ENTRAÎNEMENT :

- End 0 : Séance de faible intensité, de récup, échauffement (< 70% FC Max)
- End 1 : Séance de développement de la capacité aérobique (70 à 85% FC Max et moyenne séance 75% FC Max ou en dessous)
- End 2 : Compétition et séance au seuil lactique (85 à 95% FC Max)
- End 3 : Travail intermittent autour de la vitesse de compétition
- End 4 : Travail fractionné supérieur à l'allure de compétition
- Intensité Maximale < 12 sec, récupération longue



LA PRÉPARATION PHYSIQUE (3/3)

LE FREESTYLE

La préparation physique en freestyle commence dès la période estivale.

Cette année c'est Emilie Vinat qui s'est occupée des freestyleurs .

Le principal objectif l'été c'est de travailler au niveau foncier : cardio, gainage et abdos.

Les séances varient avec des randonnées en montagne , des parcours d'agilité et du gainage. Ensuite, à partir du début de l'automne, on commence à faire une préparation plus spécifique .

3 axes importants sont fixés :

Séances physiques spécifiques (bondissement, vitesse, proprioception) toujours associées à du gainage et des abdos.

Séances de gymnastique et trampoline : nous allons au CNE (Centre National d'Entraînement) à Albertville où avec un coach de gymnastique nous travaillons les repères en l'air , les postures de base et grâce à une fosse avec des cubes de mousse , les jeunes travaillent les différentes figures .



Séances d'airbag et de rail : Le club des sports de La Clusaz possède un site d'entraînement avec un gros airbag (25 m sur 30 m) et une prise d'élan avec un revêtement plastique , ils ont aussi des rails avec le même genre de prise d'élan .

Avec 3 , 4 séances par semaine les jeunes peuvent s'entraîner à faire leurs figures avec quasiment les mêmes conditions que sur la neige .

L'apprentissage du ski sur le plastique n'est pas évident au début surtout pour les plus jeunes mais au final le temps passé sur cet outil s'avère terriblement efficace. Les jeunes enchainent les runs et répètent leur figure jusqu'à la maîtrise totale .

Il y a toujours un cap mental à passer pour envoyer la figure sur la neige mais quand le trick est acquis sur l'airbag la transition se passe bien. Enfin pour compléter cette préparation , je mets en place 2 stages sur neige , nous partons généralement en Autriche pour reprendre des sensations et valider les tricks appris sur l'airbag.

LE SNOWBOARD

Les enfants du snowboard ont, comme les autres sections, effectué un travail foncier sur les mois d'été en compagnie de leurs homologues freestyleurs pour venir asseoir une assiette leur permettant d'y apposer du travail plus spécifique avec leurs coachs de section par la suite.

C'est Émilie Vina qui s'est occupée de cette partie estivale, avec des séances au rythme moyen de 3 par semaine. Elles ont été axées sur de l'endurance, par le biais de nombreuses randonnées, du renforcement musculaire, des sports collectifs pour le côté ludique et quelques séances en salle de musculation en fin de période.

Nous remercions Émilie pour cette belle base à laquelle les enfants ont bien accroché, qui leur a permis d'entamer la suite de leur travail d'abord mais aussi leur saison sereinement et dans de bonnes conditions.

Sur la partie automnale et l'entraînement avec leur coachs de sections (Brice Midol et Romain Guillaume), tout en continuant le travail foncier entamé (endurance et renforcement musculaire), les jeunes ont eu le droit à des cocktails de parcours d'agilité couplé à du cardio, à pied ou en skateboard, l'outil rêvé et facilement



disponible. Ils ont peaufiné les réactions pour les départs, partie très importante pour les snowboarders qui n'ont pas de bâtons pour s'aider à s'élaner dans leur course. Pour parfaire ce travail spécifique technique et cardio, rien de mieux que d'emmener les jeunes coureurs dans les pumtracks qui fleurissent ici et là (pumtrack : parcours en bitume alternant bosses et virages relevés, où les riders doivent créer leur propre vitesse à la force des jambes). Ils ont pu rider celle à Combloux, aux Carroz ainsi qu'à Lacanau lors de leur stage de la Toussaint. Ici ils ont pu travailler toutes les qualités précitées avec activité surf le matin et skate l'après-midi, avec un super accueil en écolodge d'un Bornandin expatrié qui leur a donné de bons conseils professionnels pour progresser en surf.

Cette transversalité dans les activités semble importante et la progression est notoire chez les enfants, en termes d'agilité et d'engagement. Cela s'est vérifié dès les premiers entraînements sur neige où les riders sont montés à pied pour tracer leur propre pumtrack sur neige. Le bilan est donc plus que positif.

ATTENTION à l'idée reçue que la préparation physique ne doit pas se faire chez un enfant. On parlera certes plus d'entraînement à l'effort avant 12 ans et d'entraînement physique après. Cependant il est vrai que la période de croissance chez l'enfant et l'adolescent est une période délicate qui nécessite une attention particulière et un échange permanent entre l'entraîneur et l'athlète (qui doit apprendre à se connaître, à écouter son corps) pour adapter au mieux l'intensité et la fréquence des séances.

Clément, Joanny, Manu et Brice

ici,
EN MONTAGNE,
AVEC VOUS

**QUAND ON EST SUR PLACE,
ON COMPREND MIEUX CE QUI SE PASSE...**

Banque de proximité, le Crédit Agricole des Savoie
a choisi de rester en montagne
pour vous accompagner
et répondre à vos besoins spécifiques,
privés ou professionnels.





TESSA WORLEY

N'hésite pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! ✂



MADDY CHIRAT

N'hésite pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! 8

Sarl PERRILLAT-MONET Daniel

Mécanique - engins T.P. / agricole / VL
 Soudure - Géométrie
 Flexible et composant hydraulique
 Batterie - Pneu

Garage 04 50 02 28 66 Port. 06 77 75 97 57
 Fax. 04 50 02 71 03 perrillatmonet.daniel@orange.fr

Le Pont de Suize - 74450 Le Grand-Bornand

MAISON de la PRESSE
 DIVA ALTTITUDE DU GRAND - BORNAND



... les magazines de la glisse
T-shirts Cadeaux

Maison de la presse Résidence de la Forclaz 74450 Le GRAND - BORNAND tel: 04 50 02 24 98

Favre Sports

LOCATION · VENTE
 ALPIN & FOND
 Consigne gratuite pour nos loueurs

74450 Le Grand-Bornand
 (à 100 m des télécabines)
 04 50 02 34 11
 contact@favre-sports.com
 www.favre-sports.com

LE GRAND BORNAND
 STATION VILLAGE

CONSTRUCTION de CHALETS

Vincent FOURNIER



ABRIS de JARDIN - CHARPENTE - MENUISERIE
 Tél : 04 50 03 56 81 - Fax : 04 50 03 56 22
 74130 Entremont

www.chalets-fournier.com
 chalets.vincentfournier@orange.fr

GOLF LE ROCHER BLANC

4538 Route de la Vallée du Bouchet
 74450 LE GRAND-BORNAND
 Tél : 04.50.02.70.11
 www.golf-grandbornand.com



GOLF - BAR - RESTAURANT
 OUVERT TOUS LES JOURS DE DEBUT MAI A FIN OCTOBRE

PARCOURS 9 TROUS / AIRE D'ENTRAINEMENT
 STAGES DE GOLF / COURS PARTICULIERS



GOURMANDISES D'ANTIAN
 CHOCOLATIER-PÂTISSIER

NOS SPECIALITES : les Tommettes du Grand-Bornand, les Larmes de Bouquetins, les Crottes de Marmottes, les Cristaux des Aravis, les Flocons des Alpes, les Tavaillons.
 Egalement : pâtes de fruits, nougat et praliné Maison.

LE PARADIS DES GOURMANDS
 RESIDENCE «LE CHATEAU»
 74450 LE GRAND-BORNAND
 TEL : 04 50 02 85 38



GROUPE 2011

De bas en haut de gauche à droite:

Lilou BURNET, Abigaëlle CRUZ, Agathe TOCHON-FERDOLLET, Agathe FAVRE FÉLIX, Nina FAVRE-BONVIN, Zoé PERNET-SOLLINET, Liséa BUYS, Samar BENGRICHE, Leelou DOLE, Pierre DELOCHE, Evan ADAM, Boniface MAULET, Ethan DUDOGNON, Antoine THOVEX PERNET-SOLLINET, Matisse BORRIES, Noah DUDOGNON, Ryan NICOLAS, Roddy FOURNIER-BIDOZ, Timothy GIRERD, Abel DUPONT

Entraîneurs: Laurent TOURNIER, Arthur PERRILLAT-MONET



2012

De gauche à droite et de haut en bas :

Damien BUFFET CROIX BLANCHE, Chloé PERRILLAT-CHARLAZ, Gladys ROCHET, Célène LE TOUZE, Noémy LE TOUZE, Pernelle MINGUET, Jimmy DARRAGON, Emile HAAS, Pablo CANAVATE, Matti VUILLET, Louis VIROLET, Léandre BAUGEY, Apoline BEZAT, Anais BETEMPS



2013

De bas en haut et de gauche a droite:

Norah Pochat Cotilloux , Clarisse Pochat Cotilloux

Coline Thovex Pernet Solliet, Ines Bengriche, Lison Bastard-Rosset, Louise Frachon, Ema Pochat Cotilloux , Manon Perrissin Fabert, Garance Girerd, Ambre Alvin Besson, Romane Clerc, Rose Loridat

Ines Lambelin, Hypolite Schrago, Enzo Pernet Solliet, Matisse Vuillermoz, Andréa Rosani, Noé Rochet, Arthur Perrillat-Monet, Arthur Pencole, Soren Protch.

Absent : Léonie Jacquard, Isaac Lepezel



U12

En haut à droite :

Juliette Favre Bonvin, Alice Pencole, Yanis Fournier Bidoz, Quentin Nicolas, Leo Perrillat Bottonnet, Emilio Buys, Antoine Chautemps, Theo Pernet Solliet, Félix Reviron, Romain Lozano, Jeanne Maistre

En bas à droite :

Maewenn Rochet, Tilio Perillat, Matt Missillier, Paul Cros, Fiona, Leo, Noah Eede, Soan Dole, Augustin Missillier, Zélie Boutant, Octave Leroux.



U14

De gauche à droite et de haut en bas :

Leon Bastard Rosset, Romane Ouvrier Buffet, Clovis Ragot, Jules Missillier, Swan Favre, Titouan Deloche, Yvan Jacquemoud, Niels Missillier, Mélodie Chopard, Romain Giraud, Guillaume Marin, Matéo Burnet, Lili Fournier, Tom Deloche, Zoé Mamet, Léna Thiennard, Antoine Pencole

Les coachs : Sebastien Missillier et Léo Ferté



U16

De gauche à droite et de haut en bas :

Clément HUDRY, Oscar LAVERGNE, Cesar CHAGNON, Valentin MERMILLOD-POINCY, Emile BAUR, Adèle FAVRE-BONVIN, Myrtille BEZAT, Sacha PEDRINI, Salomon PERRISSIN-FABERT, Louis BASTARD-ROSSET, Pierre THIENNARD, Vincent BERTACCHI, Marie-Angelina GUERIN, Marine PERRILLAT, Xian LEVAC, Jean TOURNIER, Paul PERRILLAT.

Absents : Tyliau FOURNIER, Joseph MAISTRE, Arthur CROS, Enzo JACOB, Antoine HUDRY, Fanny MISSILLIER

Votre supermarché à la montagne

Your mountain supermarket

Sherpa.net

Suivez toute l'actualité Sherpa sur Facebook



*Un service complet,
des produits de qualité*

Sherpa Chinaillon

Sous les arcades du Village de Lessy,
6903 route du Chinaillon
chinaillon@sherpa.net - 04 50 27 00 96

Sherpa Grand Bornand

6 route de la vallée du Bouchet
grand-bornand@sherpa.net - 04 50 11 03 10



Un livret de recettes dans tous vos magasins Sherpa !



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé | consommer avec modération

SPAR

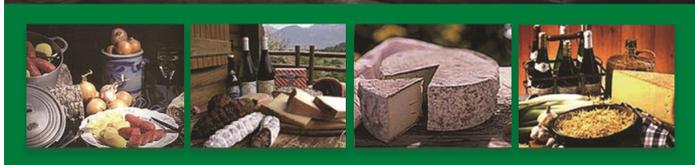


Au Grand-Bornand Village

102 Route de Villavit

gbalimentation@orange.fr / 04 50 05 01 01

Spar mes courses / magasin Grand-Bornand
« La Forclaz »



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour | www.mangerbouger.fr

LA POINTE PERCÉE HÔTEL **

71 place de la Grenette 74450 LE GRAND BORNAND
Tél. : 04 50 02 20 02
www.hotel-pointe-percee.com - info@hotel-pointe-percee.com
connexion WIFI



BAR RESTAURANT

Tél. : 04 50 02 22 80

Ambiance montagnarde et chaleureuse
Venez découvrir nos spécialités savoyardes



GRAND PRIX 2019-2020

De gauche à droite et de haut en bas :

Finesso Julia, Fournier Bidoz Romain, Angelloz Nicoud Flavie, Perrillat Mercerot Simon, Pedrini Matéo, Perrillat Mercerot Adrien, Deloche Marine, Bertocchi Emma, Chauveau Caroline, Missillier Clément, Lucas Favre-Felix, Bruyeron Leelou, Bastard Max, Thiennard Théo, Réveillaud Lénaïc, Finesso Lola, Gouiffes Athan

Absent:

Anthoine-Milhomme Alban et Kevin , Edde Rosie, Pernet-Mugnier Jules, Tochon Ferdollet Iselin, Viallet Colin



FIS

De gauche à droite et de haut en bas :

Jules Baur dit Julo PG, Lila Deloche dit DD, Thomas Pasquier dit Paquitos, Victor Bessière dit Biquette, Claire Stefanidès dit Clairette

Absente:

Marie Fournier



IMEX360

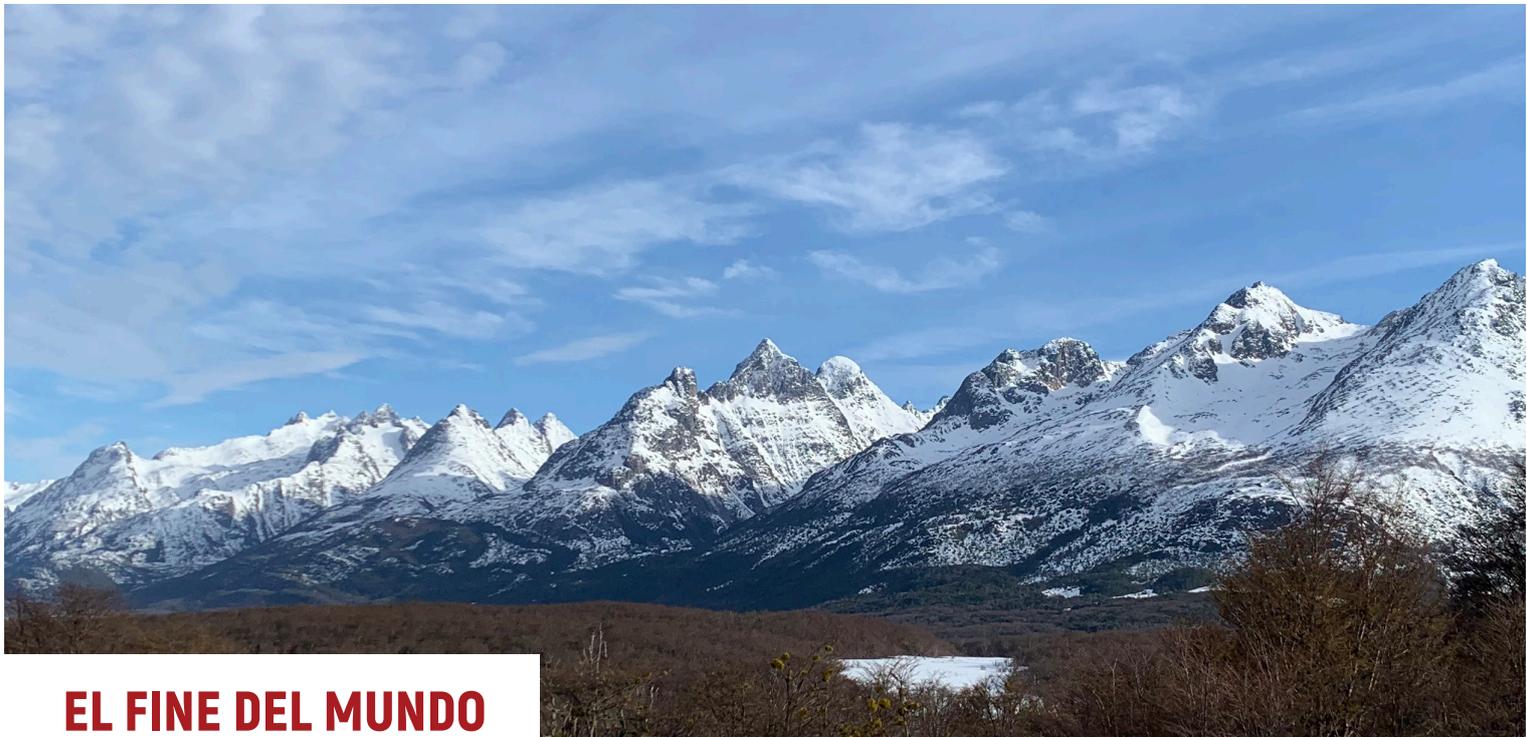
DISTRIBUTION ET SOLUTION BOIS

POUR LES PROFESSIONNELS

76 rue des Clefs 74230 THÔNES

TÉL. +33(0)4 50 63 10 84 | Fax +33(0)4 50 63 10 91

WWW.IMEX-360.com



EL FINE DEL MUNDO

Quatre bornandins se sont retrouvés en septembre à l'autre bout du monde, à USHUAIA.

Tessa et Maddy avec les groupes fédéraux, Claire et Thomas avec le Comité Mont-Blanc.

Pour ces derniers, c'était une toute nouvelle expérience...

Départ le 12 septembre, 100 kgs de bagages chacun (matériel de ski compris !!!). 13200 kms, 20h de vol (avec 2 escales) nous séparent de notre destination !

Après ce long périple, nous posons nos valises à Ushuaia, ville la plus australe du monde, et capitale argentine de La Terre de Feu. Mais c'est à CERRO CASTOR que nous allons skier.

C'est une petite station située à 30 minutes d'Ushuaia. En basse altitude (200m-1000m), elle favorise l'enchaînement des séances d'entraînements. Elle comprend 5 stades de technique et 2 pistes pour la vitesse.

L'intérêt de partir en Amérique du Sud est d'avoir une neige et des pistes de qualité.

Nous sommes en fin de saison d'hiver chez eux, c'est donc une neige qui se rapproche de nos conditions hivernales. C'est l'opportunité pour nous de faire un

stage de plusieurs semaines (20 jours de ski) et parfois de s'entraîner avec les groupes fédéraux.

UNE JOURNÉE TYPE :

- réveil à 8h30 pour un départ en bus à 10h
- début de séance sur les pistes à 11h en deuxième session (après les équipes fédérales A), jusqu'à 14h.
- repas à 14h30 dans les restos en bas des pistes, puis départ de la station vers 15h30.
- 16h : sieste, préparation des skis, séance de récup et de sport.

Certains jours, nous avons skié en 1ère session, lorsque l'on s'entraînait avec les groupes coupe d'Europe français ou étrangers.

C'était aussi pour nous l'occasion de découvrir une autre culture, une autre langue, des gens très chaleureux mais aussi malheureusement, la pauvreté présente qui tranche avec l'ambiance habituelle du ski en Europe.

Nous avons eu 2 jours de repos au total, qui nous ont permis de parcourir la côte en bateau et de profiter de la ville.

Au final nous avons vécu une très belle expérience et effectué un très bon stage. »

« Nous avons eu la chance de partir skier à Ushuaia.

- CLAIRE & THOMAS -



Claire et Thomas

PENDANT CE TEMPS





EN CONFINEMENT



PARTENAIRE CONSEIL DES ENTREPRENEURS

A VOS CÔTÉS JUSQU'AU SOMMET



RENCONTRONS-NOUS

205, route de Villavit
74450 Le Grand Bornand

29
Agences

Expertise comptable | Audit | Conseil

Isère | Rhône | Savoie | Haute-Savoie



04 79 71 79 79



«LE PETIT NOUVEAU»



On m'a demandé de vous présenter mon binôme de l'hiver, et surtout le «petit dernier», Léo.

Petit, drôle, blagueur, frais, cool, motivé, actif, encourageant, chill.. Ou encore «À fond la forme, comme chez décathlon». Voilà les adjectifs que les 2008 ont choisis pour présenter leur entraîneur.

Tout d'abord, Léo, c'est un grand passionné de ski. Pour lui une matinée de repos veut forcément dire : matinée d'entraînement de slalom avec son acolyte Clément. Léo il adore ça, skier.

Sortir ses beaux et nouveaux skis de slalom, les bichonner, faire de la poudreuse, sauter des bosses, faire du slalom en nocturne... Et en plus par tous les temps... Hein Léo ?

Léo c'est aussi la bonne humeur. Le sudiste. Toujours prêt à rigoler avec les autres entraîneurs ou avec les jeunes. C'était vraiment cool de «travailler» avec Léo . On a deux caractères différents. L'eau et le feu comme diraient certains U12.

Sa qualité : il s'adapte très vite aux jeunes qu'il entraîne et à leurs attentes. Son défaut : il est inrentrable.

Pour l'anecdote, l'un de mes premiers stages en tant que entraîneur de ski c'était pour l'entraîner lui et ses copains du groupe grand prix à Annecy Semnoz. Ils couraient encore en FIS Citadine.

À cette époque, il préférait déjà le slalom. Il avait du mal à finir une manche de géant en bas... Comme quoi !

Alors c'est chouette de finir cette si belle aventure comme ça.

Merci à Inès, Léo, Clément, Seb, Arthur, Damien, Laurent et Salomon pour cette dernière saison, vraiment trop courte, passée à vos côtés.

Je souhaite à tous les jeunes licenciés du ski club du Grand Bornand, beaucoup de podiums et de réussite.

Merci

Fiona.

MON PREMIER STAGE VTT AVEC LES FONDEURS À AUTRANS

Le dimanche 28 juillet dernier, nous avons quitté notre cher Grand-Bornand en minibus en direction d'Autrans pour un stage VTT de 5 jours.

Nous étions une vingtaine au total : les alpins de 2006, les 2006-2007 de la section ski de fond et nos coachs Léo FERTE, Jean PERRILLAT, Tom MISSILLIER et Joanny ROCHET.

Chaque jour suivait le même programme. Dès la sortie du lit, nous commençons par un réveil musculaire avec petit footing, jonglage et brouette #bienvenueaucirque. Après un petit déjeuner sain à base de nutella et de chocapic, nous partions faire notre session de VTT qui durait entre 3h30 et 4h (les jours où Léo et Jean lisaient la carte dans le bon sens...).

De retour à l'auberge, nous nous précipitions pour le repas, les jambes en compote. Après un bon plat de pâtes, nous avions le droit à un petit repos d'une heure bien mérité en début d'après-midi.

Nous continuions ensuite la journée par une séance de préparation physique, pumptrack ou slalom en roller, un peu de vitesse et bien évidemment de longues séances de gainage. Les fondeurs profitaient de leur côté de l'après midi pour poncer leurs skis-roues. Pour finir la journée, nous nous retrouvions tous sur un terrain synthétique pour le traditionnel match de foot, fondeurs et alpins mélangés : la trêve de la semaine ! Après de nombreuses péripéties, de longues heures de vélos à ne plus pouvoir les compter, des courbatures à ne plus

savoir monter les escaliers et des fous rires entre deux séries de gainage, ce stage à Autrans nous aura donné plus que des abdos en bétons et du foncier pour survivre pendant l'hiver. Il nous a marqué par des souvenirs inoubliables (et quelques points de sutures au menton...)

Melody Chopard

RÉSULTATS ALPIN

Nom	Classement	Compétition	Lieux	Date	Catégorie
Worley Tessa					
	3	Coupe du Monde	Soelden	26/10/2019	Geant
	5	Coupe du Monde	Killington	30/11/2019	Geant
	2	Coupe d'Europe	Saint Moritz	10/12/2019	Super G
	1	Coupe d'Europe	Saint Moritz	11/12/2019	Super G
Chirat Maddy					
	2	FIS	Tignes	07/10/2020	Descente
	2	FIS	Tignes	07/10/2019	Descente
	4	FIS	Tignes	08/10/2019	Descente
	2	FIS	Tignes	09/10/2019	Combiné
	1	FIS	Tignes	09/10/2019	Super G
	6	Coupe d'Europe	Sankt Anton	22/01/2020	Descente
	6	Coupe d'Europe	Pila	05/02/2020	Descente
Pasquier Thomas					
	2	FIS U 21	Cerro Castor	16/09/2019	Slalom
Baur Jules					
	3	FIS	Val d'Isere	07/02/2020	Super G
	2	FIS U21	Val d'Isere	07/02/2020	Super G
	4	FIS	Val d'Isere	07/02/2020	Super G
	3	FIS U21	Val d'Isere	07/02/20	Super G
Bessière Victor					
	1	FIS U18	Zinal	20/11/2019	Geant
	2	FIS U18	Zinal	21/11/2019	Geant
	1	FIS U18	Val Thorens	25/11/2019	Geant
	4	FIS	Isola 2000	04/12/2019	Geant
	1	FIS U18	Isola 2000	04/12/2019	Geant
	1	FIS U18	Isola 2000	06/12/2019	Slalom
	2	FIS U18	Isola 2000	07/12/2019	Slalom
	4	FIS	Tignes	04/01/2020	Geant
	1	FIS U18	Tignes	04/01/2020	Geant
	3	FIS U18	Tignes	05/01/2020	Super G
	4	JOJ	Les Diablerets	10/01/2020	Super G
Stefanides Claire					
	5	FIS U18	Cerro Castor	16/09/2019	Slalom
	2	SAC U18	Cerro Castor	18/09/2019	Geant
	1	FIS U18	Cerro Castor	19/09/2019	Geant
	2	FIS U18	Vaujany	19/12/2019	Geant
	3	FIS U18	Vaujany	07/01/2020	Geant
	1	FIS U18	Tignes	07/01/2020	Descente
	3	FIS U18	Tignes	07/01/2020	Descente
	4	FIS U18	Tignes	08/01/20	Super G
	5	FIS U18	Tignes	09/02/2020	Super G
	5	FIS U18	Orcière	15/01/2020	Super G
Chapard Melody					
	3	Championnats de France U16	Morzine	10/03/2020	Slalom
	3	Championnats de France U16	Morzine	11/03/2020	Géant
Missillier Fanny					
	4	Coupe de Noël U16	Isola 2000	19/12/2019	Slalom

COOPERATIVE DU REBLOCHON FERMIER

VENTE DIRECTE

Fromages traditionnels et fermiers du massif des Aravis

Sortie de Thônes direction Annecy

reblochon-thones.com-Commande au 04 50 88 12 50

CAVES DU MONT

VINS • SPIRITUEUX • BIÈRES
SODAS • CAFÉS

SOLUTIONS BOISSONS
depuis 1888

Une montagne de services

PIZZERIA "La Bohème" RESTAURANT

Spécialités Savoyardes

Vente à emporter

74450 Grand Bornand
tél. 04.50.02.27.93



SR Conseil - INTERSAISONS

Le partenaire comptable et fiscal des professionnels des loisirs sportifs depuis plus de 25 ans



Comptabilité	Choix du statut	Conseil social
Gestion & conseil fiscal	Conseil juridique	Gestion administrative & fiscale

- **Indépendants** : moniteurs de ski, guides, accompagnateurs, BE, artistes, etc.
- **Structures** : écoles, clubs, associations, etc.
- **Sportifs de haut niveau**

INTERSAISONS,
L'exercice de votre profession en toute liberté !



INTERSAISONS est un département de Groupe SR Conseil, société d'expertise comptable, droit, conseil & audit.

www.srconseil-intersaisons.fr
04 76 18 97 44
contact@srconseil.fr



BILDBYRÅN

Matic Klansek
191221BB226

LENA QUINTIN

N'hésitez pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! 8x



LUCAS CHANAVAT

N'hésite pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! ✂



BENJAMIN DAVIET

N'hésitez pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! 8



U17

De gauche à droite et de haut en bas :

(U16/17) et U20 U18/19/20), seline, Justine, Zoé, Manon, Liv, Simon, Titouan, Léandre, Constant, Tanguy, Paul, Damien, Alicia ,Jeanne.

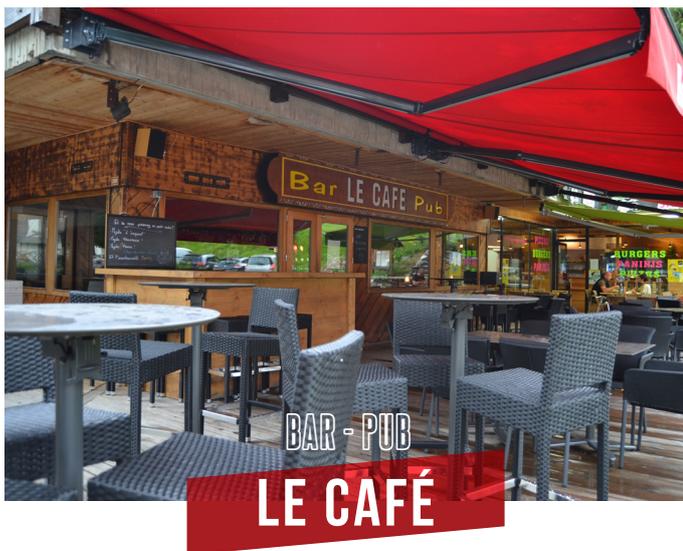
Absents :

Thomas, Sidonie, Léo, Julie



salomon

TIME TO PLAY



LE GRENIER D'AUTREFOIS

Boucherie Traiteur
Produits Régionaux
Épicerie fine
Charcuterie
Fromage

Le Grand-Bornand
63, Place de la Grenette
04 50 02 39 06
legrenier@live.fr

INTERSPORT SKI 3

Location V.T.T ELECTRIQUE/
VTT/ VELO DE COURSE
lionel@glissenordic.com
www.intersport-grandbornand.com



INTERSPORT SKI 3

318 Route de villavit
74450 LE GRAND BORNAND

Tél 0450023561
Port 0682109684

**RÉSIDENCE LE MONT BLANC- 6656 ROUTE DU CHINAILLON
74450 LE GRAND BORNAND**



S.A.R.L. **Paul MAULET & Fils**
Primeurs Gros et Demi-gros

Z.A. Les Glières
119, rue des Artisans - B.P. 309
74807 Saint-Pierre-en-Faucigny
Tél. 04 50 03 74 72
Fax 04 50 25 02 66

MAISON BOIS CHARPENTE COUVERTURE ZINGUERIE

LP CHARPENTE
CRÉER DE TOUTES PIÈCES !

1783 ROUTE DE LARNY
74350 ALLONZIER LA CAILLE

www.lpcharpente.com
04 50 27 15 92



U15

De gauche à droite et de haut en bas :

Lino, Anthony, Manon, Camille, Kylian

Absent :

Judicaël



U14

De gauche à droite et de haut en bas :

Nathan, Mario, Hugo, Leelou, Lise-Anne, Romane, Chloé, Margaux, Quentin, Valentin, Ethan, Malo.



Transport
Rabotage
Concassage
Vente de matériaux



Ludovic Périllat
06 80 65 57 65

TRANSPORTS LUDOVIC PERILLAT

27, chemin du Pré de Foire - 74220 LA CLUSAZ

Tél. 04 50 02 89 03 - Fax : 04 50 66 16 98

Mail : transperillat@orange.fr



U13

De gauche à droite et de haut en bas :
Nicolas, François, Nelly, Angèle, Agathe, Maya, Maxime



U12

De gauche à droite et de haut en bas :
Fabien, Victor, Thaïs, Clémence, Emmi, Sidonie, Emeline, Nina, Lison, Emmy, Thomas, Adrien, Timothé, Eloi.

Absent :
Esteban

SKI CLUB SAISON 2019-2020







Chauffage · Sanitaire · Zinguerie

V.M.C · Energies renouvelables
 Chauffe-eau solaire
 Pompe à chaleur · Géothermie
 Chaudière bois

SAS LARUAZ Gérard et fils
 129 Chemin Des Sixt
 74450 SAINT-JEAN-DE-SIXT
 Tél. 04 50 02 24 81
 Fax : 04 50 02 26 27
 mail: contact@laruaz.fr
www.laruaz-chauffage-sanitaire.fr



TAILLEUR DE PIERRE



Didier PERRISSIN

***Menuiserie
 Rénovation
 Charpente***

Chinillon – Grand Bornand

☎ & Fax: 04.50.27.08.07



LUCAS DIS NOUS TOUT

Après un bon moyen de se (re)booster c'est juste de réaliser qu'on s'est entraîné très dur toute l'année pour seulement quelques courses au final sur l'hiver donc chaque occasion qui se présente mérite d'être saisie.

Ton entraînement l'été, que fais tu et combien d'heures (Valentin)?

En été je fais du ski roue, de la course à pied et de la muscu (2 séances par semaine en volume et 1 en recup).

Je fais 3 semaines de volume (entre 20h et 30h) pour une semaine de recup (entre 10h et 15h).

Qu'est ce qui t'as amené dans le ski de fond!? (Malo)

C'est l'ambiance et la passion du ski de fond que Jean Paul Favre nous a super bien transmis dès le pré-club, merci à lui!

J'ai aussi eu la chance d'avoir évolué dans une super année d'âge et des potes avec qui on s'amusait vraiment.

À la base je ne suis pas du tout compétiteur (j'ai d'ailleurs oublié de partir au coup de fusil sur ma première mass start parce que je regardais le ciel), l'envie de gagner est venue bien plus tard avec l'envie de progresser.

Est ce que tu as été fort direct sur ta première coupe du monde!? (Chloé)

Ma première coupe du monde s'est très bien déroulée puisque j'ai tout de suite passé la qualification à Davos en étant 9ème. J'avais aussi fait 4ème des qualifications et 8ème du sprint Classique de la FIS de Beitostolen (Norvège) qui était ma première course à très haut niveau.

Est ce que tu as une copine!? (Kilian)

Haha! Oui j'ai une copine qui est Norvégienne et grâce à elle je peux faire de très bonnes semaines d'entraînement sur les pistes infinies de Sjusjoen.

Qu'est ce que tu bois avant, pendant et après un sprint? (Kilian)

J'essaye de m'hydrater beaucoup mais en restant attentif à ce que ça ne perturbe pas mon estomac. Pendant le sprint je prends un petit peu de tout : de la boisson d'effort (Ergysport Pêche), de la boisson de récupération (Ergysport Récup), et une bouteille de St Yorre (pour les bicarbonates). Après le sprint je finis seulement tout ce qu'il me reste de ces 3 boissons.

Nombre de paire de ski? (Anthony)

Je ne sais pas combien j'ai de paires de ski, beaucoup c'est certain. En fait avec Guillaume mon technicien, on teste beaucoup de paires

tout au long de l'année et on rend les moins bonnes à Fischer qui nous redonne de nouvelles paires à tester. En plus de cela Fischer teste des skis pendant les coupes du monde dans les conditions spécifiques de chaque weekend et me ramène certaines de leurs meilleures paires que nous comparons avec mes meilleures paires provenant du test de la veille de course.

Est ce que tu es reconnu dans la rue? (Lino)

En France absolument pas, en Norvège les gens commencent à me demander des selfies dans le train, aéroport ou à l'entraînement.

Est ce que tu joues aux jeux vidéo ? (Lino)

Oui, je joue à Fortnite par moment mais j'essaye d'éviter au maximum les écrans en période de courses et surtout les jours qui précèdent.

Est ce que tu étais fort à l'école? Ton parcours scolaire? (Judi)

Je n'étais pas spécialement fort mais je n'ai jamais eu de difficultés non plus. Je passais plus de temps à penser au ski de fond et comment progresser qu'à faire mes devoirs. J'ai arrêté après avoir eu mon Bac S au Fayet.

Est ce que tu gagnes beaucoup d'argent quand tu gagnes une coupe du monde, est ce que tu as un salaire? Le ski de fond est une bonne situation? (Romane et Manon)

«Vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise situation. Moi, si je devais résumer ma vie aujourd'hui avec vous, je dirais que c'est d'abord des rencontres. Des gens qui m'ont tendu la main...» non je rigole (ref Asterix et Obelix Mission Cléopâtre).

Plus sérieusement, je peux vivre du ski de fond grâce à l'armée mon principal sponsor qui me permet d'avoir un statut social et un salaire. Ensuite j'ai aussi mes sponsors personnels: Fischer, MGEN, Swix, Bliz, qui m'aident aussi à différentes échelles financièrement, et bien évidemment le Grand Bornand, en sponsor bandeau.

Concernant les prises money, tout est relatif puisqu'une victoire en coupe du monde représente beaucoup d'argent dans l'absolu, mais c'est une somme que l'on ne perçoit pas entièrement puisqu'il faut déjà la convertir en euros et surtout payer des taxes relatives au pays organisateur et à la France.

J'ai la chance de pouvoir vivre du ski de fond depuis 2 ans mais ce n'est absolument pas le cas de tout le monde et ça reste très précaire, d'autant plus que je ne sais pas pour combien de temps je pourrai encore en vivre. Beaucoup d'autres sports permettent de gagner bien plus d'argent mais, à mes yeux, aucun autre ne peut me permettre de partager d'aussi belles valeurs et vivre des moments (bons ou mauvais) comme ceux que me procure le ski de fond.

Que manges tu la veille d'une course!? (Léandre)

La veille d'une course et les jours qui précèdent j'essaye d'éviter toutes sortes d'aliments « acides » (pâtes, tomate, viande rouge etc.) et par conséquent privilégier les aliments « basiques ».

C'est à dire que je mange du riz plutôt que des pâtes, et aussi souvent des betteraves et des brocolis pour les légumes et du poulet/jambon cru non fumé, et en plus des fruits de saison.

J'essaye aussi de bien m'hydrater les jours qui précèdent et surtout la veille pour mettre mon organisme dans les conditions optimales pour accueillir et digérer au mieux l'acide lactique des sprints.

« C'est avec plaisir que je répons aux questions des jeunes du club! »

— LUCAS CHANAVAT —

Est ce que tu étais fort en sprint quand tu étais petit!? (Quentin)

Dès petit j'ai toujours eu de bons résultats en sprint, mais je ne pense pas que cela ait joué un rôle important sur mes performances actuelles. Pour moi la motivation, le plaisir, le travail et la rigueur dominant largement sur ce que beaucoup appellent le « potentiel ». Il y a d'ailleurs beaucoup de personnes qui atteignent leur plein « potentiel » tardivement.

Est ce que tu trouves que c'est long l'hiver!? (Hugo)

Souvent j'ai cette sensation de lassitude à l'entraînement (pas en course) qui arrive en fin d'hiver, mais c'est plutôt l'effet de la longue année qui commence à peser puisqu'on fait beaucoup d'efforts au quotidien (depuis le mois de Mai) pour être performant l'hiver. Je pense que c'est le moment où il est important de trouver la juste balance entre entraînement/fraicheur physique et mentale.



RESTAURANT LE CHAMOIS
04 50 27 6 326
www.le-chamois.com



GUY PESSEY SPORT
04 50 27 03 19
www.location-ski-grand-bornand.fr



HÔTEL LES FLOCONS
04 50 27 00 89
www.hotel-les-flocons.com

INTERVIEW CROISÉE DE NOS 2 BIATHLÈTES DAMIEN LEVET ET THOMAS BRIFFAZ



Thomas briffaz : Ces championnats du monde jeunes ont été pour toi ta première expérience à l'international, comment as tu réagi quand tu as su ta sélection pour y participer ?

Damien Levet : Ces championnats du monde étaient le gros objectif de la saison 2019/2020 ,donc j'avais vraiment l'envie de pouvoir enfin vivre une première expérience à l'international. Les sélections se sont faites sur un week-end début janvier à Bessans, avec 3 courses où j'obtiens deux victoires et une troisième place. A l'issue de ce week-end j'apprends que je suis sélectionné pour faire partie du groupe, retenu pour ces championnats du monde jeunes . Cela a été une délivrance, une joie et un sentiment d'accomplissement d'un travail rigoureux effectué sur la saison estivale. Et très heureux d'apprendre que tu faisais aussi partie de l'équipe !

TB : Comment se sont déroulés ces championnats du monde jeunes pour toi ?

DL : J'abordais ces courses sans appréhension particulière, juste l'envie de bien faire et de prendre un maximum d'expérience . 4 courses étaient au programme de ces championnats avec pour résultat : Une 2 ème place sur l'individuel , une 5 ème sur le relais , une 7 ème sur le sprint et une 9 ème sur la poursuite . Des résultats au dessus de mes espérances puisque je réalise mes meilleurs tirs en compétition (jamais effectués...) et des temps de ski satisfaisants .

TB : Dans quel état d'esprit et quelles émotions as tu vécu après ton titre de vice Champion du monde de l'individuel ?

DL : C'était quelque chose d'énorme ! Je ne réalisais pas trop dans la raquette d'arrivée , puis petit à petit j'ai commencé a retomber de mon petit nuage. Quand je suis arrivé à l'hôtel, j'ai ouvert mon téléphone et j'ai vu un nombre impressionnant de messages. A ce moment là je me suis dis que j'avais réalisé une très belle course. Mais il ne fallait pas trop s'enflammer puisque 2 jours plus tard, les compétitions reprenaient et il y avait encore de belles choses à aller chercher .

TB : Qu'est ce que tu as retenu de ces championnats ?

DL : J'ai retenu de belles choses, une aventure qui restera gravée en moi. Une organisation exceptionnelle, une ambiance de folie, un site magnifique, des bénévoles qui ont tout mis en œuvre pour que l'on se sente bien, tout était comme à la télé...

Et bien sûr l'envie de recommencer et de faire encore mieux !!!

Une médaille qui, je l'espère en appellera d'autres...

A ton tour, Thomas, dis moi comment tu as abordé le week-end de sélection ?

TB : J'ai déjà eu la mauvaise expérience de penser aux sélections avant un week-end de compétition et malheureusement cela ne m'a jamais réussi. Depuis, quand il y a des sélections pour des grands événements comme les championnats du monde junior, souvent je n'y pense pas. Même si la sélection reste dans un coin de la tête, je fais mon week-end de compétition à fond en restant concentré sur la manière de faire et non le résultat. Donc pour répondre à la question, j'ai abordé mon week-end de compétition avec mon état d'esprit habituel, serein et naturel.

DL : Ta réaction lors de la diffusion de ta sélection ?

TB : Je savais que j'avais fait un bon week-end de sélection mais nous ne sommes jamais sûr de si nous sommes pris ou non. Mon coach (Simon Fourcade) m'a appelé lorsque les sélections ont été officielles. C'est un sentiment que je souhaite à tout athlète de vivre ! On ressent la fierté de tout le travail que nous avons accompli pour en arriver là. C'est une magnifique récompense.

DL : Pour toi les championnats du monde juniors et l'IBU cup junior ont-ils la même importance et est ce que tu les abordes de la même façon ?

TB : Les championnats du monde junior sont tout de même différents du circuit IBU cup junior. C'est un événement qui se déroule une fois par an, ce sont des courses d'un jour, où il faut être présent et dans le rythme tout de suite. De plus, médiatiquement parlant, elles

sont beaucoup plus importantes.

Que se soit les championnats du monde junior, le circuit IBU cup junior ou une coupe de France, j'aborde toutes ces courses de façon identique. Il n'y a pas de course plus ou moins importante à mes yeux, une compétition reste une compétition, peu importe l'importance de l'événement. Je conserve la même rigueur et le même sérieux sur chaque compétition.

DL : Résume moi tes championnats du monde et en particulier ta belle 3ème place en relais ?

TB : Mes championnats du monde junior ont commencé avec une 12ème place sur l'individuel avec un 18/20 au tir. Très heureux de me placer si proche du top 10 car je cours avec des biathlètes de 1 et 2 ans de plus que moi mais également de mon âge. Ensuite avec une belle et jeune équipe nous décrochons la médaille de bronze sur le relais homme. Ça a été une magnifique journée remplie d'émotion et partagé avec toute l'équipe de France.

Sur le sprint je prends un 27ème place et une 26ème sur la poursuite. Une fin de championnat plus décevante et loin de mes attentes. Un problème de fartage sur le sprint qui m'a empêché de m'exprimer pleinement sur les skis... C'est le sport, ça ne peut pas toujours être parfait. Surtout que les techniciens donnent toujours le meilleur d'eux même pour qu'on puisse avoir les meilleurs skis possibles. Je repars donc de ces championnats heureux mais à la fois frustré. Cependant j'ai pu prendre de l'expérience et vivre une magnifique aventure.

DL : Quelle était ton état d'esprit et comment as tu géré le stress lors du relais en étant 1er relayeur ?

TB : Quand on court un relais on pense toujours à l'équipe, à bien faire pour leur donner le relais dans les meilleures dispositions. C'est toujours plus stressant ! Mais comme je l'ai évoqué précédemment, quand je prends le départ je donne le meilleur de moi même, plus encore quand c'est pour les copains. J'étais très heureux d'être le premier relayeur, je n'avais encore jamais vécu cette situation.

DL : Et pour finir les jeunes biathlètes féminines sont-elles toutes aussi belles que Dorothea Wierer ?

TB : Aha c'est une bonne question. Je dois dire que la relève est bien assurée de ce côté là ! Ce qui est génial dans des événement comme ces championnats est que l'on rencontre de nouvelles personnes. On échange avec eux et l'on partage des moments. Comme on dit, le biathlon est une grande famille !

Pour revenir à ta question, oui il y a de belles biathlètes et certaines (surtout des italiennes) t'ont beaucoup plu je crois !!



**UN PARCOURS INOUBLIABLE
AU COEUR DE LA FORET
POUR TOUTE LA FAMILLE !**

**PARCOURS AVENTURE
74450 LE GRAND-BORNAND**

**3 PARCOURS SENSATIONNELS
POUR PETITS ET GRANDS !**

**2 NOUVELLES ACTIVITÉS
FRISSONS GARANTIS !**

**RENSEIGNEMENTS
ET
RESERVATIONS**



06.80.32.12.10
www.dodes.fr
info@dodes.fr

GPS : 45.940493, 6.430965



**PARCOURS
DECOUVERTE**

**GRAND
PARCOURS**

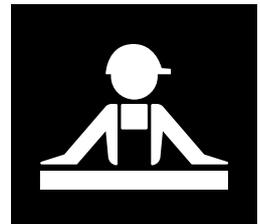
**2 ACTIVITÉS
SENSATIONS**

**DEFI
DODES**

**ESCALAD'
ARBRE**

**PARCOURS
OUISTITI**

CHAMPION



LA QUALITÉ PROFESSIONNELLE



MES PREMIÈRES SÉLECTIONS EN COUPE DU MONDE

C'est l'heure de rentrer dans la cour des grands ! Quelques années que j'en rêvais et ça y'est j'ai enfin pris mon premier départ en Coupe du Monde.

Pour en arriver là, je savais qu'il fallait performer à l'international, un podium en OPA cup serait le minimum pour obtenir une sélection sur la Coupe du monde. Après un début de saison plutôt correct, je parviens à me sélectionner pour l'OPA de Saint Ulrich en Autriche, mon objectif étant surtout de faire mes preuves sur le sprint, mon format favori !. Les coachs nous disent que ce week end c'est ouvert, si on monte sur la boîte sur la journée sprint, il y a possibilité d'aller directement à Planica sur le même week end. C'est là bas que se déroule une étape de la Coupe du monde et c'est un week end full sprint !

Après une bonne qualif, je parviens à terminer à la deuxième place juste devant ma compatriote Enora Lathuilière. Les coachs nous le confirment, c'est bon, on monte à Planica. C'est avec un grand sourire et beaucoup de bonheur que nous prenons la route, le soir même, pour la Coupe du Monde de Planica.

En arrivant sur la place, c'est le manque de neige qui nous frappe, l'échauffement se fera à pied mais rien ne nous arrête, on est surexcité !

Le jour J arrive et c'est sous des trombes d'eau que je vais prendre mon premier départ en coupe du monde ! Après un échauffement un peu adapté je m'élance sur la piste pour la qualif, les 30 premiers seront sélectionnés pour les phases finales. Je me dit qu'il va falloir serrer les dents pendant 2min 30 et tout mettre jusqu'à l'arrivée, je sens mes jambes un peu serrées. Je n'ai peut être pas encore complètement récupéré de la course effectuée deux jours auparavant.

A l'arrivée, 37ème, mince il m'a manqué 1sec et demi pour rentrer dans les 30. Après coup, un peu déçue, c'est toujours frustrant le sprint ! Mais je me dis que c'est de l'expérience gagnée et que d'ici quelques temps ça va rentrer dans ce top 30 ! Le jour suivant, on effectue notre premier team sprint avec Enora, on prend un max de plaisir et d'expérience, les concurrentes sont fortes, on sort en demi-finale. Mais à la fin, je ressors vraiment contente de ce week end, j'aurai beaucoup appris et c'est

que du positif pour la suite.

Un peu plus tard, on me laisse une deuxième chance sur la coupe du monde de Dresden, joli city sprint où je prendrai une 39ème place à une seconde du cut. C'est toujours compliqué ces premières qualifs en Coupe du monde, chaque pas compte, chaque déséquilibre c'est 0.10sec de perdu ! Je repars frustrée mais encore une fois remplie d'expérience pour la suite. La frustration est vite passée et je repars avec envie pour l'année prochaine, reboostée à bloc après ma 4ème place au Championnat du Monde U23, c'est de bonne augure pour la suite !

Léna Quintin

Menuiserie **PERRILLAT**

74450 SAINT-JEAN-DE-SIXT
Tél. 04 50 02 22 11
Fax 04 50 02 26 28
g.perrillat@menuiserie-perrillat.com

www.menuiserie-perrillat.com

NOUS FABRIQUONS TOUT CE QUE NOUS POSONS



AGENCEMENTS · MENUISERIES · ESCALIERS

Jean **BASTARD** **ROSSET**

Constructeur

Place de l'église - BP 27
74450 LE GRAND-BORNAND
www.montana-immobilier.com

MONTANA IMMOBILIER

TRANSACTIONS

Neuf et reventes

04 50 02 37 54

transactions-gb@montana-immobilier.com

LOCATIONS

Vacances et à l'année

SYNDIC

04 50 32 89 40

syndic@montana-immobilier.com

BAR RESTAURANT "LA MARMOTTE"
LES PLANS - 4709 ROUTE DE LA VALLEE DU BOUCHET

ACCÈS HANDICAPÉS

OUVERT - SAISON HIVER
Tél. 04 50 02 35 91

74450 LE GRAND BORNAND
www.restaurant-la-marmotte.fr

Restaurant d'altitude
au Chinailon

04 50 09 62 44

Sur les bords de la Serpentine...

La Colombière des Neiges

Et l'été, retrouvez nous
au col de la Colombière !

AU CŒUR DE LA COUPE DU MONDE DE BIATHLON

Du 16 au 22 Décembre 2019 a eu lieu la Coupe du Monde de biathlon au Grand-Bornand.

Pour ma part, c'est de l'intérieur que je l'ai vécu avec pour mission (secondé par Fabien Fournier) la responsabilité du pas de tir. Mission réussie en partie grâce à une super équipe de bénévoles. Notre rôle était de faire une banquette de tir de meilleure qualité possible. Ainsi tous les soirs, nous tirions les 100 mètres linéaires de neige à la règle et au niveau de maçon. Tous les matins, il fallait mettre en place les fanions dans la fosse et les tapis pour les athlètes., Les bénévoles assuraient le bon déroulement des courses : balayage des tapis, marquage des pénalités, remise à zéro des cibles...

Les journées étaient longues et pas toujours faciles à gérer au vu des conditions météo . Heureusement, le chapiteau était le moment détente de la journée.

Cette édition était une année de formation pour moi, dans l'optique de remplacer Fabien. Pour cela, il faut que je passe un diplôme de juge international en anglais (pas gagné mais j'y travaille). Je remercie Fabien pour cette belle semaine ainsi qu'Émilie et toute l'équipe de bénévoles. Je vous donne rendez-vous en Décembre 2020.

Tom Missillier



RÉSULTATS NORDIQUE

Nom	Classement	Compétition	Lieux	Date	Catégorie
Quintin Léna					
	4	Championnats du Monde U2	Oberwiesenthal	01/03/2020	Ko
	1	Samse national Tour 5	Les Tuffes	22/02/2020	Ko
	1	Samse national Tour 4	La Féclaz	25/02/2020	Distance 10 km
	3	Samse national Tour FFS1	Arvieux	15/12/2019	Distance 10 km
	2	Samse national tour FFS1	Arvieux	14/12/2019	Ko
Chanavat Lucas					
	5	Coupe du Monde	Are	18/02/2020	Ko
	1	Coupe du Monde	Dresden	11/01/2020	Ko
	1	Coupe du Monde	Planica	21/12/2019	Ko
	1	Coupe du Monde	Davos	14/12/2019	Ko
Chauveau Sophie					
	4	Samse National	Les Tuffes	16/02/2020	Mass start
	5	IBU Cup	Osrle	15/01/2020	Relais
	3	Samse National	Bessan	03/01/2020	Sprint
	5	Samse National	Les Saisies	08/12/2019	Sprint
	1	Samse National	Les Saisies	07/12/2019	Sprint
Deswazière Téo					
	3	La Savoyarde	La Féclaz	08/03/2020	Distance
	4	Marathon	Les Moussières	19/01/2020	Distance
	1	Samse National	Autrans	28/12/2020	Ko
Briffaz Thomas					
	3	Samse National Tour	Les Tuffes	16/02/2020	Mass
	1	Samse National Tour	Les Tuffes	15/02/2020	Sprint
	3	Championnats du Monde jeu	Lenzerheide	29/01/2020	Relais
	1	Samse National Tour	Bessans	18/01/2020	Mass
	3	Samse National Tour	Bessans	05/01/2020	Relais
	5	Samse National Tour	Bessans	04/01/2020	Sprint
	3	Samse National Tour	Bessans	03/01/2020	Sprint
Levet Damien					
	2	Championnats du monde jeu	Lenzerheide	02/02/2020	Individuel
	5	Championnats du monde jeu	Lenzerheide	31/01/2020	Relais
	3	Samse National	Les Saisies	07/12/2019	Sprint
	1	Samse National	Bessans	03/01/2020	Sprint
	3	Samse National	Bessans	04/01/2020	Sprint
	1	Samse National	Bessans	05/01/2020	Poursuite
	3	Samse National	Bessans	17/01/2020	Sprint
	4	Samse National	Les tuffes	15/02/2020	Sprint
Perrillat Sidonie					
	3	Samse national Tour 1	Arvieux	14/12/2019	Ko
Pierrel Julie					
	1	Coupe continentale OPA	Tarvisio	09/02/2020	Distance
	5	Coupe Continentale	Tarvisio	07/02/2020	Ko
	2	Samse National Tour 4	La Féclaz	01/02/2020	Ko
	4	JOJ	Lausanne	22/01/2020	Relais
	1	Samse National tour FFS1 Ar	Lausanne	15/12/2020	Distance
Missillier Constant					
	3	Samse National Tour 4	La Féclaz	02/02/2020	Distance
	2	Samse National FFS	Le Breitfirst	12/01/2020	Distance
	5	Samse National Tour	Le Breitfirst	11/01/2020	Distance
	3	Samse National Tour	Autrans	11/01/2020	Distance
	3	Samse National Tour	Autrans	29/12/2019	Distance
	3	Samse National Tour	Autrans	28/12/2019	Ko

Favre Bonvin Manon

1	Samse National Tour	Alpe d'Huez	07/03/2020	Distance
4	Samse National Tour 4	La Féclaz	02/02/20	Distance
5	Samse National Tour FFS 3	Le Breitfirst	11/01/2020	Distance
3	Samse National Tour	Autrans	28/11/2019	Ko
5	Samse National Tour	Arvieux	13/12/2019	Ko

Perrillat Bottonet Manon

5	National U15 Biathlon	Bessans	07/03/2020	Sprint
2	National U15 Fond	Les Tuffes	01/03/2020	Distance
2	National U15 Fond	Les Tuffes	29/02/2020	Ko

E.T.A.P.
 Entreprise Travaux Agricoles et Ruraux Perrillat
 LE GRAND BORNAND
 04 50 02 77 05
 DÉBROUSSAILLAGE - ACCOROUTAGE - PAYSAGE

LE JALOUVRE
 668 ROUTE DU CHENAILLON
 74450 LE GRAND BORNAND
 04.50.27.00.94
 OUVERT A L'ANNEE

LPS
 Bernet

- Menuiserie
- Charpente
- Agencement

190, rue des Fontaines
SCIONZIER
 lpssarl74@orange.fr

04 50 98 03 11
06 12 38 81 46

OLIVIER ELECTRICITE

*Electricité générale
 Electroménager
 Antenne sat.
 Alarme incendie et intrusion*

06.77.10.95.75 276 route de la chapelle du bouchet
LE GRAND BORNAND

[NOS PARTENAIRES]



Toutes réalisations sur mesure.
 Fer forgé, rampe, escalier, hotte de cheminée,
 garde-corps, vitrage...

Didier GAILLARD-LIAUDON

7 rue du Closet - Zone des Balmettes
 74230 THÔNES
 Tél. 04 50 02 37 35 • 06 19 76 73 57
 didier.gaillard-liaudon@orange.fr



CENTOR SKIS
 LOCATION AU DÉPART DES TÉLÉCABINES ROSAY & JOYÈRE
 Consigne - Réparation - Vente

+33 (0)4 50 02 35 27

150 Chemin des Télécabines
 74450 Le Grand Bornand

www.centorskis.com

contact@centorskis.com

Restaurant d'altitude
Les Terres Rouges



Tél. 04.50.27.05.73 www.restaurant-terres-rouges.fr



LE DELTA

Hôtel et Spa ***

136, route de la patinoire
 74450 Le Grand-Bornand
 info@hotel-delta74.com
 www.hotel-delta74.com



TEAM SNGB

Une partie du Team à Gramusset

Les athlètes du team SNGB ont bien évidemment un entraînement assez similaire à celui des jeunes fondeurs du club : ski de fond, vélo, VTT, course à pied...

Chacun a son propre rythme et ses propres objectifs. Pour certains les statistiques peuvent être impressionnantes : 1 000 kms de ski de fond, 1 500 kms de vélo et VTT, 1 000 kms de CAP pour plus de 100 000 mètres de dénivelé sur l'année entière.

Pour la plupart, l'été est aussi l'occasion de mettre le dossard sur différentes épreuves comme « la Grand Bo » en vélo, « la Cenise Bary » en relais vélo/CAP/VTT au Mont-Saxonnex, « l'Aravis Sky poursuite » à Manigod, le kilomètre vertical de Nantaux et bien sûr « le Bélier » à la Clusaz, compétition phare du trail dans les Aravis.

En 2019, pour la 34ème édition, le team a été très présent sur les différentes épreuves de cet événement qui a rassemblé plus de 5 000 sportifs amateurs dans la station voisine.

La plus grande satisfaction reste la course de Tom MISSILLIER sur le super bélier, qui a donc couru le vendredi le 7 kms, le samedi le 27 kms et le dimanche le 42 kms, et termine 15ème sur 136 finishers.

L'année 2020 sera certainement plus compliquée pour les compétitions, mais la motivation devrait rester présente.

LES RÉSULTATS:

Le vendredi 23 août :

7 km - Romain PERNET-MUGNIER :
9ème place au scratch et Margot BOUILLARD : 1ère espoir féminin.

Le samedi 24 août :

15 km - belle perf d'Hugo BREMOND :
10ème au scratch et 3ème junior.
6ème place chez les femmes pour
Constance VULLIET.

27 km - Quentin MISSILLIER : 50ème
au scratch sous les 2 heures 30, et
105ème place pour Edouard PERNET-
MUGNIER qui fêtait les 30 ans de son
premier bélier. A noter la magnifique
3ème place du jeune bornandin Jean
HUDRY qui ne fait pas partie du team.

Le dimanche 25 août :

Trail relais marathon -
Thierry DELOCHE et Damien OUVRIER-
BUFFET : 8ème
Rémi MISSILLIER et Christophe
PLACE : 15ème
Isaline BASTARD-ROSSET et Aline
ROLLOT : 1ère équipe filles.

NELLY MOENNE LOCCOZ



Merci pour toutes ces
années Nelly

N'hésite pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! 8K



LEO LE BLÉ

N'hésite pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! 88

FIDUCIAL

Artisans, commerçants,
professions libérales, chefs d'entreprise
et agriculteurs...

Simplifiez-vous l'entreprise
avec FIDUCIAL, le partenaire
de votre réussite



Une présence en Haute-Savoie

Anney 04 50 10 07 60	Aravis 04 50 02 45 73	Morzine 04 50 79 17 02	Thônes 04 50 02 02 51
Annemasse 04 50 37 32 17	Cluses 04 50 98 08 14	Rumilly 04 50 01 26 30	Thonon-les-bains 04 50 71 22 19

810 agences et 12 000 collaborateurs au service de leurs 316 000 clients

fiducial.fr

ACHAT - VENTE - LOCATION



Faire plus
pour votre projet immobilier

Votre conseiller immobilier

David LOZANO
07 71 15 11 78
david.lozano@capifrance.fr



www.capifrance.fr

Agent commercial - RSAC: 51080452 - ANNECY





GROUPE SNOWBOARD

De gauche à droite et de haut en bas :

Leicht Eliot, Leicht Félicie, Leicht Hildegarde, Bertellot Camille, Gauthier Brice, Poulat Camille, Passerat Chloé, Esposito Simon, Garnier Couturier Gaspard, Roberts Holly, Cullen Isabella, Corbon Kathy, Deguin Léa, Migniard Lelio, Migniard Lola, Favre-Bonvin Nelly, Blanchard Pablo, Cretin Maitenaz Paul, Bouterin Paul, Bakovic Zrinko



NOTRE PREMIÈRE COUPE DU MONDE

C'est à Sierra Nevada en Espagne que notre première expérience de coupe du monde a eu lieu. Nous sommes parties en avion pour nous rendre là-bas. Le lendemain nous sommes allées sur les pistes pour assister au testing du boarder qui se fait uniquement par quelques athlètes. C'est à partir du jeudi que nous avons pu rider le parcours lors des entrainements,

c'était vraiment bien de se retrouver dans un parcours long et assez complet. Le vendredi fut le jour des qualifications mais avec un vent bien trop important, les résultats ont été annulés et la qualif décalée au lendemain pour se faire en même temps que le reste de la course. Même si le vent était toujours très présent et que nous sommes toutes les deux

tombées lors de la qualif on en garde un très bon souvenir. Ce fût une expérience très enrichissante et que l'on souhaiterait réitérer au plus vite

Holly Roberts et Chloé Passerat



Rêves d'hiver

TOUTE LA GLISSE AU PIED DES PISTES

LOCATION - VENTE

Location saison skis et chaussures de compétition - Atelier Bootfitting

Grand choix d'accessoires au tarif club : POC, LEKI, BOLLE, LEVEL, VOLA, ENERGIAPURA, BRIKO, BOOSTER, SWEET PROTECTION, UYN (sous-vêtements des équipes de France), KOMPERDELL, SCOTT, SHRED

NOUVELLE GENERATION DE MACHINE
préparation de vos skis de course ; mise à plat, structuration semelle, tuning et affûtage céramique, fartage à chaud

Ouverture les mercredis et samedis à partir du 7 novembre 2018
Avant cette date n'hésitez pas à nous contacter pour tous vos besoins

✉ contact@revesdhiver.com

☎ 04 50 09 49 07 - 06 10 10 02 60

Vous louez des meublés de tourisme classés
Rejoignez notre Groupement de Propriétaires

LOCATION DIRECTE

Le Grand Bornand Village & Chinaillon

Particulier à Particulier

Location sans intermédiaire

Contactez-nous via notre site

www.augrandbornand.com

Tel : 06.12.89.20.86

LE GRAND-BORNAND VILLAGE & CHINAILLON

DÉCOUVREZ TOUTES NOS LOCATIONS DE VACANCES SUR
www.augrandbornand.com

DISPONIBLES & RÉSERVATIONS EN LIGNE



Location directe

DE PARTICULIER À PARTICULIER
GROUPEMENT DE PROPRIÉTAIRES DE MEUBLÉS

CHALETs ET APPARTEMENTS
TOUS CLASSÉS DE 2 À 5 ÉTOILES



Le Chalet du Maroly

RESTAURANT D'ALTITUDE

TERRASSE
COUVERTE ET
CHAUFFÉE

BAR - RESTAURANT

SUR LES PISTES, AU PIED DES 3 TÉLÉSIÈGES DE LA VALLÉE DU MAROLY

Accès piétons par le chemin des Bouts

04 50 27 03 66 / lechaletdumaroly.com



YANNIS DOLE, ENTRAINEUR FFH

Diplômé en 1993 du Brevet d'état 1er degré option ski alpin, il entre dans le club de snowboard du Grand-Bornand en 1995. Il restera 19 ans au sein du club à coacher les jeunes, club formateur de jeunes pour les pôles espoirs comme et non des moindres Nelly MOENNE- LOCCOZ, Léo LE BLE et Benjamin GATTAZ . En 2006, il intègre l'ENSA, l'école national de ski et d'Alpinisme à Chamonix, pour la formation des futurs moniteurs sur les stages snowboards uniquement.

De 2015 à 2017 il sera entraîneur à la FFS dans le groupe pôle espoir avec Xavier ROLLAND. Ses 3 années ont été riches en médailles et podiums.

Depuis 2019, il est maintenant entraîneur chef à la FFH, Fédération Française Handisport, équipe de France snowboard. Entouré de 2 athlètes en équipes de

France HERNANDEZ Cécile et MONTAGGIONI Maxime, 2 athlètes partenaires de l'équipe de France HAMOU John et DUNAND Sébastien et 2 jeunes en cours de détection qui intégreront peut être le groupe relève MENENDEZ Mathias et

VAGLICA Laurent à l'avenir prometteur. Cécile déjà titrée aux JO 2014 et 2018 et championne du monde de sa catégorie l'an passé de et Maxime champion de monde l'an passé de sa catégorie et de nombreux podiums et victoires aussi. L'objectif est direction 2022 pour aller rafler le plus de médailles possible aux prochains JO.

Comment gérer leur handicap? Il faut prendre en compte leur handicap et les difficultés à mettre en place une certaine technique, et trouver la solution idéale, afin de faire augmenter leur niveau technique au maximum et d'être les meilleurs au niveau mondial.

Surtout ne pas s'arrêter sur leur handicap, mais grâce à leurs difficultés toujours trouver une solution, afin de les faire progresser.

“

Mes ressentis au sein du groupe sont Des valeurs humaines exceptionnelles, De grandes ambitions pour tous Une autodérision incroyable face à leur handicap ou maladie Une bonne ambiance, la bonne humeur Et surtout une grande générosité au sein de cette équipe.

— YANNIS DOLE —

”





le Chalet Venay
Restaurant d'altitude

FOURNISSEUR du SKI-CLUB avec

- ★ BRICE, entraîneur de la section snowboard,
- ★ JONATHAN, médaille de bronze en skicross aux JO de SOTCHI,
- ★ BASTIEN, vice-champion du monde de skicross.




Route du col de la Colombière - Le Chinaillon
74450 Le Grand-Bornand

Tél. 04 50 27 02 01 - www.lechaletvenay.com

Atelier 

Charlelie

Couture

-  Ameublement
-  Confection sur mesure
-  Retouches
-  Vente de tissus + de 3000 références

201 impasse du Grand Nant
74450 LE GRAND-BORNAND

Tél. 04 50 02 24 80 - Mobile : 07 71 80 11 42
info@atelier-couture.com - www.atelier-couture.com

PERILLAT
TRAVAUX PUBLICS

ARAVIS INFORMATIQUE



MAINTENANCE SITE INTERNET

RESEAU FORMATION

DEPANNAGE VENTE MATERIEL

2 AGENCES DANS LES ARAVIS

NOUVEAU THONES	ST-JEAN-DE-SIXT
Avenue d'Annecy Imm. Les Deux Torrents	Route d'Annecy Bat. Les Allobroges
04.50.45.06.52	04.50.68.28.69

www.aravis-informatique.com
contact@aravis-informatique.com

BAR-TABAC-PRESSE



PLACE DE LA GRENETTE

Restaurant - Bar - Snack



LE PANORAMIC 1800

Accès piétons et skieurs
par le télésiège «la Floria»
ouvert tous les jours

tél. 04 50 09 07 97



ZOOM SUR UN METIER DE LA MONTAGNE : DAMEUR / DAMEUSE

Un conducteur d'engins de damage est un pilote d'engin spécialisé destiné à tasser, stabiliser et niveler la neige fraîche des pistes de ski alpin ou nordique. En fait c'est tout le domaine skiable qui est son champ d'activité professionnelle.

DESCRIPTION DU MÉTIER

Le dameur/la dameuse est un/une technicien(ne) de la neige qui travaille au service des pistes d'une station. Il passe sa machine sur toutes les parties du manteau neigeux qui doivent être traitées y compris les circuits de téléskis. Si la pente est forte il peut amarrer la dameuse à un point fixe à l'aide de son treuil. Il intervient aussi pour la préparation des pistes de compétition. Son rôle dans la sécurisation des sites est donc essentiel. C'est souvent lui qui signale toute anomalie sur un parcours. Il participe également,

en cas d'accident ou d'avalanche aux opérations de secours et de déblayage. Il prend part à l'entretien et aux réparations de sa machine.

Il n'y a pas d'heure pour ce conducteur. Il travaille souvent la nuit ou très tôt le matin en fonction des dernières chutes de neige pour préparer les pistes avant leur ouverture au public ou aux athlètes. Une très bonne condition physique et une capacité à travailler en horaires décalés sont donc indispensables pour faire ce métier. Les manipulations à risque ou dans des conditions acrobatiques ne sont pas à exclure.

La pratique du ski est quasiment indispensable même si elle n'est pas obligatoire. Enfin, les engins qui lui sont confiés sont chers et fragiles. Leur pilote doit faire preuve d'une conscience professionnelle à toute épreuve.

Ce travail étant saisonnier, le conducteur d'engins de damage exerce le plus souvent une autre activité.

ÉTUDES / FORMATION POUR DEVENIR DAMEUR / DAMEUSE

L'accès au métier est facilité par une formation initiale (CAP, bac pro) dans la conduite d'engins agricoles ou de travaux publics.

A noter : le brevet national de pisteur secouriste (BNPS) 1er degré option ski nordique inclut l'apprentissage des techniques de conduite des engins de damage et des motoneiges pour les pistes de ski de fond.

Il faut également être titulaire de certains permis PL.

© CIDJ - Source : www.cidj.com

GRAMUSSET



Partis du col des Annes, sac à dos chargés, nous avons pris la direction du refuge de Gramusset. Une Grande première pour nous, « les petites nouvelles » du snowclub. L'ascension fut sportive mais nous étions très enthousiastes à l'idée de ce qui nous attendait.

Brice nous a fait évoluer sur les champs de lapiaz et on a découvert des beaux paysages et une vue!!!!

Pendant que Notre coach cuisto nous préparait une bonne fondue, nous avons joué aux jeux de société.

Après une bonne nuit, réveil musculaire à 7 heures pour mériter notre petit déjeuner. Puis, départ pour monter « Chombas » où nous avons immortalisé notre stage par une photo de groupe avant de prendre le chemin du retour.

Kathy , Isabella, Camille, Hildegarde

STAGE DE SURF À LACANAU



La semaine du 26 octobre au 01 novembre, nous sommes partis réaliser un stage chez un bornandin expatrié à Lacanau. Au programme : surf, skate, chill, chorégraphie [concours de tectonique (logique)], découverte du rap russe et chinois, balade en ville.

Voici une petite description d'une journée type :

- réveil musculaire : 8h : un peu compliqué : course à pied (où Romain était en vélo, sinon ce n'est pas drôle !).
- retour chez Tristan pour le petit déjeuner et préparation pour le surf (enfilage des combinaisons [généralement trempées de

la veille) non pas sans difficulté

- 5min de route
- montée de la dune avant d'accéder à la plage (dur, dur...) et place au surf ! Nos horaires de surf variaient en fonction des marées. Après s'être fait porter par les vagues, retour à la maison pour déjeuner (de nouveau ascension de la dune : toujours aussi compliqué...)
- départ au skate parc et pumphack
- retour à la maison (et généralement petit passage au carrouf, Romain n'avait plus de bonbon ...)
- dîner et jeux dans le salon (Kames, mime,...)
- Et au dodo !

Ce stage aura vraiment été génial, un grand merci à Tristan et Kelly de nous avoir accueilli et merci à Rom de nous avoir supporté.

Félicie & Lola

RÉSULTATS SNOWBOARD

Nom	Classement	Compétition	Lieux	Date	Catégorie
Moenne-Locozy Nelly					
	1	Fis	Pynhatunturi	30/11/2019	Boarder
	1	Coupe d'Europe	Puy St Vincent	11/01/2020	Boarder
	2	Coupe d'Europe	Puy St Vincent	12/01/2020	Boarder
	4	Coupe du Monde	Big White	25/01/2020	Boarder
Le Ble Jaques Léo					
	2	Fis	Pynhatunturi	30/11/2019	Boarder
	4	Coupe d'Europe	Isola 2000	19/12/2019	Boarder
Gattaz Benjamin					
	2	Coupe d'Europe	Isola 2000	19/12/2019	Boarder
	2	Coupe d'Europe	Isola 2000	20/12/2020	Boarder
Chaminade Tanguy					
	5	Coupe d'Europe	Isola 2000	19/12/2019	Boarder
Passerat Chloé					
	3	Coupe d'Europe	Isola 2000	19/12/2019	Boarder
	5	JOJ	Villars/Olon	21/01/2020	Team Event
Roberts Holly					
	5	Junior	Pitztal	01/12/2019	Boarder
	2	Junior	Grasgehren	25/01/2020	Boarder
	1	Junior	Grasgehren	26/01/2020	Boarder
Poulat Camille					
	3	Junior	Isola 2000	19/12/2019	Boarder
	1	Junior	Isola 2000	20/12/2019	Boarder
	4	Junior	Grasgehren	25/01/2020	Boarder
	3	Junior	Grasgehren	26/01/2020	Boarder
	1	Junior	Folgaria	22/02/2020	Boarder
	1	Junior	Folgaria	23/02/2020	Boarder
Mignard Lola					
	2	KNT	Isola 2000	13/12/2019	Boarder
Leicht Felicie					
	3	KNT	Isola 2000	13/12/2019	Boarder
	3	KNT	Isola 2000	14/12/2019	Boarder
Leicht Eliott					
	2	KNT	Isola 2000	13/12/2019	Boarder
	3	KNT	Isola 2000	14/12/2019	Boarder
Cretin Maitenaz Paul					
	3	KNT	Isola 2000	13/12/2019	Boarder
	5	KNT	Isola 2000	14/12/2019	Boarder
Blanchard Pablo					
	5	KNT	Isola 2000	14/12/2019	Boarder



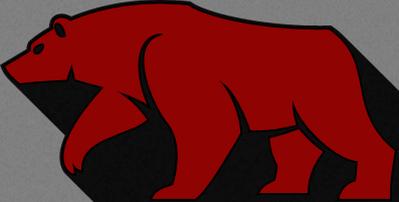
BASTIEN MIDOL

N'hésite pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! 88



JONATHAN MIDOL

N'hésite pas à découper la photo pour l'afficher chez toi! 8



ADRENALINE
SnowShop

SPECIAL CLUB





@adrenalinesnowshop




SEJOURS TOUT COMPRIS
RESTAURANT

1515 ROUTE DE LORMAY
74450 LE GRAND BORNAND

04 50 02 31 12 - www.auberge-nordique.com



Tout le Nordic avec
l'Ecole de Ski de Fond

LE GRAND BORNAND

Club biathlon adultes Tir a 50m	Club biathlon enfant Tir a 10m	Piou piou Igloo
Skating adultes	Club loisirs enfants	Raquette
Skating enfants	Ski de fond	



04 50 02 78 17 - www.esf-grand-bo.com/nordique





EFFECTIF FREESTYLE

De gauche à droite et de haut en bas :

Dylan Guillaume Magnin , Quentin Dijoud ,Yannis Lambersend , Pierrick Cartier ,Victor Galy , Antoine et Manu les 2 coaches, Vivien Décisier, Raphaël Kharmandarian , Margaux Tueta , Lucie Moreau , Nathan Cousty et Luc Larrazet

En bas:

Charlie Ormond ,Théo Masselot , Noé Frachon, Oscar Galy , Mathieu Cartier ,Gabriel Icard , Noé Pernet, Sam Ormond



LES NOUVEAUX

De gauche à droite :

Nathan Melki, Baptiste André Chauseey, Hugo Melki, Martin Delhay



FIGURES DE STYLE

Voici un petit guide pour se repérer dans les figures freestyle.

Tout d'abord il y a le sens de rotation : Chacun a un sens de prédilection naturel (droite ou gauche), ensuite il y a la marche avant et la marche arrière (switch).

Du coup, on part avec 4 sens de rotation : en avant à gauche, en avant à droite, en arrière à gauche et en arrière à droite.

Ensuite on va avoir l'axe de rotation :
-A plat : on tourne sur nous même en gardant le corps à la verticale
-Désaxé vers l'avant et vers l'arrière: la tête va passer sous les pieds et/ ou le corps va passer à l'horizontale

Vers l'avant, on a le front flip (saut périlleux avant), le bio, le rodéo ou le must
Vers l'arrière, on a le back flip (saut périlleux arrière), le flat spin ou le corkscrew
Avec ces différents sens et axes de rotation variés, on va avoir le nombre de tours : 180° (1 demi tour), 360° (1 tour complet), 720° (2 tours) etc..., à l'heure actuelle le plus grand nombre de tours est 1980° (5 tours et demi)
Enfin depuis quelques années, les riders ont apporté des nouveautés avec les doubles et triples rotations, on va passer 2 ou 3 fois la tête en bas en combinant avec des rotations importantes (1080°, 1260°, 1440° ...)
A ce jour l'un des plus gros tricks est un quadruple cork 1980° réalisé notamment

par le Suisse Andre Ragetti, il passe 4 fois la tête en bas en faisant 5 tours et demi.

Bien entendu, toutes ces figures ne sont complètes qu'avec un grab, il s'agit d'attraper son ski à différents endroits. Le grab permet de se stabiliser en l'air et il donne du style à la figure, c'est la base du freestyle.
En compétition une figure sans grab est systématiquement sanctionnée. On a donc des grabs basiques : le mute qui consiste à attraper son ski opposé juste devant la fixation en croisant les skis. Le tail où on attrape la spatule arrière du ski, le japan où on attrape son ski opposé juste après la butée arrière des fixations ou encore le safety, on attrape son ski sous la chaussure.

Noé en 36 reverse tail, il fait un tour sur lui même et attrape l'arrière de son ski avec la main opposée au sens de rotation

Il y a aussi des grabs plus compliqués où on attrape avec les 2 mains ou encore on tient son ski pendant la prise d'élan. On a vu des nouveautés cet hiver avec des réceptions de tricks sur une jambe en gardant son autre ski en main.

Voici la traduction de quelques tricks :

36 mute [on prononce trois six mute] : c'est un tour complet sur soi-même et on va attraper son ski opposé devant la fixation.

Switch cork 54 tail : on part en marche arrière et on effectue un tour et demi avec la tête en bas en attrapant la spatule arrière de son ski

Rodéo 72 truck driver : on part vers l'avant en présentant son dos à la réception , on fait 2 tours avec le corps à l'horizontale tout en attrapant avec les 2 mains les 2 spatules avant comme un gros volant de camion.

Dub 12 mute to reverse tail : on fait 3 tours et demi en partant vers l'arrière en passant 2 fois la tête en bas en attrapant tout d'abord son ski devant la fixation puis avec l'autre main, on attrape la spatule arrière du ski opposé et on atterrit en

marche arrière, c'est l'un des tricks fétiches de Dylan Guillaud Magnin qui lui avait permis de remporter le titre de champion de France de big air l'an dernier.

Enfin il y a en plus tous les tricks sur les rails mais ce sera pour le prochain tuto

LIEU:

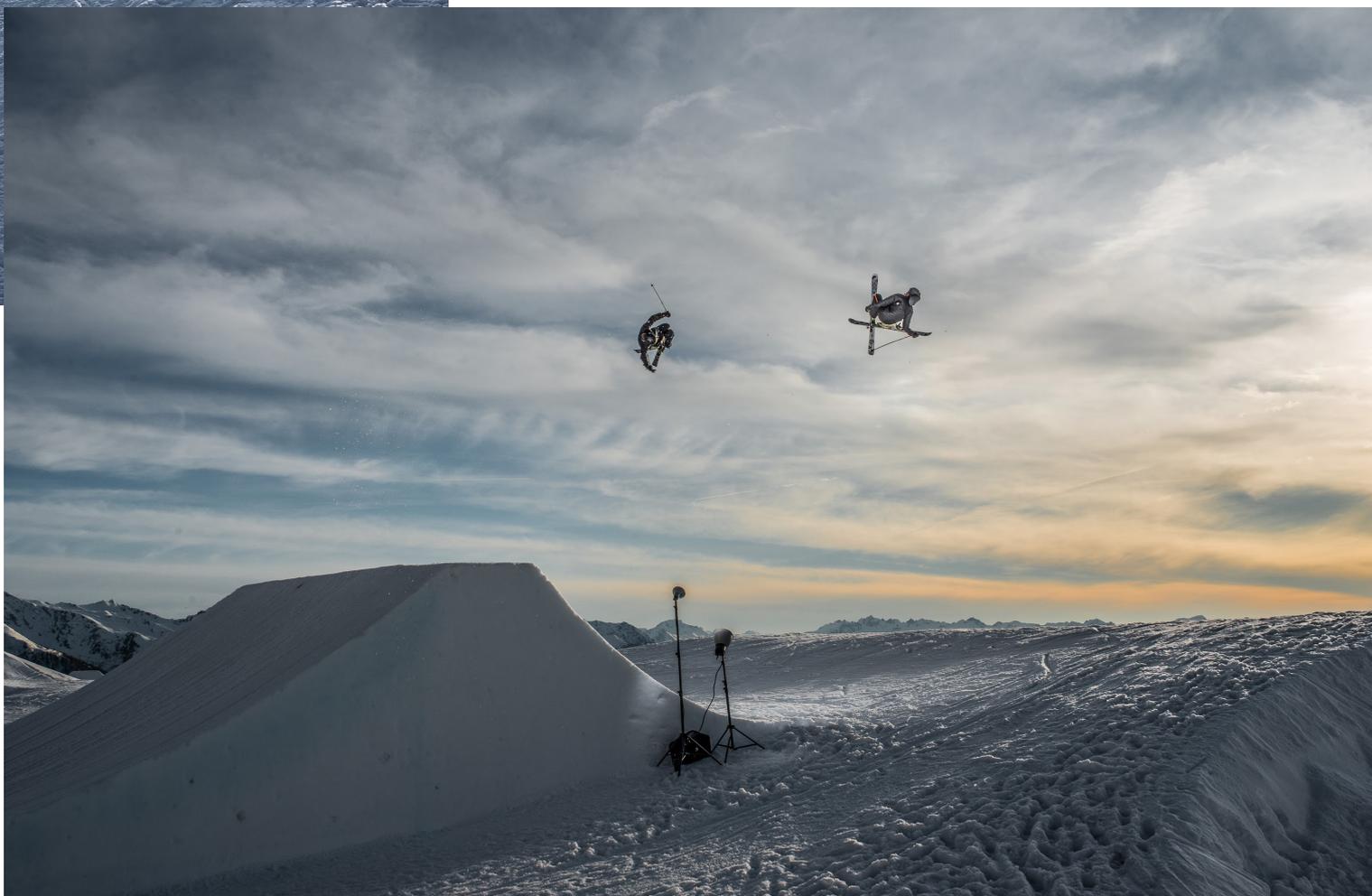
SNOWPARC LES ARCS

PHOTOGRAPHE:

@PROPAGANDA73

@LESARCS

@LESARCSFREESKIACADEMY





Après Steve Missillier, Thomas Pasquier



Excoffier soutient les champions du Grand Bornand...
Et bien d'autres



contact@excoffieralpineteam.com



[@excoffieralpineteam](https://www.facebook.com/excoffieralpineteam)



[@excoffieralpineteam_officiel](https://www.instagram.com/excoffieralpineteam_officiel)



Au Chinaillon, au pied du télésiège du Charmieux,
à 20m du jardin d'enfants

SKI-SERVICE

Partenaire technique du Ski-Club pour la préparation des skis

LOCATION - VENTE

Skis, chaussures, snowboards,
boots, raquettes

RÉPARATION

Skis et snowboards sur machine
dernière technologie **WINTERSTEIGER**
Affutage céramique, tuning et
 finition pierre



Consigne gratuite des skis pour les loueurs - Tel.04 50 27 00 73
www.skiservice-grandbornand.com

FREESTYLE BROTHERS



Nous sommes 3 frères passionnés de ski freestyle et on skie depuis qu'on a 3 ans ! Etienne (24 ans), Alban (22 ans), Quentin (20 ans), on habite à Annecy en Haute-Savoie.

Nous skions sur les stations du Grand Bornand et La Clusaz qui sont nos QG avec des beaux Snow Park et des beaux domaines pour le Freeride.

Quelles sont vos passions ?

On a toujours aimé les sports extrêmes, et dès qu'on peut, on saute, et on pose des tricks / des figures n'importe où ! Des Back flip, des Front flip, des Corks...

au bord de la plage, sur des murets, en ville, au trampo, bref partout ! On a réussi à combiner tout ça sur les skis, notre plus grande passion !

Vous pratiquez quels sports en freestyle ?

On a fait partie des premiers à avoir découvert la trottinette freestyle!

Quand on y pense, c'est devenu tellement populaire en 10 ans, on aurait pu devenir célèbres haha. Mais c'est quand même le ski qui nous a le plus attiré et on a vite pris goût au freestyle.

Et pour s'entraîner en dehors de la saison sur le Snow Park, on fait du trampo à la maison ou en salle. On fait des OUT entre frères, chacun impose une figure et tout le monde doit faire la même. Du coup ça nous oblige à avoir un bon niveau pour pas se faire éliminer (souvent par Quentin d'ailleurs LOL)

Parlez-nous un peu de vos objectifs

Nos objectifs c'est de faire des tricks de plus en plus fou ! Tout en filmant et en partageant nos vidéos avec un petit montage à la cool sur notre page Instagram ! ([Freshstyle_brothers](#)) Mais notre petit frère aka « la toupie » a bien l'intention d'atteindre les sommets du ski freestyle !

Comment on apprend des nouvelles figures ?

On essaye souvent dans la poudreuse pour éviter les dégâts en cas de chute (on taille des kicks ou on trouve des sauts naturels). Sinon on s'entraîne au Big Air Bag, pour améliorer la technique et viser la bonne récep'.

Et quand on passe nos journées sur un Snow Park (le plus souvent au snow park du GB), on essaye directement de poser des tricks sur la neige dure. Surtout quand connaît par cœur les bosses et les speeds.

Vous avez une phrase fétiche ou un dicton ?

«La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé !»

CONFINEMENT



15 mars : saison de ski terminée à cause du covid19....

Dur , dur on allait arriver dans la meilleure partie de l'hiver avec de la neige de printemps idéale pour les réceptions, des longues journées ensoleillées et des grosses sessions à Balme...

Non cette année le printemps va se passer à la maison et ça risque d'être long.

1ère semaine : Noé et moi avons encore plein de fourmis dans les jambes et nous voulons skier.

Ok on a le jardin , quelques planches un bout de tube en métal et un peu d'imagination... 2h plus tard on a fabriqué un petit module de ski avec un rail.

En guise de prise d'élan une grande planche d'OSB appuyée sur une vieille commode qui doit partir à la déchetterie, le rail est un tube métallique qui fixait l'ancien panier de basket.

Et enfin pour que ça glisse on a la vieille kaniss qui traîne dans le jardin depuis le début de l'hiver avec beaucoup d'eau et du savon.

Noé se prépare à dropper et ça fonctionne, ça glisse et il arrive à prendre le rail. Bon ce n'est pas non plus de la folie et on atteint rapidement le potentiel maximum du module, on est coincé par le speed. Tant pis on aura bien rigolé et ça nous a occupé une bonne journée .

2ème semaine : on garde la même base de module, mais à la place du rail on met un kick et on enlève la kaniss. C'est parti pour une session skateboard, on a de la vitesse et le saut fonctionne.

Du coup on continue le bricolage et avec du bois de récupération, quelques vis on fabrique 2 nouveaux modules avec un plan incliné et un module en courbe . Ça y est on a un mini skatepark modulable à la maison.

3ème semaine : on fait un break sur la glisse pour le moment et on travaille l'imagination pour créer des parcours d'agilité.

On utilise tout ce qu'on trouve dans le jardin ; échelle métallique, vieux ballons, des pavés...

Finalement on arrive à créer des parcours variés et intéressants au niveau équilibre et proprioception et c'est parti pour les chronos...

4ème semaine : ça commence à être long, on est venu à bout de tous le stock de matériel à disposition dans le jardin... Ah non il reste la planche de surf qui n'a pas été exploitée.

On enlève les dérives et le leash, on positionne la planche sur un longboard un maillot de bain et c'est parti, le surf de rue est lancé !!!

Encore quelques semaines à tenir, heureusement le beau temps est avec nous et on a un extérieur , ce confinement a du bon, il nous pousse dans nos retranchements et quand on retrouvera notre « liberté » , on saura encore plus ressentir la valeur des choses.

Si vous souhaitez voir nos aventures en vidéo, n'hésitez pas à aller regarder l'Instagram de la section freestyle :

[#freeskigrandbo](#)



Miels médaillés

100% local

Disponibles toute l'année
AUX COMPTOIRS DES ALPES,
au cœur du village.

MIELS DES ALPAGES • LES MIELS À L'ÉTIQUETTE BLEUE

RÉSULTATS FREESTYLE

Nom	Classement	Compétition	Lieux	Date	Catégorie
Tueta Margaux					
	3	critérium jeunes	Courchevel	09/02/2020	Module slope style
	4	critérium jeunes	Porte Puymorens	22/02/2020	Bosses
	1	critérium jeunes	Porte Puymorens	25/02/2020	Module slope style
	2	Criterium jeunes	Megeve	01/03/2020	Bosses
Moreau Lucie					
	2	Criterium jeunes	Courchevel	09/02/2020	Modules slope style
Frachon Noé					
	3	Criterium jeunes	Font Romeu	25/02/2020	Modules slope style
Ormond Sam					
	5	Criterium jeunes	La Clusaz	29/12/2019	Modules slope style
	3	Critérium jeunes	Courchevel	09/02/2020	Modules slope style
	3	Criterium jeunes	Font Romeu	25/02/2020	Modules slope style

RÉSULTATS BOARDER CROSS

Nom	Classement	Compétition	Lieux	Date	Catégorie
Midol Jonathan					
	5	Coupe du Monde	Val Thorens	06/12/2019	Boarder Cross
	3	Coupe du Monde	Innichen	21/12/2019	Boarder Cross
Midol Bastien					
	2	Coupe du Monde	Val Thorens	7/12/2019	Boarder Cross
	5	Coupe du Monde	Arosa	17/12/2019	Boarder Cross
	2	Coupe du Monde	Innichen	22/12/2019	Boarder Cross
	2	Championnats de France	Val Thorens	10/01/2020	Boarder Cross
	2	Coupe du Monde	Megève	01/02/2020	Boarder Cross



Chalet 1864

2645, route de Lormay
74450 Le Grand Bornand
FRANCE

☎ + 33 (0) 4 50 02 28 50
✉ contact@chalet1864.com
www.chalet1864.com
Twitter : @Chalet1864



Immeuble Le Bellechat – Villavit 74450 Le Grand Bornand

Vente - Achat

Optez pour l'expertise Foncia pour vendre ou acquérir un chalet, un appartement ou d'autres biens immobiliers vite et au meilleur prix. Découvrez également les services Foncia en matière d'estimation immobilière

WWW.FONCIA.COM

Location Vacances

Vous êtes propriétaire? Faites équipe avec Foncia pour louer votre résidence secondaire et optimiser vos revenus!
Vous êtes locataire? Nous vous proposons la location idéale pour vos vacances

WWW.FONCIA.COM

Syndic Copropriété

Foncia vous offre bien plus qu'une gestion rigoureuse de votre copropriété. Grâce à son expertise, son puissant réseau Foncia contribuera à la maîtrise des charges de copropriétés et à la valorisation de votre patrimoine

WWW.FONCIA.COM



DE PAIR EN FILS: BERNARD BON-BETEND

Depuis plus de cinquante ans, le ski club participe à la vie sociale et sportive de la station. Au fil des années, sa renommée dépasse les frontières nationales et internationales. Ce succès, cette reconnaissance, nous la devons à une lignée de femmes et d'hommes. Une succession de personnes bénévoles, volontaires, animées par une même passion le ski et qui ont écrit l'histoire du ski club. Rétro sur Bernard Bon-Betend.

Sollicité en 2005 pour rentrer au bureau du ski club en tant que trésorier, Bernard se retrouve rapidement aux commandes ! Avec ses talents de pilote, il succède à Marc Perillat dans l'aventure « ski club » en tant que président en 2006. Secondé par Brigitte Midol, Vincent Buffet et François Farge à la section alpin, il met en place des présidents de section, Christophe Gaillard en nordique et Gilles Bezoulle « aux nouvelles glisses».

Il se souvient d'une équipe dirigeante dynamique et si disponible. L'émulation des enfants reste pour Bernard une image impérissable et une marque de fabrique Grand Bo.

Jovial et généreux, ses appels aux bénévoles pour l'organisation aux différents événements ski club sont toujours suivis. Grâce à cette détermination, le ski club peut organiser avec brio les championnats de France de biathlon aux Plans. Epaulé par sa dulcinée Pascale et l'élan des bénévoles, il gère ces épreuves d'une main de maître tout en surveillant la cuisson des 450 diots-polenta et de son aussi inégalable que diabolique vin chaud. Et comme le disait Ovide « les petits ruisseaux font de grandes rivières » la réussite de ces championnats de France a ouvert la voie à l'organisation de coupes du monde... Il met aussi en place la tombola pour récolter des fonds, tombola toujours existante. D'ailleurs à l'heure où vous lisez ce «Spatules» il est trop tard pour rendre votre grille !!!

En parallèle, Bernard suit la progression de son fils, Valentin, skieur très prometteur mais qui décide à 20 ans de transmettre ses acquis comme technicien à la FFS puis de suivre Steve Missillier et Thomas Fanara pour la marque Fischer. Depuis l'an passé, il gère le matériel de Victor Muffat Jeandet chez Salomon.

En 2011, Bernard laisse le fauteuil de président à Stéphane Deloche et prend le poste de chauffeur officiel du bus du Fan Club. Une autre histoire s'écrit, faite (fête aussi) de partage, de temps offerts aux autres et bien-sûr de ski. Cette épopée mène Bernard et le fan club aux 4 coins des Alpes pour soutenir Tessa, Steve et Thomas dans le bus aux étoiles !

Bernard au nom de tous mille mercis pour ton investissement..

LE SKI ALPIN

Le Ski-Club bornandin

Le 9 janvier 1931, il y a donc quarante ans le Ski-Club prenait naissance, il s'appelait alors : « Les Skieurs Bornandins ».

L'article 1 des statuts précisait le but de l'Association : Grouper les amateurs de sports d'hiver et plus spécialement de ski en vue de l'organisation de sorties, promenades, excursions, concours, compétitions, etc...

Favoriser le développement des sports d'hiver dans la région.

Les débuts de l'Association furent difficiles. (En 1933-1934 les recettes s'élevèrent seulement à 202,25 francs et les dépenses à 40,50 francs. En 1935-1936 recettes 161,50 francs).

Le Ski-Club cherche sa voie.

Pourtant ses créateurs avaient vu juste, ils croyaient au développement des sports d'hiver, tout leur donnera raison.

La guerre mettra le Ski-Club en sommeil.

En 1945, le 7 octobre, l'Assemblée générale modifie les statuts et le nom de Ski-Club Bornandin est adopté. Le véritable rôle de l'Association est défini dans quelques phrases relevées dans le procès-verbal de la réunion de ce jour : « Il est décidé d'organiser un concours comportant une descente et un slalom ».

« MM. Bastard-Rosset René et Missillier Félicien sélectionneront et entraîneront une équipe de quatre jeunes coureurs qui iront courir quelques courses régionales pour, plus tard, se mesurer dans des courses de plus grande envergure. »

Organiser des concours - Sélectionner des jeunes coureurs - Les entraîner en vue de la compétition. Voilà depuis plus d'un quart de siècle, le but du Ski-Club.

Que furent ces vingt-cinq années. La lecture du compte rendu des Assemblées générales nous donne de précieuses indications. Des défections, bien sûr, la perte de personnes actives et dévouées que chacun regrette mais aussi la présence toujours efficace de certains, qu'il convient de remercier. Des années sombres aussi montrent que les vaines querelles ne peuvent profiter à personne.

L'activité du Ski-Club augmente : Création d'une section de ski de fond, initiation des enfants des écoles avec paiement des transports au Chinailion, participation à des concours de plus en plus nombreux.

Les dépenses suivent une courbe ascendante, mais la vente des licences ayant augmenté régulièrement (sauf au cours de la dernière saison), les finances du ski-Club sont saines. Nombre de licences vendues au cours des dernières années : 1965 - 399; 1966 - 640; 1967 - 1 100; 1968 - 1 388; 1969 - 1 828; 1970 - 2 148; 1971 - 2 072.

La technique du ski a très rapidement évolué. La sélection est de plus en plus sévère, les candidats étant de plus en plus nombreux. Pourtant, grâce à la compétence et au dévouement des entraîneurs, le Ski-Club Bornandin est capable de faire très bonne figure au Comité Mont-Blanc. Il se classe dans les tous premiers pour le nombre de jeunes coureurs sélectionnés.

Ces généralités seront suivies, dans de prochains numéros, par des articles sur les moments les plus intéressants de la vie du Ski-Club.

Le Ski-Club est responsable d'une équipe de compétition comprenant jeunes gens et jeunes filles entre 8 et 14-15 ans. Cette équipe est entraînée régulièrement par deux entraîneurs. Dès le début d'octobre, les séances sont consacrées à la mise en condition physique. A l'apparition de la neige, les mercredis et samedis après-midi sont consacrés à l'entraînement chronométré et les jeudis et dimanches sont réservés aux courses qui nécessitent de nombreux déplacements. Le Ski-Club prend à sa charge la rémunération des entraîneurs, la plus grande partie des équipements et les frais de déplacement.

galvaudée... Fils d'agriculteurs, puisant ses premiers souvenirs à l'alpage du côté du col des Annes, il se distingue déjà, à 22 ans, en préférant le pain au reblochon, mettant la main à la pâte à la boulangerie du hameau du Bouchet. Une activité qui le verra notamment ravitailler en farine le Maquis des Glières. Skieur précoce (il a appris à skier enfant sur des douves de tonneau au grand désarroi de son papa François, dépassé par ce que beaucoup de parents considéraient comme une lubie) autant que précurseur de l'industrie des loisirs, Félicien MISSILLIER obtient son diplôme de moniteur de ski - n° 341 - en

UNE HISTOIRE DE LA MONTAGNE FRANCAISE...

Tout à la fois témoin et acteur impliqué d'une histoire de la montagne française, Félicien MISSILLIER a connu les skis en frêne à mettre sous presse pour en conserver la cambrure, les montées à pied, skis dans le dos et à une dizaine de copains skieurs - les audacieux - jusqu'au sommet du mont Lachat. Aimant l'esprit de groupe, il s'est toujours trouvé très entouré, à skis comme dans ses projets liés au développement de la station. Exerçant successivement les fonctions de directeur des Téléskis du Grand Bornand de 1950 à 1973, puis de la SAEM éponyme de 1974 jusqu'à sa retraite en 1980, il aura participé à des phases essentielles du développement de la station. Fort d'une retraite prise à l'aube des années 80, non sans avoir également assuré la présidence du Ski Club et lancé l'Office du Tourisme, Félicien MISSILLIER, touche à tout comptant parmi les derniers pionniers vivants de l'or blanc, n'aura eu de cesse de contempler l'évolution de sa station autant que la poursuite de ses réalisations...pour le meilleur.

En témoigne aujourd'hui le positionnement de « sa » station, au top des plus belles destinations d'altitude françaises ou la réussite d'un Ski Club surmonté, à juste titre, l'école des champions... pas peu fier d'avoir engendré, dans la droite lignée des héros souvent anonymes de l'épopée des sports d'hiver, autant de Tessa, de Steve, de Benjamin, Roddy, Sylvie, Ivan, Nelly, Bastien et Jonathan. Repose en paix Félicien !

ARVI FÉLICIEN

FÉLICIEN, nous a quittés juste après avoir fêté ses 100 ans.

Le 22 février 1920 naissait Félicien MISSILLIER. A l'heure de fêter son doyen, la station des Aravis sait ce qu'elle doit à cet esprit visionnaire qui a tout vu, tout fait, si seulement l'expression n'était pas aussi

février 1951...année durant laquelle il monte la première Ecole de Ski Français au Grand Bornand, dont il assurera la direction jusqu'en 1970. Il se passionne en parallèle pour le vélo, qu'il pratique assidument avec à son actif les fameux Paris-Roubaix, Paris-Bordeaux...



TRANSPORTS du **Borne**

Location - Malaxeurs - Bennes - Remorques



"Villavit"

74450 LE GRAND-BORNAND

Laurent **HUDRY**

Tél. 06 78 32 18 57

Fax : 04 50 02 27 79

Mail : tpsborne@orange.fr



Chalet les Saytels

Le Village - BP 18 - 33, route de la Vallée
du Bouchet - 74450 Le Grand-Bornand

Tél. : 04 50 02 20 16

Fax : 04 50 02 71 40

www.chaletlessaytels.com
bestwestern.fr

Chaque hôtel Best Western® est individuellement
exploité par un propriétaire indépendant.

Each Best Western® branded hotel is independently owned
and operated.

CHARPENTE COUVERTURE ZINGUERIE

Perrissin-Fabert Frères Sarl

LES FAUX-74450 LE GRAND BORNAND

T 04 50 27 04 67 / F 04 50 27 01 16



Épicerie fine

Fromage - Charcuterie

Cave à vins & déco

Tél : +33 (0)4 50 44 09 17



@ : auxcomptoirsdesalpes@gmail.com

22 Route du Chinailon - 74450 Le Grand-Bornand



ARAVIS FACADES

CRÉPI · ISOLATION · JOINTEMENT · SABLAGE

Sébastien PAOLUCCI

06 81 19 83 60

74450 Le Grand-Bornand

www.aravisfacades.fr

62cm x 90cm

LA RECETTE DE TESSA



Crumble aux Pommes

6 pommes
 3 verres de farine (petit verre)
 1 verre et 1/2 de Sucre Roux
 150g de Beurre environ !

* Eplucher, couper et faire cuire les pommes avec du Beurre et 1/4 verre de sucre. Bien faire caraméliser à feu doux.

* Beurrer le moule et préchauffer le four à 180°C.

* Mélanger la farine (on peut faire un mix de farines comme épeautre, d'avoine et blé au juste blé au choix) le reste du sucre et le Beurre coupé en gros morceaux. Mélanger à la main jusqu'à obtenir le "crumble".

* Mettre dans le moule un peu de crumble, les pommes et finir par du crumble.

Au four 25-30 min
 Déguster avec glace vanille !

Bisous
Tessa

LES PHRASES CLÉ À L'INTERNATIONAL

POUR LES CONDITIONS

Quand...

- C'est un jour blanc
- il a beaucoup posé.....
- il y a de la poudreuse
- tu ne vois rien
- la neige est béton
- la piste est dammée
- tu es le premier sur une piste damée

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ET LES COURSES

Quand...

- Tu attaques les pistes.....
- tu te prends une grosse boîte.....
- tu fais une faute de carre
- tu es sorti du rail
- tu es content de ton run/passage
- tu es très, très content.....
- tu as tout défoncé
- il faut que tu te rattrapes
- tu t'es chié (oups).....
- tu as une saison blanche
- tu veux féliciter tes concurrents

Même si le Brexit a eu lieu, il est toujours bien de connaître quelques expressions anglaises à utiliser dans le monde de la compétition de la glisse

Pipa Roberts

- It's a white out
- There's been a massive dump
- There's fresh powder
- The light's flat
- The snow is hard-packed / It's crud
- The piste is bashed
- It's corduroy (comme le tissu «Velours côtelé»)

- Let's hit the pistes hard
- I wiped out big time
- I caught an edge
- I bailed on that rail
- I'm really happy with that run
- That was sick!
- I smashed it!
- I need to do better next time
- I messed that up / That was pants! / That was shit!
- I'm out for the season / I'm not competing this season
- Good run!

—
INVESTIS
DANS LA VIE
LOCALE



ENGAGÉS AUX CÔTÉS DES SPORTIFS



Engagé aux côtés du Ski Club du Grand Bornand,
partageant les mêmes valeurs de performance, d'exigence et de rapidité,
Groupama Rhône-Alpes Auvergne est fier de soutenir ce Club de ski au coeur de la Haute-Savoie.

www.groupama.fr



Groupama
RHÔNE-ALPES AUVERGNE

esf

**LE GRAND
BORNAND**



L'ESF PARTENAIRE DU SKI CLUB ET DE SES CHAMPIONS

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR
WWW.ESF-GRAND-BO.COM
TEL : 04 50 02 79 10

