



Stage Ski à Kaunertal Dim 20 au Dim 27 oct 2013

Présents :

Ski Club des Rousses

TALLANT Manon MERMET HUSSON Jules VANNESSON Léon LACROIX Pauline ARBEZ Max DUBOIS Salomé JEAN PROST Clara MEUNIER Louise

Ski Club Morbier Bellefontaine Morez

BORLET Quentin Riauté Léon GAMBA Victor

Union Sportive de Lamoura

NABOT Lucie DUVERGT Dylan GAUTHIER Axel ROCHET Théo

Union Sportive de Longchaumois

CRETIN Léa GARNIER CHEVASSUS Emma COLLE Eimie CRETIN Jeanne CHANUSSOT Noé PERRIN Mathéo BUSSOD Nino

Ski Club du Lizon

REILLER Charlie BOURAUX Justin

Encadrement : Rémy BENOIT-GUYOD, Jean Louis GAUTHIER et Julien BENOIT-GUYOD.

1er jour : Nous avons commencé notre stage, avec de très bonnes conditions de neige, et très bonne visibilité. Ski en libre toute la journée avec un entraîneur pour U12. Travail technique et attitude sur les skis. Même horaire que les U14.

Pour les U14 et U 16. Echauffement à partir de 8H15. Nous avons tracés pour tout le monde vers 10h30 (géant).12h45 repas pour tout le monde et a 14h00 à nouveau entraînement ayant pour thème, les virages courts

.Prise de contact avec les petits skis et virages courts, en autonomie.

14h45 début de l'éducatif type parallèle en slalom.

A 16h fermeture du glacier.

17h-18h sport collectif

18h-19h temps libre pour les douches et la préparation des skis.

19h repas. et ensuite, débriefing vidéo.

2ème jour : Très bonne conditions de neige, nous avons profité d'une bonne visibilité, malgré que le soleil a joué à cache-cache.

8h15 skis aux pieds, Echauffement libre avec quelques consignes techniques + un éducatif en recherche de vitesse sur piste.

Début des tracés 10h30.

Matin les U12, ont effectué des éducatifs en passant dans un tracé de plumeaux.

Pour les U14 la matinée et l'après-midi, ils ont travaillé la vitesse dans des tracés de géant rapide... (super- G).

Repas 12h15.

Reprise du ski 13h30

Idem que le matin, nous avons pu faire plusieurs tracés (différents type de courbes, plus de vitesse...)

Fermeture du glacier, 16h. Pour la récupération ils ont effectué une marche de récupération pour revenir à l'hôtel

18h-19h temps libre pour les douches et la préparation des skis.

19h repas. et ensuite, débriefing vidéo.

3ème jour : Mauvais temps du vent et de la pluie donc nous n'avons pas pu faire de ski.

Pas grande chose durant la matinée, nous avons le repas du midi réservé au restaurant du glacier. Mais les jeunes

ont trouvé pleins de trucs « super » à faire à l'extérieur et surtout dans les trampolines.

Après le repas, un petit moment de repos.

14h-16h marche en montagne et gainage/abdos.

16h45-18h piscine.

4ème jour : Très bonnes conditions, neige fraîche 15 à 20 cm de poudreuse. Toujours personne sur le glacier...juste parfait surtout avec le soleil.

**Personne
sur la Piste
on peut profiter
au maximum
du domaine
Une réalité
magnifique
paysage**



Nous avons commencé à skier à 9h...il fallait laisser le temps aux daveurs de nous faire des pistes nickel.

Travail avec les skis de slalom

12h30 repas

16h fin de la journée

Grosse journée, uniquement virages courts et gros travail technique. Beaucoup de passages dans des tracés très ludiques et variés.

U12 virages courts toute la journée et dans des tracés ludiques et variés.

De 17h à 19h, ils ont pour consigne d'aller trotter 20min, de faire des étirements, de farter les skis, de prendre les douches.

5ème jour : bonnes conditions de neige, très bonne visibilité

8h15 sur le glacier. Super G, Géant.

Echauffement libre et en autonomie. Les entrainements ont commencés à 9h30 dans les différents tracés.

12h45 repas puis 14h retour sur les skis pour une autre session de super G

U12 travail technique en libre et tracés ludique en géant

De 17h à 19h, ils ont pour consigne d'aller trotter 20min, de faire des étirements, de farter les skis de slalom, de

prendre les douches. Je les laisse se gérer en autonomie.

6ème jour : toujours de très bonnes conditions et grand soleil

8h15 sur le glacier avec les skis de géant

Echauffement en libre, et à 10h début des tracés en géant

12h30 repas

13h45 retour sur les skis toujours en géant, sur une piste au profil plus raide.

En ayant effectué 1h d'entraînement avec les skis de super G

U12 travail technique en libre et tracés ludique en géant

De 17h à 19h, ils ont pour consigne d'aller trotter 20min, de faire des étirements, de farter les skis, de prendre

les douches.

Préparation des sacs pour le retour.

7ème jour : toujours de très bonnes, avec du vent

8h15 sur le glacier avec les skis de slalom

Travail en deux groupes, un groupe en tracé slalom et un groupe uniquement du travail technique

U12 travail technique en libre et tracés ludique en géant

13h repas et retour à l'hôtel

15h15 départ de l'hôtel et retour dans nos montagnes 22h

Stage Ski à Kaunertal Dim 20 au Dim 27 oct 2013

Bilan de la semaine :

Nous avons pue skier 6 jour sur 7 dans de très bonnes conditions.

Personne sur le glacier, c'est agréable de tracé ou l'on veut et ce que l'on veut sans se « battre » (certain jour nous avons plus de quatre stade d'entraînement a notre disposition), pas d'attente aux remontés.

Nous avons pue nous entrainer en super G deux jours et demi, ce qui est déjà plus que toute la saison dernière.

Bref se fut un très bon stage, avec des jeunes impliqués autant sur les skis que hors ski.

Nous gardons un excellent souvenir de notre semaine.

Merci à nos entraineurs qui se sont occupés de nous