



**Julbo**

## **Stage de Ski à Saas Fée**

**Mer 17 au Dim 21 septembre 2014**



**Avec la participation de :**

Jeanne CRETIN  
Salomé DUBOIS  
Emma GARNIER-CHEVASSUS  
Pauline LACROIX  
Louise MEUNIER  
Noé CHANUSSOT  
Emile COLLE  
Axel GAUTHIER  
Tom LACROIX  
Tom MICHAUD  
Léon RIAUTE

**Clubs du :**

US Chaumerande  
Sc Les Rousses  
US Chaumerande  
SC Les Rousses  
SC Les Rousses  
US Chaumerande  
US Chaumerande  
US Lamoura  
SC Les Rousses  
US Lamoura  
SCMBM

### **Entraîneur :**

**Johan HERBILLON** accompagné de **Jean Louis GAUTHIER** Moniteur ESF de Lamoura

Le rendez-vous était devant le collège du Rochat aux Rousses, Une fois les bagages et le matériel chargés, nous avons quitté le village vers 16 heures, tous les jeunes respectent bien les consignes de sécurité pour le trajet. Nous sommes arrivés vers 19 heures à Saas Fée.

Mon premier stage avec les jeunes du Comité Départemental s'est bien déroulé. Tous les jeunes qui étaient avec Jean Louis Gauthier et moi-même, ont été très sympas, gentils et bien à l'écoute de nos conseils.

Tous les matins nous nous levions vers 6h, 6h15 pour nous permettre de prendre notre petit déjeuner à 6h30. Quand tout le monde est prêt nous prenons la direction des pistes de manière à être opérationnel à 8h30 maximum.

Le glacier fermant à 13h, les jeunes en profitaient pour faire la sieste, ensuite il y avait une activité sportive, pour terminer la journée par les devoirs scolaires.

### **Jedi 18 septembre :**

**Le matin :** ski libre GEANT, prise en main du matériel pour les jeunes faisant leur premier

stage de ski de la saison.

**Exercices demandés :** appui ski extérieur , déclenchement de virage en position d'avancé.

Nous avons aussi travaillé dans le snowpark

**L'après-midi :** Durant 15 minutes tout le monde a pratiqué le footing, puis nous avons fait du football et des séances d'étirements.

### Vendredi 19 septembre :

**Le matin :** ski libre GEANT, thème : appui ski extérieur , angulation

Nous avons aussi tracé avec les grands piquets pour les jeunes qui sont le plus à l'aise, dans le parcours, ainsi qu'un autre tracé avec les minis piquets pour les autres n'étant pas trop à l'aide lors des différents passages.

L'après midi : 30 min footing + sprint ( relais ) + football + étirements

### Samedi 20 septembre :

matin : ski libre SLALOM , thème : appui ski extérieur , position d'avancé , déclenchement virage dérapé puis conduite coupé

+ tracé grands et petis piquets pente assez raide

après midi : 30 min footing + coordination ( jeux de cerceaux ) , accélérations + football match comité Jura / comité Ain ( on a mis la raclée au comité Ain )

### Dimanche 21 septembre :

matin ; ski libre SLALOM , thème : tester les limites de l'inclinaison globale + angulation .

+ tracé grand et petits piquets pente moins raide que la veille

remarque : Les filles se sont bien présent au jeux du football , ce n'était plus les garçons qui me réclamaient un foot mais les filles ! une équipe de choc est en train de naître .

Nous remercions tous les jeunes pour leur comportement exemplaire du matin au soir.

Ainsi ce stage a été le plus agréable possible pour tous, **et un grand merci à toi Jean Louis** pour ta disponibilité, d'avoir accompagner tout ce petit monde faire un stage de ski et à Johan HERBILLON entraîneur du CD39.

*La commission alpine*