

## Section - Ski de Compétition

### Programme d'entraînement prévisionnel Saison 2018-2019

#### Programme prévisionnel des stages

Dates	Activités	lieux
06 au 10 juillet	Ski	Tignes
02 au 05 août	Multi-sports	Local
25 et 26 août	Ski	Amnéville
22 au 26 octobre	Ski	Pitztal
26 au 29 décembre	Ski	Lac Blanc
02 au 06 janvier	Ski	Contamines ou Tignes
11 au 15 février	Ski	Lac Blanc
18 au 22 février	Ski	Contamines ou Tignes
08 au 12 avril	Ski technique et HP	Tignes

#### Préparation physique

Quand	Où	Activités	Pour qui ?
A partir du 07 septembre tous les samedis après-midi de 14h à 16h	RDV au Cosec d'Orbey. Sauf indication contraire	Travail de la vitesse, endurance, force, coordination (en fonction de la catégorie du jeune) aux travers des activités et des exercices orientés. VTT, Roller, Sport CO, etc...	Tous les compétiteurs et les pré-compétiteurs + perfectionnements

## Les entrainements ski au Lac Blanc

Quand	Où	Activités	Pour qui ?
A partir des premières neiges tous les mercredis après-midi de 14h à 17h et tous les samedis matin de 9h à 12h	RDV au bas du télésiège	Ski et ses dérivés	Tous les compétiteurs et les pré-compétiteurs + perfectionnements
Tous les mercredis soir de 18h à 22h	RDV sur le stade	Ski	Les adultes, étudiants

### Remarques générales :

- le premier jour de stage est un jour de voyage
- le tarif est de 100€/jour de ski (stage hors massif des Vosges)
- si l'effectif est insuffisant, un stage ou une activité peuvent être annulés
- le programme est susceptible d'être modifié (dates ou lieux).

### L'encadrement :

Les entrainements, les stages locaux et les séances de préparation physiques seront encadrés par les entraîneurs et moniteurs du ski club.

Les stages à l'extérieur, en partenariat avec le CISM (Centre International des Sports de Montagne) seront encadrés par les entraîneurs du CISM et du ski club

### Les compétitions de ski sur le massif :

Les entraîneurs et moniteurs du *ski club Bonhomme* assureront l'encadrement des compétiteurs inscrits pour les Coupes d'Argent et de Bronze des U8 à U14 et en fonction du besoin les Coupes d'Argent et les Grands Prix des U16 à +.



**Informations :** pour chaque activité, stage, un article sera publié sur le site internet du Ski Club : <https://ski-club-bonhomme.clubffs.fr>

Pour plus de renseignements :

Eric LAMOUCHE : [elamouche@yahoo.fr](mailto:elamouche@yahoo.fr)

Claude GAUDEL : [claude.gaudel@wanadoo.fr](mailto:claude.gaudel@wanadoo.fr)

Mickael BILLON : [mickael\\_scb@orange.fr](mailto:mickael_scb@orange.fr)

Stéphanie FONNE : [stephanie.fonne@gmail.com](mailto:stephanie.fonne@gmail.com)

Pour le comité, le président  
Claude GAUDEL



SC Bonhomme , 31 Rue Lannilis – 68650 LAPOUTROIE –  
<http://ski-club-bonhomme.clubffs.fr>  
N° FFS : 14251 - Nr SIRET : 778 890 434 00013 / APE : 8551Z



## NOS PARTENAIRES :

Conseil départemental



Haut-Rhin



310 LE BONHOMME



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
Vallée de Kayersberg

31, rue du Geisbourg 68240 Kayersberg



COMMUNE D'ORBEY



CNDS

MINISTÈRE DES SPORTS  
CENTRE NATIONAL POUR LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT



VIDEO TEMPE  
68650 LE BONHOMME



68370 ORBEY ☎ 03 89 71 21 01  
Fax 03 89 71 33 34 - pbalthazard@wanadoo.fr

CAVE DE TURCKHEIM



FIERS D'ÊTRE VIGNERONS



CENTRALE ELECTRIQUE  
DU BONHOMME TEMPE



SC Bonhomme , 31 Rue Lannilis – 68650 LAPOUTROIE –

<http://ski-club-bonhomme.clubffs.fr>

N° FFS : 14251 - Nr SIRET : 778 890 434 00013 / APE : 8551Z