

Section - Ski de Compétition

Programme d'entraînement prévisionnel Saison 2019-2020

Programme prévisionnel des stages

Dates	Activités	lieux
07 au 11 juillet	Ski	Tignes
15 au 18 août	Multi-sports	Local
21 et/ou 22 septembre	Ski	Amnéville
20 au 24 octobre	Ski	Pitztal
26 au 30 décembre	Ski	Lac Blanc ou ext.
02 au 05 janvier	Ski	Lac Blanc ou ext.
17 au 21 février	Ski	Lac Blanc
24 au 28 février	Ski	A définir
10 au 13 avril	Ski technique et HP	A définir

En plus de ces stages vous avez la possibilité de participer à d'autres stages d'été, organisés **par le CISM (partenaire du club)**. Ces stages sont encadrés par des coaches expérimentés placés sous la direction d'Olivier Rébert (Ancien Directeur Sportif du club de Tignes et coordonateur de Val d'Isère) et de Christophe Dejoux (ex Entraîneur de club et Manager du CISM).
Pour la participation de ces stages, merci de contacter Claude Gaudel



Votre enfant a également la possibilité de participer, sans être adhérent, à deux stages du **CD67**. Seule une petite participation complémentaire sera demandée.

Si votre enfant souhaite faire beaucoup plus de stages durant la saison, vous pouvez adhérer à la section **ski compétition CD67** (date et tarif sur le site du CD67) tout en restant licencié au ski club Bonhomme.

Exemple : Kevin Valentin, Théo GRIMM, Eglantine Fonné et encore actuellement Anna Schmitter ont adhéré à cette section sous le nom de leur club. Cette section regroupe tous les compétiteurs des clubs du bas-rhin.

CISM : Si votre enfant souhaite s'orienter vers les métiers de la montagne (moniteur de ski ou pisteur), en plus des stages ci-dessus, nous vous proposons également en partenariat avec le CISM des stages de préparation aux différentes épreuves techniques tel que le Test Technique, l'Eurotest, l'Eurosécurité pour le DE ski et et le test technique pour le diplôme de pisteur.

Préparation physique

Quand	Où	Activités	Pour qui ?
A partir du 14 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

SC Bonhomme , 31 Rue Lannilis – 68650 LAPOUTROIE –
<http://ski-club-bonhomme.clubffs.fr>

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



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 : entre 105€ et 125€/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 : U16 et + : 1 coach + 1 assistant

U12 et U14 : 1 coach + 1 assistant

U8 et U10 : 1 coach + 1 assistant

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) ou le CD67, seront encadrés par les entraîneurs du CISM, CD67 et/ou 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 D2 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

Claude GAUDEL : claude.gaudel@wanadoo.fr

Mickael BILLON : mickael_scb@orange.fr

Stéphanie FONNE : 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 Kayserberg

31, rue du Geisbourg 68240 Kayserberg



COMMUNE D'ORBEY



CNDS

CENTRE NATIONAL POUR LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT



PEARL
www.pearl.fr

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

