

# 1ers pas en compétition

---

Votre enfant est en préparation pour obtenir l'étoile de bronze ou d'or (groupe perfectionnement). Il a la possibilité de faire ses premiers pas vers la compétition en participant aux courses pour les U8 (6 à 7 ans) et U10 (8 à 9ans).

Il n'y a pas d'inscription automatique à ces courses. Il faut contacter, chaque semaine avant le jeudi 18h, un des responsables d'équipe

LAMOUCHE ERIC [elamouche@yahoo.fr](mailto:elamouche@yahoo.fr) tel 0676739780

JEANNIARD CYRIL [poupou77@hotmail.com](mailto:poupou77@hotmail.com) tel 0614817634

Pour le calendrier des courses, voir le site du crmvs ( <http://www.skivosges.net> ) dans la rubrique « ski alpin » et l'onglet « calendrier des courses ».

Il faut choisir les courses promos ou Open. Il faut surveiller très régulièrement le calendrier car, il y a quelques fois des changements de lieu, de type de tracé, ou d'horaire en fonction de l'enneigement ou la météo.

Renseignez-vous avant chaque course pour savoir qui sera le responsable d'équipe

Préparer les skis avant chaque course : affuter les carres et farter les skis

## Le jour de l'épreuve

RDV 1h30 avant le départ de la course

Chercher le forfait (réduction avec présentation de la licence)

Récupération du dossard auprès du coach

Reconnaissance avec le coach

Echauffement (ski libre)

Prévoir sandwich + boisson (pas souvent le temps d'aller au restau entre 2 manches)

1ere manche dans l'ordre des dossards

2eme manche dans l'ordre inverse des dossards dans les catégories d'âges

Rendre le dossard au coach après la course

**Et garder la bonne humeur quoiqu'il arrive !**

**Soyons positifs et souriants, on n'est pas encore en coupe de monde !!!**