



PROGRAMME ANNUEL

XTEAM RACING 2017-2018

Le mot du président

Chers licenciés, chers jeunes skieurs

Le ski alpin est une discipline de glisse formidablement épanouissante. Le bureau du club, associé à l'expertise de nos entraîneurs, souhaite vous la faire partager de la meilleure des manières.

Ainsi nous vous proposons désormais un suivi annuel dans un objectif de performance mais aussi de bien être, au plus près de votre passion. Avec l'ESF de Font-Romeu, Altiservice, nos magasins partenaires Grau Sport, Skiset et Sport 2000 Font-Romeu et tous les « amis » du ski club, nous souhaitons être à vos côtés pour que vous continuiez à aimer le ski que vous deveniez les champions de demain, les futurs éducateurs de notre ski club ou plus simplement des skieurs accomplis.

Comptez sur mon engagement et n'oubliez pas que la réussite est un acte partagé !

Bien sportivement.

Pierre Déchonne.

COORDONNÉES UTILES

Le Président :

Pierre Dechonne ; 06 18 99 03 46

Le Directeur technique :

Marc Blanchon ; 06 86 715 082 ;
marc.blanchon@free.fr

Entraîneur u18-u16

« groupe Grand Prix » :

Christian Frutozo ; 06 85 42 98 56 ;
frutozo@wanadoo.fr

Entraîneur u 14 :

Gregory Margail ; 06 26 02 41 23 ;
gregmargail@yahoo.fr

Entraîneur u12.2 :

Xavier Respaut, 06 19 38 63 69 ;
xavier.respaut@yahoo.fr

Entraîneur u12.1 :

Marc Blanchon

Entraîneur u10.2 :

Jérôme Margail ; 06 89 90 41 56 ;
jmargail@yahoo.fr

INFORMATIONS ESSENTIELLES

À travers ce projet, le club vous propose du ski à toutes les saisons, ainsi qu'une prise en charge physique et ludique tout au long de l'année (cf. calendrier).

Grâce à ses deux véhicules et le soutien de l'OMS (2 véhicules supplémentaires) de Font-Romeu, le ski club est mobile pour vous proposer les meilleures conditions de travail.

La complicité avec le voisin de Pyrénées 2000 et le soutien attentif d'Altiservice, nous proposons des conditions d'entraînement au plus près des attentes des compétiteurs.

La nouvelle formule « **Ski Forme** » permettra d'améliorer la santé et augmenter la condition physique du skieur. Préparer le skieur pour le jour J, premier jour de ski de la saison. Tout ceci en adéquation avec les directives FFS.

Cette préparation passera par une phase d'entraînement adapté sur les mois non skiés, ce afin d'être prêt au bon moment.

Cet entraînement est orienté sur le travail aérobique, l'équilibre, l'endurance, la proprioception, le renforcement musculaire, le gainage, la prévention des blessures...

De plus, une **réunion mensuelle** sera proposée pour faire le point sur les fiches d'objectifs individuelles.

Enfin, **un parc de matériel sera mis à disposition**... les professionnels locaux vous aideront dans vos choix et assureront un entretien de qualité.

N'oubliez pas que pour être à votre écoute, nous devons communiquer et que tous vos feed backs seront bons à prendre. Nous sommes une équipe, pas une somme d'individualités !

« Nous vous attendons avec impatience et envie d'aller toujours plus loin et plus vite. »
L'équipe racing.

Calendrier X TEAM RACING 2017/2018

AUTOMNE

SEPTEMBRE

Le 9 : Forum des associations

Le 16 : Reprise des entraînements avec la formule **SKI FORME** tous les samedis de 14h à 17h, PPG

Le 23 : Journée ski roue et biathlon dès 10h avec le club nordique

Le 30 : Rénovation chalet

OCTOBRE

Le 1^{er} : AG aux aïelles

Tous les samedis : **SKI FORME (ppg, roller, VTT, proprioception etc.)**

Du 27 au 04/11 : **Stage ski Toussaint à SAAS FEE (suisse)**

NOVEMBRE

Tous les samedis : **SKI FORME**

HIVER

DÉCEMBRE

Le 2 : **Ouverture de la station, reprise des entraînements dès le 1er jour**

Noël : Stage, dates à définir, 2*5 jours

JANVIER

Échéances régionales

Skis et entraînements sur les Neiges Catalanes.
Optimisation de la performance via la vidéo
et le nouveau chrono TAG pour tracer les progressions

FÉVRIER

Stage, dates à définir. 2*5 jours

MARS

Échéances inter-régionales, championnat des Pyrénées
Coq d'Or du 28 au 31

PRINTEMPS

AVRIL

Fermeture de la station le 2 avril

Le 9 : **Fête du club**

3 jours de ski à Masella du 20 au 23

MAI/JUIN

Reprise de la formule **SKI FORME** tous les samedis (activités ludiques + travail foncier)

Stage de ski sur glacier (Val d'Isère)

ÉTÉ

JUILLET

Stage de ski glacier*2

Stage multiglisse à la mer

AOÛT

VACANCES!

Stage de pré-rentree fin AOÛT de type raid sur 5 jours du 25 au 30

