

En haut des pistes

Les actus du



N°5

2 mai 2014



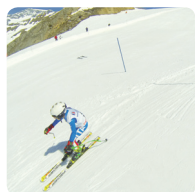
Pour finir, on reprend de l'altitude

Le mois d'avril annonce la fin de la saison hivernale : compétitions et entraînements se raréfient. Le soleil, très présent en début de printemps, est en grande partie responsable de la fonte des dernières neiges sur le Mont d'Or mais aussi de la reprise des activités estivales (Foot, VTT, Athlétisme...) pour une majorité des licenciés du SCMO.



Beaucoup attendent avec impatience le stage de Pâques : rendez-vous incontournable pour les skieurs en fin de saison. Les 20 compétiteurs inscrits préparent activement ce séjour et les plus grands sont invités à suivre quelques séances de préparation physique à la salle de musculation Form'Attitude à Jougne. Speening, abdos et presse à cuisses au programme.

Le départ de ce stage est annoncé le dimanche 20 avril et nous retrouvons sur place 2 coaches bien connus du ski club : Xavier Bailly et Coco alias Christophe G. Le programme proposé par Arno est dense et la météo semble nous apporter son soutien pour nous permettre de profiter pleinement de notre séjour. Au menu, du ski bien sûr : entraînement spécifique le matin en géant et slalom. Re-ski l'après-midi pour découvrir le glacier de la Grande Motte, la Daille à Val d'Isère ou encore le Snow-park et les vallons hors-pistes.



Tous les jours, les enfants ont pu se présenter sur une ou 2 épreuves organisées par l'ESF. Bilan de la semaine : 2 Chamois, 2 Flèches et 1 Fusée

(SuperG à Val d'Isère). Ces chronos ont permis à chacun de pouvoir garder motivation et plaisir jusqu'au vendredi 25 avril (jour de notre départ).

Nous garderons de ce stage beaucoup de souvenirs : la complicité entre chaque membre du ski club (grands et petits sur les pistes et chez notre hébergeur UCPA), l'enthousiasme lors des activités physiques (Ski, Piscine, trampoline...), le courage de chacun lors du réveil musculaire et le bronzage de tous sur des visages souriants.



Notre prochain rendez-vous est fixé en mai pour accueillir nos sponsors à la Fromagerie Sancey-Richard à Métabief et en juin pour la traditionnelle journée grillades côtelettes prévue aux Hôpitaux Vieux.

