**Stages d'été et d'automne de ski sur glacier 2016**

Pourquoi faut-il skier l'été et l'automne ?

A l'image de tous les sports, la compétition de ski alpin nécessite une plus grande pratique pour permettre d'être au niveau des concurrents. Le ski doit se pratiquer quasiment toute l'année pour les U14 et les U16.

Idéalement, entre 15 et 20 jours l'été, entre 15 et 20 jours l'automne, entre 60 et 70 jours l'hiver.

Des « expériences » avec des U12 et U10 les années précédentes nous ont également convaincu qu'il fallait proposer le ski d'été aux plus jeunes. Les bénéfices apportés sont considérables et les acquis faciliteront les progressions futures.

**L'été :**

avantages :

Les enfants ne sont plus scolarisés, entraînements sans pression de la compétition, météo clémente, glacier ouvert à partir de 7H jusqu'à 13H qui permet une autre activité l'après midi, changement d'environnement (station, hébergement, entourage …), notion d'autonomie, de vie en collectivité.

Inconvénients :

coût élevé, ski à haute altitude, logistique importante

**L'automne :**

avantages :

préparation de la période hivernale, entraînements réalisés à côté d'équipes nationales (modèles), mise en place des objectifs

inconvénients :

coût élevé, fatigue générale occasionnée par le froid, la reprise de l'école, le bio-rythme, ski à haute altitude, glacier très occupé

**En résumé selon nous :**

le ski d'été est très intéressant sous plusieurs aspects, le ski d'automne est plus difficile, la gestion de la fatigue et l'hygiène de vie le rend plus ou moins intéressant.

Le coût d'une journée de ski étant très élevé (entre 80€ et 100€/jour/enfant selon les déplacements), il est impératif « de rendre performant » chaque minute.

Le ski sur glacier ne doit pas être considéré comme des vacances mais comme des entraînements de haut niveau, c'est un privilège qui est accordé.

Informations sur notre structure :

Notre structure est composée de l'Inter club des Brasses, du ski club de Mieussy et quelques skieurs extérieurs.

Effectif par stages : en fonction des déplacements

coût par jour : 80€ ou 90€ selon les déplacements

Ce prix comprend :

L'hébergement, la ½ pension ou la pension complète, le forfait, le transport, l'encadrement

Reste à la charge : le pique-nique du midi et le petit déjeuner selon le déplacement.

Catégories concernées :

U14 et U16 pour les stages « élite »

U12 pour les stages « jeunes »

Une liste de force sera appliquée si le nombre des inscrits est supérieur aux places disponibles.

**Programme type d'une journée :**

réveil : 6h

petit déjeuner : 6h15

arrivée sur le glacier : 7h15

10 h-10h15 : pause croquettes

13h 30 : fin de la séance de ski

14h : repas

14h30- 16h : repos

16h- 18 h : sport

18h-19h : séance vidéo individualisée ou repos

19h: repas

20h : extinction des feux

**Sur le glacier :**

disciplines pratiquées en fonction du programme :

ski libre, géant, slalom, super G

Encadrement :

Vincent, Karine, Alex

remarques sur le fonctionnement :

* mise en place d'objectifs techniques individuels avant et pendant le stage
* entretien personnel pour valider le projet sportif (progression, comportement….) = U14-U16
* bilan individualisé après chaque stage (par e-mail)
* collaboration avec d'autres structures (clubs, district ...)
* essai de différentes marques de ski

Important :

Le coût de 80€ ou 90€ par jour est une estimation, il est possible que ce tarif soit modifié en fonction de l'effectif présent notamment.

Prévoir :

* affaires de ski d'hiver
* cape, verres pour le soleil, crème solaire haute protection
* affaires de sport (chaussures de sport, short), maillot de bain
* gourde, croquettes
* confiserie interdite
* très peu d'argent de poche
* téléphone portable : de 18h à 19h (en possession de l'encadrement en dehors de ces horaires)

l'encadrement n'est pas responsable du vol ou de la perte des effets personnels des enfants. Prendre le minimum de vêtements (pas de tenues de gala)

Le règlement du stage devra se faire IMPERATIVEMENT au départ du stage.

Tout désistement de dernière minute devra être justifié par un certificat médical sinon une somme de 150€ sera exigée (pour couvrir les frais d'hébergement)

Les heures et les lieux de RDV seront communiqués au plus tôt avant le départ.