



## PROJET SKI CLUB PRAZ

Ce document est destiné à toutes les personnes concernées par la vie du ski club : parents, enfants, bureau, entraîneurs, ESF, mairie, service des pistes...

Il présente dans ses grandes lignes notre quotidien avec les enfants tout au long de l'année.

### Notre champion...

Le village de Praz sur Arly a la chance d'avoir aujourd'hui un champion de ski qui a brillé au plus au niveau depuis ces 15 dernières années. En effet, **Thomas Fanara** a débuté ses premières courses jeunes avec le club de Praz sur Arly et il a fait parti des bons skieurs des l'âge de 16 ans. Après avoir accédé au circuit coupe d'Europe en 2001, il intègre l'équipe de France.

Par la suite, son parcours a été marqué par de nombreuses blessures (années 2002, 2008, 2009 et 2017) mais il a toujours su se remobiliser pour revenir parmi l'élite mondiale. Sa force de caractère, sa détermination et ses choix innovants (développement de son matériel ski entre autre), et l'attachement à son club de cœur sont les marqueurs de sa réussite du **champion** qu'il est devenu aujourd'hui.

Son palmarès, c'est 12 podiums en coupe du monde dont 5 fois dans le top 5 du classement général du géant, 3 sélections aux Jeux Olympiques (en annexe son palmarès complet).

Nous remercions Thomas pour sa grande carrière de skieur et l'implication en tant que sportif mais aussi pour l'image du club qu'il a portée jusqu'à aujourd'hui. Le club se doit aujourd'hui de tout mettre en œuvre pour permettre à nos jeunes skieurs d'accéder au ski de haut niveau et pourquoi pas suivre le chemin de Thomas.



## Le club...

Avant de parler de ski de haut niveau, le rôle d'un club de ski est de faire découvrir au jeune skieur l'environnement du ski et de la montagne, les valeurs fortes du groupe même si le ski est un sport individuel. La **bonne ambiance et la dynamique sportive** chez les jeunes du club sont les éléments indispensables à la réussite du projet.

L'objectif pour tous les enfants au sein du club est donc de trouver **leur plaisir** dans les valeurs du sport de compétition. Chaque enfant devra s'épanouir dans le travail, la rigueur, l'investissement... afin de parfaire sa technique de ski et en vue de devenir performant.

Le projet peut donc se résumer ainsi : un club de ski de compétition permettant l'accès au plus haut niveau en respectant **les valeurs du groupe**, avec une **attitude positive et dynamique**.

## Les objectifs par catégorie :

On peut également décliner les **objectifs techniques** pour les catégories d'âge suivantes :

### Catégories U8/U10:

- **Découverte** du ski et de la vie de groupe dans le cadre d'un club pour les U8 première année. Travail fort sur les fondamentaux: indépendance de jambe, appuis languette, maîtrise de la vitesse et de la trajectoire.
- Apprentissage et début de l'**autonomie** sur les pistes dans un cadre sécuritaire: choix de ses trajectoires, vitesse adaptée en fonction de la pente.
- **Respect et politesse**: envers le personnel des remontées mécaniques, des moniteurs, des entraîneurs et surtout entre eux.
- L'acquisition technique chez les plus jeunes résulte de la **diversité des activités** proposées. Les enfants auront des skis de géant pour favoriser la glisse, la vitesse et des skis de slalom pour les premiers virages coupés et le ski en terrain varié.
- **Volume de ski proposé important**: à cet âge, l'enfant est tout à fait capable d'enchaîner les journées de ski car il possède une grande capacité de

récupération. En revanche, l'intensité diminue rapidement lors d'une séance. Gestion intelligente de la fatigue avec une relation étroite parents/entraîneurs.

- **U10: gestion de son matériel.** Je sais quels skis prendre en fonction du programme. J'essuie et je scratche mes skis à la fin de la séance.

### Catégorie U12 :

- **Transition vers le ski de compétition.**
- **Entrée dans les classes sportives** au collège à partir de U12 2ème année.
- Implication plus forte de l'enfant et du **projet familial**
- **Répétition, intensité** des séances plus fortes, **assiduité** plus importante.
- Attitude générale et gestuelle : Les schémas corporels commencent à se rapprocher des attitudes que l'on attend en ski de compétition (**appuis languettes prononcés, prise d'angle plus importante**)
- **Préparation physique** plus importante en volume et en intensité.
- La prise d'avancée sur les languettes et le travail des skis en courbe pourront être plus agressifs grâce aux évolutions morphologiques. La finalité sera de savoir inscrire son ski dans la courbe afin d'obtenir une **réaction d'appui**.
- **Autonomie** : créer des trajectoires de type « courbes de géant », savoir réaliser des changements de rythme, sans matérialiser ces derniers, début de la reconnaissance individuelle
- **Adaptabilité et anticipation** : Le travail s'organise avec un ratio de 60 % réalisé sur stade en géant/slalom et 40 % en conditions variées.
- **Engagement** : L'engagement en course et à l'entraînement doit commencer à devenir spontané.

## Catégories U14/U16 :

- Nous arrivons dans une catégorie où l'accent est mis sur la **performance**. Les résultats des courses régionales et la sélection au France ont un impact important sur le futur scolaire (entrée en pôle ou structure ski après la 4eme).
- L'enfant doit faire évoluer sa **base technique** et sa **force physique**. Les stages de ski et les entraînements physiques d'été / automne deviennent indispensables pour atteindre des objectifs de performance.
- **Savoir s'adapter** aux différents terrains rencontrés dans un tracé (Dévers, rupture de pente, raccord)
- **Apprendre à se dépasser et à repousser ses limites**. (entraînements et courses)
- **Autonomie** : Reconnaissance individuelle, échauffement, étirements / gainage, entretien de son matériel, fartage et raclage de ses skis.



## 14 ans, une année charnière ?

A partir de la catégorie U14, une orientation des parcours sportifs est proposée par une course de sélection en début d'hiver :

1. Coupe d'argent (=CA) : circuit de 5 courses départementales (MB) réunissant environ les 25 meilleurs de chaque district. Puis sélection pour les championnats de France (environ les 30 meilleurs du département). Puis sélection dans les structures pôles France ou pôles Espoir (environ les 30 meilleurs de la France).

Le parcours en CA demande un niveau d'implication important (préparation physique + stages ski). Pour atteindre cet objectif, le club s'est rapproché du club de Combloux et St Gervais pour la réalisation des stages été / automne. Les enfants en CA de ces clubs peuvent alors se retrouver dans un projet sportif identique.

2. Circuit de bronze (=CB) : courses au niveau du district MB pour les 30<sup>ème</sup> et + du classement district. Il se compose de 5 courses au niveau district MB + les finales départementales et nationales (=coupe de la Fédé)

### Cas particulier du club de Praz en U14/U16:

Les « grands clubs » comme Megève, Saint Gervais, ou Chamonix ont des groupes différenciés entre CA et CB.

A Praz sur Arly, les enfants en CA et en CB font partis d'un même groupe de fonctionnement lors des entraînements du mercredi et WE. Les entraîneurs seront plus exigeants sur le comportement des enfants à partir de cette catégorie U14. Si les enfants ne se sentent plus en phase avec le projet du club, l'ESF propose des structures adaptées.

Les enfants du club en CA et CB dans les catégories U14/U16 doivent donc montrer une implication forte et positive au sein du club. Ils doivent également être présents sur le fonctionnement du ski avec le collège.

### Programme global du ski d'hiver :

- **pour la période des vacances** : 10 jours de ski minimum pour Noël et pour Février.
- **pour la période scolaire** : 3 demi-journées / semaine + le ski scolaire

**Le ski scolaire** est encadré par l'**inter club** par groupe de niveau (CA ou CB).

Chaque club met à disposition 2 entraîneurs qui seront affectés à chaque groupe de niveau. Les clubs de Combloux, Sallanches, Cordon, Saint Gervais, Saint Nicolas et Praz sur Arly font partis de ce projet qui possède plusieurs avantages :

- **Diversité** des sites d'entraînement. Avantage certain lorsque la neige vient à manquer.
- **Relation constante** et échange avec les entraîneurs des autres clubs. Cela permet aux enfants de connaître les entraîneurs avec qui ils peuvent se retrouver en stage ou en courses (CA ou CB)
- **Confrontation directe** avec les coureurs d'autres clubs qui ont le même niveau et le même projet sportif.
- Classe de 6e : 1 demi-journée ski le vendredi après midi.
- Classe de 5<sup>e</sup> : 2 demi-journées ski le jeudi et le vendredi après midi.

- Classes de 4e et 3e: 2 demi-journées ski le lundi après-midi et le mardi matin.

### Programme global de l'entraînement physique et stages ski été/automne :

- Environ **25 jours ski** inter-club (sur sélection niveau CA) soit 3 week-ends de ski en juin sur le glacier de Val d'Isère (selon enneigement) uniquement pour le club. Cela permet de découvrir l'ambiance d'un mini stage pour les plus jeunes et travail technique pour les plus grands. Puis déplacement sur les glaciers européens (Stelvio, Kaunertal) ou ski dôme quand les conditions sont moins bonnes.
- Environ **30 jours de préparation physique** = PP (ouverte à tous) : la PP d'été propose principalement des séances d'endurance (marche en montagne), des séances spécifiques (coordination, bondissements, appuis) mais aussi quelques sorties un peu plus ludique (1 journée accrobranche, 1 journée canyon, 1 stage surf, 1 sortie kart)
- Depuis l'automne 2019, le **ski sur tapis** est ouvert à tous (selon la programmation) les week-end automne. C'est un moyen plutôt original et ludique de faire ses gammes techniques.

### Moyens

- **entraîneurs** : Cyril (à l'année), Yannick (à la saison), et Étienne (à la vacation).

Dans la mesure du possible, nous avons fait le choix de faire tourner très régulièrement les entraîneurs sur les différentes catégories. Cela implique une concertation et un retour d'expérience constant sur le quotidien, mais très enrichissant pour les enfants et pour nous-mêmes. Cela permet également de proposer aux enfants des approches différentes même si les objectifs sont communs.

- **Le bureau** est composé de bénévoles qui garantissent le bon fonctionnement du club. Chaque membre est responsable d'un secteur d'activité : présidence, trésorerie, secrétariat, sponsors, organisation d'événements, coordination avec l'ESF, la mairie et le service des pistes.
- **L'ESF** est le premier maillon de la chaîne du ski club. En effet, avant de rentrer au club, les enfants découvrent le ski avec les moniteurs de Praz. De plus, l'ESF nous aide au chronométrage des courses FFS et nous laisse participer gratuitement à 3 flèches ESF.

- **La mairie** est notre principale soutien financier. Sans elle, le club n'existerait pas. Elle nous fourni aussi un local pour entreposer le matériel et 2 minibus pour tous nos déplacements à l'année.

## Échanges

- **L'assemblée générale** du club se tient en général vers le mois d'octobre. (présentation du club, élections...)
- Nous proposons aux parents/enfants une **réunion de 15 minutes à la mi-saison** (février) avec les entraîneurs pour faire un premier bilan et les projections sur la fin de saison.
- **Le blog du ski club** ([www.ski-clubpsa.com](http://www.ski-clubpsa.com)) nous permet de vous communiquer toutes les infos concernant l'actualité (facebook) mais surtout la programmation au quotidien des entraînements, courses, événements, etc... Il est réactualisé tous les jours car le programme peut évoluer selon les courses ou la météo.
- Les entraîneurs restent cependant à **l'écoute** des questions éventuelles **tout au long de la saison**.
- C'est en **communiquant** que l'on résout la plupart des petits soucis ou questions du quotidien.

Et maintenant, place au ski !

Les coachs

Cyril, Yannick et Étienne.



## Annexes :



### Palmarès de Thomas Fanaras :

- 2005 : 1ere coupe du monde en géant à Adelboden
- 2006 : sélection aux Jeux de Turin
- 2011 : 3e du géant d'Adelboden + victoire par équipe en parallèle
- 2012 : 3e du géant à Altabadia
- 2013 : 5e du classement général du globe de géant
- 2014 : 2e du géant à Bellevarde et à Adelboden, 4e du général en géant, 9e du géant aux JO de Sochi
- 2015 : 3 podiums et 5e du général en géant
- 2016 : victoire à la finale des coupes du monde et 5e du général en géant
- 2018 : 5e du géant des JO de Pyeongchang
- 2019 : 3 podiums et 5e du général en géant et arrêt de sa carrière

Praz sur Arly, hiver 2020

