

Résultats du ski club de Praz-sur-Arly 2019-2020

Coupe d'argent U14 :

2 enfants sélectionnés : Louise et Benjamin

- **Louise** n'a pas marqué de point dans les 30 meilleurs mais a été blessée pendant le mois de janvier. Elle a suivi tous les entraînements de l'été (physique et ski). Elle a été rapidement gênée par des douleurs chroniques au genou ce qui l'a empêchée de se préparer correctement pour l'hiver. A noter que Louise était en 1ère année U14 et que la différence avec les 2e année est importante. Bravo pour ton implication même si la déception est forcément présente pour cette saison. Persévérance !
- **Benjamin** a réussi une belle saison de courses cet hiver. Son objectif était d'aller en coupe d'argent ce qu'il a réussi. Puis il a montré des belles attitudes d'engagement sur la CA. Il finit 17e du super géant des Gets. Bravo ! Et continu !

Rappel : la coupe d'argent représente la sélection des 30 meilleurs coureurs par district

Coupe d'argent U12 :

3 enfants sélectionnés : Emma, Charlotte et Maéva.

Les courses en CA n'ont malheureusement pas pu avoir lieu à cause de l'épidémie.

Circuit de bronze U14/U16:

Bravo à **Charline** qui réalise une belle saison ! Enfin du relâchement et simplement le plaisir de skier. Tes efforts consentis depuis le début du club sont enfin récompensés. Car tes résultats viennent surtout du travail fourni depuis toutes années.

A noter les belles performances de **Jasmine** qui était en 1ère année U16 et qui a choisi de s'impliquer plus fortement dans le ski pour ses dernières années U16 au club.

Combloux :

- 4e place de Jasmine
- 10e place de Louane
- 14e place de Célia
- 12e place de Mathéo

Megève :

- 1ère place de Charline
- 3e place de Louane
- 5e place de Jasmine

Passy :

- 1ere place de Charline
- 6e,place de Jasmine
- 8e place de Célia
- 9e place de Mattéo

Les Houches :

- 1ere place de Charline
- 7e place de Jasmine
- 11e place de Louane
- 12e place de Célia
- 15e place de Mattéo
- 15e place de Augustin

Grand Prix de Passy U16/ Master :

- 1ere place de Charline chez les U16

Grand Prix de Passy U12/U14 :

- 2e place de Sean

Coupe de bronze U12 :

Bravo à **Emma** pour ses très belles courses, surtout celle à la maison avec une avance historique de 7 secondes. Tu as de grandes qualités en course, de détermination, mais n'oublie pas le travail à réaliser à l'entraînement ! Les années à venir seront importantes dans la façon de préparer tes saisons si tu vises haut !

Charlotte a réalisé une belle saison pour une première année. Ta bonne humeur fait du bien à tous même si tu nous casses un peu les oreilles sur le télésiège ! Reste toi même et continue à te faire plaisir !

Un bon début de saison pour **Sean** mais qui s'est blessé rapidement. Il a montré qu'il pouvait se mesurer aux meilleurs de son age dans le district MB. Tu as surtout montré plus de confiance en toi. Pour l'hiver prochain, l'important va être de bien se préparer physiquement.

A noter la blessure de **Maéva** qui qui a durée un long moment. Tu as montré une vraie motivation en course avec très peu d'entraînement. Bravo pour ta 2e place à Saint Gervais ! Maintenant il y a encore des axes de travail important à réaliser si tu veux tout casser l'année prochaine (équilibre latérale). Continue !

Résultats des courses U12 à :

Praz-sur-Arly en SL :

- 1ere place de Emma

Megève en GS :

- 1ere place de Emma
- 7e place de Charlotte
- 10e place de Sean

Cordon en GS :

- 2e place de Emma
- 8e place de Maéva
- 8e place de Charlotte
- 13e place de Colombe
- 26e place de Hugo
- 33e place de Zian

Saint-Gervais en SL :

- 2e place de Maéva
- 11e place de Charlotte
- 13e place de Jake

Microcoupe U8 et U10

Bravo à **Cody, Sarah, Tao, Camille et Elliot** pour tous ces podiums.

Et bravo à toute l'équipe du groupe des petits !

Vous avez tous progressé cet hiver car vous êtes venus à quasiment tous les entraînements, même quand la météo était humide ! Continuez à garder l'esprit positif du groupe et du club ! Il y aura encore des bosses à sauter l'année prochaine !...

Megève en GS :

- 1ere place de Tao
- 2e place de Camille et Elliot
- 4e place de Sarah et Nols
- 6e place de Valentin
- 9e place de Tobias

Combirace U10 à Passy :

- 4e place de Cody

Combirace U10 à Combloux :

- 4e place de Sarah
- 10e place de Cody
- 15e place de Maya
- 21e place de Louis
- 24e place de Maëlys
- 28e place de Tais
- 42e place de Joris
- 47e place de Téo
- 59e place de William

Blessures :

Nous pouvons constater cette hiver un nombre assez important de blessés. Les raisons sont difficiles à analyser mais font partis de la vie d'un sportif ou sportive dans un club ou plus haut niveau. La meilleure prévention reste une bonne préparation physique avant saison (étirement compris) ainsi qu'un suivi tout au long de l'hiver. La seconde est l'importance de l'échauffement avant la séance de ski.

Malgré tout, on ne prévoit une chute qui peut être plus ou moins grave.

On peut citer les noms des enfants concernés avec des arrêts plus ou moins long :

Augustin, Jade, Louise, Maéva, Sean, Jules, Nils, Sarah.

Une pensée particulière pour Jade qui n'a pas pu skier de l'hiver avec une chute à Noël lors d'un l'entraînement de GS. Elle avait participer avec énergie à l'ensemble des stages de préparation ski et physiques avec l'ambition de réaliser un bon hiver. Nous espérons que tu retrouveras l'envie de glisser à nouveau avec le club !

Confinement :

Avec cette épidémie, nous sommes maintenant tous à la maison. **Le plus important est la santé de tous.** Nous espérons que tout le monde se porte bien et nous nous retrouverons tous autour d'un barbecue quand ça ira mieux. Vous pouvez malgré tout vous faire un petit programme d'entraînement à la maison. Étirements, gainage, footing, etc.. Faites participer vos parents et montrer leurs les exos que vous avez appris en PP !

Les entraîneurs restent disponibles par téléphone si vous avez des questions.

Nous prendrons le temps de réaliser des entretiens pour tous ceux qui le souhaitent, après le confinement, particulièrement pour ceux qui auront un projet sportif fort avec la préparation physique et ski de l'été.

A très bientôt

Les coachs Cyril et Yannick