

## FEUILLE DE ROUTE AUTOMNE

Comme chaque reprise au sein d'une structure sportive (club, classe sportive), une préparation physique est dans un sens obligatoire afin d'arriver avec certaines qualités physiques (puissance, vélocité, etc..) sur les skis. Dit préparation physique pendant 3 mois (7 séance max), dit aussi préparation technique (stage de ski) avant de vouloir gagner ou participer à une compétition (course).

De plus, nous avons retardé la reprise de cette saison en ne faisant pas de stage d'été, volonté des dirigeants du ski club mais pas celle du staff. Qui par défaut aura comme conséquence, une intersaison d'automne assez chargé point vue des entrainements réguliers et de la mise en situation technique en stage. Comme certains sportifs disent :



## PLANNING D'AUTOMNE – PHYSIQUE & STAGES

Concrètement, la période correspond aux stages d'automne et au physique.

L'ensemble de nos groupes, petits et grands vont, les uns après les autres, effectuer leur reprise physique. Concernant les Petits, si notre groupe Détection (U10, U8) n'est toujours concerné que par les séances de physique durant cette période. La séance des petits se déroulera le matin de 9h à 12h sauf exception. Le groupe U12 est chaque année convoqué à 1 stage à l'automne. Nous insistons encore une fois et encourageons les jeunes à s'inscrire. Pour tous nos groupes jeunes, ces stages ont toujours été d'un grand apport, toujours très positifs.

Pour les Grands (y compris les U18 et +), nous avons décidé cette année de continuer le programme ski d'intersaison sur les vacances de la Toussaints et de rajouter un stage de 3 jours en plus en sachant que les premières échéances (compétition) se déroulent mi-décembre pour nos U16. Ainsi, nous aurons 2 stages intensifs (5j +3j). La séance physique des grands (de U14 à +) se déroulera de 14h à 17h.



# Ski Club Vaujany



Comme chaque année notre weekend de 2 jours qui s 'effectuera pour l'ensemble des effectifs en novembre. D'où la nécessité d'y arriver un peu préparé en faisant au moins la préparation physique des week-ends et en entretenant une activité sportive en semaine.

## PREPARATION PHYSIQUE

	Petits (U8 à U12) De 9h à 12h	Grands (U14 à U18+) De 14h à 17h	divers
<b>07/09</b>	randonnée	Randonnée	Rdv collet 9h à 13h
<b>14/09</b>		Journée observation U16 et U14 2eme année. Prévoir piquenique	Stade de bourg De 9h à 18h.
<b>21/09</b>	Prendre roller	Prendre roller	Au collet
<b>28/09</b>	Randonnée lauvitel	Randonnée lauvitel	Rdv parking danchere 9h
<b>05/10</b>	Prendre roller	Prendre roller	
<b>12/10</b>	physique	physique	test
<b>23/11</b>	gymnase	gymnase	Rdv piscine vaujany

Pour toutes les séances sauf randonnée, prendre les rollers avec les protections. Gourde et barre de céréales ou autres.

## PRE CONVOCATION STAGES club

Une convocation plus détaillée vous sera éditée prochainement.

### Du 20 au 25 octobre 2019

>Groupe convoqué : U14 (2007-2006)

>Groupe convoqué : U16 (2004-2005) /U18 + (2003 et +)

>Lieu : Stelvio (Italie)

> 1 entraîneur

>rdv 9h rondpoint de l'alpe le 20 octobre, retour le 25 octobre 15h rondpoint de l'alpe.

**Attention place limité**

### Du 27 au 30 octobre 2019

>Groupe convoqué : U12 (2009-2008) / U10 deuxième année (2010)

>Lieu : 2 alpes

> 1 entraîneur (prise de rdv avec l'entraîneur respectif : Jessica)

**Fin des inscriptions le 28 septembre 2019**

### Du 09 au 11 novembre 20189

>Groupe convoqué : U14/ U16 /U18 groupe compétition  
**(Inscriptions des compétiteurs faits par les entraîneurs)**

>Lieu : Tignes,

> 1 entraîneur

**Fin des inscriptions le 28 septembre 2019**

SKI CLUB DE VAUJANY – 38114 Vaujany

FFS : 05474 / agrément Jeunesse et Sports n° : 03899 ET0894 / SIRET : 384 123 352 00013



# Ski Club Vaujany



**Du 16 / 17 novembre 2019**

>Groupe convoqué : **U12 à U18+**

> 2 entraîneurs suivant l'effectif.

>rdv le 15 novembre rondpoint de l'alpe à 18h, retour le 17 novembre à 18h rondpoint de l'alpe.

**Fin des inscriptions le 28 septembre 2019**

## STRUCTURES SCOLAIRES (ski étude)

Durant cet automne, notre attention en semaine se tournera vers nos compétiteurs scolarisés dans le collège local. Nous continuons le renforcement de notre suivi de ces coureurs sur toute l'année scolaire.

Préparation physique semaine :

- mercredi après-midi : 6<sup>eme</sup> à 3<sup>eme</sup> : vélo de route jusqu'aux vacances de toussaint. Les horaires seront confirmés à la rentrée scolaire en fonction des emplois du temps des effectifs. (entre 13 et 13h 30).
- Pour ceux qui veulent des magasins de sport à Bourg d'Oisans peuvent vous louer un vélo.
- Le vendredi après-midi : 4/3<sup>eme</sup>. Affaire de sport. Prise en charge au collège après le repas ou cours selon emploi du temps...

**Petit rappel : toutes les séances sont obligatoires sauf exceptions (blessures graves validées par un médecin).**

Stage technique : une convocation plus détaillée vous sera envoyée.

- 22 au 27 septembre 2018

> Lieu : Stelvio (Italie)

>RDV : départ le 22 septembre 2019, rondpoint de l'alpe à 9h.

Retour le 27 septembre 2019. Horaire à confirmer.

- 06 au 11 octobre 2019

> Lieu : val senales, Italie

> Rdv : départ le 6 octobre 2019, rondpoint de l'alpe à 9h.

Retour le 11 octobre 2018 horaire à confirmer.

- 25 au 29 novembre 2019

> Lieu : Tignes, alpe d'huez et départ à confirmer

**Petit rappel : toutes les stages sont obligatoires sauf exceptions (blessures graves validées par un médecin).**

SKI CLUB DE VAUJANY – 38114 Vaujany

FFS : 05474 / agrément Jeunesse et Sports n° : 03899 ET0894 / SIRET : 384 123 352 00013