



Nouvelle section pré-compétition Ski Alpin avec activités annualisées

Cette section est destinée aux jeunes des **années d'âge 2006 à 2010**, motivés par une pratique intensive du ski, avec une recherche de progrès et de performance. Pour ces jeunes issus de notre Ecole de Ski, le club propose un programme sur toute l'année composé d'activités de plein air, dans des disciplines variées et propices au développement des capacités du skieur. Dès les premières neiges, la pratique du ski se fera de manière intensive avec une initiation à la compétition.

Activités d'automne et de printemps

- Séances multi-activités de plein air tous les samedis matin de 9h à 11h30 (Barr et massif)
- Remise en jambe au Snow Hall, stage ski sur Glacier, week-end multi-activités au Gaschney

Activités ski et hivernales

- Des sorties ski auront lieu tous les samedis dès que l'enneigement le permettra
- En décembre, les sorties ont lieu en 1/2 journée (RDV 8h, retour sur Barr vers 13h)
- De Janvier à Mars, les sorties se déroulent toute la journée (retour sur Barr vers 18h)
- En complément : participation aux Dimanches de la Glisse, week-end ski au Gaschney, etc...

Le club assurera dans la mesure du possible le transport. Occasionnellement, les parents seront sollicités pour certains déplacements.

Séance de découverte et de renseignement samedi 17 Septembre
(RDV 9h sur le parking de l'église Catholique à Barr)

Inscription à l'année au tarif de 180€, comprenant : l'adhésion au club, les transports pour les sorties du samedi en local (Barr et massif des Vosges), les frais d'encadrement, le prêt de certains matériels (ski de fond, carabine, ...). A cela il faut rajouter les coûts de la licence Carte Neige (prix selon l'option choisie), la location du matériel de ski alpin, les forfaits remontées mécaniques, et le coût de certaines activités optionnelles comme les stages.

Attention, le nombre de place est limité à 12 jeunes

Programme prévisionnel

Dates	Activités
Samedis 17/09, 24/09, 1/10	Multi-activités : marche nordique, orientation, slack, roller, biathlon, tir, prépa physique orienté motricité et équilibres ...
Week-end du 8 et 9/10	Mini-stage multi-activités au Gaschney avec nuitée au refuge du club
Samedi 16/10	Sortie Snow-Hall : remise en jambe sur ski avant stage Toussaint
Vacances de la Toussaint	Stage de ski sur glacier en Autriche, 4 ou 5 jours de ski
Samedis 5/11, 12/11, 19/11	Multi-activités : marche nordique, orientation, slack, roller, biathlon, tir, prépa physique orienté motricité et équilibres ...
Samedis 26/11	Sortie 1ère neige : alpin ou nordique selon les possibilités
Samedis 3/12, 10/12, 17/12	Sortie ski le samedi matin, séances ski foncier et initiation slalom
Week-end du 17 et 18/12	Week-end de ski au Gaschney avec nuitée au refuge du club
Vacances de Noël	2 ou 3 sorties ski
Samedis de janvier à mi-mars	Sortie ski à la journée, séances ski foncier et initiation slalom.
Dimanches 8/1/17, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 5/3, 12/3	Participation aux Dimanches de la Glisse
Samedi 11/3	Participation au Prix du Conseil Départemental
Vacances de Février	Stage de ski au Champ du Feu ou au Gaschney (dates à définir)
Dimanche 19 ou 26 mars	Sortie ski ouverte aux familles en Suisse organisé par le club
Fin Avril à fin Juin	Multi-activités : VTT, roller, biathlon, ski sur herbe, escalade, kayak ...