

Elèves concernés :

De la 6^{ème} à la 2^{nde} étant inscrits dans une section de compétition d'un ski club. Vous avez la possibilité de progresser ou de vous familiariser (6^{ème} ou 5^{ème}) avec la compétition en ski alpin. Les compétitions régionales, interrégionales (Grand Est), voir nationales sont à votre portée.

L'engagement, le comportement et l'assiduité aux entraînements doit être irréprochable, ainsi que la participation aux entraînements des clubs.

Le nombre minimum d'élèves pour que le groupe puisse fonctionner est de 6 élèves, le nombre maximum est de 8 élèves.

L'engagement se fait obligatoirement pour toute l'année scolaire.

Organisation pour les mardis après-midi :

Période de préparation physique (Automne et Printemps)

13H50 : Départ de l'institution Champagnat en minibus.

16H40 : Retour*

Période d'entraînement ski (Hiver)

13H00 : Départ de l'institution Champagnat en minibus direction le Markstein

17H15 : Retour*

*L'horaire de retour est approximatif et pourra varier légèrement.



Programme annuel :

Préparation physique : Tests physiques, endurance, bondissements, renforcement musculaire, proprioception, équilibre, vitesse, coordination, sports collectifs, Roller, randonnées, sorties ludiques, souplesse...

Entraînement ski : Spécifique Slalom / Géant / Super G, projet d'amélioration technique commun et individuel, ski libre, éducatifs techniques, apprentissage de l'entretien des skis, apprentissage et respect des règles du ski...

Les séances seront encadrées par un encadrant mis à disposition par le SCOSEG.

Tarifs :

Environ 450€ pour l'année pour une trentaine de séances.

N'est pas compris dans ce tarif la licence FFS à prendre dans le club de votre choix, le forfait de ski saison au Markstein et les éventuels frais de participation aux compétitions UNSS, UGSEL ou Fédérale et aux stages d'entraînement.

