

1- Le Rôle du Ski Club :

Notre **mission** est de **transmettre** notre passion et expérience du **ski** et de la **compétition** au travers des **valeurs sportives** afin que les jeunes puissent exprimer **leur potentiel** dans le but de **progresser** et **s'épanouir**.

2- Les attentes du ski Club :

Le ski de compétition **n'est pas** une **obligation**, mais un **choix**. Nous attendons donc des jeunes :

- Une attitude **volontaire** et **dynamique**.
- Du **respect** entre eux, envers les concurrents, les entraîneurs, le personnel des remontées mécaniques et les autres skieurs.
- Du **respect** et de la **reconnaissance** envers les **structures** et leurs **employés/bénévoles**, qui leur donnent accès à des outils pédagogiques et à des avantages/libertés scolaires. (Ecole, Collège, Ski-clubs qui travaillent ensemble continuellement, la **mairie**, l'**office du tourisme**, le **Distric**t Mont-Blanc, le **Comité Mont-Blanc** et la **FFS**... sans oublier ceux que je n'ai pas cités)
- Le respect du **matériel** et **entretien** pour les U14/U16 (fartage en fin de séance).
- **L'envie d'évoluer** en découvrant de nouvelles **sensations**.

→ Le **ski** est un **moyen d'expression**, notre but est donc que les jeunes s'expriment pleinement.

En devenant licencié FFS, chaque enfant s'engage à participer aux courses organisées par la Fédération Française de Ski.

3- Le ski de Compétition pour QUI ?

Pour des jeunes qui souhaitent **gagner** des courses mais aussi :

- Les jeunes curieux qui souhaitent **apprendre** et **comprendre**.
- Les jeunes qui n'ont pas peur et souhaitent avoir des **sensations fortes**.
- Les jeunes qui souhaitent **perfectionner leur technique** pour **acquérir des compétences et aptitudes**.
- Les jeunes **volontaires** en recherche de **défis et de challenges**.

4- Objectif :

Élargir et **enrichir** le panel technique (boîte à outil) pour permettre :

- d'**identifier** et s'**adapter** aux différentes situations.
- de gagner en **autonomie** et en **prise de décisions** adaptées.
- de favoriser l'**émergence de sensations**.
- l'**acquisition** de compétences favorisant la **satisfaction personnelle**.

Dans le but que chaque jeune s'**amuse** à **exploiter**, **optimiser** et **repousser** son potentiel.

5- Rôle de l'entraîneur :

- Mettre en place des **situations d'entraînement** adaptées au **niveau** et aux **objectifs** de chaque groupe.
- **Rôle de sélectionneur**, chaque enfant doit être orienté vers le circuit adapté à son niveau/objectif.
- Transmettre des **valeurs** et une **éducation** sportive.

6- Comment ?

En utilisant et transmettant des **outils variés** et **adaptés** aux catégories et **aux objectifs** de chacun.

“Ce qui compte c’est pas ton **OBJECTIF** mais ce que tu **mets en place** pour l’atteindre”

Moyen mis en place d’outil autour de 3 axes fondamentaux (physique/technique/mental) :

Moyens/outils Physiques :

Dans les **45 séances** de préparation soit plus de 100 heures :

- Séances en **vélo** qui travaille sur le **cardio**, la **proprioception**, l’**anticipation**, **rigueur/exigence** (si on pédale pas on avance pas)
- Séances en **randonnée** qui travaille sur le **cardio**, le **dépassement de soi**, les **variations des rythmes**.
- Séances en **Roller** qui travaille sur la **proprioception**, **coordination**, **indépendance de jambes**, **cardio/renforcement**, **sensation de glisse**.
- Séances en **Saut à Ski** qui travaille sur la **confiance en soi**, **engagement**, **concentration**, **visualisation**, **explosivité**, permet l'émergence de nouvelles **sensations**.
- Séances en **Appuis/Vitesse** qui permet de travailler, les **gammes d’athlétisme**, **coordination**, **explosivité**, **vivacité**.
- Séances en **Salle** qui permet de travailler les **fondamentaux en gymnastique**, **proprioception**, **renforcement musculaire** et **souplesse**.
- **New Ski Tapis 4810**
- (Niveau National/Départemental) Séance de **Natation**, permet de varier les sollicitations physiques.
- (Niveau National/Départemental) Séance de **musclature en salle** qui permet d’avoir une initiation et un renforcement musculaire.

Moyens/outils qui permet un technique sur les skis :

- **0 virage perdu** (aucun temps mort, on répète le bon geste). variation des rythmes. **Faible** vitesse, pour favoriser l’**apprentissage** et l’**émergence** de sensations. **Rapide** pour augmenter l’**exigence technique** et comprendre l’utilité du **geste efficace**.
- Chaque séance d’entraînement est un **temps de travail**, de **répétition** et d’**apprentissage**.

- Chaque mise en **situation (éducatif = outil)** est une **opportunité d'apprendre** donc chaque séance est **importante**.
- Mise en place du **ski scolaire** qui permet d'avoir 20 séances de ski supplémentaires. (Scolarité, Megève privé ou public obligatoire)
- (Niveau National/Départemental) **Stage de ski** en **collaboration** avec les autres clubs du district (Saint Gervais/Praz Sur Arly/Megève/Passy). Qui permet de **prolonger l'hiver** et d'**anticiper l'hiver** = Les stages de skis ne sont ni un **voyage scolaire** ni la **colo**, mais un **outil pédagogique** avec des objectifs sportifs élevés (formation vers le haut niveau).
- L'**amusement** avec les copains, **les souvenirs** inoubliables et **les bons moments** sont les **résultats** (indispensables certes) de leur **parcours sportif** mais pas le **but premier**.

Moyen/outil Mental :

- Fixer un **cadre** pour orienter l'attention et l'intention vers la direction attendue. (**Projet sportif**)
- Transmission de **valeur sportive** tout le long de l'année
- Mise en place d'**objectifs** (pass neige ffs + résultat)
- Évaluation continue avec **bilan de Compétence** en fin de saison.
- Mur des citations.
- Mise en place d'un **contrat sportif** sous forme carton **Jaune/Rouge**, (Respect, Engagement sportif/Ecoute, Sécurité) (rouge = exclusion 1 séance + réunion avec le bureau).
- Mise à l'honneur des **réussites sportives** (Loups)

*La formation mise en place est donc très **riche** et **variée** ce qui permettra à chacun d'avoir une évolution/progression optimum !!*

7- Rôle des familles :

- 1 : Donner **accès** aux nombreux **outils/situations d'apprentissage** disponibles.
- 2 : Donner **accès** à un **matériel** adapté qui permet la **sécurité** et la **performance**.
- 3 : **Trouver/proposer** des solutions avec les autres parents du club lorsque vous êtes bloqués ou disponibles dans l'**organisation des transports**.
- 4 : **Accompagner/réconforter/rassurer et dédramatiser leurs déceptions**.
- 5 : **Soutenir et respecter** les différentes structures et personnes qui font vivre ce projet sportif.
- 6 : **Respecter** les décisions des entraîneurs, sur les sélections ou sanctions éventuelles.

→ La réussite de la formation sportive ne repose pas uniquement sur les entraîneurs mais c'est un travail d'équipe entre l'enfant, la famille et les entraîneurs

8- Le fonctionnement :

Une réalité : Différents circuits avec différents niveaux d'exigence.

→ Nécessaire d'apporter les outils adaptés pour répondre aux contraintes/exigences des différents circuits dans lesquels le niveau des jeunes leur permet d'évoluer.

Dit différemment : Il est nécessaire de répondre au besoin de chaque enfant, en mettant des outils adaptés aux exigences de chaque circuit pour leur permettre de se préparer en conséquence.

Différentes étapes :

U10 et U12 = Objectif de Formation 4 ans

Attention : scolarité au collège de Megève obligatoire à partir de la 6ème.

U14 et U16 = Objectif d'Accompagnement. 4 ans

Le groupe des Loups (CB) est la continuité de la formation U10 et U12.

Le groupe Interclub a pour but d'accompagner les jeunes vers l'accession au Haut Niveau.

U16.2 CB / U18 et plus : Groupe formation Monitorat + Grand Prix local.

U18 FIS : Si sélectionné au District ou Comité Mont Blanc ou structure privée.

Niveau/Circuit	Exigence/Objectif	Outil mise en places	Pré-requis	Filière.
District (U10/U12 et CB)	1. Performer/évoluer sur le circuit district 2. Être sélectionné sur le circuit départemental	Tous les outils sauf les stages de ski.	Les attentes du ski Club Page.1	PARCOURS ACCESSION AUX PRATIQUES COMPÉTITIVES
Départemental (Groupe interclub)	1. Sur sélection 2. Être sélectionné sur le circuit National	Tous les outils + Stage Interclub + PPG Saint Gervais	- Sport principal, adhésion forte des familles autour du projet sportif. - Accepter l'investissement financier et temporel (être disponible).	PARCOURS ACCESSION AU HAUT NIVEAU
National	1. Sur sélection 2. Performer sur le niveau National	Tous les outils + Pôle + Stage District + Stage Interclub + PPG SGV	idem que départemental.	PARCOURS ACCESSION AU HAUT NIVEAU

→ L'idée est de ne pas brider les jeunes, donc aucune porte ne se ferme. Il y a toujours des outils disponibles pour progresser peu importe leur niveau.