



PROJET SPORTIF 2020 – 2023

Préambule

La Fédération Française de ski a publié son « Projet Sportif Fédéral – orientations 2020-2023 ».

Notre projet s’inscrit directement dans cet esprit et notamment celui de développer la compétition pour tous, la formation de nos jeunes skieurs et ce dans une démarche de développement durable et responsable.

Contexte

Le club compte désormais 62 membres, avec un important contingent U10 et U12. Le club grossit en termes de nombres de licenciés, ce qui n’est pas sans poser quelques problèmes tant d’ordre financier (besoins supplémentaires) que d’ordre sportif. Aujourd’hui se fait jour le besoin de définir plus précisément le projet sportif du club et mettre en place les structures permettant le déploiement du projet.

Fruit de l’expérience des coaches, des membres du Comité, ce projet sportif se veut le reflet de notre club et un élément fédérateur entre tous jeunes skieurs, parents et membres actifs du club.

Descriptif du projet sportif

- **Ambitieux**

Notre club a vocation à être un club de ski de compétition tout en ayant une large base de skieurs du pays d’Evian. Il y a place pour tous les skieurs dans notre club. Notre projet vise à permettre à de jeunes skieurs, de se former jusqu’au diplôme de moniteur de ski, d’accéder pour certains d’entre eux à des structures adaptées au haut-niveau mais aussi et surtout à prendre du plaisir dans la pratique et l’apprentissage du ski. Cette ambition permettra de toujours rechercher le meilleur niveau de performance collective et faire progresser le niveau global moyen.

- **Humain**

Notre plus grande richesse demeure l’aventure humaine de notre club, entre les jeunes et leurs coaches, avec les parents, bénévoles et les membres du Comité. Au-delà de toute ambition collective et personnelle, l’aspect humain, la convivialité restent le socle fondateur de notre club. Nous attachons une très grande importance à l’évolution personnelle de chacun de nos jeunes skieurs et nos coaches en sont les garants. Nous n’entendons pas rivaliser au niveau des moyens avec les plus grands skis club du Comité du Mont blanc mais cette approche permettra à chacun de performer.

- **Durable**

La pratique de notre sport s’opère dans un cadre privilégié, le milieu montagnard. Le ski club de Bernex est né au pied de la Dent D’Oche qui aujourd’hui et ce depuis 2013 est un « site classé » environnemental à savoir un espace naturel remarquable dont le caractère historique, artistique, scientifique, légendaire ou pittoresque appelle, au nom de l’intérêt général, la conservation en l’état



ainsi que la préservation de toutes atteintes graves. Ceci nous impose au quotidien à sensibiliser nos jeunes skieurs sur le développement durable et la préservation du milieu naturel montagnard mais également dans la gestion de nos activités par le déploiement de pratiques en faveur du développement durable. Notre projet se veut sportif et durable.

En annexe de ce document sont listés les objectifs techniques par catégorie d'âge.

MISSION

Permettre à de jeunes skieurs, de se former jusqu'au diplôme de moniteur de ski, d'accéder pour certains d'entre eux à des structures adaptées au haut-niveau et surtout à prendre du plaisir dans la pratique et l'apprentissage du ski.

VALEURS

Loyauté, respect, plaisir, esprit d'équipe, rigueur, autonomie, solidarité, tolérance, courage, dépassement de soi, combativité

OBJECTIFS

Intégrer le top 10 des clubs du Comité du Mont Blanc en 2023



ORGANISATION

COMITE SKI CLUB

Composition : André, Aline, Anne, Nathalie, Marie-Laure
Marie, Gérald, Michel, José, Antoine

Rôle : Administration et gestion du ski club dans son intégralité

Commission sports

- Composition : André, Aline, Michel, Antoine
- Rôle : soutien et pilotage des coaches, mise en place de la partie sportive du projet du club
- Modus operandi : cf. les règles de gouvernance

Commission animation

- Composition :
- Rôle :
- Modus operandi

Commission developpement durable

- Composition :
- Rôle :
- Modus operandi

Membres du club, parents, bénévoles



Equipe sportive & professionnelle

Les enfants sont systématiquement encadrés par des moniteurs diplômés d'Etat ou en cours de formation, tous issus de l'ESF. A chaque catégorie, son moniteur référent pour un meilleur suivi des enfants et une meilleure garantie de progression.

Coach à la saison : Nicolas : préparation des activités de l'automne (préparation physique et stages de ski) + mise en place d'un programme individualisé à partir de la catégorie U12, élaboration d'un programme d'entretien physique pour la période estivale, planning des entrainements hivernaux, préparation des skis, assurer une communication régulière auprès des parents, participation à la foire de la Saint Michel, debrief individualisé à chacun des enfants en fin de saison, transmission du savoir relatif à l'entretien des skis.

Coach à la saison : Emilien : planning des entrainements hivernaux, préparation des skis, entretien général et planning du véhicule, gestion du stock de matériel skis & matériel de sport avec Gérald, assurer une communication régulière auprès des parents, participation à la Foire de la Saint Michel, debrief individualisé des enfants en fin de saison, transmission du savoir relatif à l'entretien des skis.

U8

U10

U12

U14

U16

U18

Organisation des entrainements : Lignes directrices (à préciser)

Automne

.....

Hiver

.....

Printemps

.....

Une charte d'engagements sera signée par tous les entraineurs du ski club de Bernex en début de chaque saison.

~~~~~



## **Partenariats**

### **Ski Club Thollon-Les-Mémises**

Programme et entraînements en commun pendant la classe ski. Réunion afin de définir les programmes d'entraînement communs début septembre.

Certains entraînements et déplacements en courses en commun.

### **Ski Club Abondance**

Stages d'automne et certains entraînements hivernaux en commun.

### **Collège du Pays de Gavot – classe ski**

Gestion des entraînements et contenu des entraînements à définir avec le ski club Thollon-Les-Mémises en septembre.

~~~~~



GOUVERNANCE

Les règles de gouvernance sont destinées à encadrer la mise en place du projet sportif ainsi que les relations entre le Comité du ski club et les coaches. Ces règles sont fondées sur le respect, la loyauté entre tous.

Programme d'entraînement

Les programmes d'entraînement – automne, vacances scolaires, hiver, printemps – sont communiqués et présentés à l'avance (deux semaines avant leur déploiement) aux parents par l'entraînement.

Réunions entre le Comité et les coaches

Mise en place de réunions très régulières entre la Commission sportive et les coaches du club afin d'échanger dans un esprit constructif et le souci de trouver des solutions sur

- le déploiement du projet sportif
- l'organisation de compétitions
- tout problème rencontré lors d'entraînements et/ou courses
- de besoins, ressources à consacrer
- la vie du club en général et les différentes manifestations.

- **Automne – Septembre à Décembre**

Réunion mensuelle avec la Commission sportive, le premier week-end de chaque mois, avec le ou les que les coaches en charge de la préparation physique de chacune des catégories d'âge.

- **Stages ski – automne**

Avant et à la fin de chaque stage de ski effectué en automne, rapide débrief du stage auprès de la Commission sportive par le coach.

- **Hiver**

Périodes de vacances : réunion chaque dimanche clôturant les périodes de vacances entre d'une part la Commission sportive et les coaches.

Périodes hors vacances : réunion toutes les deux semaines entre la Commission sportive et les coaches.

- **Printemps**

Réunion mensuelle avec la Commission sportive, le premier week-end de chaque mois, avec les coaches de chacune des catégories d'âge impliqués dans les activités du printemps. Participation à la journée environnementale au mois de Mai et bilan individualisé par enfant à la fin de la saison de ski.



En cas d'organisation de stages de ski, à la fin de chaque stage de ski effectué, rapide débrief du stage par les coaches auprès de la Commission sportive.

~~~~~



## Annexe

### Objectifs techniques par catégories d'âge

Ce document a pour but d'exposer les différents objectifs des entraîneurs pour chacune des Catégories d'âge.

L'objectif pour tout le monde au sein du club est de trouver son plaisir dans les valeurs du sport de compétition. Chaque coureur devra s'épanouir dans le travail, la rigueur, l'investissement... afin de parfaire sa technique de ski et en vue de devenir performant.

#### **U8 - U10**

Acquérir une technique et une gestuelle affinée. Nous chercherons à avoir des bases solides en vue d'accéder à la pratique du ski de compétition dans un futur proche.

##### Objectifs techniques :

- Conserver une attitude de base correcte dans toutes les situations.
- Être équilibré dans toutes les neiges et sur tous les types de terrains. Appui languettes sur piste, adaptation affinée du centrage dans des conditions plus difficiles.
- Anticipation : Savoir prendre une quantité d'informations visuelles et sensibles suffisantes pour adapter sa technique à tous types de conditions.
- Conduite : Maîtriser tous les effets directionnels (Dérapés, glissés et coupés). Être capable de les utiliser à bon escient. Conduire des courbes aussi dans des neiges poudreuses, transformées ou trafolées. « Même dans des conditions difficiles, je ne me laisse pas descendre en dérapage sans maîtriser mes trajectoires ». Prendre conscience de l'importance du ski extérieur.
- Skier en gardant un écart de pieds constant.
- Sobriété et efficacité : Garder un haut du corps placé, avec une bonne dissociation entre haut et bas du corps. Coordination du planter de bâton en virage court et moyen.
- Se familiariser à la vie de groupe

##### Objectifs plus généraux :

- Acquérir de l'autonomie avec mon équipement, pouvoir skier tout seul avec les copains sans se perdre.
- Accepter l'engagement lié à la pratique. Accepter la vitesse, le vide, la pente...
- Découvrir l'environnement en contexte de courses. Être à l'heure au départ avec l'entraîneur, savoir regarder et prendre des informations dans un cadre de pratique plus formalisé.

En fin de catégorie « U10 », l'objectif est d'avoir de bons skieurs dans tous types de neiges. L'accent est mis sur la polyvalence afin d'enrichir son répertoire moteur. A plus long terme, le but de cette polyvalence est de ne pas être bloqué dans sa progression de skieur de compétition à cause d'une pratique trop spécifique prématurée. Le but final de cette catégorie est que l'enfant aime le ski dans toutes les conditions. Pour arriver à cela il faudra lui apporter le bagage technique nécessaire pour que les conditions les plus difficiles ne lui posent pas de problèmes.





La seconde année U10 est une année charnière au terme de laquelle une sélection sera opérée vis à vis des objectifs techniques ci-dessus des U10 avant d'intégrer les catégories d'âge consacrées à la compétition.

## **U12**

Catégorie charnière entre skieur et compétiteur. L'enfant découvre le monde et la technique du ski de compétition.

### Objectifs techniques :

- Technique générale : Travail dans la continuité de ce qui est travaillé en U10. La prise d'avancée sur les languettes et le travail des skis en courbe pourront être plus agressifs grâce aux évolutions morphologiques rencontrées entre fin de U10 et début de U12. La finalité sera de savoir inscrire son ski dans la courbe afin d'obtenir de la réaction d'appui.
- Découverte du ski de slalom et sentir la différence avec son ski de géant.
- Trajectoires et imagerie mentale
  - o Créer des trajectoires de type « courbes de géant » en autonomie, sans parcours aménagé.
  - o Savoir réaliser des changements de rythme en autonomie, sans matérialiser ces derniers.
  - o L'enfant doit commencer à avoir des trajectoires adaptées dans des parcours de slalom géant et slalom spécial.
  - o L'enfant est capable de maîtriser l'impact des piquets avec ses protections afin de se soucier que de la trajectoire en slalom.
- Adaptabilité et anticipation : Le travail s'organise avec un ratio de 50 % réalisé sur stade en géant et en slalom et 50 % en conditions variées. Nous continuons donc à mettre l'accent sur l'adaptabilité du skieur aux différentes situations. Il paraît évident qu'un bon skieur de compétition est avant tout « un bon skieur tout court ». Il est donc primordial de continuer ce travail de ski « toutes neiges, tous terrains » pour enrichir notre futur compétiteur d'expériences variées.
- Commencer à avoir des notions de trajectoires en skiant entre les sapins, des parcours techniques ou dans des tracés en géant. Avoir les premières sensations d'impact de piquet (bâton en travers) dans un slalom peu tournant (utiliser des piquet courts) afin de rassurer l'affectif en slalom.
- Engagement : L'engagement en course et à l'entraînement doit devenir spontané. Il n'y a plus besoin d'un tiers (un entraîneur qui skie devant) pour que l'enfant recherche à skier vite.
- Attitude générale et gestuelle : L'enfant passe de skieur polyvalent à skieur de compétition. Les schémas corporels commencent à se rapprocher des attitudes que l'on attend en ski de compétition (attitude basse, appui languettes prononcé, prise d'angle)

### Objectifs généraux

- Être à l'aise en course. L'enfant commence à se débrouiller par lui même. Il continue à s'appuyer sur l'entraîneur, mais commence à s'approprié l'environnement.
- L'enfant doit savoir gérer son matériel. Il sait quels skis prendre en fonction du programme.
- S'occuper de son matériel et en prendre soin. Sécher ses skis après l'entraînement, savoir mettre ses scratch gérer son équipement.



Dans cette catégorie on vise à ce que l'enfant devienne acteur dans sa façon de skier. Il commence à visualiser spontanément ce qu'il doit faire. Il met en place sa technique par lui-même.

#### U14

Nous arrivons dans une catégorie où l'accent est mis sur la performance. Les résultats des courses régionales et sélection au France ont un impact important sur le futur scolaire (entrée en pole ou structure ski). L'enfant doit donc arriver avec une base technique et physique importante pour concentrer ses efforts sur l'apprentissage d'une façon de skier rapide et efficace adaptée à la compétition. Skier que l'hiver ne suffit plus il faut commencer à construire ces bases techniques et physique lors de stages (été et automne). L'enfant devient adolescent et le skieur qu'il est, devient coureur.

#### Objectifs techniques

- Avoir un ski posé techniquement afin de pouvoir mettre en place rapidement les modifications demandées par l'entraîneur.
- Être capable de répéter des gammes technique à vitesse lente, modéré et rapide en trouvant de l'intérêt afin de peut-être sentir de nouvelles sensations efficaces.
- Prendre conscience de l'importance du travail technique en dehors des piquets et de la préparation physique.
- Savoir skier en Slalom et Géant avec la technique adaptée.
  - o Savoir produire des courbes différentes en fonction du matériel (Ski de slalom vs. Skis de géant).
  - o Evaluer la qualité de la neige et adapter sa façon de skier à celle-ci pour être performant dans toutes les conditions.
  - o Savoir s'adapter aux différents terrains rencontrer d'un tracé (Dévers, rupture de pente, raccord)
- Savoir accumuler de la vitesse et laisser glisser ses skis.

#### Objectifs généraux

- Être rigoureux pour les séances de préparation physique, découverte des placements de muscles, gainage. Apprendre à se faire mal et à repousser ses limites.
- Autonomie :
  - o Savoir s'échauffer et adapter son travail en fonction des différentes variables (points faibles du coureur, type d'entraînement...).
  - o En course : Être autonome à l'échauffement, avoir sa propre opinion à la reconnaissance, évaluer son heure de départ en fonction de son dossard...
- Initiation à l'entretien de son matériel. Passer la pierre sur les carres, farter et racler ses skis...
- Avoir L'autonomie de faire une séance d'étirements après un entrainement (ski ou prépa physique)
- Acquérir les principes de bonne nutrition adaptée à.

A la fin des années de U14 l'adolescent est un véritable coureur. Il a rencontré une multitude de situations différentes, connaît le monde du ski de compétition et sait s'organiser pour être le plus performant possible les jours de compétition. La technique est aboutie, la façon de skier est mise en



place en tenant compte de toutes les variables (terrain, qualité de la neige, type de tracé...). Le coureur à une excellente connaissance de ses qualités et de ses faiblesses. Il est en recherche permanente de perfectionnement et son plaisir n'est plus uniquement de glisser sur les skis, mais aussi dans la recherche de perfection technique.

## U16 - U18

A la fin de cette catégorie, le niveau du coureur déterminera s'il aura accès aux structures d'entraînement permettant la pratique du ski de haut niveau ou non. Il est donc primordial que l'adolescent soit informé des exigences qu'il devra avoir envers lui-même pour s'inscrire dans cet objectif. Plus important encore, il doit être motivé pour répondre à ces exigences afin que sa pratique du ski de compétition reste un plaisir.

### Objectifs techniques :

- Aller plus vite : jusqu'à cette catégorie on cherchait à mettre en place une technique conventionnelle, reconnue pour être la plus efficace dans le milieu du ski de compétition. L'objectif sera de faire évoluer cette technique en fonction de ses qualités personnelles dans le seul but de skier plus vite.
- Rechercher des temps de glisse : Toujours dans cette même logique, le coureur devra apprendre à laisser glisser ses skis pour ne plus être performant qu'uniquement dans les conduites de courbes. Il devra apprendre à contraster l'intensité de son effort entre les moments de pilotages et les moments d'accumulation de vitesse.
- Puissance et résistance à l'appui : le coureur est capable de varier les appuis longs et courts. Avec la continuité et la montée en puissance du travail de préparation physique le coureur sera capable d'utiliser toute sa puissance afin d'être décisif lors des temps forts (résistance à l'appui) pour créer la différence lors des courses.
- Trajectoires : Le coureur doit être capable de trouver la meilleure trajectoire et de s'y tenir. Il doit être capable de reconnaître tout seul.

### Objectifs généraux :

- Autonomie : Être totalement autonome sur une course et dans le travail préparatoire aux entraînements. Savoir mettre en place une tactique de course en fonction des difficultés du terrain et du tracé, gérer son stress, se mettre dans un état de concentration maximum...
- Rigueur : Être conscient de l'impact (positif ou négatif) que peuvent avoir les exigences que le coureur s'impose. Que ce soit à l'entraînement sur les skis où lors des séances de préparation physique, il doit toujours pouvoir être en mesure de donner le meilleur de lui-même afin d'acquérir les petits détails qui permettront un accès au ski de haut niveau.

Le travail consiste à acquérir des timings très fins et une technique adaptée aux qualités individuelles. La finesse de ce travail impose une rigueur à l'entraînement dans laquelle le coureur devra trouver son plaisir et son épanouissement. L'enjeu des résultats en course apporte aussi une autre dimension à prendre en compte. Le coureur devra savoir analyser ses échecs pour progresser. Il devra savoir surmonter le découragement associé aux mauvaises performances et s'enrichir des meilleures pour les répéter.



## Groupe formation

En partenariat avec l'ESF, le groupe Formation est destiné aux jeunes skieurs souhaitant préparer le brevet d'Etat de moniteur de ski alpin. Les programmes d'entraînement de ce groupe s'inscrivent dans la continuité du parcours de chacun des skieurs au sein du ski club.

Au-delà de la préparation du monitorat, ce groupe se concentre également sur la préparation des skieurs en vue de leur participation aux grands prix.

