



## PROJET SPORTIF 2024 – 2030

### Descriptif du projet sportif

Le ski club de Bernex est un club orienté vers la compétition.

Notre projet doit permettre à nos jeunes skieurs de :

- Prendre du **plaisir dans la pratique et l'apprentissage du ski**
- Rechercher le **meilleur niveau de performance** selon leur moyens
- **d'accéder** pour certains d'entre eux à des structures adaptées au **haut-niveau**
- de se former jusqu'au **diplôme de moniteur de ski**

**La convivialité, l'esprit d'équipe, le respect des règles de vie en société, la bienveillance et le dépassement de soi** sont des valeurs fondamentales de notre club.

La pratique de notre sport s'opère dans un cadre privilégié, le milieu montagnard.

Ceci nous impose au quotidien de **sensibiliser nos jeunes skieurs à la préservation du milieu naturel montagnard et de le respecter.**

Le comité et les entraîneurs sont les garants de ces principes.

### Objectifs :

Avoir des jeunes qui se sélectionnent aux épreuves nationales et en coupe d'argent dans les catégories U12 et U14 chaque saison.

### Organisation

#### COMITE SKI CLUB

**Composition** : 10 membres, dont 1 président, 1 secrétaire, 1 trésorier, 1 vice président, vice secrétaire....

**Rôle** : Administration et gestion du ski club dans son intégralité

**Fonctionnement** : environ 1 réunion par mois

#### COMMISSION SPORTIVE

**Composition** : 3 membres

**Rôle** : Pilotage du projet sportif du club en collaboration et soutien des coaches.

**Fonctionnement** : 1 Réunion hebdomadaire en saison

Mise en place de réunions régulières entre la Commission sportive et les coaches du club afin d'échanger sur :

- le déploiement du projet sportif
- l'organisation des compétitions
- tous problèmes rencontrés lors d'entraînements et/ou courses
- les besoins, ressources à consacrer



## Fonctionnement équipe encadrante

A chaque catégorie, son moniteur référent pour un meilleur suivi des enfants et une meilleure garantie de progression.

### 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'entraîneur..

### **Entraîneur Principal**

- Préparation des stages de ski d'automne
- Mise en place d'un programme par groupe à partir de la catégorie U12.
- Planning des entraînements hivernaux,
- Préparation des skis,
- Assurer une communication régulière auprès des parents,
- Participation à la vie du club (événement),
- Debriefing individualisé à chacun des enfants en fin de saison
- Transmission du savoir relatif à l'entretien des skis.
- Organisation des courses à Bernex
- Gestion du stock de matériel skis
- Garant du matériel mis a disposition par le club ( Bus, perceuse, Radio, Chrono, local.....)

### **Entraîneur U12**

- Planning des entraînements hivernaux,
- Préparation des skis,
- assurer une communication régulière auprès des parents,
- Participation à la vie du club (événement),
- debriefing individualisé des enfants en fin de saison,
- transmission du savoir relatif à l'entretien des skis.
- Organisation des courses à Bernex
- Garant du matériel mis a disposition par le club ( Bus, perceuse, Radio, Chrono, local.....)

### **Entraîneur U8 U10 :**

- Planning des entraînements hivernaux,
- Préparation des skis,
- assurer une communication régulière auprès des parents,
- debriefing individualisé avec les parents enfants en fin de saison,
- Organisation des courses à Bernex
- Garant du matériel mis a disposition par le club ( Bus, perceuse, Radio, Chrono, local.....)



## Partenariat

### 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.

### 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.



## Objectifs techniques par catégories d'âge

### 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 trafoquées. « 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
  - Créer des trajectoires de type « courbes de géant » en autonomie, sans parcours aménagé.
  - Savoir réaliser des changements de rythme en autonomie, sans matérialiser ces derniers.
  - L'enfant doit commencer à avoir des trajectoires adaptées dans des parcours de slalom géant et slalom spécial.
  - 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'approprier 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 Évaluer 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 entraînement (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 ou 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.