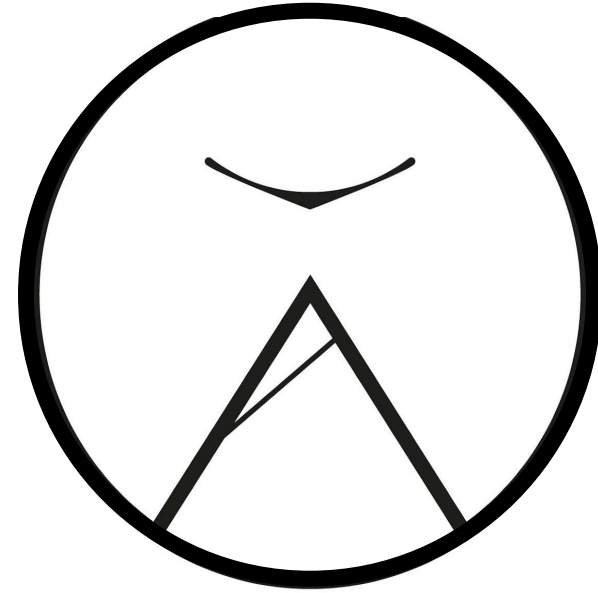


Fonctionnement
Club des Sports



MANIGOD

Club des Sports

Les entraîneurs du club

- Mathieu : entraîne les vacances scolaires, les mercredis et week-end hors vacances. Référent U10 et intervient sur la détection.
- Boris : entraîne les vacances scolaires et les mercredis, vendredis et week - end hors vacances. Référent U12.
- Nico : entraîneur à la saison. Référent du groupe U14.
- Alexis : responsable du club et entraîneur à l'année. Référent U16 et intervient sur tous les groupes.
- Loic : entraîne tous les mercredis et dimanche, + le samedi matin. Référent U8 et de la détection.
- David : intervient le samedi matin sur le Groupe Grand Prix.
- Paul: intervient le mercredi après midi avec les U8 et le dimanche sur les U6
- Stephane: intervient le dimanche sur les U6 et les U8. Référent U6.



PARCOURS TYPE AU SEIN DU CS MANIGOD Catégorie U6-U8 Aiglons



MANIGOD
Club des Sports

- Entrée au club à 6ans avec l'ESF, la Détection et le Club.
- 3 saisons
- 2 moniteurs pour 16 enfants/2 groupes
- 2 séances / semaine
- 4 séances / semaine pendant les vacances
- 2 courses en U8 2eme année





Objectifs :

- . Apprentissage du ski en groupe.
- . Plaisir de skier toutes neiges, tous terrains.
- . Présence.
- . Motivation (plaisir de partager l'activité, implication...).
- . Évolution sur 2 ans.

Catégorie U10

- 1 coach
- 1 entraînement physique/semaine automne
- 2 groupes de 13 enfants max par année d'âge
- 3 entraînements / semaine
- 5 entraînements / semaine pendant les vacances
- 5 courses district + Conseil Départemental
- Critères requis pour le passage à la catégorie suivante





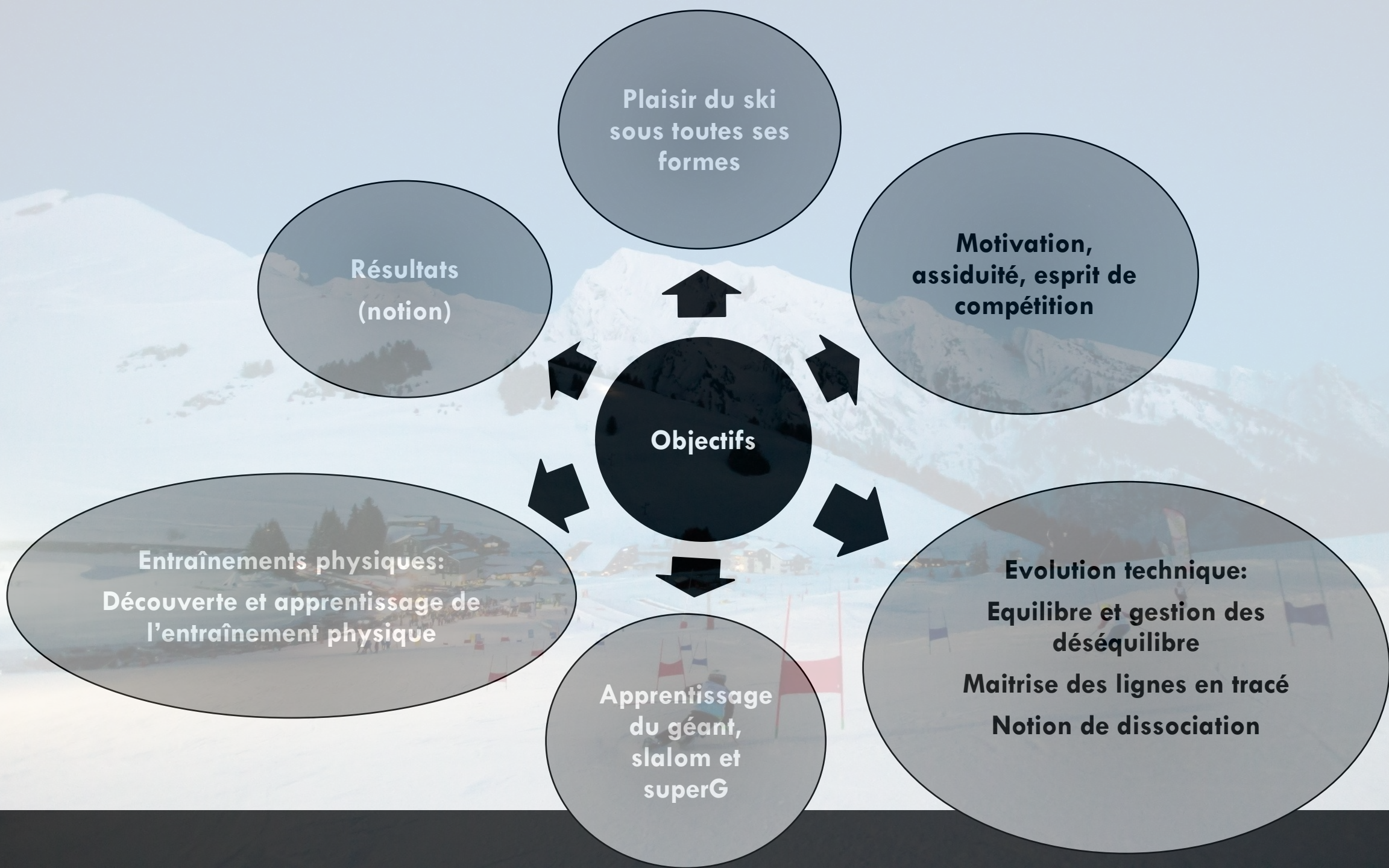
Catégorie U12

- ❑ Prep physique été et automne
- ❑ 1ere année (école primaire) : 3 entrainements/semaine
- ❑ 2eme année (collège) : 4 entrainements/semaine
- ❑ 6 courses district
- ❑ Finale Départementale
- ❑ Coq d'or
- ❑ Sélection pré-CIE
- ❑ Critères requis pour le passage à la catégorie suivante



MANIGOD

Club des Sports



Plaisir du ski
sous toutes ses
formes

Motivation,
assiduité, esprit de
compétition

Evolution technique:
Equilibre et gestion des
déséquilibre
Maitrise des lignes en tracé
Notion de dissociation

Apprentissage
du géant,
slalom et
superG

Entraînements physiques:
Découverte et apprentissage de
l'entraînement physique

Résultats
(notion)

Objectifs

VOCABULAIRE UTILE

District: Aravis, Mont-Blanc, Arve et Giffre, Chablais

Comité: Mont-Blanc, Savoie...

Coupe de Bronze (CB) : Course district avec possibilité de repasser en CA

Coupe d'Argent (CA) : Course départementale avec possibilité de basculer en CB

CIE (Centre Inter-Régional d'Entraînement) : 4eme et 3eme au collège des Aravis
(stages printemps et automne + de séances ski hiver)

Statut PPF (Projet Performance Fédéral)

Qu'est-ce que le CIE?

- Un “Centre inter-régional d'entraînement” est une structure permanente (il en existe 2 en Haute Savoie, dont une au collège des Aravis à Thônes) accueillant des sportifs inscrits sur la liste ministérielle des Espoirs et permettant à ces derniers de bénéficier :
 - d'une préparation sportive de Haut Niveau ;
 - d'une formation scolaire aménagée et adaptée à la pratique (ils doivent bien sûr récupérer la plupart des cours: par ex entre
 - 12h30 et 13h30....)
 - d'une Surveillance Médicale Réglementaire

Fonctionnement CIE et stages groupe district

- Le groupe district (enfants sélectionnés rentrants en U14 et en 5^{ème}) participe à 3 stages durant l'automne. Un en septembre, un en octobre et un en novembre. Pas d'aménagement scolaire.
- Le groupe CIE (évolution dès la 4^{ème} du groupe ski district), participe à des stages qui peuvent aller de 2 à 7 jours dès la fin de l'hiver. Cela représente entre 30 et 40 jours de ski. De plus, ils ont un aménagement horaire de leur scolarité. L'automne en plus du jeudi après-midi, ils sont libérés le mardi et vendredi matin de 10h à 12h pour de la préparation physique (les différents entraîneurs des clubs des Aravis interviennent sur ce groupe à Thônes).
- Concernant l'hiver, ils disposent en plus du jeudi après midi, du mardi et vendredi matin de 8h à 12h. Les enfants sont récupérés s'ils le souhaitent au collège des Aravis à 8h10, et ils sont tous ramenés pour midi.
- **Financement des stages.** Le club prend à sa charge le transport, l'encadrement + 30% du coût restant. Ainsi les parents paient 70% de la somme de la pension complète et des forfaits.
- **Financement du CIE:** il n'y a aucun frais de scolarité, car l'encadrement est mis à disposition par les clubs (et les infrastructures sportives sont prêtées par la mairie de Thônes)

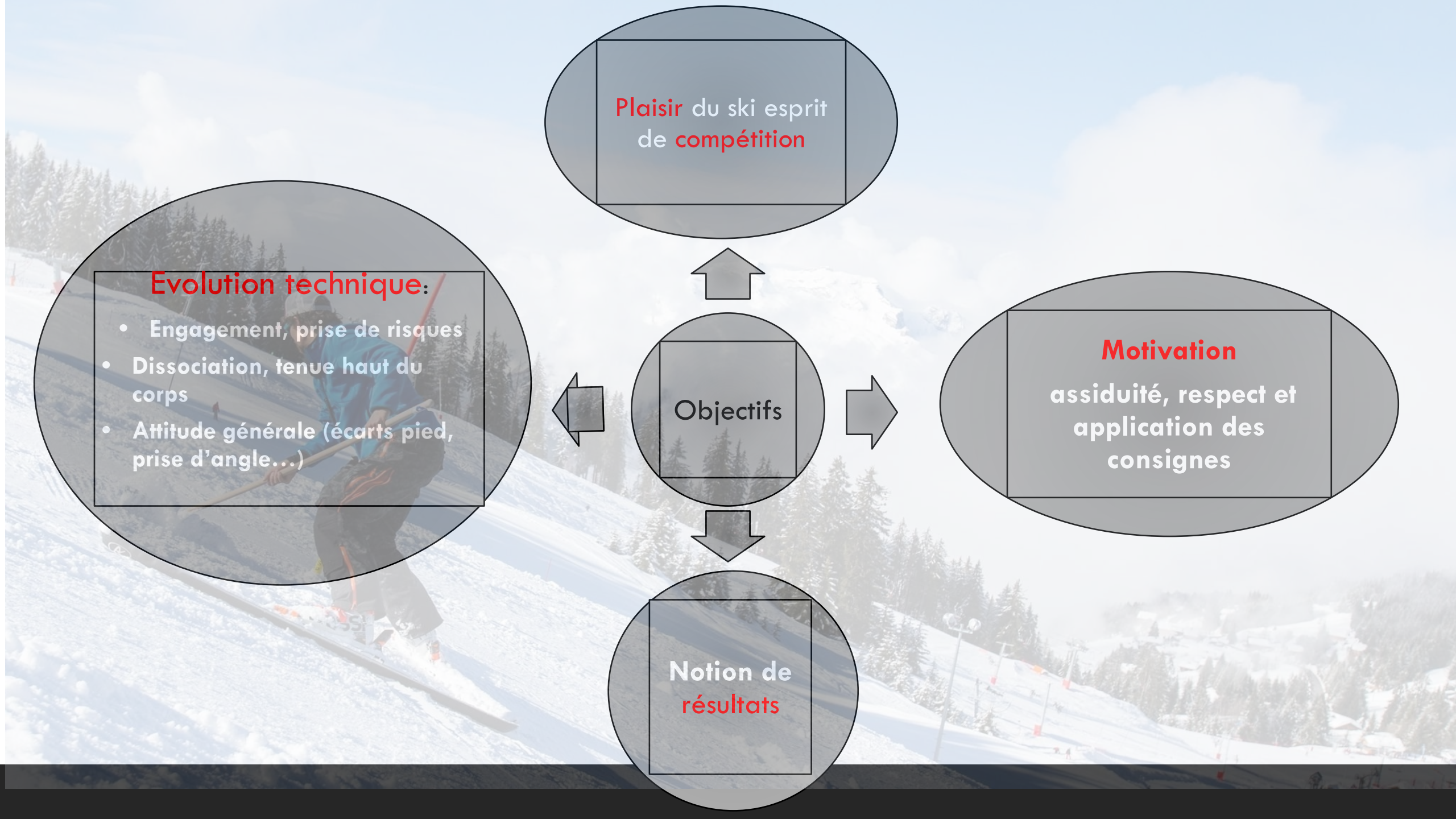
Catégorie U14

- Prep Physique été
- Liberté mardi aprèm (5eme) ou jeudi aprem (4eme)
- CIE : mardi matin et vendredi matin
- Sélection district début janvier : CB ou CA
- Courses nationales : Ben J, Coq d'or, Coupe de la fédération
- Courses internationales : Kandahar junior, Scara
- CIE : poursuite, intégration ou sortie
- Critères requis pour le passage à la catégorie suivante



MANIGOD

Club des Sports



Plaisir du ski esprit
de **compétition**



Objectifs



Motivation
assiduité, respect et
application des
consignes



Notion de
résultats



Evolution technique:

- Engagement, prise de risques
- Dissociation, tenue haut du corps
- Attitude générale (écarts pied, prise d'angle...)

Catégorie U16

- Prep physique été
- Liberté jeudi aprem (3eme)
- CIE mardi et vendredi matin
- Sélection district fin décembre : CB ou CA
- Ecureuil d'or : 3 étapes nationales
- Course internationale : Scara
- Coupe de la fédération, GP
- 2^{ème} année : différences en fonction du projet et du cursus scolaire



Evolution technique:

- Engagement, prise de risques
- Maitrise des différentes étapes dans la courbe
- Attitude générale (écarts pied, prise d'angle...)
- Timing

Plaisir du ski (plaisir de réussite à son niveau, du surpassement de soi...)

Motivation
assiduité, respect et application des consignes

Objectifs

Notion de **résultats**

Formation haut niveau
Ou
Préparation monitorat



Lycées projet Haut-Niveau

SEA: Ski étude Aravis à Thônes, bac générale en 3ans, CNED + répétiteurs

Lycée Reinach La Motte Servolex: Bac en 4ans, liberté tout l'hiver

Lycée Moutier: Bac en 4ans, liberté tout l'hiver

Lycée Fayet: Bac en 4ans, liberté l'hiver en fonction du niveau

Lycée St Michel de Maurienne: Bac pro en 4ans, liberté tout l'hiver

Lycée Ambrun: Bac pro

Lycée d'été Albertville: Bac en 3ans, haut-niveau ++

Qu'est ce que le SEA?

- Le Ski Etude des Aravis est une structure qui existe depuis 30 ans dans les Aravis. Cette association accompagne les élèves qui souhaitent accéder au haut niveau.
- Le SEA est installé au collège des Aravis.
- Tout en gardant son indépendance, il profite de la cantine du collège, des bus scolaire..
- Il fonctionne avec un coordinateur et de cinq personnes qui assure le suivi scolaire.
- De la seconde à la terminale le SEA propose le BAC L, S, ES et le Bac Pro Commerce.

Lycées projet Monitorat

Lycée Reinach La Motte Servolex

Lycée Moutier

Lycée St Joseph Thônes

CFMM Thônes

Lycée Chamonix

Lycée Sallanche

(Lycée général)

Catégorie GP



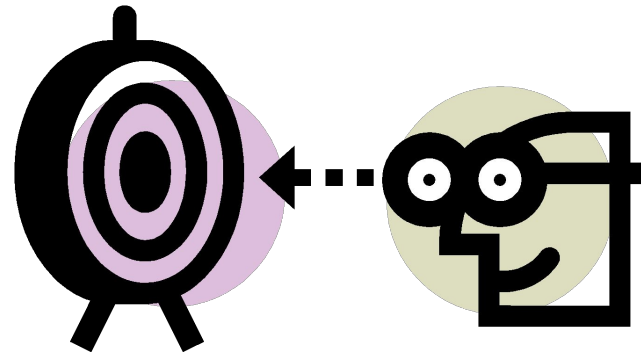
- 1 entraînement/semaine + vacances
- De U16-2 jusqu'au monitorat
- Continuer la compétition et maintenir un niveau technique
- Préparation test technique, cycle préparatoire, eurotest



MANIGOD

Club des Sports

Plaisir (de skier, plaisir de de partager...)



- Evolution technique:**
- Progresser en tracé et en libre
 - Se préparer au Diplôme d'Etat de ski alpin
 - Continuer à progresser (continuer à découvrir de nouvelles glisses)
 - Etre curieux

Objectifs

Motivation
assiduité,
investissement perso
dans le club, continuer le
tracé

Participer à
des
courses

RAPPEL

Tous les frais de déplacements, logements...sur les courses de l'hiver pour lesquels les enfants (jusqu'à U16) se sont qualifiés par le biais du circuit FFS, sont financés à 100% par le club.



ACCES VERS LE HAUT NIVEAU



Groupe comité Mont Blanc:

- Groupe FIS ou C
- Groupe Inter-district ou B
- Groupe Elite ou A



BUDGET SAISON COMITE MONT BLANC

- Année (stages, déplacements, prep physique): 10 500€ ou 11 500€
- Cotisation District: 2000€
- Matériel: 4200€
- Participation Club: 30% / 70% aux familles

